



**SURVEY TINGKAT PARTISIPASI DAN KEBUGARAN JASMANI
MASYARAKAT KOTA SEMARANG DITINJAU DARI
SPORT DEVELOPMENT INDEX**

SKRIPSI

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

oleh

Wykan Andreawan

6101416063

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

2020

ABSTRAK

Wykan Andreawan. 2020. **Survey Tingkat Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Kota Semarang Ditinjau Dari Sport Development Index**. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Partisipasi, Kebugaran Jasmani, Sport Development Index.

Dalam perkembangannya di era modern ini *car free day* merupakan salah satu bentuk dari program pemerintah dalam upaya meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat, namun kenyataannya masyarakat belum melakukan aktivitas fisik sesuai tujuan, melainkan melakukan aktivitas yang berbeda (wisata kuliner, berbelanja pakaian dan berdagang). Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat partisipasi dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kota Semarang ditinjau dari *Sport Development Index* (SDI). Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat partisipasi dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kota Semarang ditinjau dari *Sport Development Index* (SDI).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah penduduk yang berusia diatas 7 tahun di Kecamatan Gunungpati, Kecamatan Banyumanik dan Kecamatan Gajahmungkur. Sampel ditentukan dengan *multistage random sampling* yaitu gabungan antara metode *stratified random sampling* dan *Cluster sampling*, kemudian didapatkan kecamatan yang akan dijadikan sampel yaitu : Kecamatan Gunungpati, Kecamatan Banyumanik dan Kecamatan Gajahmungkur, sampel penelitian ini berjumlah 90 orang, Perkecamatan 30 orang dengan 3 kategori: 10 orang anak-anak, 10 orang remaja, dan 10 orang dewasa dengan ketentuan setiap kategori terdiri dari 5 laki-laki dan 5 perempuan. Variabel dalam penelitian yaitu partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, angket, tes *Multistage Fitness Test* (MFT), dokumentasi. Kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis *sport development index* agar mendapatkan kesimpulan dari data-data yang ada.

Hasil penelitian menunjukkan Indeks partisipasi olahraga di Kota Semarang sebesar 0,533 masuk dalam kategori menengah dan Indeks kebugaran jasmani Kota Semarang sebesar 0,365 masuk dalam kategori rendah.

Simpulan dari penelitian ini adalah tingkat partisipasi olahraga di Kota Semarang masuk dalam kategori menengah, sedangkan tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kota Semarang masuk dalam kategori rendah jika ditinjau dari norma *Sport Development Index* (SDI). Saran bagi Pemerintah Kota Semarang perlu adanya kerjasama antara Pemerintah, Dispora dan KONI dalam membuat kebijakan untuk meningkatkan partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat Kota Semarang sebagai upaya meningkatkan pembangunan olahraga yang lebih baik.

ABSTRACT

Wykan Andreawan. 2020. **The Survey Of Community Participation And Physical Fitness Level In Semarang City Based On Sport Development Index.** Thesis Department of Physical Education Health and Recreation Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Semarang. Supervisor Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.

Keywords : Participation, Physical Fitness, Sport Development Index.

In its development in this modern era, car free day is a program by the government as an effort to increase the people's physical fitness and health, but in reality people have yet to do the exercise in car free day as it is aimed for. Instead, they like to do other activities that are unrelated to physical fitness and health (such as shopping for food and clothes, etc.). The problem of this research is how the level of participation and physical fitness in Semarang city reviewed from Sport Development Index (SDI). The purpose of this research is to determine the level of participation and physical fitness in Semarang city reviewed from Sport Development Index (SDI).

The method used for this research is the descriptive quantitative method. The population in this research is the residents above 7 years old in the subdistricts of Gunungpati, Banyumanik, and Gajahmungkur. Samples are taken by multistage random sampling which is a combination between stratified sampling method and cluster sampling, then the subdistricts that are taken are; Gunungpati, Banyumanik, Gajahmungkur. The sample of this research consist of 90 individuals, with 30 individuals for 3 categories: 10 children, 10 teenagers, and 10 adults and each category consist of 5 males and 5 females. The variable of the research is the participations for exercises and physical fitness. The technique of data collection is through observation, interviews, questionnaires, Multistage Fitness Test (MFT), and documentations. Then, data gets analyzed by using SDI analysis to get the conclusion of the available data.

The research result show that the participation index of the community in Semarang city 0,533 which can be included in the middle category and physical fitness index in Semarang city 0,365 which is in the low category.

The conclusion of the research is that the level of the community participation in Semarang city is in the middle category, meanwhile the level of the physical fitness in Semarang city is on the low category reviewed from the SDI norm. The suggestion for the local government of Semarang to make a teamwork of the government, Dispora and KONI in making the policy to increase the participation and physical fitness of the community of Semarang city as an effort for the betterment of sport development.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Wykan Andreawan

NIM : 6101416063

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/S1

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survey Tingkat Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Kota Semarang Ditinjau Dari Sport Development Index.

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

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

Semarang, 18 Februari 2020

Yang menyatakan,



(Wykan Andreawan)

NIM. 6101416063

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah di setujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan sidang :

Nama : Wykan Andreawan

NIM : 6101416063

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul : Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari Sport Development Index:
Aspek Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Guna
Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Di Kota Semarang

Pada Hari : Rabu

Tanggal : 22 Januari 2020

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR



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

NIP. 197002231995122001

Pembimbing

Ipang Setiawan, S.Pd.,M.Pd

NIP. 197508252008121001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Wykan Andreawan NIM 6101416063 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/S1 Judul Survey Tingkat Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Kota Semarang Ditinjau Dari Sport Development Index telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 6 Februari 2020.

Panitia Ujian


Ketua
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Prof. Dr. Tardyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001


Sekretaris
PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Dr. Rumini, M.Pd.
NIP. 197002231995122001

Dewan Penguji

1. Drs. Hermawan Pamot Raharjo M.Pd.
NIP. 196510201991031002

(Ketua)



2. Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198803182014041001

(Anggota)



3. Ipang Setiawan S.Pd., M.Pd.
NIP. 197508252008121001

(Anggota)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Olahraga mengajarkan anda karakter, mengajarkan Anda untuk bermain sesuai aturan, mengajarkan anda untuk tahu bagaimana rasanya menang dan kalah, mengajarkan Anda tentang kehidupan." Billie Jean King

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Bapak, Ibu dan Keluarga

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan tidak ada halangan apapun. Penulisan skripsi ini merupakan persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar Sarjana di Universitas Negeri Semarang.

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

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi strata 1 di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES.
2. Dekan FIK Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin untuk melakukan penyusunan skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin untuk menyelesaikan tugas akhir.
4. Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik (Kesbangpol) Kota Semarang yang sudah memberikan izin penelitian di Kota Semarang.
5. Dinas Kepemudaan dan Olahraga (Dispora), Badan Pusat Statistik (BPS) dan Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dispendukcapil) Kota Semarang yang sudah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kecamatan Gunungpati, Kecamatan Banyumanik, Kecamatan Gajahmungkur yang sudah memberikan izin penelitian di wilayah kecamantannya.

7. Masyarakat Kecamatan Gunungpati, Kecamatan Banyumanik, Kecamatan Gajahmungkur yang sudah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak Ipang Setyawan, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung atas penulisan skripsi ini.

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

Semarang, 20 Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Definisi Pembangunan Olahraga.....	9
2.2 Kebijakan Pemerintah Dalam Pembangunan Olahraga	15
2.3 <i>Sport Development Index</i>	19
2.4 Partisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga.....	21
2.5 Kebugaran Jasmani	24
2.6 Tujuan dan Manfaat SDI	31
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis, Desain dan Pendekatan Penelitian	32
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	33
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	33
3.2.2 Waktu Penelitian	33
3.3 Variabel Penelitian	33
3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel	33
3.4.1 Populasi.....	33

3.4.2 Sampel.....	34
3.4.3 Teknik Penarikan Sampel	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data	36
3.6 Instrumen Penelitian	38
3.7 Prosedur Penelitian	48
3.7.1 Persiapan.....	48
3.7.2 Pelaksanaan	48
3.7.3 Pengukuran	49
3.7.3.1 Pengukuran Indeks Partisipasi	49
3.7.3.2 Pengukuran Indeks Kebugaran	49
3.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	49
3.9 Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
4.1.2 Penghitungan Indeks Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani	55
4.1.2.1 Indeks Partisipasi Per Kecamatan.....	55
4.1.2.2 IndeksKebugaran Per Kecamatan.....	60
4.1.2.3 Indeks Partisipasi Dan Kebugaran Kota Semarang.....	63
4.2 Pembahasan.....	65
4.2.1 Indeks Partisipasi Kota Semarang	65
4.2.2 Indeks Kebugaran Kota Semarang	70

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan.....	72
5.2 Saran	72
5.3 Kekurangan Dalam Penelitian.....	74

DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Lembar Observasi	39
3.2 Pedoman Wawancara.....	40
3.3 Kisi-kisi Angket Partisipasi Olahraga.....	40
3.4 Angket Partisipasi	41
3.5 Protokol Tes MFT	43
3.6 Form MFT	47
3.7 Nilai Aktual Partisipasi dan Kebugaran	50
3.8 Norma indeks Pembangunan Olahraga	51
4.1 Luas Wilayah Dan Jumlah Penduduk Kecamatan Gunungpati, Banyumanik dan Gajahmungkur.....	54
4.2 Jumlah Penduduk Kecamatan Gunungpati, Banyumanik dan Gajahmungkur yang berusia 7 Tahun keatas.....	54
4.3 Nilai Aktual Partisipasi	59
4.4 Nilai Aktual Partisipasi, Nilai Maksimum dan Minimum	59
4.5 Nilai Aktual Kebugaran, Nilai Maksimum dan Minimum	61
4.6 Indeks Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Per Kecamatan	63
4.7 Hasil Indeks Partisipasi dan Kebugaran Kota Semarang	64
4.8 Norma Indeks Pembangunan Olahraga	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Empat Dimensi Dasar <i>Sport Development Index</i>	21
3.1 Pembagian Sempel Perkecamatan	35
3.2 Sampel Populasi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia	36
4.1 Peta Wilayah Kota Semarang	53
4.2 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 1	55
4.3 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 2	56
4.4 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 3	56
4.5 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 4	56
4.6 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 5	57
4.7 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 6	57
4.8 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 7	57
4.9 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 8	58
4.10 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 9	58
4.11 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 10	58
4.12 Diagram Indeks Partisipasi Per Kecamatan	60
4.13 Diagram Indeks Kebugaran Per Kecamatan	62
4.14 Diagram Indeks Partisipasi dan Kebugaran Per Kecamatan	63
4.15 Diagram Indeks Partisipasi dan Kebugaran Kota Semarang	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Formulir Usulan Topik Skripsi.....	80
2. Salinan Surat Keputusan Dekan mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi	81
3. Salinan Halaman Pengesahan Proposal Skripsi	82
4. Salinan Surat Ijin Penelitian Kepada Kecamatan Gunungpati	83
5. Salinan Surat Ijin Penelitian Kepada Kecamatan Banyumanik	84
6. Salinan Surat Ijin Penelitian Kepada Kecamatan Gajahmungkur	85
7. Salinan Surat Rekomendasi Penelitian Dari Kesbangpol Kota Semarang	86
8. Salinan Surat Balasan Perijinan Dari Dispendukcapil Kota Semarang	88
9. Salinan Surat Balasan Perijinan Dari BPS Kota Semarang `	89
10. Salinan Surat Balasan Ijin Penelitian Dari Dispora Kota Semarang	90
11. Salinan Surat Balasan Ijin Penelitian Dari Kecamatan Gunungpati	91
12. Salinan Surat Balasan Ijin Penelitian Dari Kecamatan Banyumanik.....	92
13. Salinan Surat Balasan Ijin Penelitian Dari Kecamatan Gajahmungkur	93
14. Salinan Surat Balasan Selesai Melaksanakan Penelitian.....	94
15. Lembar Observasi.....	95
16. Pedoman Wawancara.....	96
17. Data Jumlah Penduduk Kota Semarang menurut Dispendukcapil	97
18. Data Jumlah Penduduk usia 7 tahun ke atas di Kota Semarang Menurut Dispendukcapil.....	98
19. Data Luas wilayah Kota Semarang menurut BPS	99
20. Tabel Klasifikasi daerah di Jawa Tengah menurut Tipologi Klassen	100
21. Angket Partisipasi	101
22. Protokol <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT).....	103
23. Form Perhitungan MFT	107
24. Daftar Sampel SDI Kecamatan Gunungpati Tahun 2019	108
25. Daftar Sampel SDI Kecamatan Banyumanik Tahun 2019.....	109
26. Daftar Sampel SDI Kecamatan Gajahmungkur Tahun 2019	110
27. Hasil Pengisian Angket Partisipasi Di Kecamatan Gunungpati Tahun 2019.....	111
28. Hasil Pengisian Angket Partisipasi Di Kecamatan Banyumanik Tahun 2019.....	112
29. Hasil Pengisian Angket Partisipasi Di Kecamatan Gajahmungkur Tahun 2019.....	113
30. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kecamatan Gunungpati Tahun 2019	114
31. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kecamatan Banyumanik Tahun 2019 ...	115

32. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kecamatan Gajahmungkur Tahun 2019.....	116
33. Tabel Penilaian V02 Max	117
34. Dokumentasi Penelitian Partisipasi (Pengisian Angket) Dan Kebugaran Jasmani (Tes MFT) Di Kecamatan Gunungpati	123
35. Dokumentasi Penelitian Partisipasi (Pengisian Angket) Dan Kebugaran Jasmani (Tes MFT) Di Kecamatan Banyumanik	125
36. Dokumentasi Penelitian Partisipasi (Pengisian Angket) Dan Kebugaran Jasmani (Tes MFT) Di Kecamatan Gajahmungkur	127

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Seirama dengan perkembangan zaman yang semakin maju dalam berbagai bidang. Bidang olahraga pun tentunya juga akan selalu berkembang dari masa ke masa. Baik itu sarana prasarana olahraga, penemuan olahraga baru, maupun kemajuan-kemajuan lainnya dibidang olahraga. Sekarang ini banyak negara-negara berlomba melakukan pembangunan olahraga di negaranya. Olahraga saat ini tidak cuma menjadi sarana untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh saja. Melainkan lebih dari itu sudah menjadi jatidiri bangsa dan memiliki peran penting dalam pembangunan suatu negara.

Olahraga pada dasarnya mempunyai peran yang cukup strategis dalam upaya pembentukan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk pembangunan. Pada hakikatnya 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 (Yudik Prasetyo, 2013:225). Jadi antara pembangunan dan olahraga ada keterkaitan satu sama lain dalam upaya pembangunan bangsa.

Istilah pembangunan adalah suatu proses, cara atau perbuatan untuk membangun. Membangun berarti suatu proses untuk membuat sesuatu. Proses sendiri mengandung ciri adanya serangkaian tindakan, interaksi, pembuatan,

perubahan atau pengolahan yang menghasilkan sesuatu. Dengan demikian sudah jelas bahwa pembangunan lebih mengacu pada proses atau cara, bukan pada hasil semata (Toho Cholik M. dan Ali Maksum, 2007:2). Menurut Sukendro Dasar dan Grafitte Dechekine (2017:62) pembangunan merupakan sebuah upaya melalui suatu proses menuju perubahan bisa secara positif dan negatif dari keseluruhan element yang menginginkan sebuah perubahan. Sedangkan Yudik Prasetyo (2013:225) mengatakan bahwa pembangunan merupakan suatu upaya terprogram yang dilaksanakan secara terus menerus guna mempertahankan dan meningkatkan taraf hidup manusia baik lahir maupun batin. Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pembangunan adalah suatu upaya atau cara yang didalamnya terdapat proses-proses tertentu untuk mencapai atau menghasilkan sesuatu perubahan.

Sementara itu, istilah olahraga (*sport*) sebenarnya bukan terjemahan langsung dari istilah bahasa inggris "*sport*", istilah olahraga berasal dari bahasa jawa "olah" yang berarti berlatih atau melakukan kegiatan, dan "raga" yang berarti fisik atau jasmani. Olahraga berarti melakukan aktifitas fisik, dengan kata lain olahraga sebagai segala aktifitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dengan batasan tersebut, kegiatan fisik seperti berjalan ke pasar, bersepeda ketempat kerja, mencangkul di sawah, dan sebagainya yang memang tidak sengaja untuk tujuan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial bukan termasuk olahraga (Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007:2). Selaras dengan pendapat ahli di atas, menurut Prativi, dkk (2013:33) olahraga adalah serangkaian gerak raga atau mengolah raga yang teratur dan terencana

yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Pembangunan olahraga nasional di Indonesia telah diatur dalam UU Nomor 3 tahun 2005. Namun, akhir-akhir ini prestasi dalam olahraga disebut sebagai tolak ukur dalam penilaian kemajuan pembangunan olahraga disuatu daerah. Sehingga menjadi hal yang wajar ketika masyarakat beranggapan perolehan medali atau juara dalam sebuah event olahraga dijadikan sebagai patokan baik buruknya atau maju mundurnya pembangunan olahraga disuatu daerah bahkan disuatu negara. Ukuran yang demikian tentulah tidak salah, 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.

Dalam pembangunan olahraga, hasil yang telah dicapai adalah terumuskannya konsep kebijakan yang mendukung pembangunan olahraga nasional, dengan tersusunnya Rancangan Undang-undang olahraga untuk mendukung pembangunan olahraga nasional dan tersusunnya *Sport Development Index (SDI)*. *Sport Development Index* merupakan tolak ukur untuk dapat mengetahui seberapa besar dan bagaimana pembangunan olahraga di suatu daerah berkembang dengan baik atau tidak (Sukendro Dasar dan Grafitte Dechekine, 2017:62). Menurut Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:2) menyebutkan bahwa terdapat 4 dimensi yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam pembangunan olahraga disuatu 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 yang terlibat dalam kegiatan olahraga, 3) partisipasi masyarakat dalam berolahraga, 4) kebugaran jasmani masyarakat. Dalam penelitian ini hanya membahas dimensi partisipasi yang merujuk pada banyaknya anggota masyarakat suatu wilayah yang melakukan kegiatan olahraga. Dan dimensi kebugaran jasmani merujuk pada kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kota Semarang merupakan ibukota dari Provinsi Jawa Tengah, merupakan salah satu kota metropolitan yang ada di Indonesia selain Jakarta, Surabaya, Medan dan Bandung. Kota Semarang memiliki luas wilayah 373,70 km². Kota Semarang secara administratif terbagi menjadi 16 Kecamatan dan 177 Kelurahan. Secara geografis Kota Semarang terletak diantara garis 6°50' – 7°10' lintang selatan 109°35' – 110°50' bujur timur (BPS Kota Semarang, 2019). Disebelah utara Kota Semarang berbatasan dengan laut Jawa, di sebelah timur berbatasan dengan Kabupaten Demak, di sebelah selatan berbatasan dengan Kabupaten Semarang dan di sebelah barat berbatasan dengan Kabupaten Kendal.

Kota Semarang sebagai ibukota provinsi Jawa Tengah tentunya menjadi pusat pemerintah, pusat perdagangan, pusat perekonomian dan juga pusat kegiatan lainnya di Jawa Tengah. Berdasarkan data dari (BPS Kota Semarang, 2019) IPM Kota Semarang merupakan IPM yang tertinggi di Jawa Tengah dengan nilai indeks sebesar 82,72. Demikian pula dengan laju pertumbuhan ekonominya, Kota Semarang memiliki pertumbuhan ekonomi tertinggi di Jawa Tengah. Dengan kedudukannya sebagai ibukota provinsi, tentunya pembangunan berbagai fasilitas olahraga pun juga banyak dipusatkan di Kota Semarang.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada tanggal 11-14 april 2019 masih banyak fasilitas olahraga atau ruang terbuka olahraga di Kota Semarang yang tidak dimanfaatkan secara maksimal oleh masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga setiap harinya. Hanya saat-saat tertentu seperti akhir pekan maupun hari libur biasanya tempat-tempat ruang terbuka olahraga tersebut ramai dimanfaatkan masyarakat untuk berolahraga. Ini artinya partisipasi masyarakat untuk berolahraga hanya saat memiliki waktu luang maupun saat hari libur saja. Menurut *American Collage of Sport Medicine* (dalam Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007:86) partisipasi olahraga yang ideal berkisar antara 3–5 kali perminggu. Dari data penelitian sebelumnya tentang *Sport Development Index* (SDI) Nasional tahun 2006 yang didalamnya juga terdapat data mengenai indeks partisipasi dan kebugaran jasmani Kota Semarang. Dalam penelitian tersebut diketahui indeks partisipasi masyarakat Kota Semarang sebesar 0,344 masuk dalam kategori rendah dan indeks kebugaran jasmaninya sebesar 0,327 juga masuk dalam kategori rendah (Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007:114). Dari penelitian Soegiyanto (2013:23) juga diketahui keikutsertaan masyarakat dalam kegiatan olahraga di beberapa kecamatan di Kota Semarang yaitu di Kecamatan Banyumanik, Gunungpati, Semarang selatan, dan Tembalang, tergolong rendah. Partisipasi merujuk pada banyaknya anggota masyarakat suatu wilayah yang melakukan kegiatan olahraga. Sedangkan kebugaran jasmani merujuk pada kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pencapaian prestasi yang tinggi dalam olahraga akan lahir dari masyarakat yang tingkat kebugarannya tinggi dan kebugaran jasmani yang tinggi akan lahir jika tingkat partisipasi masyarakat dalam melakukan olahraga meningkat (Desi Natalia, dkk, 2016:42).

Berdasarkan hasil pengamatan lain pada tanggal 14 April 2019, seperti dalam kegiatan *car free day* di Kota Semarang, presentase masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik tidak sebanding dengan masyarakat yang melakukan aktivitas lain diluar aktivitas fisik seperti wisata kuliner, berbelanja pakaian dan berdagang. *Car free day* ini merupakan salah satu bentuk kebijakan pemerintah dalam upaya meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakatnya secara massal melalui kegiatan olahraga. Menurut (Fery Darmanto dkk, 2019:16) adanya program *Car Free Day* yang dilakukan oleh pemerintah memiliki hubungan atau berkorelasi tentang gaya hidup dan keaktifan masyarakatnya dalam pemenuhan kesehatan melalui olahraga yang diikuti atau dilakukan oleh masyarakatnya, Oleh karena itu kegiatan aktifitas fisik dan olahraga perlu menjadi gerakan masyarakat dalam menuju kesehatan massal.

Atas dasar keterangan di atas peneliti merasa terpanggil ingin mengetahui sejauh mana tingkat partisipasi olahraga dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat sebagai bagian dari pembangunan olahraga di Kota Semarang saat ini. Oleh karena itu perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani di Kota Semarang yang ditinjau dari *Sport Development Index*, sehingga dari uraian tersebut penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Survey Tingkat Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Kota Semarang Ditinjau Dari Sport Development Index”**

1.2 Identifikasi Masalah

Sehubungan dengan penjabaran latar belakang di atas maka dapat diuraikan beberapa masalah yang teridentifikasi, yaitu :

- 1) Masih belum maksimalnya partisipasi masyarakat dalam memanfaatkan fasilitas olahraga yang ada untuk melakukan aktivitas olahraga secara rutin.

- 2) Masyarakat masih beranggapan bahwa tolak ukur dalam penilaian kemajuan pembangunan olahraga hanya berdasarkan hasil perolehan medali yang didapat dalam suatu event olahraga.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas tidak menutup kemungkinan akan muncul masalah baru yang akan meluas, agar penelitian dapat dilakukan secara lebih mendalam dan terarah, maka peneliti perlu memberi batasan masalah penelitian. Dalam penelitian ini hanya akan membahas mengenai tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat Kota Semarang ditinjau dari *sport development index*.

1.4 Rumusan Masalah

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

- 1) Bagaimana tingkat partisipasi olahraga masyarakat di Kota Semarang ditinjau dari *sport development index* ?
- 2) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kota Semarang 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 Kota Semarang ditinjau dari *sport development index*.
- 2) Mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kota Semarang ditinjau dari *sport development index*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Untuk mengetahui tinggi rendahnya tingkat pembangunan olahraga di Kota Semarang ditinjau *Sport Development Index* (SDI) berdasarkan aspek partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani masyarakat, menambah bahan referensi, bacaan dan pengetahuan penulis serta pembaca dalam pembangunan dibidang olahraga suatu daerah dengan menggunakan konsep SDI.

1.6.2 Manfaat Praktis

1) Bagi peneliti

Dapat meningkatkan pengetahuan penulis terkait partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat pada suatu daerah.

2) Bagi dinas dan instansi terkait

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan atau rekomendasi kepada Pemerintah Kota Semarang dalam upaya peningkatan partisipasi dan kebugaran jasmani di Kota Semarang. Memberikan evaluasi kegiatan peningkatan partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat agar semakin baik dan dapat memberikan andil besar pada pembangunan olahraga daerah.

3) Bagi masyarakat

Dapat memberikan informasi bagi masyarakat sebagai pengetahuan tentang partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat di suatu daerah.

4) Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dapat memberikan suatu gambaran baru pada bidang olahraga yang selama ini belum banyak disentuh oleh mahasiswa ilmu keolahragaan.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Definisi Pembangunan Olahraga

Istilah pembangunan adalah suatu proses, cara atau perbuatan untuk membangun. Membangun berarti suatu proses untuk membuat sesuatu. Proses sendiri mengandung ciri adanya serangkaian tindakan, interaksi, pembuatan, pembuatan, perubahan atau pengolahan yang menghasilkan sesuatu. Dengan demikian sudah jelas bahwa pembangunan lebih mengacu pada proses atau cara, bukan pada hasil semata (Toho Cholik M. dan Ali Maksum, 2007:2). Menurut Sukendro Dasar dan Grafitte Dechekine (2017:62) pembangunan merupakan sebuah upaya melalui suatu proses menuju perubahan bisa secara positif dan negatif dari keseluruhan element yang menginginkan sebuah perubahan. Yudik Prasetyo (2013:225) mengatakan bahwa pembangunan merupakan suatu upaya terprogram yang dilaksanakan secara terus menerus guna mempertahankan dan meningkatkan taraf hidup manusia baik lahir maupun batin. Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pembangunan adalah suatu upaya yang di dalamnya terdapat proses-proses tertentu untuk mencapai atau menghasilkan sesuatu hal.

Sementara itu istilah olahraga (*sport*) sebenarnya bukan terjemahan langsung dari istilah bahasa Inggris "*sport*", istilah olahraga berasal dari bahasa Jawa "olah" yang berarti berlatih atau melakukan kegiatan, dan "raga" yang berarti fisik atau jasmani. Olahraga berarti melakukan aktifitas fisik, dengan kata lain olahraga sebagai segala aktifitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan

sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dengan batasan tersebut, kegiatan fisik seperti berjalan ke pasar, bersepeda ketempat kerja, mencangkul di sawah, dan sebagainya yang memang tidak sengaja untuk tujuan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial bukan termasuk olahraga (Toho Cholik M. dan Ali Maksum, 2007:2). Selaras dengan pendapat ahli di atas, menurut Prativi, dkk (2013:33) olahraga adalah serangkaian gerak raga atau mengolah raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Olahraga dan berolahraga merupakan hak asasi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin. Oleh sebab itu Komite Olahraga Internasional (IOC) sejak tahun 1983 telah mempromosikan program yang disebut dengan *Sport for All*, olahraga bagi seluruh masyarakat. Program ini bertujuan mendorong terwujudnya suatu kondisi di mana aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat, tanpa mengenal batas usia, perbedaan jenis kelamin, maupun perbedaan kondisi sosial ekonomi. Diharapkan melalui program olahraga untuk masyarakat akan lebih menyebarluaskan manfaat kesehatan dan sosial yang bisa diperoleh oleh semua anggota masyarakat melalui aktivitas fisik secara teratur (Soegiyanto, 2013:19).

Berolahraga adalah salah satu cara yang dapat dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh serta mengembalikan kesegaran pikiran. Kegiatan olahraga juga merupakan salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis dimana kesehatan merupakan kebutuhan mutlak yang dibutuhkan semua orang (Diego Satriawan, 2015:1667). Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang mudah dilakukan dan bisa dilakukan

dimana saja, bisa dirumah, lingkungan sekitar tempat tinggal, di *sport center* maupun saat di sekolah melalui pelajaran pendidikan jasmani. Tujuan orang berolahraga pun bermacam-macam, mulai dari hanya sekedar untuk menjaga kesehatan, menjaga berat badan dan juga menjadikan olahraga itu sebagai ajang untuk berprestasi. Makna yang terkandung dalam kegiatan olahraga ini tidak hanya pendidikan dan prestasi fisik, tetapi lebih luas terkait dengan tujuan keseluruhan, dan dapat berkontribusi untuk kehidupan bagi setiap individu dalam aspek fisik, mental dan sosial (Ipang Setiawan,dkk, 2017:134). Menurut Imam Santosa,dkk (2014:3) olahraga itu sendiri merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang bertujuan untuk mempertahankan hidup serta meningkatkan kualitas hidup seseorang. Di dalam olahraga terdapat slogan *Men sana in corpora sano*, yang berarti hidup tidak hanya membutuhkan badan yang sehat, melainkan juga jiwa yang sehat (Sumaryanto, 2005:1).

Menurut Nizar Zulmi, dkk (2012:146) Olahraga sangat bermanfaat untuk kesehatan secara umum, karena dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperlambat kemunduran status kebugaran seseorang akibat penuaan, penyakit dan lingkungan. Oleh karena itu, kita perlu memahami pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan. Seiring dengan perkembangan zaman olahraga kini sudah menjadi gaya hidup atau *lifestyle* bagi masyarakat. Sebagian orang sudah menganggap olahraga sebagai kebutuhan yang menunjang aktivitas sehari-hari. Serupa dengan pendapat Ipang Setiawan dkk (2017:134) yang mengatakan bahwa olahraga saat ini telah menjadi tren atau gaya hidup bagi sebagian orang, bahkan bagi sebagian olahraga lainnya menjadi kebutuhan mendasar dalam hidupnya.

Menurut UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sekarang ini olahraga merupakan kebutuhan bagi manusia, olahraga menjadi sarana untuk menjaga kesehatan dan menunjang aktivitas sehari-hari lainnya. Dalam UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 6 menyebutkan 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;
- e) menjadi pelaku olahraga; dan
- f) mengembangkan industri olahraga.

Menurut Yudik Prasetyo (2013:223) olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Melalui olahraga dapat dilakukan *national character building* suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional. Penyelenggaraan pembangunan olahraga nasional utamanya didasarkan pada kesadaran serta tanggungjawab segenap warga negara akan hak dan kewajibannya dalam upaya untuk berpartisipasi guna peningkatan kualitas sumber daya manusia, melalui olahraga sebagai kebiasaan dan pola hidup, serta terbentuknya manusia dengan jasmani yang sehat, bugar, memiliki watak dan kepribadian, disiplin, sportivitas, dan dengan daya tahan yang

tinggi akan dapat meningkatkan produktivitas, etos kerja dan prestasi (Hartono Hadjarati, 2009:205). Menurut Endie Riyoko dkk (2017:2) olahraga telah menjadi hak setiap orang yang mendasar dan pembangunan olahraga merupakan kegiatan yang berkesinambungan yang dilaksanakan secara terprogram, konsekuen dan menuntut kerja keras agar tercapainya budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Olahraga pada dasarnya mempunyai peran yang cukup penting bagi upaya pembentukan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk pembangunan. Menurut Hartmann & Kwauk (2011:284) "Pembangunan" telah menjadi semboyan dan daya tarik dalam lingkaran olahraga di seluruh dunia. Pada hakikatnya 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 (Yudik Prasetyo, 2013:225). Hampir sama dengan pendapat ahli di atas, menurut Danarstuti Utami (2015:52) Pembangunan olahraga merupakan bagian integral dari proses pembangunan nasional, khususnya pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang mengarah pada: (1) peningkatan kesehatan jasmani masyarakat, (2) kualitas mental rohani masyarakat, (3) pembentukan watak dan kepribadian bangsa, (4) disiplin dan sportivitas, serta (5) peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Yohanes Daton Saban (2019:132) mengatakan bahwa pembangunan dibidang olahraga merupakan salah satu aspek kebutuhan manusia seperti pada masa Yunani kuno yang menyatakan bahwa olahraga merupakan sarana untuk meningkatkan karakter

dan mentalitas suatu bangsa. Pembangunan olahraga dikaitkan dengan upaya pembentukan manusia yang berkualitas dan dalam rangka pencapaian tujuan nasional terutama mengenai masyarakat yang demokratis, adil dan sejahtera secara lahir batin. Dengan pengertian yang demikian, maka salah besar apabila pembangunan olahraga kemudian diartikan secara sempit, menjadi jumlah perolehan medali dalam suatu event tertentu (Toho Cholik M. dan Ali Maksum, 2007:3).

Sementara itu, tujuan pembangunan keolahragaan sesuai dengan amanat Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Pembangunan keolahragaan dilaksanakan melalui:

- 1) Penyelenggaraan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.
- 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga.
- 3) Penyelenggaraan kejuaraan olahraga.
- 4) Pembinaan dan pengembangan pelaku olahraga.
- 5) Pembinaan, pengembangan dan pengawasan olahraga profesional.
- 6) Peningkatan kualitas dan kuantitas prasarana dan sarana olahraga.
- 7) Pendanaan keolahragaan.
- 8) Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.
- 9) Peran serta masyarakat dalam kegiatan keolahragaan.

- 10) Pengembangan kerjasama dan informasi keolahragaan.
- 11) Pembinaan dan pengembangan industri olahraga.
- 12) Penyelenggaraan akreditasi dan sertifikasi.
- 13) Pencegahan dan pengawasan terhadap doping.
- 14) Pemberian penghargaan
- 15) Pelaksanaan pengawasan.
- 16) Evaluasi nasional terhadap pencapaian standar nasional keolahragaan (Kemenpora, 2010:34).

Menurut Sukendro Dasar dan Grafitte Dechekine dalam pembangunan olahraga, hasil yang telah dicapai adalah terumuskannya konsep kebijakan yang mendukung perkembangan olahraga nasional dan pedoman mekanisme pembinaan olahraga dan kesegaran jasmani, dengan tersusunnya Rancangan Undang-undang Olahraga untuk mendukung perkembangan olahraga nasional, dan tersusunnya Sport Development Index (SDI). Sport Development Index merupakan tolak ukur untuk dapat mengetahui seberapa besar dan bagaimana pembangunan olahraga di suatu daerah berkembang dengan baik atau tidak.

2.2 Kebijakan Pemerintah Dalam Pembangunan Olahraga

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Kebijakan adalah rangkaian konsep dan asas yang menjadi pedoman dan dasar rencana dalam pelaksanaan suatu pekerjaan, kepemimpinan, dan cara bertindak. Kebijakan pemerintah dibutuhkan dalam upaya mengatasi persoalan muncul. Pemerintah ialah perwujudan rakyat yang mempunyai tugas menjalankan pemerintahan atas dasar kehendak dan kebutuhan rakyat dalam sebuah negara. Kebijakan Pemerintah selalu dihadapkan pada berbagai macam masalah mulai dari yang sederhana sampai permasalahan yang rumit. Dibutuhkan sebuah kebijakan untuk mengatasi

setiap masalah yang ada. Syarat untuk memecahkan masalah yang rumit adalah tidak sama dengan syarat untuk memecahkan masalah yang sederhana. Masalah yang sederhana memungkinkan analisis menggunakan metode-metode konvensional, sementara masalah yang rumit menuntut analisis untuk mengambil bagian aktif dalam mendefinisikan hakekat dari masalah itu sendiri (Lasswell dalam Imam Santosa dkk, 2014:3). Dalam hal ini dunia keolahragaan nasional tentu juga mempunyai beberapa kebijakan dalam upaya peningkatan pembangunan olahraga di Indonesia. Kebijakan dalam olahraga ditujukan untuk membangkitkan prestasi olahraga dan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup masyarakat, budaya masyarakat dan sarana memposisikan kemartabatan dan peradaban bangsa Indonesia dalam berbagai ajang olahraga internasional (Muryadi, 2019:2). Menurut Hartono Hadjarati (2009:208) dalam kaitannya dengan pengembangan dan keserasian kebijakan olahraga, adalah bagaimana mengupayakan langkah-langkah untuk terciptanya sistem koordinasi antar unit terkait baik di tingkat pusat sampai tingkat daerah sehingga dapat mewujudkan adanya keserasian dalam perumusan kebijakan olahraga.

Menurut Sumaryanto (2005:4) pembangunan olahraga di Indonesia harus didasari kebijakan olahraga (*sports policy*) yang kuat. Kebijakan dalam olahraga ini tentu akan sangat membantu dalam upaya mengatasi masalah-masalah yang ada nantinya dalam proses pembangunan olahraga. Sejak tahun 2005, bangsa Indonesia telah memiliki payung hukum di bidang keolahragaan, yaitu Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional atau sering disingkat menjadi UU No. 3/2005 tentang SKN. Sejak Undang-undang ini lahir tentu perjalanan pembangunan olahraga semestinya dan harus menterjemahkan kandungan isi di dalam Undang-undang dimaksud.

Sebagaimana telah ditetapkan dalam UU RI tentang sistem keolahrgaan nasional No 3 Tahun 2005, bab I ayat 3 yang berbunyi, Sistem keolahrgaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahrgaan yang saling terkait secara terencana, sistimatis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahrgaan nasional. Sejatinya, sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahrgaan Nasional, penataan dan pengembangan sistem keolahrgaan nasional secara terpadu yang mensinergikan seluruh pemangku kepentingan (*stake holders*) terkait bidang olahraga secara lintas sektor dan lintas disiplin yang melibatkan Pemerintah, pemerintahan daerah dan masyarakat dapat dilakukan apabila ada kemauan yang keras dan tegas dari pengambil keputusan (Toho Cholik M. dan Ali Maksum, 2007:11).

Menurut Toho Cholik M. dan Ali Maksum (2007:7) SDI merupakan jawaban atas kebijakan pemerintah terkait dengan panji olahraga yang telah di kumandangkan pada tahun 1983. Program panji olahraga yang dikenal dengan sebutan program 5P, yaitu :

- 1) Panji olahraga, yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat
- 2) Program peningkatan pendidikan jasmani dan olahraga.
- 3) Program pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga.
- 4) Program pengadaan dan pembinaan pendidik, pelatih dan penggerak olahraga.
- 5) Program pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Harsuki (dalam Wasis D Dwiyogo, 2009:43)

Beberapa kebijakan di atas merupakan salah satu usaha pemerintah dalam upaya peningkatan pembangunan olahraga nasional. Selain itu negara juga memberi kesempatan penuh bagi warganya dalam melakukan aktivitas olahraga, hal tersebut tertuang dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 6, 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.
- e) menjadi pelaku olahraga dan,
- f) mengembangkan industri olahraga.

Pemerintah bahkan menjadikan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan dengan menempatkan olahraga sebagai pendukung terwujudkannya manusia Indonesia yang sehat dan bugar seperti yang dituangkan dalam Tap MPR No.IV/MPR/1999 GBHN (dalam Sujati Mulyo, dkk, 2014:4) yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup. Kebijakan bidang keolahragaan diposisikan pada upaya-upaya memotivasi dan memfasilitasi agar masyarakat dari berbagai lapisan usia gemar berolahraga dan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup. Dalam rangka meningkatkan budaya olahraga sebagai bagian dari proses pencapaian tujuan pembangunan nasional, keberadaan dan peran olahraga dalam kehidupan bermasyarakat,

berbangsa, dan bernegara harus mendapatkan kedudukan yang sejajar dengan sektor pembangunan lainnya terutama untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, pergaulan sosial, dan kesejahteraan individu, kelompok, atau masyarakat pada umumnya secara terencana dan sistemik (Imam Santosa dkk, 2014:4).

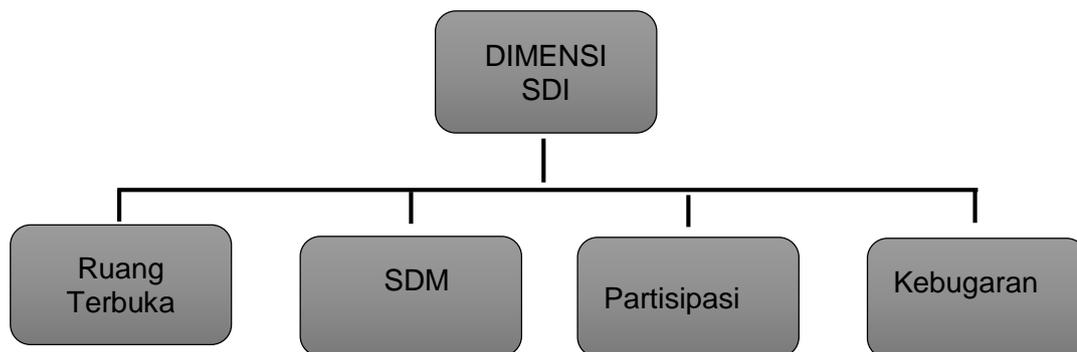
2.3 Sport Development Index

Sport Development Index merupakan alternatif baru yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat pembangunan olahraga disuatu daerah termasuk dalam kategori rendah, sedang ataupun tinggi (Andy Pradana, 2016:77). Menurut Sukendro Dasar dan Grafitte Dechekine (2017:62) *sport development index* merupakan buah pemikiran dari beberapa tokoh yaitu Toho Cholik Mutohir dkk yang terpanggil ke dalam dunia olahraga karena merasa prihatin dengan keadaan masyarakat yang memiliki anggapan bahwa pembangunan olahraga ditentukan oleh banyaknya medali atau juara yang diperoleh. *Sport Development index* atau SDI sebenarnya merupakan konsep baru yang menganalog konsep *Human Development Index* atau HDI, Dalam konsep HDI, kemajuan pembangunan manusia disuatu negara dapat ditentukan dengan menggunakan indikator tertentu. Jika HDI dapat menentukan tingkat kualitas manusia pada suatu negara, maka *Sport Development index* digunakan untuk menentukan tingkat kemajuan pembangunan olahraga di suatu daerah, termasuk dapat digunakan untuk melakukan komparasi kemajuan pembangunan olahraga antar daerah Indonesia, Kristiyanto (dalam Adiyudha Permana Dan Putra sastaman B, 2015:10).

Menurut Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:2) *sport development index* (SDI) adalah indeks gabungan yang digunakan sebagai metode yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan atau kemajuan pembangunan olahraga disuatu

daerah dan/atau negara berdasarkan empat dimensi dasar yaitu: 1) ruang terbuka yang tersedia untuk aktivitas olahraga, 2) partisipasi warga masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga secara teratur, 3) sumber daya manusia atau tenaga keolahragaan yang terlibat dalam kegiatan olahraga, dan 4) derajat kebugaran jasmani yang dicapai oleh masyarakat di daerah tersebut. 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. 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.

Menurut Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:7) konsep *sport development index* (SDI) memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan konsep lain seperti medali yang selama ini dijadikan indikator tunggal keberhasilan olahraga. SDI merupakan jawaban atas kebijakan pemerintah terkait dengan panji olahraga yang dikumandangkan pada 1983. Hingga dewasa ini, selama belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk menilai, maka tidak ada yang tahu secara pasti apakah panji olahraga tersebut telah berhasil atau gagal. Oleh karena itu melalui *sport development index* maka akan dapat mengetahui bagaimana kemajuan pembangunan olahraga pada suatu wilayah tertentu. Penjelasan terkait 4 dimensi *sport development index* dapat dilihat dalam tabel berikut :



Gambar 2.1: Empat dimensi dasar *Sport Development Index*.

Sumber:SDI (Konsep, Metodologi dan Aplikasi), 2007 : 37

2.4 Partisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga

Partisipasi adalah keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat umum maupun kegiatan yang bersifat olahraga dalam suatu daerah tertentu (Sabaruddin Yunis Bangun, 2013:803). Menurut Adiyudha Permana dan Putra Sastaman B (2015:10) partisipasi masyarakat merupakan keterlibatan masyarakat bukan hanya pada proses pelaksanaannya saja, tetapi juga melibatkan masyarakat dalam hal perencanaan dan pengembangan dari pelaksanaan program tersebut, termasuk menikmati hasil yang diperoleh dari pelaksanaan program tersebut.

Sedangkan partisipasi olahraga merujuk pada keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat olahraga dalam suatu daerah tertentu (Andy Pradana, 2016:80). Secara umum, lingkup partisipasi olahraga dapat mencakup partisipasi langsung seperti melakukan olahraga dan partisipasi tidak langsung seperti sebagai sponsor penyelenggaraan kegiatan olahraga. Secara khusus, partisipasi olahraga merujuk pada keterlibatan langsung secara aktif sebagai pelaku olahraga. Olahraga tersebut dapat berupa olahraga formal seperti olahraga sepak bola atau bulutangkis, maupun olahraga tidak formal

seperti olahraga tradisional daerah. Demikian dengan sifat olahraga yang dilakukannya dapat bersifat rekreasi, kompetitif dan olahraga untuk kebugaran serta kesehatan. Tempatnya dapat di lingkungan keluarga, masyarakat, atau sekolah yang sering disebut pendidikan jasmani (Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007:45). Dalam hal ini dengan adanya partisipasi dari masyarakat dalam olahraga dapat mempermudah tujuan dari kegiatan olahraga itu tercapai. Kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga memberikan kontribusi terhadap pembangunan masyarakat dan individu sehingga menjadi sehat, cerdas, tangguh, kompetitif, sejahtera, bermanfaat dan bermartabat (Yudik Prasetyo, 2013:225). Menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa partisipasi adalah keterlibatan masyarakat dalam melakukan kegiatan yang bersifat umum maupun kegiatan olahraga.

Partisipasi teratur dalam aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan yang baik. Untuk durasi waktu yang baik dalam partisipasi berolahraga yaitu dapat menyesuaikan dengan kemampuan individu dan melihat kondisi kesanggupan diri dengan mengecek terlebih dahulu tekanan darah sebelum melakukan aktivitas olahraga sehingga dapat menghindari dari kejadian atau hal-hal yang tidak diinginkan (Ricky Malik H, dkk, 2019:3). Orang yang aktif mendapat manfaat dari tingkat kebugaran terkait kesehatan yang lebih tinggi dan berisiko lebih rendah terkena berbagai kondisi medis yang melumpuhkan daripada orang yang tidak aktif (Eime, et al, 2013:2). Menurut Janssen & LeBlanc (2010:1) aktivitas fisik dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan. Hampir serupa dengan pendapat ahli di atas, menurut Slater & Tiggemann (2011:455) partisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik telah dikaitkan dengan berbagai manfaat fisik dan psikologis. Partisipasi dalam olahraga tentunya akan meningkatkan kebugaran fisik dan juga

akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan tubuh yang lebih baik pula guna menunjang aktivitas maupun pekerjaan sehari-hari agar maksimal.

Partisipasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan olahraga merupakan salah satu indeks pembangunan olahraga (SDI). Menurut Hartono Hadjarati (2009:211) derajat partisipasi masyarakat dalam pembangunan olahraga akan menentukan postur dan kemajuan pembangunan olahraga suatu daerah. Masyarakat bukan hanya perlu didorong dalam menjadikan olahraga sebagai kebutuhan, tetapi juga mengambil peran dalam memajukan olahraga daerah. Pembangunan olahraga yang bertumpu pada peran serta masyarakat dulu telah dicoba dalam kemasn gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Partisipasi sendiri diukur berdasarkan rasio peserta kegiatan dengan jumlah populasi (Andy Pradhana, 2016:80). Angka partisipasi olahraga diartikan sebagai tingkatan partisipasi masyarakat secara umum dalam olahraga yang dihitung berdasarkan perbandingan jumlah partisipan olahraga dengan jumlah populasi. Untuk mengetahui bagaimana tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga disuatu daerah diukur berdasarkan rasio antara jumlah sampel peserta kegiatan dengan jumlah populasi yang berusia 7 tahun keatas. Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:66) menerangkan bahwa populasi yang dimaksud adalah mereka yang berusia 7 tahun keatas saat pengukuran dilakukan, Karena umur 7 tahun keatas 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 (Andy Pradhana, 2016:80). Pada tataran ini kita tidak membicarakan kualitas partisipasinya, tetapi kuantitas melakukan kegiatan olahraga yang ditunjukkan dengan frekuensi melakukan aktivitas berolahraga per minggu. Partisipasi diukur dengan mengajukan pertanyaan kepada responden

melalui angket. Dalam hal ini tingkat partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga, merujuk pada frekuensi olahraga dalam seminggu. *American Collage of Sport Medicine* (dalam Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007:86) merekomendasikan bahwa partisipasi olahraga yang ideal berkisar antara 3–5 kali perminggu.

Menurut Dhimas Bagus dkk (2018:12) untuk dapat melakukan aktivitas olahraga dengan optimal maka dibutuhkan sarana dan prasarana olahraga termasuk diantaranya yaitu ruang terbuka yang bisa diakses untuk berolahraga agar dapat leluasa dengan gerak tanpa ada hambatan. Ruang terbuka dalam olahraga merupakan kebutuhan dasar untuk melakukan aktivitas olahraga. Tanpa adanya ruang terbuka yang memadai dan sempit sulit untuk mengharapkan partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga. ketersediaan sarana dan prasarana olahraga publik akan mempengaruhi tingkat dan pola partisipasi masyarakat dalam berolahraga. Dengan tersedianya ruang terbuka olahraga diharapkan dapat meningkatkan animo atau antusiasme masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa untuk berpartisipasi dalam melakukan aktivitas olahraga.

2.5 Kebugaran Jasmani

Salah satu indikator pembangunan olahraga adalah kebugaran, hal ini memang sebagai acuan penting dalam sebuah pembangunan olahraga. Kebugaran yang di dapat dari aktifitas fisik sangat diperlukan. Secara tidak langsung kebugaran berperan penting dalam masyarakat dalam melakukan aktifitas sehari-hari (Wawan Setiawan dkk, 2019:25). Devy Amalia N A, dkk (2017:77) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap

pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Menurut Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:53) kebugaran adalah kemampuan otot skeletal tubuh untuk melakukan kontraksi atau tegangan maksimal sewaktu menerima tegangan tertentu. Kebugaran jasmani terdiri dari tiga komponen kekuatan otot, daya tahan dan kemampuan motorik, dan merupakan prasyarat untuk menyelesaikan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan dan untuk berpartisipasi dalam kegiatan waktu senggang (Rauner et al, 2013:2). Ruiz et al, (2011:1) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mengacu pada komponen kebugaran yang memiliki hubungan dengan kesehatan seperti kebugaran kardiorespirasi, kebugaran otot, kebugaran motorik dan komposisi tubuh.

Menurut Ortega et al (dalam Vedul-Kjelsas et al., 2012:395) kebugaran jasmani bisa didefinisikan sebagai kapasitas untuk melakukan aktivitas fisik. Menurut Wisnu Aditya Kurniawan (2017:13) kebugaran jasmani berarti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran adalah kondisi seseorang dimana ia sanggup beradaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Sedangkan Giriwijoyo (dalam Supardi, 2013:9) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih

sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Hampir serupa dengan pendapat ahli di atas, menurut Supardi (2013:11) kebugaran jasmani mempunyai fungsi pengemban kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh atau daya tahan fisik seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas maupun pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Desi Natalia dkk, 2016:43). Menurut Andy Pradhana (2016:81) kebugaran jasmani masyarakat bisa dijadikan indikator kesehatan masyarakat. Semakin besar angka kebugaran jasmani masyarakat, semakin baik juga kesehatan masyarakat. Agus Amin Sulistiono (2014:224) menyatakan bahwa kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat tercermin dari tingkat kebugaran jasmani. Menurut Ashadi Faqih (2013:386) tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani seseorang tentunya di latar belakang oleh beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang tersebut. Menurut Morrow et al., (2013:439) kebugaran sebagian ditentukan oleh usia, jenis kelamin, status kesehatan, dan genetika dan dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan.

Menurut Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:53) kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik yaitu: 1) *cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler, 2) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot, 3)

strength muscle yaitu kekuatan otot skeletal, 4) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi dan 5) *flexibility* yaitu kelentukan. Menurut Bompas 1983 (dalam Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:53) kemampuan fisik terdiri dari sepuluh komponen biomotorik yaitu: 1) *strength*, 2) *endurance* yang terdiri dari *cardio-respiratory endurance* dan *muscle endurance*, 3) *explosive power*, 4) *speed*, 5) *flexibility*, 6) *accuracy*, 7) *reaction*, 8) *agility*, 9) *balance*, 10) *coordination*. Jadi jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dia dengan sendirinya akan memiliki kualitas komponen-komponen tersebut relatif lebih baik.

Menurut Toho Cholik M. dan Ali Maksum (2007:54-55) daya tahan atau *Endurance* akan relatif lebih baik untuk mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, yang menyebabkannya memiliki tubuh yang mampu melakukan aktivitas terus menerus dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan ini terdiri dari dua jenis yaitu:

- 1) Daya tahan umum, sering juga disebut dengan *respiratio-cardiovascular endurance*, karena sistem pernafasan, jantung dan pembuluh darah memegang peran penting dalam menentukan besar kecilnya daya tahan umum. Daya tahan umum adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu lama (lebih dari 10 menit) dengan *aerobic pre-dominant energy system*. Pengertiannya sering disamakan dengan daya tahan aerobik, kesegaran jasmani atau kebugaran fisik (*physical fitness*), yang sebenarnya memiliki pengertian lebih luas. Kesegaran atau kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas rutin dalam jangka waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas yang bersifat mendadak.

2) Daya tahan lokal daya tahan otot. Daya tahan lokal adalah kemampuan otot skeletal untuk melakukan kontraksi atau gerakan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama dengan beban tertentu. Daya tahan aerobik lokal (*Muscle endurance*) adalah daya tahan sekelompok otot besar berupa gerakan berulang-ulang selama tiga menit atau lebih tetapi biasanya lebih dari lima menit. Kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi dengan repetisi kurang dari 20 kali dianggap memiliki daya tahan kurang.

Beberapa komponen penting dalam kebugaran jasmani :

- 1) Daya ledak (*explosive Strength, muscular power*): adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengarahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Daya ledak sering disebut dengan *explosive strength* yang ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan posisi yang tiba-tiba dengan cepat.
- 2) Kecepatan (*Speed*): adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Komponen kecepatan erat sekali kaitannya dengan komponen kekuatan, kelincahan, koordinasi dan daya tahan.
- 3) Kelentukan (*Flexibility*): adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya. Kelentukan sebaiknya dibedakan dengan kelenturan karena lentur artinya mudah ditekuk dan ketika dilepasakan memantul kembali seperti posisi semula, tidak demikian dengan kelentukan. Kelentukan biasanya dikaitkan dengan kemampuan gerak otot skeletal yang besar, yang terbagi menjadi dua: 1) kelentukan dinamik, dan 2) kelentukan statik.

- 4) Kelincahan (*Agility*): adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu lari berkelak-kelok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan tepat dengan posisi tetap berdiri dengan stabil. Komponen kelincahan ini erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi.
- 5) Ketepatan (*Accuracy*): adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
- 6) Reaksi (*Reaction*): adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatic, kinestetik atau vestibular. Komponen ini lebih sering disebut dengan waktu reaksi atau reaction time yaitu waktu yang dibutuhkan oleh otot skeletal untuk mengadakan reaksi akibat adanya rangsangan yang diterima oleh reseptor atau panca indra. Reaksi ini merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas kinetis secepatnya begitu rangsangan terhadap reseptor terjadi.
- 7) Keseimbangan (*Balance*): adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali. Komponen keseimbangan ini terdiri atas: 1) keseimbangan statik dimana tubuh dalam keadaan diam, dan 2) keseimbangan dinamik dimana tubuh berada dalam posisi bergerak.
- 8) Koordinasi (*Coordination*): adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif. Komponen koordinasi ini dibutuhkan oleh hampir semua atlet dari berbagai cabang olahraga. Komponen koordinasi secara bersama-

sama dengan komponen keseimbangan membentuk kemampuan berdiri, berlari, melompat, menendang, melempar atau berbagai gerakan dasar manusia lainnya (Toho Cholik M. dan Ali Maksum, 2007:55-56).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Pencapaian prestasi yang tinggi dalam olahraga akan lahir dari masyarakat yang tingkat kebugarannya tinggi, dan kebugaran jasmani yang tinggi akan lahir jika tingkat partisipasi masyarakat dalam melakukan olahraga meningkat (Desi Natalia dkk, 2016:42). Menurut Wisnu Aditya Kurniawan (2017:13) manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain 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 tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Menurut Mahardika (dalam Agung Septian Nosa, 2013:3-4) jenis tes kebugaran jasmani yang paling baik dan fisibel untuk dilaksanakan diantaranya sebagai berikut: 1) Tes jalan lari 15 menit (Tes Balke), 2) *Multistage Fitness Test* (MFT) atau 20 meter *shuttle run test*, 3) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), 4) Tes Kebugaran Jasmani Lari 2.4 Km Cooper, 5) Tes Kebugaran Jasmani Lari 12 menit Cooper, 6) Naik Turun Bangku. Dari beberapa metode tes yang bisa digunakan, Tes MFT atau *Multistage Fitness Test* adalah metode tes yang paling mudah untuk digunakan. Hal ini karena pada saat pelaksanaan tes MFT tidak memerlukan lintasan lari yang terlalu panjang yaitu hanya sekitar 20 meter. Selain itu, hasil tes yang berupa tingkat VO₂ max dapat langsung dilihat pada tabel hasil

MFT tanpa perlu melakukan perhitungan terlebih dahulu. Pada penelitian kebugaran jasmani kali ini diukur dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT). Tes ini digunakan untuk memperoleh data kebugaran setiap responden yang mengikuti tes. Hasil dari tes tersebut digunakan untuk penentuan dimensi indeks kebugaran, tes ini merupakan tes baku yang telah teruji kesahihan dan dapat diandalkan.

2.6 Tujuan Dan Manfaat SDI

Sport Development Index (SDI) ini bertujuan untuk menggambarkan sebuah indeks yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat pembangunan olahraga suatu daerah. Hasil SDI yang berupa data-data mengenai kondisi pembangunan olahraga disuatu daerah tentu akan sangat bermanfaat bagi pemerintah sebagai bahan pengambilan kebijakan pembangunan olahraga, terutama terkait dengan upaya peningkatan pembangunan olahraga di daerah. Sebagai masukan bagi pemerintah dalam usaha perencanaan pembangunan olahraga di masa yang akan datang.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode adalah suatu prosedur atau cara untuk mengetahui sesuatu yang memiliki langkah langkah yang sistematis. penelitian ilmiah pada dasarnya adalah usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Secara umum metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2016:3)

3.1 Jenis, Desain dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survey dan tes kebugaran yang digunakan untuk mengetahui berapa nilai indeks partisipasi dan indeks kebugaran jasmani di Kota Semarang. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik (Sugiyono, 2016:14).

Metode penelitian deskriptif kuantitatif dipilih karena sesuai dengan substansi dan fokus dalam penelitian ini, yaitu kajian tentang *sport development index* yang ada di Kota Semarang dimana hasil dari perhitungan *sport development index* yang ada diungkapkan melalui indeks yang sajian datanya berupa angka kemudian dideskripsikan.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Kota Semarang dengan mengambil 3 Kecamatan dari 16 Kecamatan yang ada di Kota Semarang, yaitu Kecamatan Gunungpati, Kecamatan Banyumanik, dan Kecamatan Gajahmungkur

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 April 2019 sampai dengan 27 Desember 2019, yakni penelitian terhadap partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat di Kota Semarang.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian, atau bisa dikatakan sebagai titik perhatian suatu penelitian. Adapun yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani masyarakat. Sebagai indikator dari penelitian pembangunan olahraga di Kota Semarang.

3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/ subyek yang dipelajari, tetapi juga meliputi seluruh karakteristik/ sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu (Sugiyono, 2016:117). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah penduduk yang berusia 7 tahun ke atas di Kecamatan Gunungpati, Kecamatan Banyumanik, Kecamatan Gajahmungkur.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2016:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu dikarenakan populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Oleh karena itu sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif atau mewakili kondisi dari populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 90 orang yang ada di Kota Semarang.

3.4.3 Teknik Penarikan Sampel

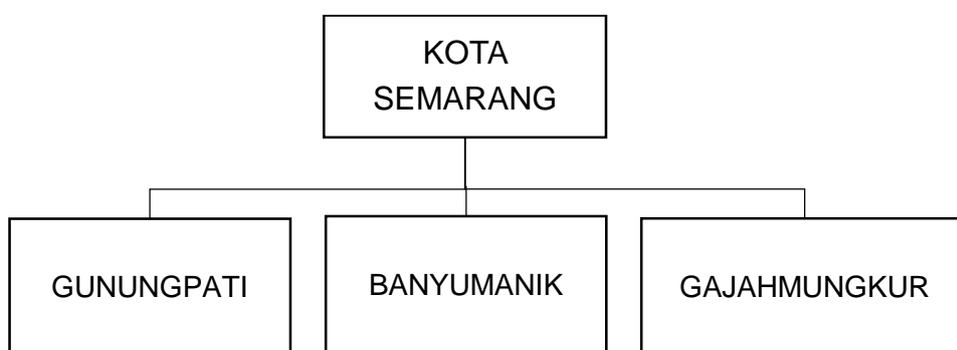
Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah berdasarkan metode pengumpulan data SDI (*Sport Development Index*) yang diperoleh dari Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:60) yaitu metode yang digunakan dalam SDI adalah dengan menggunakan *multistage random sampling* yaitu gabungan antara metode *stratified random sampling* dengan *cluster sampling*. Stratifikasi diperlukan untuk menjawab kondisi daerah dan masyarakat yang ada di daerah yang sangat heterogen. *Cluster sampling* digunakan untuk mewakili luas wilayah yang akan dijadikan sampling sehingga akan terwakili.

Peneliti menentukan pengambil sampel dengan metode *multistage random sampling*, karakteristik dasar dari populasi yang akan digunakan adalah 1) Perbedaan tingkat kemajuan suatu wilayah (maju cepat, maju tertekan, berkembang, dan tertinggal), 2) Perbedaan gender (pria dan wanita), 3) Perbedaan usia (anak-anak, remaja dan dewasa). Adapun *cluster sampling* digunakan untuk mengurangi biaya akibat tingkat penyebaran sampel yang meluas. Komponen *cluster* yang digunakan adalah Kecamatan, Desa, RW dan RT.

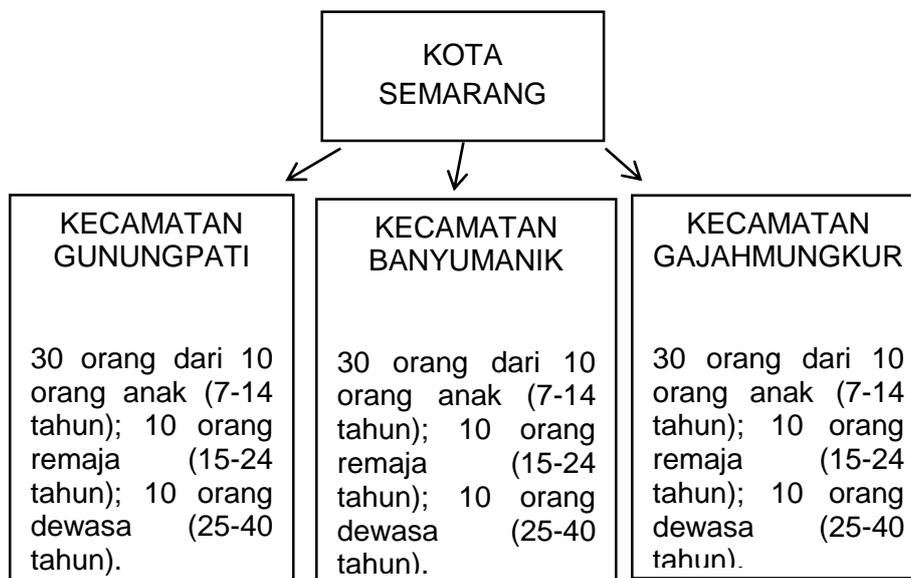
Dalam pengambilan populasi daerah (Kota Semarang) menggunakan klasifikasi daerah maju cepat, maju tertekan, berkembang dan tertinggal berdasarkan klasifikasi daerah di Jawa Tengah menurut Tipologi Klassen dapat dilihat dalam lampiran 20.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penduduk di Kecamatan Gunungpati, Kecamatan Banyumanik, Kecamatan Gajahmungkur yang berusia 7 tahun ke atas. Sampel dalam penelitian ini adalah 90 orang yang ada di Kota Semarang yang diambil dari tiga Kecamatan yaitu Kecamatan Gunungpati, Kecamatan Banyumanik dan Kecamatan Gajahmungkur. Terdiri dari 30 orang yang terdiri dari 10 orang anak-anak (5 laki-laki 5 perempuan), 10 orang remaja (5 laki-laki 5 perempuan) dan 10 orang dewasa (5 laki-laki 5 perempuan). Untuk kategori anak-anak (7 s/d 14 tahun), remaja (15 s/d 24 tahun), dewasa (25 s/d 40 tahun).

Dalam menentukan banyaknya sampel untuk mengetahui tingkat partisipasi dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kota Semarang berdasarkan metode pengumpulan data *Sport Development Index* (SDI) yang diperoleh dari Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:60) dimana setiap Kota/Kabupaten yang terpilih, diambil tiga kecamatan secara *random*. Berikut adalah alur pemilihan sampel ditingkat kecamatan:



Gambar 3.1 : Pembagian Sampel Perkecamatan



Gambar 3.2 : Sampel Populasi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data yang tepat, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2016:308).

Menurut Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:62) data SDI menggunakan data primer dan data sekunder. Menurut Sugiyono (2016:308-309) sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dan data sekunder adalah data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen.

1) Data premier adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti sendiri selama penelitian. Data primer dalam penelitian ini adalah partisipasi masyarakat dan kebugaran jasmani.

2) Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari orang lain. Data sekunder dalam penelitian ini adalah data jumlah penduduk dan luas wilayah.

Teknik-teknik atau cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Observasi, data yang akan dikumpulkan melalui observasi adalah data sekunder yaitu tentang luas wilayah, jumlah penduduk.
- 2) Wawancara, digunakan untuk menggali informasi dari para narasumber yang kredibel sebagai data penguat dari data yang diobservasi sumber data dalam penilain ini diperoleh dari sumber atau informan yaitu dari pemerintah yang ada yang terkait seperti Dispendukcapil Kota Semarang, BPS Kota Semarang, serta sumber data lain yang dianggap memungkinkan.
- 3) Kuesioner atau Angket, data yang dikumpulkan melalui angket yaitu partisipasi masyarakat dalam berolahraga. (Angket partisipasi dalam lampiran 21)
- 4) Tes. Kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT). Tes ini digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kota Semarang. Tes MFT adalah tes daya tahan tubuh yang dilakukan dengan lari sepanjang 20 meter secara bolak-balik yang dilakukan sesuai dengan instruksi dari rekaman kaset, tes ini digunakan untuk memperoleh data kebugaran setiap responden yang mengikuti tes. Hasil dari tes tersebut digunakan untuk penentuan dimensi indeks kebugaran, tes ini merupakan tes baku yang telah teruji kesahihan dan dapat diandalkan.
- 5) Dokumentasi, merupakan catatan peristiwa yang sudah berlaku. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat

berupa gambar, patung, film dan lain-lain (Sugiyono, 2016:329). Dalam penelitian ini menggunakan dokumentasi-dokumentasi yang diperoleh berdasarkan kenyataan selama melakukan penelitian di Kota Semarang.

Kelima teknik pengumpulan data yang digunakan mempunyai instrumen masing-masing. Instrumen pengumpulan data diatas akan diperkuat dengan hasil wawancara dari beberapa para narasumber yang dapat dipercaya sebagai tambahan informasi. Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data memiliki validitas yang tinggi karena alat ukur yang digunakan merupakan standar yang telah dipatenkan dalam *Sport Development Index (SDI)* yang tercantum dalam kuesioner versi SDI tahun 2007 SDI KK-OR 2006 (Mutohir dan Maksum, 2007: 171-183).

3.6 Instrumen Penelitian

Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas hasil penelitian, yaitu kualitas instrumen penelitian dan kualitas pengumpulan data. Kualitas instrumen berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen, sedangkan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2016:305). Instrumen mencakup alat fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah dioalah (Suharsimi Arikunto, 2013:203).

Berikut ini merupakan kisi-kisi pada masing-masing instrumen penelitian dalam mengumpulkan data yang diadopsi dan mengacu pada lembar instrumen Sport Development Index (Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007:171-183)

Tabel 3.1 Lembar Observasi

No	Pertanyaan	Metode			Sumber Data
		1	2	3	
1	Berapa luas wilayah Kota Semarang ?	√	√	√	BPS Kota Semarang
2	Berapa luas wilayah setiap kecamatan di Kota Semarang ?	√	√	√	BPS Kota Semarang
3	Bagaimana Indeks Pembangunan Manusia di Kota Semarang ?	√	√	√	BPS Kota Semarang
4	Berapa jumlah penduduk total Kota Semarang ?	√	√	√	Dispendukcapil Kota Semarang
5	Berapa jumlah penduduk usia 7 tahun Kota Semarang ?	√	√	√	Dispendukcapil Kota Semarang
6	Berapa jumlah penduduk usia 7 tahun ke atas di setiap kecamatan di Kota Semarang ?	√	√	√	Dispendukcapil Kota Semarang
7	Bagaimana tingkat partisipas olahraga di Kota Semarang ?	√			Masyarakat Kota Semarang
8	Bagaimana tingkat Kebugaran jasmani di Kota Semarang ?	√			Masyarakat Kota Semarang

Metode

1 = Observasi,

2 = Wawancara,

3 = Dokumentasi

Tabel 3.2 Pedoman Wawancara

No	Pertanyaan	Sumber Data
1	Berapa luas wilayah Kota Semarang ?	BPS Kota Semarang
2	Berapa luas wilayah setiap kecamatan di Kota Semarang ?	BPS Kota Semarang
3	Bagaimana Indeks Pembangunan Manusia di Kota Semarang ?	BPS Kota Semarang
4	Berapa jumlah penduduk total Kota Semarang ?	Dispendukcapil Kota Semarang
5	Berapa jumlah penduduk usia 7 tahun Kota Semarang ?	Dispendukcapil Kota Semarang
6	Berapa jumlah penduduk usia 7 tahun ke atas di setiap kecamatan di Kota Semarang ?	Dispendukcapil Kota Semarang

Tabel 3.3 Kisi-kisi angket partisipasi olahraga

No	Indikator
	Identitas :
1	Nama
2	Usia
3	Jenis Kelamin
4	Pekerjaan
	Pertanyaan :
1	Frekuensi melakukan aktivitas olahraga dalam satu minggu
2	Durasi olahraga
3	Jenis olahraga
4	Tujuan melakukan aktivitas olahraga
5	Dengan siapa biasanya melakukan aktivitas olahraga

6	Alasan tidak melakukan aktivitas olahraga
7	Kondisi fasilitas olahraga

Kisi-kisi angket partisipasi olahraga sesuai tabel 3.3. selanjutnya digunakan untuk membuat angket tentang partisipasi olahraga di Kota Semarang.

Tabel 3.4 Angket Partisipasi

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1	Apakah dalam satu minggu terakhir ini anda melakukan kegiatan olahraga ? Jika anda menjawab Ya , lanjutkan ke nomor 2 Jika anda menjawab Tidak , lanjutkan ke nomor 9	(1) Iya (2) Tidak
2	Sudah berapa lama anda melakukan kegiatan olahraga ?	(1) 0-1 tahun (2) 1-2 tahun (3) 2-3 tahun (4) 3 tahun lebih
3	Berapa kali rata-rata anda berolahraga dalam seminggu ?	(1) Tidak tentu, kadang melakukan kadang tidak (2) 1 kali (3) 2 kali (4) 3 kali (5) Lebih dari 3 kali
4	Berapa waktu rata-rata yang anda gunakan setiap kali berolahraga ?	(1) 0-30 menit (2) 30-60 menit (3) 1-1,5 jam

		<p>(4) 1,5-2 jam</p> <p>(5) 2 jam lebih</p>
5	Dalam berolahraga, jenis olahraga (cabang olahraga) apa yang sering anda lakukan?	<p>(1) Sepak bola</p> <p>(2) Bola voli</p> <p>(3) Bulutangkis</p> <p>(4) Atletik</p> <p>(5) Senam</p> <p>(6) Basket</p> <p>(7) Renang</p> <p>(8) Beladiri</p> <p>(9) Lainnya.....</p>
6	Apakah tujuan utama anda berolahraga?	<p>(1) Menjaga kesehatan</p> <p>(2) Menurunkan berat badan</p> <p>(3) Menambah pergaulan</p> <p>(4) Berprestasi dalam olahraga</p> <p>(5) Lainnya:</p>
7	Melalui jalur apa anda melakukan olahraga?	<p>(1) Sekolah</p> <p>(2) Klub</p> <p>(3) Tempat kerja</p> <p>(4) Sendiri</p> <p>(5) Lainnya:</p>
8	<p>Pernahkah anda merasa malas untuk melakukan kegiatan olahraga?</p> <p>Jika anda menjawab <u>pernah</u>, lanjutkan ke nomor 9</p>	<p>(1) Pernah</p> <p>(2) Tidak pernah</p>

	Jika anda menjawab <u>tidak pernah</u> , lanjutkan ke nomor 10	
9	Mengapa anda tidak melakukan kegiatan olahraga?	(1) tidak berminat (2) tidak ada waktu (3) Tidak ada sarana /prasarana (4) lelah (5) Sudah cukup melalui pekerjaan yang saya lakukan (6) Lainnya:
10	Menurut pendapat anda, bagaimanakah fasilitas olahraga di daerah anda sekarang ini ?	(1) Memadai (2) Kurang (3) Sangat Kurang

Sumber : (Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007:178-179)

Kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT). Berikut adalah protokol dalam melakukan tes MFT :

Tabel 3.5 Protokol Tes MFT

Protokol
Multistage Fitness Test (MFT)
Prosedur Tes MFT
Pelaksanaan tes dapat dilakukan terhadap beberapa orang sekaligus, asal pengetes dapat mencatat dengan tepat dan cermat setiap tahapan tes serta dapat menghentikannya dengan tepat sesuai ketentuan tes MFT

1. Beberapa tindakan pencegahan
a. Peserta tes harus dalam kondisi sehat, dan bagi yang kurang sehat sebaiknya melakukan konsultasi dengan dokter.
b. Pengetes perlu menggugah motivasi dan perhatian peserta tes, agar mereka melakukan tes dengan sungguh-sungguh. Usahakan sedapat mungkin agar peserta berhenti berlari ketika benar-benar tidak lagi dapat menyesuaikan irama langkahnya dengan sinyal yang didiktekan lewat kaset.
2. Perlengkapan Tes
a. Tempat tes dapat berupa halaman, lapangan olahraga atau tanah datar yang tidak licin. Panjang tempat tes tidak kurang dari 22 meter dengan lebar 1 sampai 1,5 m
b. <i>Tape recorder</i>
c. Kaset panduan tes MFT
d. Alat pengukur panjang
e. Tanda batas jarak
f. <i>Stopwatch</i>
3. Persiapan Pelaksanaan Tes
a. Ukur panjang lintasan lari, minimal 20 meter dan beri tanda di kedua ujungnya
b. Pastikan pita kaset tergulung di awal (side A atau B), dan masukkan ke tape recorder
4. Persiapan Peserta Sebelum dan Sesudah Tes

a. Sebelum melakukan tes, jangan makan selama dua jam sebelum mengikuti tes, pakai pakaian olahraga dan sepatu yang tidak licin, jangan merokok sebelum melakukan tes, jangan melakukan latihan berat sebelum tes dan hindari udara lembab dan panas

b. Perlu disarankan agar peserta tes melakukan peregangan terutama untuk otot-otot tungkai sebelum melaksanakan tes. Disarankan juga untuk melakukan pemanasan secara umum sehingga secara fisik dan mental siap melaksanakan tes

5. Pelaksanaan Tes

a. Hidupkan tape recorder mulai dari awal pita kaset (pada kedua side sama) lalu ikuti petunjuk selanjutnya

b. Pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal tut menandai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat

c. Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada penghitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes

d. Setelah itu akan keluar sinyal tut tunggal pada beberapa interval yang teratur

e. Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal tut yang pertama berbunyi, untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah berlawanan

f. Selanjutnya setiap kali sinyal tut berbunyi peserta tes harus sudah sampai disalah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya

g. Setelah mencapai interval satu menit, disebut level satu (1) yang terdiri dari tujuh (7) shuttle atau balikan
h. Selanjutnya interval satu menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan level selanjutnya peserta tes harus berlari lebih cepat
i. Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah berlawanan
j. Setiap peserta tes harus berusaha bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika peserta tes tidak mampu berlari mengikuti kecepatan tersebut maka peserta harus berhenti/dihentikan dengan ketentuan:
1) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau lebih dari garis batas 20 m setelah sinyal tut berbunyi, memberi toleransi 1x20 meter, untuk memberi kesempatan peserta tes menyesuaikan kecepatannya
2) Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia diberhentikan dari kegiatan tes.

Sumber : (Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007:178-179)

Hasil pengukuran *Multistage Fitness Test* (MFT) yang telah dilakukan sesuai protokol tes diatas kemudian dimasukkan dalam form perhitungan *Multistage Fitness Test* (MFT) sebagai berikut :

Tabel 3.6 Form MFT

FORM PERHITUNGAN MFT

Nama :
 Usia : tahun
 Waktu pelaksanaan tes :
 Tempat pelaksanaan tes :

Tingkatan ke	Balikan ke
1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Kemampuan Maksimal	:
Tingkatan	:
Balikan	:
VO2Max	:

Sumber : (Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007:180)

3.7 Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pengukuran. Dan berikut penjelasannya:

3.7.1 Persiapan

Pada tahap ini peneliti mulai membuat beberapa surat izin yang berkaitan dengan data penelitian yang nantinya akan diambil. Mulai dari membuat izin dari jurusan, kemudian ke Kesbangpol Kota Semarang, setelah izin penelitian keluar dari Kesbangpol peneliti mulai memasukan beberapa izin ke dinas-dinas yang terkait dengan data penelitian seperti BPS Kota Semarang dan Dispendukcapil Kota Semarang.

3.7.2 Pelaksanaan

Peneliti mulai mencari data kontrol penelitian setelah sebelumnya izin penelitian sudah dimasukan ke dinas-dinas yang terkait dengan penelitian ini. Peneliti mencari data seperti luas wilayah di Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Semarang dan mencari data jumlah penduduk di Dispendukcapil Kota Semarang. Untuk data penelitian 2 aspek *Sport Development Index* yaitu indeks partisipasi dan kebugaran jasmani peneliti datang ke 3 kecamatan yaitu kecamatan Gunungpati, kecamatan Banyumanik dan kecamatan Gajahmungkur. Sebelumnya peneliti telah memasukan surat izin penelitian kepada ketiga kecamatan tersebut. Masing-masing kecamatan diambil 30 orang yang terdiri dari 10 orang anak-anak (5 laki-laki 5 perempuan), 10 orang remaja (5 laki-laki 5 perempuan) dan 10 orang dewasa (5 laki-laki 5 perempuan). Untuk kategori anak-anak (7 s/d 14 tahun), remaja (15 s/d 24 tahun), dewasa (25 s/d 40 tahun).

3.7.3 Pengukuran

Dalam tahap ini dilakukan 2 pengukuran, yaitu pengukuran indeks partisipasi dan pengukuran indeks kebugaran. Berikut penjelasannya :

3.7.3.1 Pengukuran Indeks Partisipasi

Angka partisipasi diukur berdasarkan rasio antara peserta kegiatan dengan jumlah populasi, yang diestimasi dengan sampel. Populasi yang dimaksud adalah mereka yang berusia 7 tahun ke atas pada saat pengukuran dilakukan. Sampel yang digunakan untuk mengungkap indikator partisipasi pada saat yang sama juga digunakan untuk mengungkap indikator kebugaran. Pada penelitian ini, peneliti tidak mengutamakan kualitas partisipasi, melainkan kuantitas melakukan olahraga yang ditunjukkan frekuensi melakukan aktifitas olahraga per minggu. Partisipasi ini dapat diukur dengan mengajukan pertanyaan kepada responden melalui angket.

3.7.3.2 Pengukuran Indeks Kebugaran

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT). MFT adalah tes berlari secara bolak balik di lintasan sepanjang 20 m sambil mendengarkan nada yang terekam oleh kaset MFT. Tes ini berhenti apabila peserta tes tidak mampu lagi mempertahankan larinya.

3.8 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

Faktor Internal subjek penelitian seperti kemauan, *mood*, dan motivasi dalam mengikuti pelaksanaan penelitian ini. Faktor eksternal subjek penelitian seperti faktor cuaca, kultur atau budaya lokal dan lokasi penelitian.

3.9 Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis *Sport Development Index* dari dimensi partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani. Rumus untuk mencari partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani sama, yang membedakan adalah nilai aktual.

Tabel 3.7 Nilai Aktual Partisipasi dan Kebugaran

No	Nilai Aktual	Nilai Maksimum	Nilai Minimum
1	Partisipasi Olahraga	100	0
2	Kebugaran Jasmani	40,5	20,1

Sumber: Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:68)

Setelah nilai aktual masing-masing dimensi berhasil ditemukan, selanjutnya proses perhitungan dilanjutkan untuk menghasilkan indeks partisipasi dan indeks kebugaran Kota Semarang. Menurut Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:68) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

1) Rumus Indeks Partisipasi :

Rumus untuk mendapatkan angka indeks partisipasi masyarakat seperti di bawah ini dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 100.

$$\text{Indeks Partisipasi} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

Angka partisipasi diukur berdasarkan rasio antara peserta kegiatan dengan jumlah populasi yang berusia 7 tahun ke atas saat penelitian dilakukan. Partisipasi olahraga masyarakat mengacu pada frekwensi aktivitas olahraga yang dilakukan minimal tiga kali setiap minggunya.

2) Rumus Indeks Kebugaran :

Untuk menghitung indeks kebugaran secara keseluruhan terlebih dahulu peneliti menghitung kebugaran masing-masing klasifikasi usia dengan menggunakan tes Multistage Fitness Tes (MFT). Nilai minimum kebugaran adalah 20,1 dan nilai maksimumnya 40,5. Langkah selanjutnya yaitu menghitung indeks kebugaran masing-masing kategori usia menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Indeks Kebugaran} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

Setelah mendapatkan nilai indeks dari masing-masing usia kemudian menghitung indeks kebugaran secara keseluruhan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Indeks Kebugaran} = \frac{1}{4} (\text{IK Anak}) + \frac{2}{4} (\text{IK Remaja}) + \frac{1}{4} (\text{IK Dewasa})$$

Selanjutnya setelah mendapatkan nilai indeks maka tahap terakhir adalah menentukan kategori atau norma dari nilai indeks yang telah didapat. Norma SDI yang digunakan adalah sebagai berikut :

Tabel 3.8 Norma indeks pembangunan olahraga

Angka Indeks	Norma/Kategori
0.800 – 1.000	Tinggi
0.500 – 0.799	Menengah
0.000 – 0.499	Rendah

Sumber : Toho Cholik M dan Ali Maksum, (2007:68)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

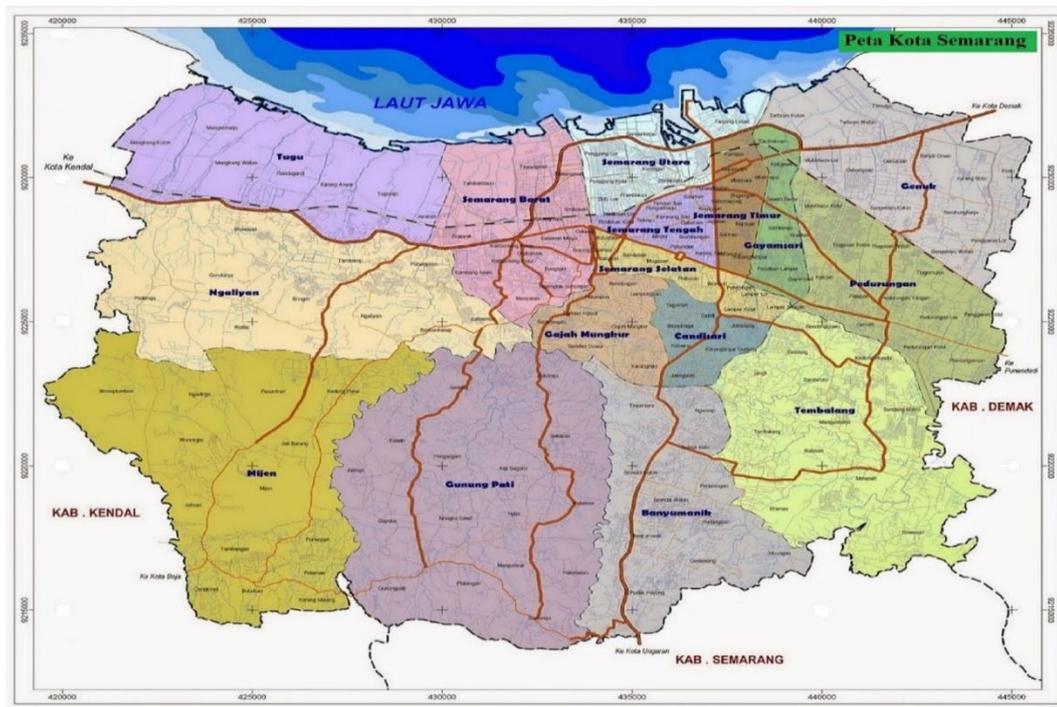
Wilayah yang menjadi fokus dari penelitian ini adalah Kota Semarang. Kota Semarang merupakan salah satu kota di Propinsi Jawa Tengah dan merupakan ibukota provinsi Jawa Tengah. Kota Semarang memiliki luas wilayah 373,70 km². Kota Semarang secara administratif terbagi menjadi 16 Kecamatan dan 177 Kelurahan. Berdasarkan letak geografisnya Kota Semarang terletak diantara garis 6°50' – 7°10' Lintang Selatan dan garis 109°35' – 110°50' Bujur Timur (BPS Kota Semarang, 2019).

Batas wilayah administratif Kota Semarang yaitu:

- 1) Sebelah barat : Kabupaten Kendal
- 2) Sebelah timur : Kabupaten Demak
- 3) Sebelah selatan : Kabupaten Semarang
- 4) Sebelah utara : Laut Jawa

Panjang garis pantai Kota Semarang di sebelah utara yang berbatasan langsung dengan laut jawa sepanjang 13,6 Km. Ketinggian Kota Semarang terletak antara 0,75 sampai dengan 348,00 meter di atas permukaan laut. Kota Semarang juga terbagi atas daerah dataran tinggi dan dataran rendah. Daerah perbukitan/dataran tinggi di sebelah selatan kota yang dikenal dengan sebutan Semarang atas mempunyai ketinggian 90–359 meter di atas permukaan laut.

Daerah dataran rendah mempunyai ketinggian 0,75–3,5 meter di atas permukaan laut dan dikenal dengan sebutan Semarang bawah.



Gambar 4.1. Peta Wilayah Kota Semarang

Sumber: <https://www.peta-hd.com/2019/01/peta-kota-semarang.html>

Kecamatan yang digunakan sebagai sampel adalah Kecamatan Gunungpati, Banyumanik, dan Gajahmungkur. Ketiga Kecamatan ini berdasarkan pengamatan penulis memiliki karakteristik yang berbeda. Kecamatan Gunungpati merupakan salah satu Kecamatan terluas di Kota Semarang yang memiliki luas 54,11 km². Kecamatan Gunungpati dapat memberikan gambaran karakteristik penduduk yang tinggal di kawasan pegunungan. Karena karakteristik penduduk yang tinggal di pegunungan jelas berbeda dengan penduduk yang tinggal di kawasan perkotaan, pesisir dan pinggiran. Sedangkan Banyumanik merupakan Kecamatan yang memiliki luas wilayah yang tidak terlalu luas namun juga tidak terlalu kecil. Jika diurutkan berdasarkan data luas wilayah kota Semarang dari yang terluas sampai yang terkecil luasnya, Kecamatan Banyumanik berada di

tengah-tengah dengan luas 25,9 km² dan merupakan salah satu Kecamatan paling luar yang berbatasan dengan daerah lain. Gajahmungkur merupakan salah satu Kecamatan yang memiliki luas wilayah yang relatif kecil dibandingkan Kecamatan lainnya di kota Semarang, Kecamatan Gajahmungkur hanya memiliki luas 9,07 km² dan Kecamatan Gajahmungkur lokasinya terletak dekat dengan pusat kota yang diharapkan dapat memberikan gambaran tentang karakteristik penduduk yang tinggal di kawasan perkotaan.

Tabel 4.1 Luas Wilayah Dan Jumlah Penduduk Kecamatan Gunungpati, Banyumanik dan Gajahmungkur.

Nama Kecamatan	Luas Wilayah (Km²)	Jumlah Penduduk
Gunungpati	54, 11	93,866
Banyumanik	25,69	139,927
Gajahmungkur	9,07	60,146

Sumber : BPS dan Dispendukcapil Kota Semarang

Untuk menghitung 2 dimensi *Sport Development Index*, perlu adanya data sekunder berupa jumlah penduduk di atas umur 7 tahun setiap Kecamatan yang di jadikan sampel penelitian. Berikut adalah data jumlah penduduk Kecamatan Gunungpati, Kecamatan Banyumanik dan Kecamatan Gajahmungkur yang berusia di atas 7 tahun :

Tabel 4.2. Tabel Jumlah Penduduk Kecamatan Gunungpati, Banyumanik dan Gajahmungkur yang berusia 7 Tahun keatas.

No	Nama Kecamatan	Jumlah Penduduk Usia 7 tahun ke atas
1	Gunungpati	85181
2	Banyumanik	127999
3	Gajahmungkur	55249

Sumber: Dispendukcapil Kota Semarang

4.1.2 Penghitungan Indeks Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani

Pada bab 4 ini peneliti memaparkan hasil penelitian tentang Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Bagian Dari Pembangunan Olahraga Kota Semarang. Adapun hasil yang diperoleh sebagai berikut :

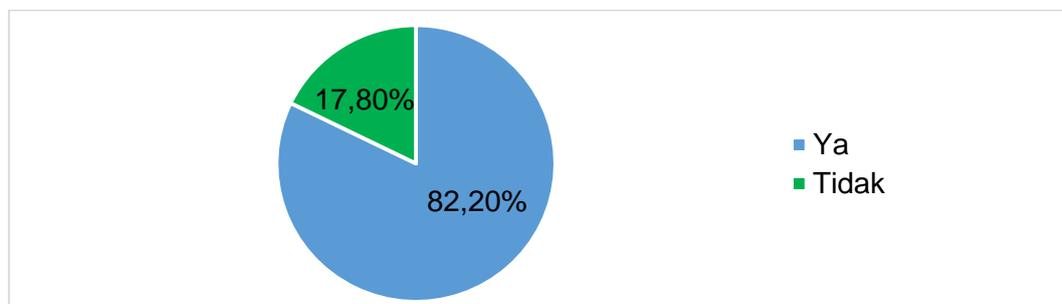
4.1.2.1 Indeks Partisipasi Per Kecamatan

Setelah peneliti melakukan survey dengan metode penulisan angket terhadap 30 orang di setiap Kecamatan yang terdiri dari 10 orang anak-anak (5 laki-laki, 5 perempuan), 10 orang remaja (5 laki-laki, 5 perempuan) dan 10 orang dewasa (5 laki-laki, 5 perempuan), 3 Kecamatan yang diambil datanya yaitu Kecamatan Gunungpati, Kecamatan Banyumanik dan Kecamatan Gajahmungkur. Dengan total sampel seluruhnya ada 90 orang. Kemudian setelah mendapat data partisipasi dari angket yang sudah disebar, supaya lebih mudah merekap hasilnya data di salin ke dalam google google form, dalam link sebagai berikut :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeiNFKUyPhjxl_VUySe8PAWDg_Q1EvZiHgC9hEq_2EMzQ6e2oq/viewform

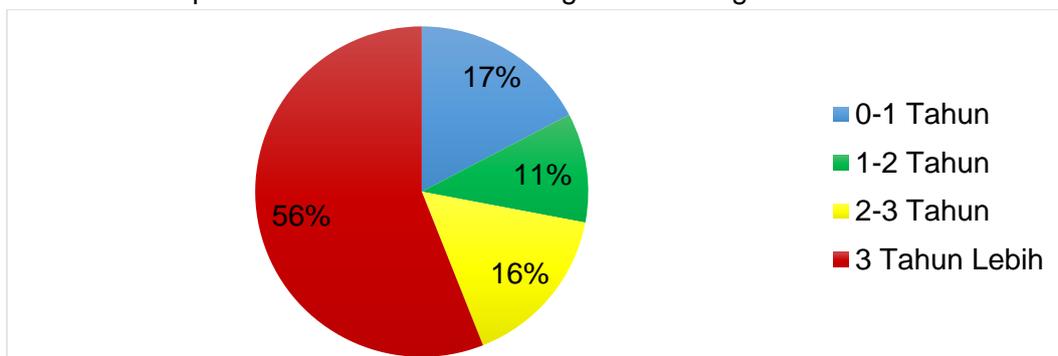
Berikut adalah rekap hasil angket partisipasi yang telah di visualisasikan :

1. Dalam satu minggu terakhir ini, anda melakukan kegiatan olahraga ? (Jika anda menjawab "YA", Lanjut ke nomor 2. Jika anda menjawab "TIDAK", langsung lanjut ke nomor 9)



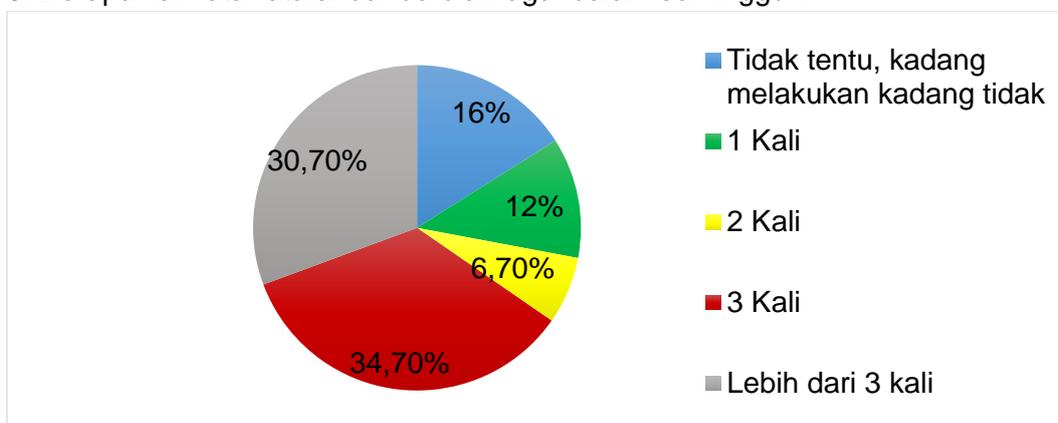
Gambar 4.2 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 1

2. Sudah berapa lama anda melakukan kegiatan olahraga ?



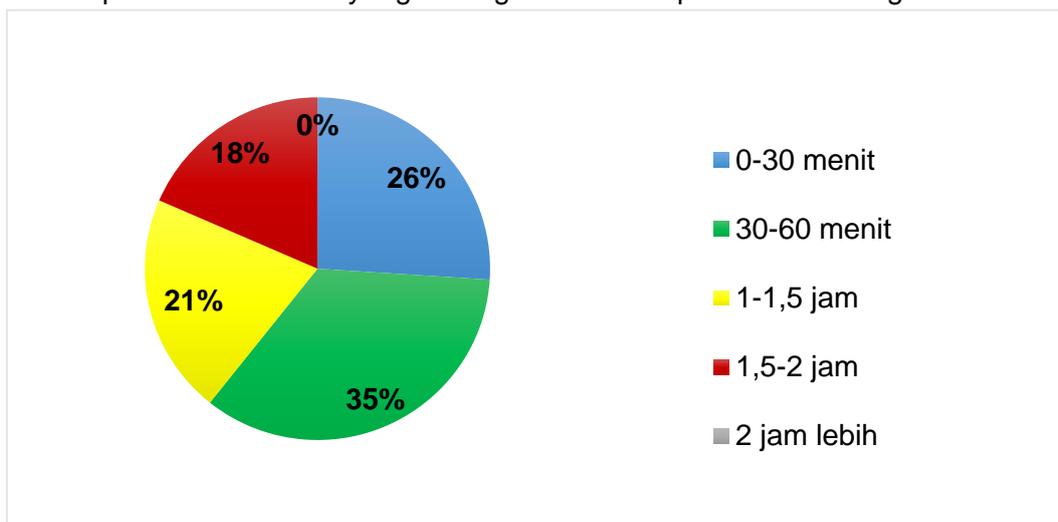
Gambar 4.3 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 2

3. Berapa kali rata-rata anda berolahraga dalam seminggu ?



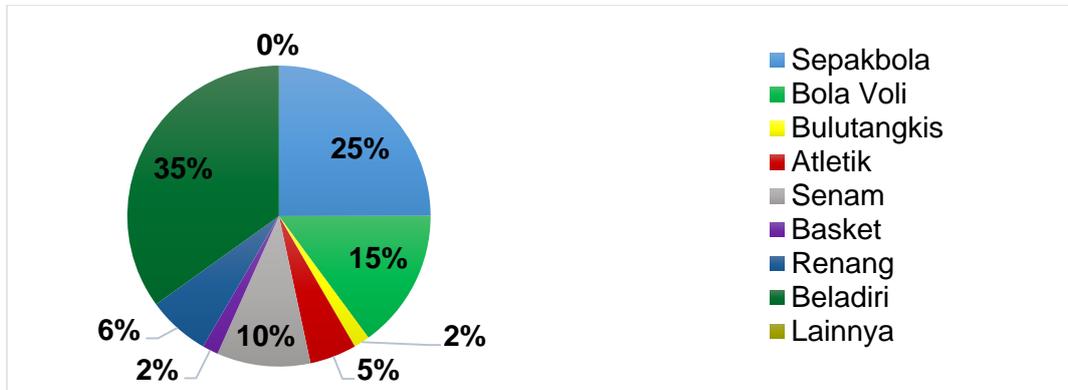
Gambar 4.4 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 3

4. Berapa waktu rata-rata yang anda gunakan setiap kali berolahraga ?



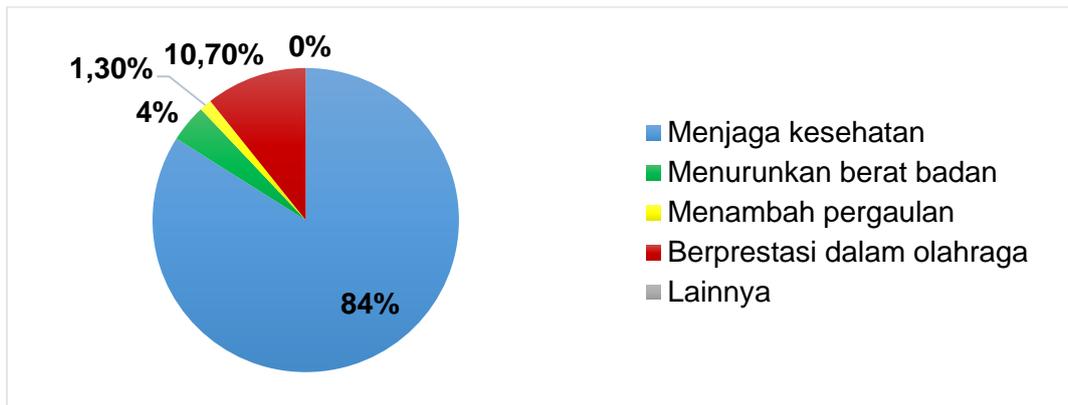
Gambar 4.5 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 4

5. Dalam berolahraga, jenis olahraga (cabang olahraga) apa yang sering anda lakukan ?



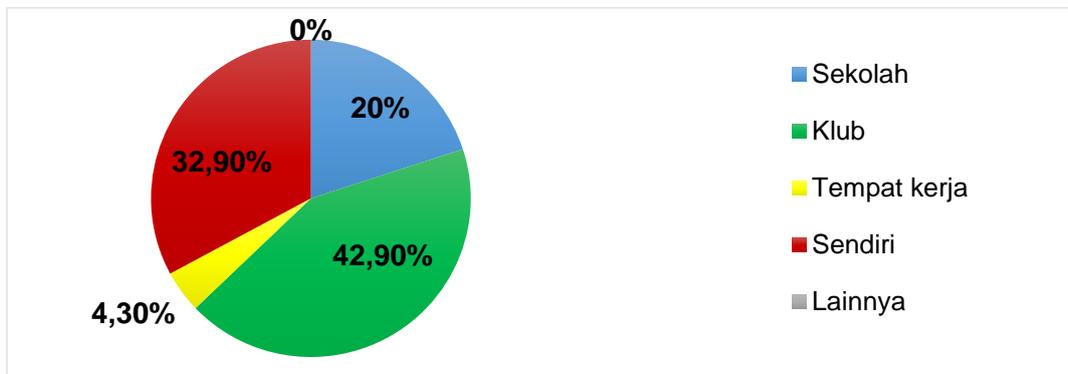
Gambar 4.6 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 5

6. Apakah tujuan utama anda berolahraga ?



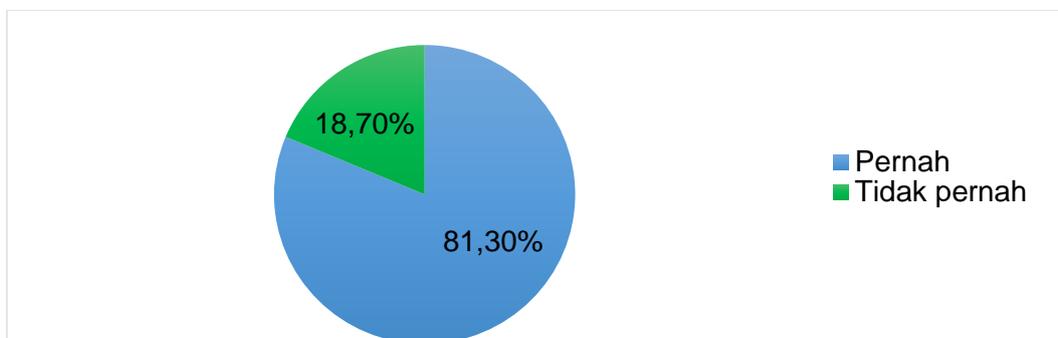
Gambar 4.7 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 6

7. Melalui jalur apa anda melakukan olahraga ?



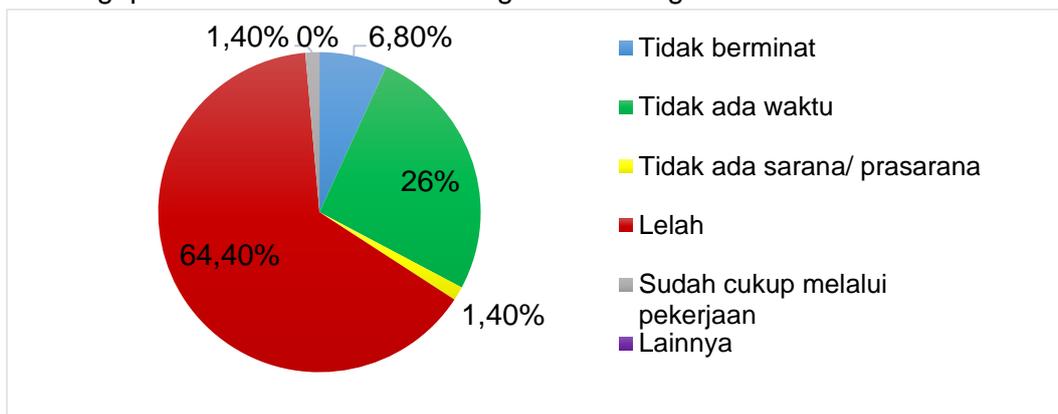
Gambar 4.8 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 7

8. Pernahkah anda merasa malas untuk melakukan kegiatan olahraga ? (Jika anda menjawab "PERNAH" , lanjutkan ke nomor 9. Jika anda menjawab "TIDAK PERNAH", lanjutkan ke nomor 10)



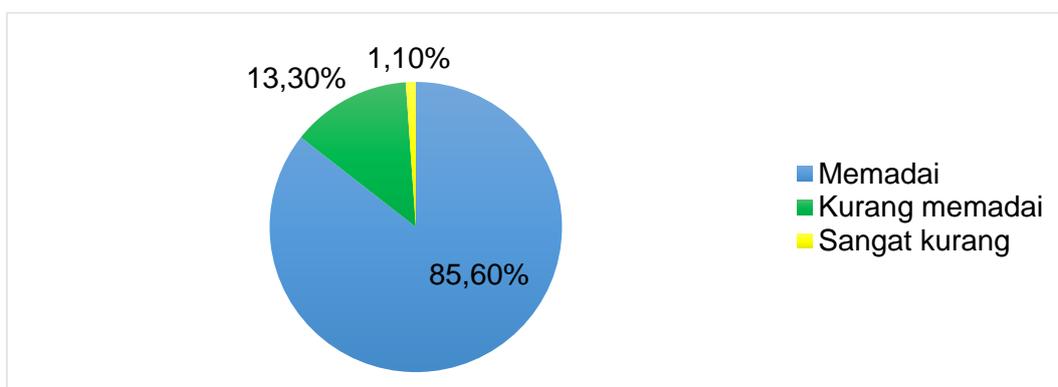
Gambar 4.9 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 8

9. Mengapa anda tidak melakukan kegiatan olahraga ?



Gambar 4.10 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 9

10. Menurut pendapat anda, bagaimanakah fasilitas olahraga di daerah anda sekarang ?



Gambar 4.11 Presentase Jawaban Angket Partisipasi Nomor 10

Pada penelitian ini yang digunakan untuk mengukur dimensi partisipasi adalah aktivitas olahraga yang ditunjukkan dengan frekuensi melakukan aktivitas berolahraga per minggu. Menghitung indeks partisipasi olahraga, yaitu dengan cara menyebar anget guna mendapatkan nilai aktual partisipasi dari masyarakat yang minimal melakukan olahraga tiga kali atau lebih dalam seminggu. Sehingga dari nilai aktual tersebut dapat diketahui indeks partisipasi olahraga dari setiap Kecamatan dengan rumus SDI. Nilai aktual partisipasi diperoleh dari rumus :

$$NA = \frac{\text{Jumlah aktivitas olahraga 3 kali atau lebih dalam satu minggu}}{\text{Sampel}} \times 100$$

Berikut adalah nilai aktual partisipasi dari 3 Kecamatan :

Tabel 4.3 Nilai Aktual Partisipasi

Kecamatan	Jumlah aktivitas olahraga 3 kali atau lebih dalam satu minggu	Sampel	Persen	Nilai Aktual
Gunungpati	17	30	100	56,6
Banyumanik	19	30	100	63,3
Gajahmungkur	12	30	100	40

Kemudian setelah diketahui nilai aktualnya, kemudian dimasukkan ke dalam rumus SDI agar didapat nilai indeks partisipasinya.

Tabel 4.4 Nilai Aktual Partisipasi, Nilai Maksimum dan Minimum

Nama Kecamatan	Nilai Aktual	Nilai Maksimum	Nilai Minimum
Gunungpati	56,6	100	0
Banyumanik	63,3	100	0
Gajahmungkur	40	100	0

Dari angka-angka di atas kemudian diolah dengan menggunakan rumus berikut:

$$\text{Indeks Partisipasi} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

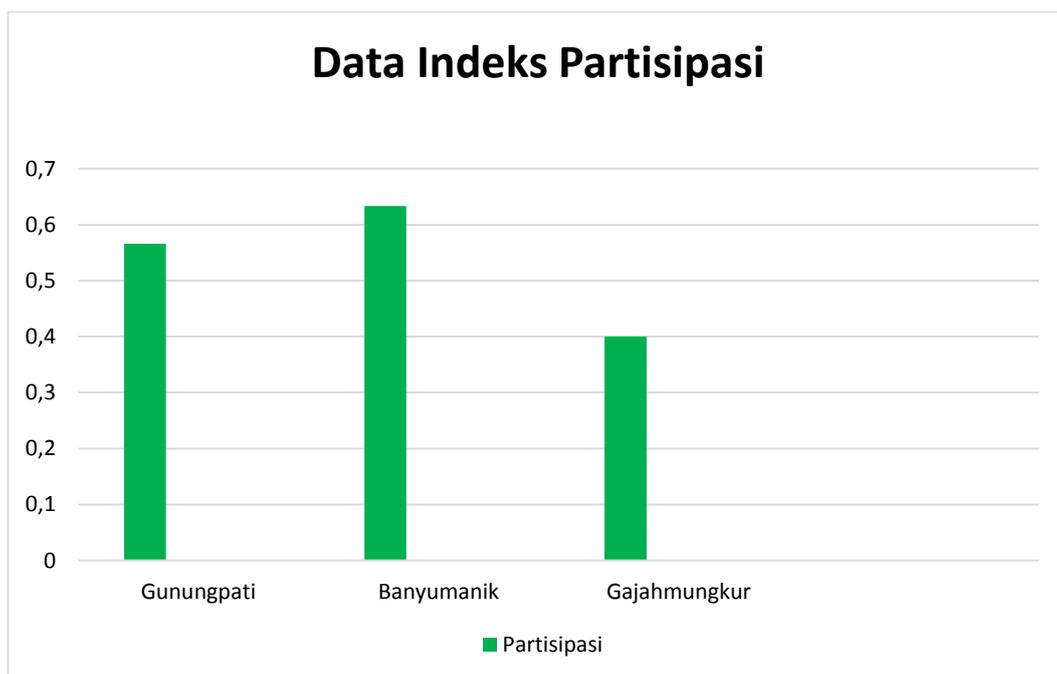
Dengan rumus tersebut, dapat diketahui bahwa:

$$\text{Indeks Partisipasi Kecamatan Gunungpati} = 56,6 - 0 / 100 - 0 = \mathbf{0,566}$$

$$\text{Indeks Partisipasi Kecamatan Banyumanik} = 63,3 - 0 / 100 - 0 = \mathbf{0,633}$$

$$\text{Indeks Partisipasi Kecamatan Gajahmungkur} = 40 - 0 / 100 - 0 = \mathbf{0,4}$$

Dari indeks ke 3 Kecamatan tersebut, dapat divisualisasikan dalam bentuk gambar diagram seperti pada gambar diagram berikut:



Gambar 4.12 Diagram Indeks Partisipasi Per Kecamatan

4.1.2.2 Indeks Kebugaran Per Kecamatan

Angka kebugaran diukur dengan tes, tes yang digunakan adalah MFT (*Multistage Fitness Test*). Tes ini dianggap relevan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani di berbagai kelompok usia dari anak-anak, remaja hingga

dewasa. Nilai aktual kebugaran diperoleh dari hasil pengukuran MFT yang di rata-rata dari setiap kategori usia. Dari pengukuran yang dilakukan, didapat angka-angka yang terdapat pada tabel dibawah.

Tabel 4.5 Nilai Aktual Kebugaran, Nilai Maksimum dan Minimum

Nama Kecamatan	Nilai Aktual Kebugaran			Nilai Maksimal	Nilai Minimal
	Anak	Remaja	Dewasa		
Gunungpati	25,5	31,2	22,6	40,5	20,1
Banyumanik	28,3	33,2	25,5	40,5	20,1
Gajahmungkur	24,9	27,2	20,7	40,5	20,1

Dari angka-angka di atas kemudian diolah dengan menggunakan rumus berikut:

$$\text{Indeks Kebugaran} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

Dengan menggunakan rumus tersebut, diperoleh hasil:

Indeks Kebugaran Kecamatan Gunungpati

$$\text{Indeks Kebugaran Anak} = 25,5 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,264$$

$$\text{Indeks Kebugaran Remaja} = 31,2 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,544$$

$$\text{Indeks Kebugaran Dewasa} = 22,6 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,122$$

$$\text{Maka, } \frac{1}{4} (\text{IK Anak}) + \frac{2}{4} (\text{IK Remaja}) + \frac{1}{4} (\text{IK Dewasa}) = \mathbf{0,368}$$

Indeks Kebugaran Kecamatan Banyumanik

$$\text{Indeks Kebugaran Anak} = 28,3 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,401$$

$$\text{Indeks Kebugaran Remaja} = 33,2 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,642$$

$$\text{Indeks Kebugaran Dewasa} = 25,5 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,264$$

$$\text{Maka, } \frac{1}{4} (\text{IK Anak}) + \frac{2}{4} (\text{IK Remaja}) + \frac{1}{4} (\text{IK Dewasa}) = \mathbf{0,487}$$

Indeks Kebugaran Kecamatan Gajahmungkur

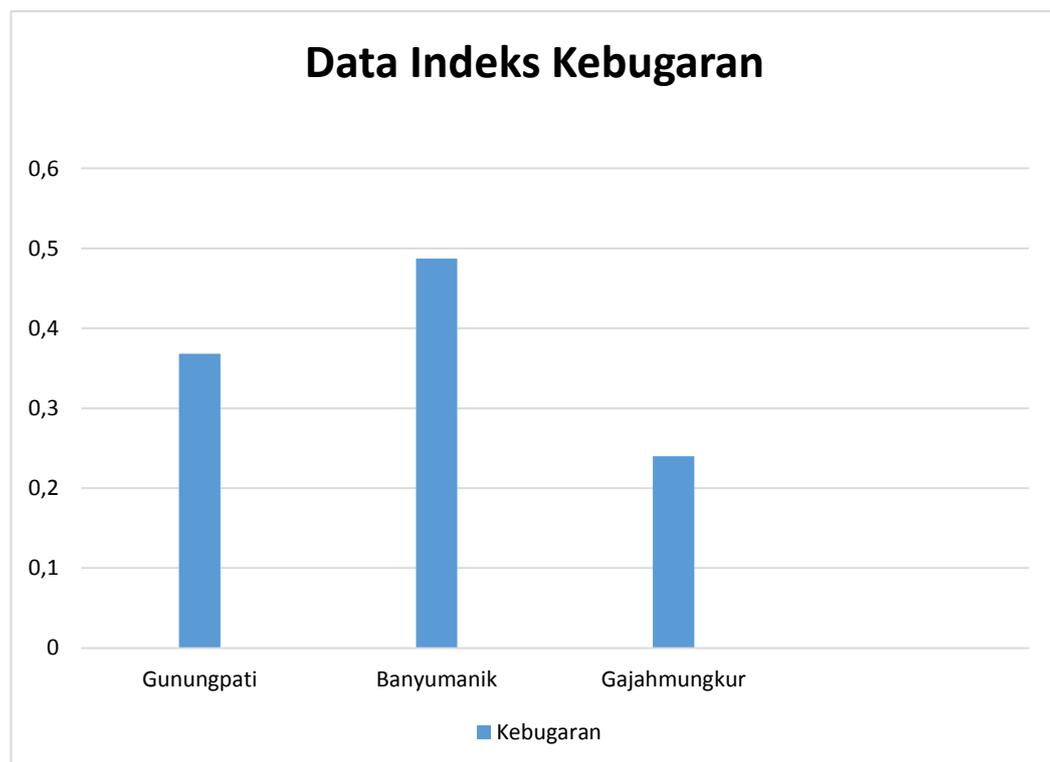
$$\text{Indeks Kebugaran Anak} = 24,9 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,235$$

$$\text{Indeks Kebugaran Remaja} = 27,2 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,348$$

$$\text{Indeks Kebugaran Dewasa} = 20,7 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,029$$

$$\text{Maka, } \frac{1}{4} (\text{IK Anak}) + \frac{2}{4} (\text{IK Remaja}) + \frac{1}{4} (\text{IK Dewasa}) = \mathbf{0,240}$$

Dari angka tersebut dapat divisualisasikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:



Gambar 4.13 Diagram Indeks Kebugaran Per Kecamatan

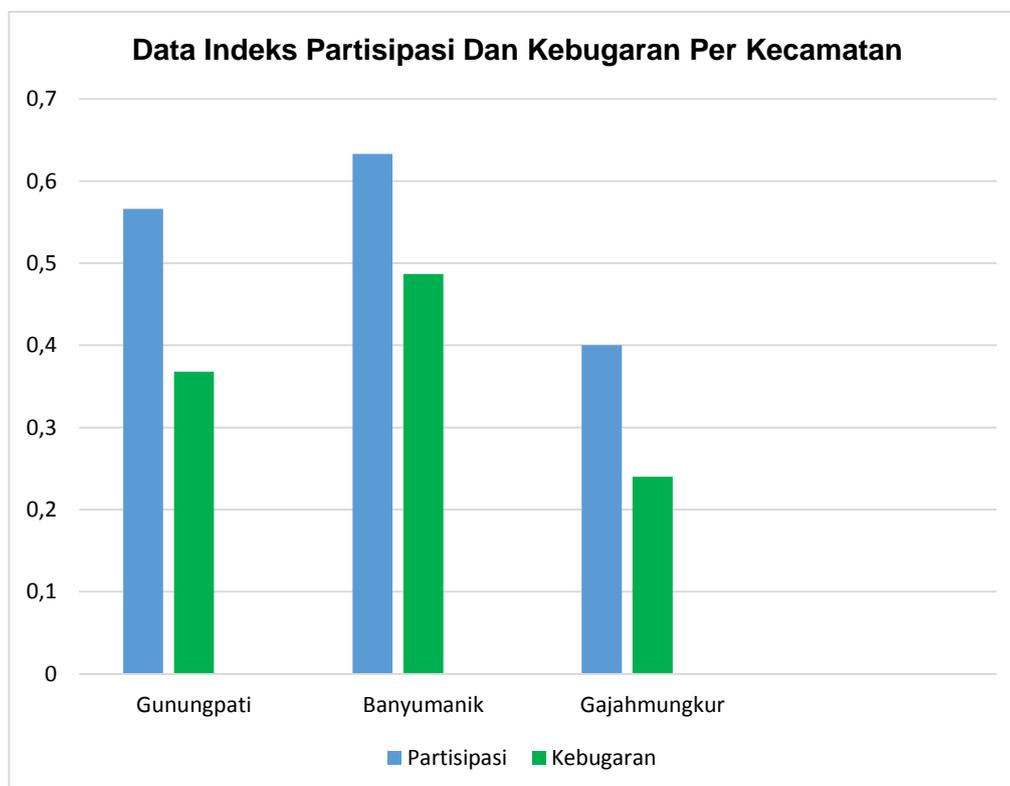
4.1.2.3 Indeks Partisipasi dan Kebugaran Kota Semarang

Indeks SDI hakikatnya merupakan gabungan dari empat aspek yang dijelaskan di atas. Tetapi pada penelitian kali ini hanya difokuskan pada dua aspek yaitu partisipasi dan kebugaran jasmani. Berikut akan disajikan data aspek partisipasi dan kebugaran jasmani.

Tabel 4.6 Indeks Partisipasi dan Kebugaran Jasmani.Per Kecamatan

Kecamatan	Aspek	
	Partisipasi	Kebugaran
Gunungpati	0,566	0,368
Banyumanik	0,633	0,487
Gajahmungkur	0,4	0,240

Setelah terkumpul, peneliti menyajikan gambar diagram sebagai berikut:



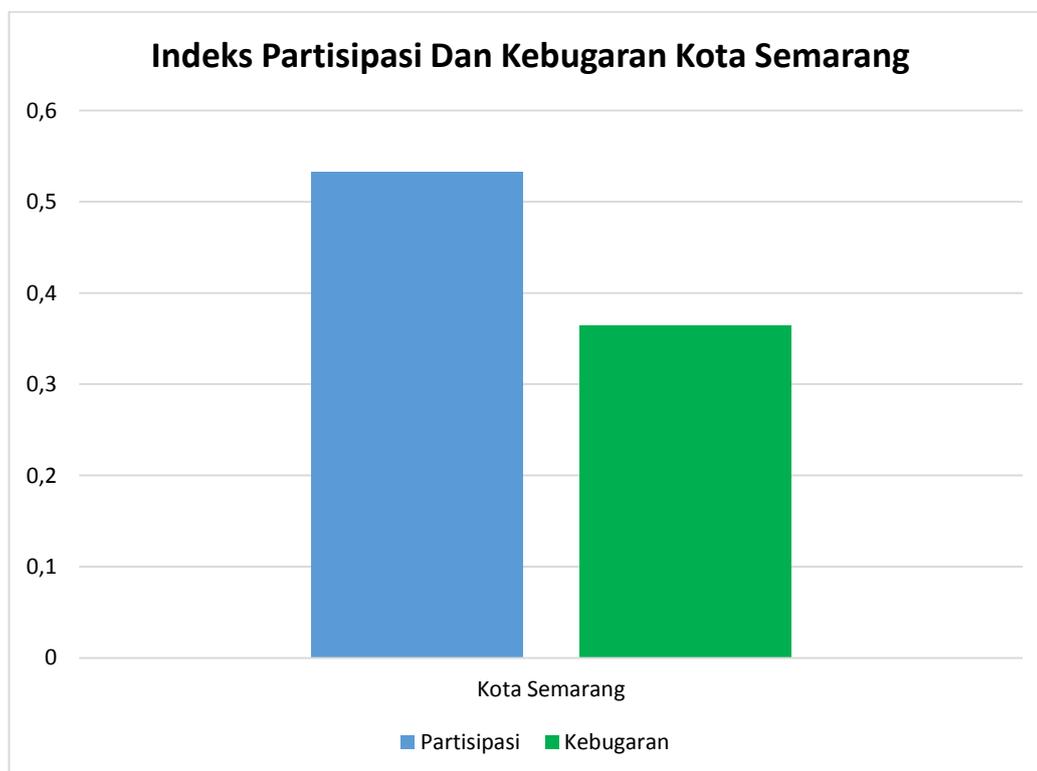
Gambar 4.14 Diagram Indeks Partisipasi dan Kebugaran Per Kecamatan

Setelah diketahui indeks partisipasi dan kebugaran dari setiap Kecamatan seperti pada gambar diagram di atas, kemudian dilakukan penghitungan rata-rata *Sport Development Index* aspek partisipasi dan kebugaran di Kota Semarang :

Tabel 4.7 Hasil Indeks partisipasi dan kebugaran Kota Semarang.

Aspek SDI	Kecamatan			Kota Semarang
	Gunungpati	Banyumanik	Gajahmungkur	
Partisipasi	0,566	0,633	0,4	0,533
Kebugaran	0,368	0,487	0,24	0,365

Hasil angka dari data SDI aspek partisipasi dan kebugaran jasmani Kota Semarang dapat divisualisasikan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:



Gambar 4.15 Diagram Hasil indeks partisipasi dan kebugaran Kota Semarang.

Setelah diketahui nilai SDI aspek partisipasi dan kebugaran di Kota Semarang. Kemudian hasil SDI aspek partisipasi dan kebugaran Kota Semarang dicocokkan dengan norma skala penilaian indeks agar diketahui tinggi rendahnya tingkat partisipasi dan kebugaran di Kota Semarang. Adapun norma untuk mengklasifikasikan SDI sebagai berikut:

Tabel 4.8. Norma indeks pembangunan olahraga

Angka Indeks	Norma/Kategori
0.800 – 1.000	Tinggi
0.500 – 0.799	Menengah
0.000 – 0.499	Rendah

Sumber : Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007:6

4.2 Pembahasan

4.2.1 Indeks Partisipasi Olahraga Kota Semarang

Berdasarkan data yang sudah diperoleh, Kecamatan Gunungpati mendapat indeks partisipasi sebesar 0,566 dan masuk dalam kategori menengah. Kecamatan Banyumanik mendapat indeks sebesar 0,633, masuk kedalam kategori menengah. Kecamatan Gajahmungkur mendapat indeks partisipasi sebesar 0,4 dan masuk kedalam kategori rendah. Hasil nilai indeks partisipasi dari 3 Kecamatan ini kemudian dirata-rata untuk mendapatkan indeks partisipasi olahraga masyarakat Kota Semarang. Dari hasil perhitungan itu maka didapatkan nilai indeks partisipasi Kota Semarang yaitu sebesar 0,533. Jika ditinjau dari norma *Sport Development Index* (SDI) nilai indeks partisipasi Kota Semarang masuk kategori menengah.

Kondisi ini tentu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dibawah ini peneliti akan menjelaskan beberapa faktor yang berkaitan atau yang mempengaruhi tingkat

partisipasi di Kota Semarang berdasarkan data tanggapan dari masyarakat yang sudah mengisi angket partisipasi. Melalui angket yang telah disebar diketahui terdapat 82,2% masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga dalam satu minggu dan 17,8 % tidak melakukan aktivitas olahraga dalam satu minggu. Kemudian rata-rata masyarakat melakukan aktivitas olahraga dalam satu minggu, 1) 16% tidak melakukan aktivitas olahraga atau tidak menentu, 2) melakukan aktivitas olahraga sebanyak 1 kali dalam seminggu sebanyak 12%, 3) melakukan aktivitas olahraga sebanyak 2 kali dalam seminggu sebanyak 6,7%, 4) melakukan aktivitas olahraga sebanyak 3 kali dalam seminggu sebanyak 34,7%, 5.) melakukan aktivitas olahraga sebanyak lebih dari 3 kali dalam seminggu sebanyak 30%. Hal ini menunjukkan tingkat partisipasi masyarakat apabila dilihat dari kuantitas masih kurang apabila ditinjau dari *sport development index*. Pada tataran angka partisipasi olahraga tidak membicarakan kualitas partisipasinya tetapi kuantitas melakukan kegiatan olahraga yang ditunjukkan frekuensi melakukan aktivitas olahraga perminggunya. Dalam penilaian *sport development index* seseorang atau masyarakat dinilai berpartisipasi olahraga apabila melakukan aktivitas olahraga minimal 3 (tiga) kali dalam seminggu (Toho Cholik Muthohir dan Ali Maksum, 2007:66). Menurut *American Collage of Sport Medicine* (dalam Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007:86) partisipasi olahraga yang ideal berkisar antara 3–5 kali perminggu.

Durasi masyarakat Kota Semarang dalam melakukan aktivitas olahraga yaitu 1) 14,7% melakukan aktivitas olahraga dengan durasi 0-30 menit, 2) 40% melakukan aktivitas olahraga dengan durasi 30-60 menit, 3) 24% melakukan aktivitas olahraga dengan durasi 1-1,5 jam, 4) 21,3% melakukan aktivitas olahraga dengan durasi 1,5-2 jam. Dalam kajian *sport development index* durasi waktu atau

lamanya melakukan aktivitas berolahraga tidak dapat dijadikan sebagai tolak ukur tingkat partisipasi olahraga. Namun hal ini juga perlu diteliti guna mengetahui kualitas masyarakat dalam berolahraga karena setiap orang memiliki kemampuan dan kebugaran yang berbeda dalam berolahraga. Menurut Nofa Anggriawan (2015:13) penyesuaian durasi dan intensitas dalam melakukan aktivitas olahraga didasarkan pada respon fisiologis individu terhadap latihan, status kesehatan dan tujuan dalam melakukan aktivitas olahraga.

Kemudian jenis atau cabang olahraga yang digemari masyarakat Kota Semarang cukup beragam. Berdasarkan hasil angket menunjukkan olahraga yang disukai masyarakat Kota Semarang yaitu 1) Sepakbola sebanyak 25%, 2) Bola voli sebanyak 4,63%, 3) Bulutangkis sebanyak 1,7%, 4) Atletik sebanyak 5%, 5) Senam sebanyak 10%, 6) Basket sebanyak 1,7%, 7) Renang sebanyak 6,7%, 8) Beladiri sebanyak 35%. Yannis Robby Pramadya dan Andun Sudijandoko (2017:50) aktivitas olahraga sering dilakukan oleh hampir setiap orang meskipun dengan jenis olahraga yang berbeda-beda. Setiap orang berbeda aktivitas olahraganya berdasarkan pada motivasi atau sesuai keinginan masing-masing individu.

Tujuan masyarakat Kota Semarang dalam berolahraga yaitu 1) Menjaga kesehatan sebanyak 84%, 2) menurunkan berat badan sebanyak 4%, 3) Menambah Pergaulan sebanyak 1,3%, dan 4) Berprestasi dalam olahraga sebanyak 10,7%. Berdasarkan hasil di atas presentase terbesar masyarakat kota Semarang melakukan aktivitas olahraga yaitu tujuannya ingin menjaga kesehatan. Menurut Yudik prasetyo (2013:221) aktivitas olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit. Masyarakat Kota Semarang dalam

melakukan aktivitas olahraga melalui 1) Sekolah sebanyak 20%, 2) Klub sebanyak 42,9%, 3) Tempat kerja sebanyak 4,3%, 4) Sendiri sebanyak 32,9%.

Menurut Yudik Prasetyo (2013:221) kemalasan dalam melakukan suatu aktivitas adalah yang sering dialami oleh setiap orang. Malas berolahraga disebabkan oleh 2 hal yaitu yang pertama, ketakutan akan rasa sakit setelah melakukan aktivitas olahraga. Kedua, kurangnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran. Berdasarkan dari tanggapan masyarakat melalui angket yang disebar, 81,8% masyarakat kota Semarang menjawab pernah merasa malas melakukan aktivitas olahraga. Sedangkan 18,7% masyarakat yang lain menjawab tidak pernah merasa malas untuk melakukan aktivitas olahraga.

Sebab masyarakat Kota Semarang tidak melakukan aktivitas olahraga menurut hasil angket yaitu 1) karena tidak berminat sebanyak 6,8%, 2) karena tidak ada waktu untuk melakukan aktivitas olahraga sebanyak 26% dan 3) karena tidak ada sarana dan prasarana untuk melakukan aktivitas olahraga sebanyak 1,4%, 4) Karena lelah sebanyak 64,4%, 5) Karena sudah cukup melalui pekerjaan sebanyak 1,4%. Berdasarkan tanggapan masyarakat di atas sebab atau alasan terbanyak masyarakat kota Semarang mengapa tidak melakukan aktivitas olahraga yaitu karena lelah. Menurut Medhiansyah (2015:62) terdapat alasan yang menyebabkan masyarakat tidak tertarik untuk berolahraga yaitu kesibukan karena padatnya aktivitas dan rutinitas, serta malas yang merupakan faktor internal dari individu dan tidak tersedianya fasilitas olahraga di lingkungan sekitar. Oleh karena itu perlunya fasilitas olahraga yang memadai dan ideal agar mampu menarik minat masyarakat untuk berolahraga.

Kemudian tanggapan masyarakat Kota Semarang mengenai keadaan fasilitas olahraga yang ada di Kota Semarang yaitu sebagai berikut : 1) 85,6%

masyarakat menilai keadaan fasilitas di kota Semarang memadai, 2) 13,3% menilai keadaan fasilitas di kota Semarang kurang memadai dan 3) 1,10% masyarakat menilai keadaan fasilitas di kota Semarang sangat kurang memadai. Dari hasil tanggapan di atas sebagian besar masyarakat menilai keadaan fasilitas di Kota Semarang sudah memadai. Dengan fasilitas yang memadai tersebut tentunya akan meningkatkan animo masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Seperti yang dikemukakan oleh Sujati Mulyo, dkk (2014:1) fasilitas olahraga merupakan kebutuhan dasar untuk melakukan aktivitas olahraga. Tanpa adanya fasilitas olahraga yang mendukung atau memadai sulit untuk mengharapkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga. Kriteria fasilitas olahraga yang ideal diantaranya fasilitas olahraga tersebut mampu menampung berbagai macam jenis kegiatan olahraga sehingga masyarakat mampu melakukan berbagai macam kegiatan olahraga sekaligus. Selain itu kondisi fasilitas olahraga yang baik meliputi aman, nyaman, lengkap, bersih, terawat, luas, rindang dan banyak ruang terbuka hijau (Medhiansyah, 2015:62).

Tingkat partisipasi berolahraga masyarakat Kota Semarang masuk dalam kategori menengah dikarenakan beberapa faktor. Dapat dilihat dari tanggapan masyarakat dari hasil pengisian angket di atas, kebanyakan alasan masyarakat tidak berpartisipasi atau tidak melakukan aktivitas olahraga dikarenakan rasa lelah dan tidak ada waktu untuk melakukan aktivitas olahraga. Rasa lelah dan tidak adanya waktu untuk berolahraga ini disebabkan oleh kesibukan masyarakat dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, sekolah, maupun kegiatan lain-lainnya yang membuat masyarakat tidak meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

4.2.2 Indeks Kebugaran Jasmani Kota Semarang

Berdasarkan hasil penelitian di atas, nilai indeks kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Banyumanik adalah yang tertinggi dengan nilai indeks sebesar 0,487, hasil tersebut masuk dalam kategori rendah. Kecamatan Gunungpati berada dibawahnya dengan nilai indeks sebesar 0,368, masuk dalam kategori rendah. sedangkan Kecamatan Gajahmungkur menjadi yang paling rendah dengan nilai indeks sebesar 0,24, masuk dalam kategori rendah. Hasil nilai indeks kebugaran dari 3 Kecamatan ini kemudian dihitung untuk mendapatkan indeks kebugaran jasmani masyarakat Kota Semarang. Dari hasil perhitungan tersebut maka didapatkan nilai indeks kebugaran jasmani Kota Semarang yaitu sebesar 0,365. Jika ditinjau dari norma *Sport Development Index* (SDI) nilai indeks kebugaran Kota Semarang masuk kategori rendah.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kota Semarang ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah partisipasi masyarakat dalam berolahraga. Tingkat partisipasi berolahraga mempunyai pengaruh pada tingkat kebugaran. Kebugaran jasmani yang tinggi akan lahir jika tingkat partisipasi masyarakat dalam melakukan olahraga meningkat (Desi Natalia dkk, 2016:42). Meskipun menurut hasil dari indeks partisipasi Kota Semarang di atas menunjukkan masuk dalam kategori menengah. Namun angka partisipasinya hanya 0,533, itu sangat dekat dengan batas klasifikasi SDI pada kategori rendah yaitu diangka 0,499. Faktor lain yang menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran disebabkan karena faktor usia, jenis kelamin, status kesehatan, terkurasnya waktu, tenaga, dan pikiran akibat terlalu sibuk dalam aktivitas sehari-hari seperti pekerjaan, bersekolah dan kegiatan lain yang membuat masyarakat tidak meluangkan waktu untuk berolahraga sehingga kebugaran masyarakat rendah. Faktor lain yang

mempengaruhi rendahnya kebugaran jasmani masyarakat Kota Semarang selain rasa lelah dan tidak adanya waktu karena kesibukan masyarakat dalam aktivitas sehari-hari, masyarakat Kota Semarang berdasarkan hasil tanggapan dari angket yang sudah disebar 81,3 % masyarakat pernah merasa malas dalam melakukan kegiatan olahraga, adanya rasa malas tersebut tentu membuat masyarakat tidak berminat melakukan kegiatan olahraga. Beberapa hal inilah yang membuat tingkat kebugaran jasmani masyarakat menjadi rendah karena kurang aktif nya masyarakat dalam berpartisipasi dalam berolahraga. Kebugaran jasmani yang tinggi akan lahir jika tingkat partisipasi masyarakat dalam melakukan olahraga meningkat (Desi Natalia dkk, 2016:42).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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

- 1) Tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Kota Semarang ditinjau dari *sport development index* masuk dalam kategori menengah. Berdasarkan data dari hasil pengisian angket partisipasi olahraga masyarakat Kota Semarang.
- 2) Tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kota Semarang ditinjau dari *sport development index* masuk dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil tes MFT (*Multistage Fitness Test*) yang sudah dilakukan diberbagai kelompok usia dari anak-anak, remaja hingga dewasa.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan disini yaitu:

- 1) Bagi pemerintah Kota Semarang

Saran dari peneliti untuk kedepannya diharapkan pemerintah Kota Semarang lebih memperhatikan lagi pembangunan olahraga yang ada di Kota Semarang. Banyak cara bisa dilakukan untuk meningkatkan pembangunan olahraga di Kota Semarang. Seperti meningkatkan pembangunan berbagai fasilitas atau ruang terbuka olahraga setiap kecamatan maupun disetiap kelurahan secara layak dan merata. Layak disini bisa diartikan memiliki standar yang memadai, sedangkan merata sendiri dimaksudkan agar pembangunan

fasilitas-fasilitas olahraga ini tidak hanya di pusat kota saja, tetapi bisa merata diberbagai kelurahan di Kota Semarang. Dengan adanya perbaikan dalam hal fasilitas tersebut diharapkan dapat meningkatkan animo masyarakat berolahraga di Kota Semarang.

Peran pemerintah untuk meningkatkan partisipasi olahraga di masyarakat juga dapat lewat pengadaan acara olahraga, olahraga tradisional maupun olahraga rekreasi untuk masyarakat secara berkala, sehingga tingkat partisipasi olahraga masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga dapat meningkat. Harapannya dengan partisipasi olahraga masyarakat yang meningkat maka akan berpengaruh pula dengan meningkatnya kebugaran jasmani masyarakat.

Perlu juga adanya kerjasama antara pemerintah, Dispora, Dinas Pendidikan dan juga KONI dalam membuat kebijakan untuk meningkatkan partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat Kota Semarang sebagai upaya meningkatkan pembangunan olahraga yang lebih baik.

2) Bagi Masyarakat

Harapannya bagi masyarakat bisa lebih sering melakukan aktivitas olahraga karena olahraga itu penting bagi kesehatan. Karena di zaman sekarang ini sehat itu mahal harganya. Masyarakat juga bisa memanfaatkan fasilitas-fasilitas olahraga ataupun ruang terbuka olahraga yang sudah dibuat oleh pemerintah untuk bisa dimanfaatkan untuk berolahraga dan jangan lupa untuk menjaga dan ikut merawat fasilitas-fasilitas olahraga tersebut agar tidak cepat rusak, sehingga bisa digunakan dalam jangka waktu yang lama.

5.3 Kekurangan dalam Penelitian

Peneliti menyadari bahwa ada beberapa kekurangan dalam penyusunan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1) Dalam penelitian ini terdapat kelemahan dalam pengambilan sampel. Sampel belum mencerminkan populasi, karena sampel yang diambil terlalu kecil. Untuk penelitian selanjutnya peneliti harus menyesuaikan antara sampel yang diambil dengan populasi agar sampel yang diambil dapat mewakili populasi dalam penelitian.
- 2) Kesiediaan atau kerelaan peserta tes untuk mengikuti tes kebugaran MFT (*Multistage Fitness Test*) belum maksimal. Sehingga akan berpengaruh pada hasil penelitian yang dilakukan menjadi tidak maksimal.
- 3) Hasil penelitian ini belum bisa mencerminkan tingkat pembangunan olahraga di Kota Semarang secara penuh karena hanya mengambil dua dimensi dari *sport development index* dalam tolak ukur pembangunan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyudha Permana Dan Putra sastaman B. (2015). Sdm Keolahragaan Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat Ditinjau Dari Sport Development Index (Sdi). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 9–19.
- Agung Septian Nosa. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Agus Amin Sulistiono. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Andy Pradhana.2016. “Analisis sport development index kecamatan ngronggot kabupaten nganjuk”. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 6 (2): 77-82.
- Ashadi Faqih. (2013). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban*. 385–390.
- Badan Pusat Statistik Kota Semarang. 2019. *Kota Semarang Dalam Angka.2019*. Semarang: BPS Kota Semarang.
- Danarstuti Utami. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11, 52–63.
- Desi Natalia, Sugiyanto, Kiyatno. 2016. “Partisipasi Masyarakat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri”. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 6. (2): 41-46.
- Devy Amelia N A, Retno H,Lintang Dian S. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77–86. Retrieved from <http://ejournal-s1.undip.ac.id>
- Dhimas Bagus Dharmawan, Rofa Ichsandi, Ricka Ulfatul Faza. (2018). *Ruang terbuka olahraga di Kecamatan Gunungpati , Kota Semarang: Kajian analisis melalui sport development index Open space area sports in Subdistrict Gunungpati , Semarang City : The study of analysis through sport development index*. 6(1), 11–19.
- Diego Satriawan. (2015). Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Tempat Berolahraga Di Kota Salatiga Tahun 2013. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(3), 1666–1672. <https://doi.org/10.15294/active.v4i3.4674>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Endie Riyoko, Soegiyanto, & Sulaiman. (2017). *Kebijakan Pemerintah, Minat Masyarakat untuk Berolahraga*. 1–12.

- Fery Darmanto, Andry Akhiruyanto, Heny Setyawati, Agus Widodo Suropto.(2019). FENOMENA DAN DAMPAK PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM BEROLAHRAGA DI KAWASAN CAR FREE DAY (CFD) DI KOTA BESAR (STUDI PADA KOTA SEMARANG ,. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 14–20.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., de Bourdeaudhuij, I., & Vansteenkiste, M. (2010). Motivational profiles for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review*, 16(2), 117–139. <https://doi.org/10.1177/1356336X10381304>
- Hartmann, D., & Kwauk, C. (2011). Sport and development: An overview, critique, and reconstruction. *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 284–305. <https://doi.org/10.1177/0193723511416986>
- Hartono Hadjarati. (2009). Memberdayakan olah raga nasional. *Jurnal Pelangi Ilmu*, 2(5), 204–220. Retrieved from <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/JPI/article/view/600/551>
- Imam Santosa., Sugiyanto., & Kristiyanto, A. 2014. “Kebijakan Pemerintah Tentang Penyediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga Publik Di Kabupaten Kudus (Studi Evaluasi Tentang Perencanaan, Ketersediaan, Pemanfaatan, Dan Pengelolaan Sarana Dan Prasarana Olahraga)”. *Jurnal of Sport Science*. 1(1): 1-11
- Ipang Setiawan, Endro Puji Purwono, Cahyo Yuwono, Dhimas Bagus Dharmawan . (2017). Identification of Open Space Area Sport in Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 6(2), 133–139.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1–16. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kemenpora. (2010). *Rencana Strategis: Kementrian Pemuda dan Olahraga Tahun 2010-2014*. Online
- Medhiansyah P Prawira. (2015). *Kriteria Fasilitas Olahraga Ideal bagi Masyarakat Perkotaan*. 55–62.
- Morrow, J. R., Tucker, J. S., Jackson, A. W., Martin, S. B., Greenleaf, C. A., & Petrie, T. A. (2013). Meeting physical activity guidelines and health-related fitness in youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(5), 439–444. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.01.008>
- Muryadi, A. D. (2019). *Peran Pemerintah Dalam Pembangunan Pemuda Dan Olahraga Di Indonesia*. 1–6.
- Nizar Zulmi, Supriyono, & Hartono, M. (2012). Survey Pembinaan olahraga dayung di jawa tengah. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3), 145–151. <https://doi.org/10.15294/active.v1i3.446>
- Nofa Anggriawan. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 8–18.

- Permendiknas. (2006). *Permendiknas No 22 Tahun 2006*.
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 2(3), 32–36.
- 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), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-13-19>
- Ricky Malik Hambali, Kusmaedi, N., & Jajat. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 1–11.
- Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M. A. M., ... Castillo, M. J. (2011). Field-based fitness assessment in young people: The ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *British Journal of Sports Medicine*, 45(6), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.075341>
- Sabaruddin Yunis Bangun. 2013. "Analisis Sport Development Index Kota Tebing Tinggi Sumatera Utara Tahun 2012". *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan..* 7. (2): 800-810.
- Sarnowo, H. (2010). KLASIFIKASI DAERAH KABUPATEN/KOTA DI PROPINSI JAWA TENGAH DENGAN PENDEKATAN TIPOLOGI KLASSEN. *Jurnal Bisnis Dan Ekonomi*, 1(2), 169–178.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455–463. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.007>
- Soegiyanto. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2656>
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik..* Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujati Mulyo, Agus Kristiyanto, Kiyatno. (2014). KEBIJAKAN PEMERINTAH TENTANG PENYEDIAAN FASILITAS OLAHRAGA PENDIDIKAN DI SMP SE-KABUPATEN DEMAK (Analisis tentang Prosedur, Pemerataan, Ketersediaan, dan Ketercukupan Fasilitas Olahraga Pendidikan). *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1), 1–11.
- Sukendro Dasar, Grafitte Dechekine. 2017. "Hasil Pembangunan Olahraga Di Kota Jambi Ditinjau dari Sport Developmen Index". *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 9(2): 61-71.
- Sumaryanto. (2005). *Sport Development Index Sebagai Parameter*. 1–11.
- Supardi, Z. (2013). *Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Produktivitas Kerja Santri Putra Di Pondok Pesantren*.

- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta: PT.Indeks
- Undang-undang Republik Indonesia. Nomor 3 Tahun 2005 Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Vedul-Kjelsas, V., Sigmondsson, H., Stensdotter, A. K., & Haga, M. (2012). The relationship between motor competence, physical fitness and self-perception in children. *Child: Care, Health and Development*, 38(3), 394–402. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01275.x>
- Wasis D Dwiyo. 2009. *OLAHRAGA dan PEMBANGUNAN*. Malang: Wineka Media
- Wawan Setiawan, Bayu Septa M T. (2019). *Tingkat Pembangunan Olahraga Ditinjau Melalui Sport Development Index (SDI) di Kecamatan Banyuwangi*. 25–28.
- Wisnu Aditya K. (2017). PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN LARI “KASVOL” DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 1, 11–22. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2570>
- Yannis Robby P, Andun Sudijandoko . 2017. “Analisis Motivasi pada Komunitas Masyarakat Pelaku Olahraga Rekreasi Bola Voltik Di Kecamatan Pacet”. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 5(3): 49-54.
- Yohanes Daton Saban. (2019). INDEKS PEMBANGUNAN OLAHRAGA (SPORT DEVELOPMENT INDEX) KABUPATEN FLORES TIMUR Yohanes. *Penjaskesrek*, 6, 131–139.
- Yudik Prasetyo. (2013). KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN PEMBANGUNAN NASIONAL Oleh: Yudik Prasetyo Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. *Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional*, VOL.XI, 219–228.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Salinan Formulir Usulan Topik Skripsi



Formulir Usulan Topik Skripsi
 FM-1-AKD-24/rev.00
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Wykan Andreawan
 NIM : 6101416063
 Jurusan : Jasmani Kes. & Rekreasi
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
 Topik : PEMBANGUNAN OLAHRAGA DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT INDEX : ASPEK PARTISIPASI DAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT GUNA PENINGKATAN KUALITAS PENDIDIKAN JASMANI BERWAWASAN KONSERVASI DI KOTA SEMARANG

*see
 dapat diteliti
 Pembimbing :
 IPang Schawan, Mpd
 10/9 2019
 #12*

Menyetujui
 Ketua Jurusan

[Signature]
 Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
 NIP. 196109031988031002

Semarang, 22 Juli 2019
 Yang mengajukan,

[Signature]
 Wykan Andreawan
 NIM. 6101416063



Lampiran 2

Salinan Surat Keputusan Dekan Mengenai Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 17141/UN37.1.6/TD.06/2019**
Tentang
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 4 Oktober 2019
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
Nama : Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197508252008121001
Pangkat/Golongan : III/c
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : Wykan Andreawan
NIM : 6101416063
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR
Topik : PEMBANGUNAN OLAHRAGA DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT INDEX : ASPEK PARTISIPASI DAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT GUNA PENINGKATAN KUALITAS PENDIDIKAN JASMANI BERWAWASAN KONSERVASI DI KOTA SEMARANG
- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
1. Wakil Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

6101416063
...: FM-03-AKD-24/Rev. 00 :...



Lampiran 3

Salinan Halaman Pengesahan Proposal Skripsi

HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI

1. Judul Skripsi : Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari Sport Development Index : Aspek Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi Di Kota Semarang
2. Identitas Mahasiswa
- a. Nama : Wykan Andreawan
 - b. NIM : 6101416063
 - c. Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 - d. Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 - e. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang
 - f. Alamat Rumah : Jl raya ngijo rt 2 rw 2 ngijo, gunung pati, semarang
 - g. No. Telp/HP : 089505936554
 - h. Alamat Email : Wykan.wa@gmail.com
3. Dosen Pembimbing
- a. Nama Lengkap dan Gelar : Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.
 - b. NIP : 1975082520081210001
 - c. NIDN : 0025087510
 - d. Tempat, Tanggal Lahir : Banjarnegara, 25 Agustus 1975
 - e. Alamat Rumah : Perum, Graha Citra Gading Blok.A. No. 11, Kel. Ngijo, Kec. Gunungpati, Kota Semarang, Jawa Tengah
 - f. No. Telp/HP : 085866268669
 - g. Alamat Email : Ipang_setiawan@yahoo.co.id

Semarang, 26 Maret 2019

Mengetahui,
Dosen Pembimbing**Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.**
NIP. 1975082520081210001

Mahasiswa,

**Wykan Andreawan**
NIM. 6101416063Menyetujui,
Ketua Jurusan PJKR
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

Lampiran 4

Salinan Surat Ijin Penelitian Kepada Kecamatan Gunungpati



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/20445/UN37.1.6/LT/2019
 Hal : Izin Penelitian

27 Nopember 2019

Yth. Camat Kecamatan Gunungpati
 Jl. Mr. Wuryanto No.Km.5, Sumurrejo, Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50226

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Wykan Andreawan
 NIM : 6101416063
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
 Semester : Gasal
 Tahun akademik : 2019/2020
 Judul : PEMBANGUNAN OLAHRAGA DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT INDEX : ASPEK PARTISIPASI DAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT GUNA PENINGKATAN KUALITAS PENDIDIKAN JASMANI BERWAWASAN KONSERVASI DI KOTA SEMARANG

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 27 November s.d 27 Desember 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 454 869 780 9

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-11-27 14:56:54)

Lampiran 5

Salinan Surat Ijin Penelitian Kepada Kecamatan Banyumanik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/20444/UN37.1.6/LT/2019
Hal : Izin Penelitian

27 Nopember 2019

Yth. Camat Kecamatan Banyumanik
Jl. Prof. Soedarto No.116, Sumurboto, Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah 50269

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Wykan Andreawan
NIM : 6101416063
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
Semester : Gasal
Tahun akademik : 2019/2020
Judul : PEMBANGUNAN OLAHRAGA DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT INDEX : ASPEK PARTISIPASI DAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT GUNA PENINGKATAN KUALITAS PENDIDIKAN JASMANI BERWAWASAN KONSERVASI DI KOTA SEMARANG

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 27 November s.d 27 Desember 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
Dekan FIK;
Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 195 405 839 4

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-11-27 14:56:27)

Lampiran 6

Salinan Surat Ijin Penelitian Kepada Kecamatan Gajahmungkur



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/20443/UN37.1.6/LT/2019
 Hal : Izin Penelitian

27 Nopember 2019

Yth. Camat Kecamatan Gajahmungkur
 Jl. Letnan Jenderal S. Parman No.56, Bendungan, Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah
 50232

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Wykan Andreawan
 NIM : 6101416063
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
 Semester : Gasal
 Tahun akademik : 2019/2020
 Judul : PEMBANGUNAN OLAHRAGA DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT INDEX : ASPEK PARTISIPASI DAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT GUNA PENINGKATAN KUALITAS PENDIDIKAN JASMANI BERWAWASAN KONSERVASI DI KOTA SEMARANG

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 27 November s.d 27 Desember 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 724 615 084 5

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-11-27 14:55:46)

Lampiran 7

Salinan Surat Rekomendasi Penelitian Dari Kesbangpol Kota Semarang

**SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET**

Nomor : 070/1720/IV/2019

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tanggal 20 Desember 2011 tentang Pedoman Pencapaian Rekomendasi Penelitian
2. Peraturan Daerah Pemerintah Kota Semarang Nomor 13 tahun 2008, Tanggal 7 Nopember 2008 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah Kota Semarang.
3. Peraturan Walikota Semarang Nomor 44 Tahun 2008 Tanggal 24 Desember 2008 tentang Penjabaran Tugas dan Fungsi Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Semarang.
- II. MEMBACA : Surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
 Nomor : 5740/UN37.1.6/LT/2019
 Tanggal : 27 Maret 2019
- III. Pada Prinsipnya kami **tidak keberatan/ dapat menerima** atas pelaksanaan penelitian / survey di Kota Semarang.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : **Wykan Andreawan**
 2. Kebangsaan : Indonesia
 3. Alamat : Kel.Ngijo Rt. 002/Rw. 002, Kel. Ngijo, Kec. Gunung Pati , Kota Semarang
 4. Pekerjaan : Mahasiswa
 5. Penanggungjawab : Dr.Setya Rahayu,M.S.Sw
 6. Judul Penelitian : "Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari Sport Development Index: Aspek Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi Di Kota Semarang"
 7. Lokasi : Kota Semarang
- V. **KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT:**
1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat/Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.

Lanjutan Lampiran 7

2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan atau Agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
 3. Surat rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
 4. Setelah survey / riset selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Semarang
- VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :
Tanggal 12 April 2019 s/d 12 September 2019.
- VII. Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 12 April 2019
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Semarang



Lampiran 8

Salinan Surat Balasan Perijinan Dari Dispendukcapil Kota Semarang



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS KEPENDUDUKAN DAN PENCATATAN SIPIL

Jl. Kanguru Raya Nomor 3 Telp (024) 6712563 Fax. (024) 6707203 SEMARANG Kode Pos 50161
 Website : www.disdukcapil.semarangkota.go.id - Email : dispendukcapil@semarangkota.go.id dan dukcapilkotasmg@gmail.com

 disdukcapilkotasemarang

 @dukcapilkotasmg

 085641604903

SURAT KETERANGAN

Nomor : 071 / 1215.

1. Dasar : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Semarang Nomor : 070 / 1720 / IV / 2019 tanggal 12 April 2019, perihal Rekomendasi Survey / Riset.
2. Sehubungan hal tersebut diatas, dengan ini kami menerangkan bahwa :

N a m a	: WYKAN ANDREAWAN
NIM	: 6101416063
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Rekreasi S1
Alamat	: Kp. Ngijo Rt. 002 / Rw. 002 Kelurahan Ngijo Kecamatan Gunungpati Kota Semarang

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian dalam rangka menyusun skripsi dengan judul : " Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari Sport Development Index : Aspek Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi Di Kota Semarang".

3. Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 10 Mei 2019

A.n KEPALA DINAS KEPENDUDUKAN DAN
PENCATATAN SIPIL KOTA SEMARANG

Sekretaris



HASTO HILMAHONO, SH

Pangkat Tingkat I

NIP. 196303311992021001

Lampiran 9

Salinan Surat Balasan Perijinan Dari BPS Kota Semarang

**BADAN PUSAT STATISTIK
KOTA SEMARANG**

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang
di
Tempat

**SURAT KETERANGAN
NOMOR B-017/BPS/33746/05/2019**

Dengan hormat,

1. Dasar:

Surat dari Fakultas Keolahragaan UNNES Nomor 5740/UN37.1.6/LT/2019 Tanggal 27 Maret 2019 tentang izin penelitian.

2. Dengan ini Kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Wykan Andreawan
Program Studi : Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, S1
Semester : Genap
Tahun Akademik : 2018/2019
Judul : Pembangunan Olahraga ditinjau dari *Sport Development Index*: Aspek Sumber Daya Manusia dan Ruang Terbuka Olahraga Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi di Kota Semarang

Telah melakukan penelitian di BPS Kota Semarang.

Demikian surat Kami, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 13 Mei 2019

Kepala Badan Pusat Statistik
Kota Semarang,



ERISMAN, M.Si
NIP. 19641102 198702 1 001

Lampiran 10

Salinan Surat Balasan Ijin Penelitian Dari Dispora Kota Semarang



**PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS KEPEMUDAAN DAN OLAAHRAGA**

Jl. Pamularsih No. 20 Telp. (024)7606879
SEMARANG – 50141

SURAT KETERANGAN

Nomor : 426/9125

1. Dasar : Surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Nomor : 5740/UN37.1.6/LT/2019 tanggal 27 Maret 2019 tentang Permohonan Izin Penelitian.

2. Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **SUHINDOYO P. SE.MM**
NIP. : 19630621 199102 1 001
Pangkat : Pembina Tk. I
Jabatan : Kepala Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Semarang

3. Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Wykan Andreawan**
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
NIM : 6101416063

Sehubungan hal tersebut kami menerangkan bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitain pada tanggal 12 April s.d 12 September 2019.

4. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, dan selanjutnya mohon memberikan laporan.

Semarang, 11 Oktober 2019

Kepala Dinas Kepemudaan dan Olahraga
Kota Semarang



NIP. 19630621 199102 1 001

Tembusan Kepada Yth :

1. Walikota Semarang (sebagai laporan)
2. Wakil Walikota Semarang
3. Sekretaris Daerah Kota Semarang
4. Pertinggal.

Lampiran 11

Salinan Surat Balasan Ijin Penelitian Dari Kecamatan Gunungpati



**PEMERINTAH KOTA SEMARANG
KECAMATAN GUNUNGPATI**

Jl Mr. Wuryanto Km 5 Semarang Telp:(024) 6921021,Fax:(024)76921570
Kecamatan Gunungpati  kecgunungpati  gunungpatikecamatan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/1299

Dasar: Surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang nomor B/20445/UN37.1.6/LT/2019 tanggal 27 November 2019 perihal Izin Penelitian Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang (UNNES) a.n. WYKAN ANDREAWAN.

Dengan ini diinformasikan bahwa mahasiswa sebagai berikut:

Nama	: WYKAN ANDREAWAN
NIM	: 6101416063
Semester	: Gasal (VII)
Jenjang	: Strata I (S1)
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Universitas	: Universitas Negeri Semarang (UNNES)

betul-betul telah melaksanakan penelitian dalam rangka pembuatan skripsi dengan judul "***Pembangunan Olahraga Ditinjau dari Sport Development Index; Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi di Kota Semarang***" dengan alokasi waktu tanggal 27 November s.d. 27 Desember 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan seperlunya.

Semarang, 4 Desember 2019


KECAMATAN GUNUNGPATI
Kast. Pemerintahan
AL FRIDA VERY S. S.STP, M.Si
Penata Tingkat I
NIP. 19840825 200212 1 001

Tembusan, disampaikan Yth:
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang (UNNES).

Lampiran 12

Salinan Surat Balasan Ijin Penelitian Dari Kecamatan Banyumanik



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
KECAMATAN BANYUMANIK

Jl. Prof. Soedarto, SH NO.116 Telp. (024) 7473400 Fax. (024) 7479182
 Website : <http://www.kecbanyumanik.semarangkota.go.id/>
 Email : kecbanyumanik@semarangkota.go.id , kecbanyumanik01@gmail.com , IG:@kecamatanbanyumanik

Semarang, 24 Desember 2019

Nomor : 070 / 011
 Sifat : Biasa
 Lamp. : -
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada :
 Yth. Dekan Wakil Dekan Bid. Akademik
 Universitas Negeri Semarang
 Fakultas Ilmu Keolahragaan
 di -

SEMARANG

Berdasarkan Surat dari Universitas Negeri Semarang Fakultas Ilmu Keolahragaan No.B/20444/UB37.1.6/LT/2019 perihal Izin Penelitian tanggal 27 Nopember 2019.

Sehubungan hal tersebut diatas dengan ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : Wykan Andreawan
 NIM : 6101416063
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, S1
 Semester : Gasal
 Tahun Akademik : 2019/2020
 Judul : PEMBANGUNAN OLAHRAGA DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT INDEXT : ASPEK PARTISIPAS DAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT GUNA PENINGKATAN KUALITAS PENDIDIKAN JASMANI BERWAWASAN KONSERVASI DI KOTA SEMARANG

telah melaksanakan penelitian skripsi di Kecamatan Banyumanik pada 27 Nopember s.d. 27 Desember 2019.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.



Lampiran 13

Salinan Surat Balasan Ijin Penelitian Dari Kecamatan Gajahmungkur



**PEMERINTAH KOTA SEMARANG
KECAMATAN GAJAHMUNGKUR**

Jl. S. Parman no. 38 A Telp. (024) 8412173 Semarang - 50231

SURAT KETERANGAN

Nomor : 072 / 683

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Drs. YUDI WIBOWO, SE**
NIP : 196611041994031008
Jabatan : Camat Gajahmungkur

Menerangkan bahwa :

Nama : **WYKAN ANDREAWAN**
NIM : 6101416063
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,
S1
Asal Sekolah : UNNES

Telah selesai melaksanakan penelitian di wilayah Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang pada tanggal 27 November s/d 27 Desember 2019 guna penyusunan skripsi dengan judul “ **Pembangunan Olahraga Ditinjau dari Sport Development Index : Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi di Kota Semarang** “.

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 27 Desember 2019



Drs. YUDI WIBOWO, SE
Pembina
NIP. 196611041994031008

Lampiran 14

Salinan Surat Balasan Selesai Melaksanakan Penelitian.



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Pemuda No.175 Telp. : 024 – 3584045 Hunting : 3584077 Ps. 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606 Fax.: 024 - 3584045

TANDA TERIMA PENYERAHAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Semarang dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : Wykan Andreawan
 Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Judul Observasi : “Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari Sport Development Index : Aspek Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi Di Kota Semarang”

Menyatakan Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang tersebut telah melaksanakan Penelitian / Observasi lapangan dan menyelesaikan Penelitian / Observasi lapangan dengan baik sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Skripsi.

Semarang, 15 Januari 2020
 Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



ABDUL HARIS, SH, MM

Pembina Utama Muda

NIP. 19630317 199103 1 006

Lampiran 15

Lembar Observasi

No	Pertanyaan	Metode			Sumber Data
		1	2	3	
1	Berapa luas wilayah Kota Semarang ?	√	√	√	BPS Kota Semarang
2	Berapa luas wilayah setiap kecamatan di Kota Semarang ?	√	√	√	BPS Kota Semarang
3	Bagaimana Indeks Pembangunan Manusia di Kota Semarang ?	√	√	√	BPS Kota Semarang
4	Berapa jumlah penduduk total Kota Semarang ?	√	√	√	Dispendukcapil Kota Semarang
5	Berapa jumlah penduduk usia 7 tahun Kota Semarang ?	√	√	√	Dispendukcapil Kota Semarang
6	Berapa jumlah penduduk usia 7 tahun ke atas di setiap kecamatan di Kota Semarang ?	√	√	√	Dispendukcapil Kota Semarang
7	Bagaimana tingkat partisipas olahraga di Kota Semarang ?	√			Masyarakat Kota Semarang
8	Bagaimana tingkat Kebugaran jasmani di Kota Semarang ?	√			Masyarakat Kota Semarang

Metode

1 = Observasi,

2 = Wawancara,

3 = Dokumentasi

Lampiran 16
Pedoman Wawancara

No	Pertanyaan	Sumber Data
1	Berapa luas wilayah Kota Semarang ?	BPS Kota Semarang
2	Berapa luas wilayah setiap kecamatan di Kota Semarang ?	BPS Kota Semarang
3	Bagaimana Indeks Pembangunan Manusia di Kota Semarang ?	BPS Kota Semarang
4	Berapa jumlah penduduk total Kota Semarang ?	Dispendukcapil Kota Semarang
5	Berapa jumlah penduduk usia 7 tahun Kota Semarang ?	Dispendukcapil Kota Semarang
6	Berapa jumlah penduduk usia 7 tahun ke atas di setiap kecamatan di Kota Semarang ?	Dispendukcapil Kota Semarang

Lampiran 17

Data Jumlah Penduduk Kota Semarang menurut Dispendukcapil

Jumlah Penduduk Periode : Desember 2018			
Wilayah	DKB		Jumlah
	L	P	
Semarang Tengah	29.322	31.751	61.073
Semarang Utara	61.938	63.857	125.795
Semarang Timur	35.647	37.844	73.491
Gayamsari	36.732	37.222	73.954
Genuk	57.300	56.952	114.252
Pedurungan	95.788	97.010	192.798
Semarang Selatan	33.827	35.548	69.375
Candisari	39.576	40.914	80.490
Gajahmungkur	29.639	30.507	60.146
Tembalang	89.058	89.772	178.830
Banyumanik	69.203	70.724	139.927
Gunungpati	47.035	46.831	93.866
Semarang Barat	78.337	80.681	159.018
Mijen	36.754	36.725	73.479
Ngaliyan	69.032	69.586	138.618
Tugu	16.776	16.690	33.466
Jumlah	825.964	842.614	1.668.578

Lampiran 18

Data Jumlah Penduduk usia 7 tahun ke atas di Kota Semarang Menurut Dispendukcapil

Nama Daerah	USIA (tahun)									TOTAL
	7-12	13-15	15-18	19-24	25-34	35-39	50-64	65-74	>=75	
Mijen	7.702	3.560	4.520	6.305	11.271	18.319	10.488	2.581	1.757	66.503
Gunungpati	9.283	4.141	5.688	8.086	14.637	22.548	14.612	3.446	2.740	85.151
Banyumanik	13.433	6.266	8.728	11.982	20.971	34.262	23.353	6.274	2.730	127.999
Gajahmungkur	5.711	2.664	3.592	4.928	8.574	14.839	10.173	3.087	1.681	55.249
Semarang Selatan	6.423	3.129	4.265	5.912	9.224	17.155	12.286	3.732	2.306	64.432
Candisari	7.418	3.544	4.831	6.750	11.732	19.597	13.684	4.065	2.135	73.756
Tembalang	18.313	8.575	11.844	16.441	27.855	43.470	27.285	5.339	2.793	161.915
Pedurungan	17.922	8.411	11.739	18.128	32.302	43.680	34.383	6.426	2.613	175.604
Genuk	12.189	5.370	7.425	10.619	19.273	27.816	15.226	2768	1.537	102.223
Gayamsari	7.315	3.509	4.911	6.630	11.386	11.729	11.911	2.780	1.405	61.576
Semarang Timur	6.364	3.208	4.449	6.375	10.216	17.432	13.419	4.255	2.438	68.156
Semarang Utara	11.744	5.613	7.888	10.920	18.754	30.145	20.880	6.311	3.188	115.443
Semarang Tengah	4.840	2.479	3.632	5.044	8.144	14.344	11.666	4317	2.550	57.016
Semarang Barat	15.019	7.402	10.236	13.978	23.058	39.393	26.629	6.986	3.707	146.408
Tugu	3.210	1.538	2.117	3.060	5.442	8.036	5.325	1.046	580	30.354
Ngaliyan	14.037	6.798	9.141	12.803	21.254	33.778	22.420	4.264	1.988	126.483
Total	161.927	76.207	105.006	147.911	254.093	396.543	273.740	67.657	36.208	1.519.292

Lampiran 19

Data Luas wilayah Kota Semarang menurut BPS

Kecamatan <i>Subdistrict</i>	Luas (km ²) <i>Total Area (square.km)</i>	Persentase <i>Percentage</i>
(1)	(2)	(3)
1 Mijen	57,55	15,40
2 Gunungpati	54,11	14,48
3 Banyumanik	25,69	6,87
4 Gajah Mungkur	9,07	2,43
5 Semarang Selatan	5,93	1,59
6 Candisari	6,54	1,75
7 Tembalang	44,20	11,83
8 Pedurungan	20,72	5,54
9 Genuk	27,39	7,33
10 Gayamsari	6,18	1,65
11 Semarang Timur	7,70	2,06
12 Semarang Utara	10,97	2,94
13 Semarang Tengah	6,14	1,64
14 Semarang Barat	21,74	5,82
15 Tugu	31,78	8,50
16 Ngaliyan	37,99	10,17
Kota Semarang	373,70	100,00

Lampiran 20

Tabel klasifikasi daerah di Jawa Tengah menurut Tipologi Klassen

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

Sumber : (Henry Sarnowo, 2010:176)

Lampiran 21

ANGKET PARTISIPASI

PETUNJUK

Isilah titik-titik atau berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan diri anda. Jawaban anda tidak dinilai benar atau salah, melainkan sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya.

IDENTITAS

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin : (1) Pria (2) Wanita
4. Tinggi Badan : Berat Badan :
5. Pekerjaan Sekarang:
 - (1) TNI/Polri (2) PNS (3) Pegawai Swasta (4) Pedagang
 - (5) Petani (6) Mahasiswa/Pelajar (7) Lainnya :

PERTANYAAN

1. Apakah dalam satu minggu terakhir ini, anda melakukan kegiatan olahraga?
 - (1) Ya (2) Tidak

Jika anda menjawab Ya, lanjutkan ke nomor 2
 Jika anda menjawab Tidak, lanjutkan ke nomor 9
2. Sudah berapa lama anda melakukan kegiatan olahraga?
 - (1) 0-1 tahun (2) 1-2 tahun (3) 2-3 tahun (4) 3 tahun lebih
3. Berapa kali rata-rata anda berolahraga dalam seminggu?
 - (1) Tidak tentu, kadang melakukan kadang tidak.
 - (2) 1 kali (3) 2 kali (4) 3 kali (5) Lebih dari 3 kali
4. Berapa waktu rata-rata yang anda gunakan setiap kali berolahraga?
 - (1) 0-30 menit (2) 30-60 menit (3) 1-1¹/₂ jam (4) 1¹/₂-2 jam
 - (5) 2 jam lebih
5. Dalam berolahraga, jenis olahraga (cabang olahraga) apa yang sering anda lakukan?

(1) Sepak bola	(6) Basket
(2) Bola voli	(7) Renang
(3) Bulutangkis	(8) Beladiri

- (4) Atletik (9) Lainnya
- (5) Senam

6. Apakah tujuan utama anda berolahraga?

- (1) Menjaga kesehatan (2) menurunkan berat badan
- (3) Menambah pergaulan (4) Berprestasi dalam olahraga
- (5) Lainnya:

7. Melalui jalur apa anda melakukan olahraga?

- (1) Sekolah (2) Klub (3) Tempat kerja (4) Sendiri
- (5) Lainnya:

8. Pernahkah anda merasa malas untuk melakukan kegiatan olahraga?

- (1) Pernah (2) Tidak pernah

Jika anda menjawab pernah, lanjutkan ke nomor 9

Jika anda menjawab tidak pernah, lanjutkan ke nomor 10

9. Mengapa anda tidak melakukan kegiatan olahraga?

- (1) tidak berminat (2) tidak ada waktu (3) tidak ada sarana/prasarana

- (4) lelah (5) sudah cukup melalui pekerjaan yang saya lakukan

(6) Lainnya:

10. Menurut pendapat anda, bagaimanakah fasilitas olahraga di daerah anda sekarang ini?

- (1) Memadai (2) Kurang (3) Sangat Kurang

Lampiran 22

Protokol Multistage Fitness Test

- A. Prosedur tes
 - 1. Beberapa Tindakan Pencegahan
 - 2. Perlengkapan Tes
 - 3. Persiapan Pelaksanaan Tes
 - 4. Persiapan Testi
 - 5. Melulai Tes
 - 6. Setelah Melaksanakan Tes
 - 7. Saran Untuk Testi
- B. Menentukan Besarnya VO2Max

Prosedur Tes MFT

Pelaksanaan tes dapat dilakukan terhadap beberapa orang sekaligus, asal pengetes dapat mencatat dengan tepat dan cermat setiap tahapan tes serta dapat menghentikannya dengan tepat sesuai ketentuan tes MFT.

1. Beberapa Tindakan Pencegahan

- a. Peserta tes harus dalam kondisi sehat, dan bagi yang kurang sehat sebaiknya melakukan konsultasi dengan dokter.
- b. Pengetes perlu menggugah motivasi dan perhatian peserta tes, agar mereka melakukan tes dengan sungguh-sungguh. Usahakan sedapat mungkin agar peserta berhenti berlari ketika benar-benar tidak lagi dapat menyesuaikan irama langkahnya dengan sinyal yang didiktekan lewat kaset.

Lanjutan Lampiran 22

2. Perlengkapan Tes

- a. Tempat tes dapat berupa halaman, lapangan olahraga atau tanah datar yang tidak licin. Panjang tempat tes tidak kurang dari 22 meter dengan lebar 1 sampai 1,5 m
- b. *Tape recorder*
- c. Kaset panduan tes MFT
- d. Alat pengukur panjang
- e. Tanda batas jarak
- f. *Stopwatch*

3. Persiapan Pelaksanaan Tes

- a. Ukur panjang lintasan lari, minimal 20 meter dan beri tanda di kedua ujungnya.

Panjang lintasan 20 meter

- b. Pastikan pita kaset tergulung di awal (side A atau B), dan masukkan ke *tape recorder*

4. Persiapan Peserta Sebelum dan Sesudah Tes

- a. Sebelum melakukan tes, jangan makan selama dua jam sebelum mengikuti tes, pakai pakaian olahraga dan sepatu yang tidak licin, jangan merokok sebelum melakukan tes, jangan melakukan latihan berat sebelum tes dan hindari udara lembab dan panas

Lanjutan Lampiran 22

- b. Perlu disarankan agar peserta tes melakukan peregangan terutama untuk otot-otot tungkai sebelum melaksanakan tes. Disarankan juga untuk melakukan pemanasan secara umum sehingga secara fisik dan mental siap melaksanakan tes
- c. Setelah melakukan tes, lakukan pendinginan dengan berjalan-jalan dan melakukan peregangan

5. Pelaksanaan Tes

- a. Hidupkan tape recorder mulai dari awal pita kaset (pada kedua side sama) lalu ikuti petunjuk selanjutnya
- b. Pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal **tut** menandai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat
- c. Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada penghitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes
- d. Setelah itu akan keluar sinyal **tut** tunggal pada beberapa interval yang teratur
- e. Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal **tut** yang pertama berbunyi, untuk kemudian berbalik dan berlari kearah berlawanan
- f. Selanjutnya setiap kali sinyal **tut** berbunyi peserta tes harus sudah sampai disalah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya
- g. Setelah mencapai interval satu menit, disebut level satu (1) yang terdiri dari tujuh (7) shuttle atau balikan

- h. Selanjutnya interval satu menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan level selanjutnya peserta tes harus berlari lebih cepat
- i. Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari kearah berlawanan
- j. Setiap peserta tes harus berusaha bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika peserta tes tidak mampu berlari mengikuti kecepatan tersebut maka peserta harus berhenti/dihentikan dengan ketentuan:
 - Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau lebih dari garis batas 20 m setelah sinyal **tut** berbunyi, memberi toleransi 1x20 meter, untuk memberi kesempatan peserta tes menyesuaikan kecepatannya
 - Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia diberhentikan dari kegiatan tes

Lampiran 23

FORM PERHITUNGAN MFT

Nama :
 Usia : tahun
 Waktu pelaksanaan tes :
 Tempat pelaksanaan tes :

Tingkatan ke	Balikan ke
1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Kemampuan Maksimal	:
Tingkatan	:
Balikan	:
VO2Max	:

Lampiran 24

Daftar Sampel SDI Kecamatan Gunungpati Tahun 2019

NO	NAMA	USIA	L/P	TB	BB	Pekerjaan
1	M. NAVINZHA F	7	L	122 CM	24 KG	MAHASISWA / PELAJAR
2	ALYNDHA F	8	P	120 CM	22 KG	MAHASISWA / PELAJAR
3	LEVINA ZAHRA C	8	P	132 CM	34 KG	MAHASISWA / PELAJAR
4	M. AGUS ROMANI	9	L	133 CM	24 KG	MAHASISWA / PELAJAR
5	REVALDO FREDISTA J	10	L	145 CM	36 KG	MAHASISWA / PELAJAR
6	SABRINA CAHYA C	11	P	144 CM	38 KG	MAHASISWA / PELAJAR
7	ALWAN HANIF P	12	L	150 CM	43 KG	MAHASISWA / PELAJAR
8	DIYAS PERMANA	12	L	149 CM	41 KG	MAHASISWA / PELAJAR
9	DISKTANIA CARENZA	13	P	165 CM	48KG	MAHASISWA / PELAJAR
10	SALSA BELLA AULIA	14	P	156 CM	50 KG	MAHASISWA / PELAJAR
11	DINA KURNIAWATI	15	P	158 CM	46 KG	MAHASISWA / PELAJAR
12	PUTRIANA A S	16	P	154 CM	52 KG	MAHASISWA / PELAJAR
13	RIZKY PURI P	17	L	176 CM	64 KG	MAHASISWA / PELAJAR
14	RENGGA ADHI N	18	L	177 CM	68 KG	MAHASISWA / PELAJAR
15	ANISA BELLA K	19	P	163 CM	56 KG	MAHASISWA / PELAJAR
16	DIKA ISMAWAN	20	L	184 CM	72 KG	MAHASISWA / PELAJAR
17	EVI PRASETYAWATI	21	P	156 CM	55 KG	MAHASISWA / PELAJAR
18	ANDI SETIYAWAN	22	L	170 CM	60 KG	YANG LAIN
19	ANDI SETIAWAN	23	L	170 CM	65 KG	MAHASISWA / PELAJAR
20	ELSA CORELIA PUTRI	24	P	150 CM	48 KG	YANG LAIN
21	AGUS WIYONO	32	L	168 CM	58 KG	SATPAM
22	IRAWAN	33	L	170 CM	64 KG	YANG LAIN
23	SARMUJI	37	L	170 CM	65 KG	PEGAWAI SWASTA
24	SURYANTO	33	L	150 CM	45 KG	PEGAWAI SWASTA
25	SANDI	30	L	170 CM	51 KG	PEGAWAI SWASTA
26	NGATMINI	37	P	170 CM	70 KG	IBU RUMAH TANGGA
27	MUNJANAH	39	P	154 CM	60 KG	IBU RUMAH TANGGA
28	MURDIANA	28	P	155 CM	52 KG	PEGAWAI SWASTA
29	LYSTYOWATI	36	P	156 CM	75 KG	IBU RUMAH TANGGA
30	IRA PUJI LESTARI	26	P	150 CM	51 KG	PEGAWAI SWASTA

Lampiran 25

Daftar Sampel SDI Kecamatan Banyumanik Tahun 2019

NO	NAMA	USIA	L/P	TB	BB	Pekerjaan
1	FADHILA DHEALISKA A	7	P	120 CM	27 KG	MAHASISWA / PELAJAR
2	VELIA HIJRA KIRANA	8	P	120 CM	26 KG	MAHASISWA / PELAJAR
3	ARKAN MAULANA	9	L	137 CM	34 KG	MAHASISWA / PELAJAR
4	KINASYA ARIA J	10	P	136 CM	35,4 KG	MAHASISWA / PELAJAR
5	AURELIA JOVITA M	11	P	136 CM	29,1 KG	MAHASISWA / PELAJAR
6	ADHIM WICAKSONO	12	L	154 CM	46,2 KG	MAHASISWA / PELAJAR
7	HISKIA VITO ELVAN	13	L	145 CM	45 KG	MAHASISWA / PELAJAR
8	M.RECKY FEBRIANSYAH	13	L	155 CM	42 KG	MAHASISWA / PELAJAR
9	TYAS BETANI AZHAR	14	P	154 CM	49 KG	MAHASISWA / PELAJAR
10	TAUFIQ TSANI	14	L	159 CM	48 KG	MAHASISWA / PELAJAR
11	HANININDAR SURYA N	15	P	156 CM	58 KG	MAHASISWA / PELAJAR
12	M. DAFFA INDRA BAKTI	16	L	171 CM	57 KG	MAHASISWA / PELAJAR
13	DESYA AYU PUTRI P	17	P	148 CM	54 KG	MAHASISWA / PELAJAR
14	M. ADIL INDRA BAKTI	17	L	170 CM	69 KG	MAHASISWA / PELAJAR
15	MUHAMMAD ADE S	18	L	169 CM	70 KG	MAHASISWA / PELAJAR
16	WAHYUNINGTYAS	19	P	156 CM	52 KG	MAHASISWA / PELAJAR
17	ANGGI ERVIAN	20	L	175 CM	76 KG	MAHASISWA / PELAJAR
18	OKA ANASTASARI	21	P	165 CM	80 KG	MAHASISWA / PELAJAR
19	TITIES PUTRA ROSADI	22	L	165 CM	53 KG	MAHASISWA / PELAJAR
20	CITRA PUTRI PRATIWI	23	P	167 CM	52 KG	MAHASISWA / PELAJAR
21	SEPTIAN WAHYU U	25	L	168 CM	60 KG	MAHASISWA / PELAJAR
22	ALI SUMARNO	40	L	165 CM	68 KG	PEGAWAI SWASTA
23	RANDI BUDIWANTO	32	L	170 CM	73 CM	TNI
24	HILMAN ARDIANTA P	25	L	165 CM	62 KG	MAHASISWA / PELAJAR
25	MUHAMMAD ANAS	36	L	160 CM	67 KG	PEGAWAI SWASTA
26	SUTARSI	39	P	158 CM	54 KG	YANG LAIN
27	HARTATI DWI	28	P	157 CM	55 KG	PEGAWAI SWASTA
28	SAFIAH	40	P	165 CM	60 KG	YANG LAIN
29	ELISABETH P	37	P	160 CM	72 KG	YANG LAIN
30	TRIAH SUNARTI	40	P	145 CM	40 KG	PEGAWAI SWASTA

Lampiran 26

Daftar Sampel SDI Kecamatan Gajahmungkur Tahun 2019

NO	NAMA	USIA	L/P	TB	BB	Pekerjaan
1	PARAMA AULIA H	7	L	115 CM	22 KG	MAHASISWA / PELAJAR
2	LATIFAH NURDINA	7	P	115 CM	22 KG	MAHASISWA/ PELAJAR
3	ALANA FADHIL P	8	L	130 CM	30 KG	MAHASISWA / PELAJAR
4	MAGDHIBUMAEL Z J	9	L	131 CM	29 KG	MAHASISWA/ PELAJAR
5	KEYLA ARIF N A	10	P	138 CM	36 KG	MAHASISWA / PELAJAR
6	MARITZA AULIA S	11	P	150 CM	39 KG	MAHASISWA/ PELAJAR
7	ROMADON RISKI M	12	L	149 CM	40 KG	MAHASISWA/ PELAJAR
8	SAVIRA RUVATIANA	13	P	153 CM	55 KG	MAHASISWA / PELAJAR
9	M RENDY BRAMASTA	13	L	154 CM	37, 2 KG	MAHASISWA/PELAJAR
10	LISTIYONI MELI P	14	P	148 CM	47 KG	MAHASISWA/PELAJAR
11	IQLIMA AULIA ABIDAR	15	P	152 CM	43 KG	MAHASISWA/PELAJAR
12	SYLVA BUNGA NABILA	16	P	152 CM	60 KG	MAHASISWA / PELAJAR
13	ANDINI PRAMESWARI	17	P	153 CM	46,3 KG	MAHASISWA/PELAJAR
14	OKKY MOHAMAD R	18	L	165 CM	55 KG	PEGAWAI SWASTA
15	CANDRA TRIANTO	19	L	163 CM	49,9 KG	PEGAWAI SWASTA
16	PRADIKSA N A	20	L	170 CM	56 KG	MAHASISWA/PELAJAR
17	AYU TRIANA	20	L	165 CM	54 KG	PEGAWAI SWASTA
18	AHMAD TOYIP	21	L	166 CM	62 KG	MAHASISWA/PELAJAR
19	ANGGRAENI NUR Y	22	P	154 CM	69 CM	YANG LAIN
20	NAGA WISAGENI	23	L	173 CM	75 CM	MAHASISWA / PELAJAR
21	ERLIN AMBARWATI	28	P	160 CM	62 KG	YANG LAIN
22	NOVI ASTUTI I	25	P	154 CM	63,1 KG	YANG LAIN
23	ARMAYANTI	35	P	170 CM	82,4 KG	YANG LAIN
24	OTYI IRIYANI	36	P	152 CM	60 KG	YANG LAIN
25	SIAMI ARUM DANI	30	P	160 CM	50 KG	PEGAWAI SWASTA
26	SEPTIAN RISALDI Y	28	L	173 CM	70 KG	PEGAWAI SWASTA
27	IMAM FADLI	35	L	160 CM	56 KG	PEGAWAI SWASTA
28	BOKAS ADITIA J	30	L	165 CM	75 KG	PEGAWAI SWASTA
29	HENDRO	27	L	171 CM	70 KG	PEDAGANG
30	SAHIDUN	35	L	160 CM	62 KG	PEGAWAI SWASTA

Lampiran 27

Hasil Pengisian Angket Partisipasi Di Kecamatan Gunungpati Tahun 2019

NO	NAMA	PERTANYAAN									
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	M. NAVINZHA F	1	3	4	2	7	1	1	2		1
2	ALYNDHA F	1	1	1	2	9	1	1	1	4	1
3	LEVINA ZAHRA C	1	1	1	2	9	1	1	1	4	1
4	M. AGUS ROMANI	2								4	1
5	REVALDO FREDISTA J	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1
6	SABRINA CAHYA C	1	4	5	3	2	1	2	1	4	1
7	ALWAN HANIF P	1	2	4	3	1	1	4	1	4	1
8	DIYAS PERMANA	1	2	4	3	1	1	4	1	4	1
9	DISKTANIA CARENZA	1	4	4	3	2	1	2	1	4	1
10	SALSA BELLA AULIA	1	3	4	3	2	1	2	1	2	1
11	DINA KURNIAWATI	2								1	1
12	PUTRIANA A S	2								1	1
13	RIZKY PURI P	1	4	5	3	2	1	4	1	4	1
14	RENGGA ADHI N	1	4	5	3	2	1	4	2		1
15	ANISA BELLA K	1	4	5	4	7	1	2	2		1
16	DIKA ISMAWAN	1	4	4	4	2	1	1	1	2	1
17	EVI PRASETYAWATI	1	4	5	3	2	1	2	1	4	1
18	ANDI SETIYAWAN	1	2	4	2	9	1	4	1	1	1
19	ANDI SETIAWAN	1	1	4	3	2	1	4	1	2	1
20	ELSA CORELIA PUTRI	2								4	1
21	AGUS WIYONO	1	1	4	2	9	1	4	1	2	1
22	IRAWAN	1	1	2	2	9	1	5	1	2	1
23	SARMUJI	1	4	4	4	1	1	4	1	4	1
24	SURYANTO	1	4	3	2	1	1	3	1	4	1
25	SANDI	1	4	4	2	1	1	3	1	4	1
26	NGATMINI	1	1	1	1	5	1	5	1	4	2
27	MUNJANAH	2								2	2
28	MURDIANA	1	3	1	1	5	1	3	1	5	1
29	LYSTYOWATI	1	4	1	2	9	1	4	1	4	1
30	IRA PUJI LESTARI	1	2	2	2	9	1	4	1	4	1

P = Pertanyaan

Lampiran 28

Hasil Penelitian Angket Partisipasi Di Kecamatan Banyumanik Tahun 2019

NO	NAMA	PERTANYAAN									
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	FADHILA DHEALISKA A	1	1	1	1	9	1	1	1	4	1
2	VELIA HIJRA KIRANA	1	3	5	3	8	4	2	1	4	1
3	ARKAN MAULANA	1	3	5	2	8	1	2	2		2
4	KINASYA ARIA J	1	1	4	1	8	4	2	1	4	1
5	AURELIA JOVITA M	1	4	5	2	8	1	2	2		1
6	ADHIM WICAKSONO	1	3	5	4	8	4	2	1	4	1
7	HISKIA VITO ELVAN	1	4	4	2	8	1	2	1	4	1
8	M.RECKY F	1	3	3	3	4	1	5	2		1
9	TYAS BETANI AZHAR	1	4	2	4	8	1	2	1	2	1
10	TAUFIQ TSANI	1	4	3	4	1	1	2	2		1
11	HANININDAR S N	1	4	5	4	8	1	2	1	4	1
12	M. DAFFA INDRA B	1	3	4	3	8	1	2	1	6	1
13	DESYA AYU PUTRI P	1	4	5	4	8	1	2	1	4	1
14	M. ADIL INDRA BAKTI	1	3	4	3	8	4	2	1	4	1
15	MUHAMMAD ADE S	1	4	5	4	8	4	2	1	4	1
16	WAHYUNINGTYAS	1	4	3	2	8	1	2	1	4	2
17	ANGGI ERVIAN	1	2	4	3	9	1	1	1	4	1
18	OKA ANASTASARI	1	4	5	3	6	4	1	1	4	1
19	TITIES PUTRA ROSADI	1	4	5	4	8	4	5	1	6	2
20	CITRA PUTRI PRATIWI	2								1	1
21	SEPTIAN WAHYU U	1	4	5	3	8	1	2	1	4	1
22	ALI SUMARNO	1	4	2	2	1	2	4	1	2	1
23	RANDI BUDIWANTO	1	4	5	2	4	1	4	1	6	1
24	HILMAN ARDIANTA P	1	4	5	4	8	1	2	1	4	1
25	MUHAMMAD ANAS	1	4	1	3	8	1	2	1	2	1
26	SUTARSI	1	4	2	2	5	1	2	1	2	1
27	HARTATI DWI	1	4	3	2	7	1	4	2		1
28	SAFIAH	1	1	5	2	9	1	4	2		1
29	ELISABETH P	1	3	5	2	9	1	4	1	4	1
30	TRIAH SUNARTI	1	4	3	2	5	1	4	1	2	1

P = Pertanyaan

Lampiran 29

Hasil Penelitian Angket Partisipasi Di Kecamatan Gajahmungkur Tahun 2019

NO	NAMA	PERTANYAAN									
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	PARAMA AULIA H	1	2	5	3	1	1	1	1	4	1
2	LATIFAH NURDINA	1	4	1	1	3	1	1	1	4	1
3	ALANA FADHIL P	1	3	4	2	1	1	2	1	4	1
4	MAGDHIBUMAEL Z J	1	4	2	1	1	1	1	2		1
5	KEYLA ARIF N A	1	1	1	2	9	2	1	1	3	2
6	MARITZA AULIA S	1	4	4	2	8	1	2	1	2	1
7	ROMADON RISKI M	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1
8	SAVIRA RUVATIANA	2								2	1
9	M RENDY BRAMASTA	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1
10	LISTIYONI MELI P	1	4	4	4	7	1	2	2		2
11	IQLIMA AULIA ABIDAR	1	4	4	4	8	1	2	1	4	1
12	SYLVA BUNGA NABILA	2								2	1
13	ANDINI PRAMESWARI	2								1	1
14	OKKY MOHAMAD R	2								4	3
15	CANDRA TRIANTO	2								4	2
16	PRADIKSA N A	1	4	5	4	8	1	2	1	4	1
17	AYU TRIANA	1	4	4	2	9	1	4	1	4	1
18	AHMAD TOYIP	1	4	4	2	9	1	4	1	4	1
19	ANGGRAENI NUR Y	1	1	1	1	9	2	4	1	4	2
20	NAGA WISAGENI	1	4	5	4	8	4	2	1	4	1
21	ERLIN AMBARWATI	2								2	1
22	NOVI ASTUTI I	2								2	2
23	ARMAYANTI	2								2	1
24	OTYI IRIYANI	2	1	2	2	4	1	4	2		1
25	SIAMI ARUM DANI	1	2	4	2	5	1	4	1	4	1
26	SEPTIAN RISALDI Y	2								2	2
27	IMAM FADLI	1	4	1	1	9	1	4	1	2	1
28	BOKAS ADITIA J	1	4	5	2	2	1	4	2		1
29	HENDRO	1	4	2	4	1	3	5	1	4	2
30	SAHIDUN	1	2	2	2	1	1	2	2		1

P = Pertanyaan

Lampiran 30

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kecamatan Gunungpati Tahun 2019

NO	NAMA	USIA	L/P	TINGKATAN	BALIKAN	KEMAMPUAN MAKSIMAL	VO2 MAX	NILAI AKTUAL
1	M. NAVINZHA F	7	L	2	6	2.6	22,0	Anak 25,5
2	ALYNDHA F	8	P	2	7	2.7	22,4	
3	LEVINA ZAHRA C	8	P	3	3	3.3	24,0	
4	M. AGUS ROMANI	9	L	2	1	2.1	20,0	
5	REVALDO FREDISTA J	10	L	3	7	3.7	25,6	
6	SABRINA CAHYA C	11	P	4	1	4.1	26,4	
7	ALWAN HANIF P	12	L	4	5	4.5	27,6	
8	DIYAS PERMANA	12	L	4	2	4.2	26,8	
9	DISKTANIA CARENZA	13	P	5	3	5.3	30,6	
10	SALSA BELLA AULIA	14	P	4	9	4.9	29,5	
11	DINA KURNIAWATI	15	P	2	2	2.2	20,4	Remaja 31,2
12	PUTRIANA A S	16	P	2	2	2.2	20,4	
13	RIZKY PURI P	17	L	7	10	7.10	39,9	
14	RENGGA ADHI N	18	L	9	2	9.2	43,9	
15	ANISA BELLA K	19	P	5	8	5.8	32,6	
16	DIKA ISMAWAN	20	L	9	2	9.2	43,9	
17	EVI PRASETYAWATI	21	P	5	4	5.4	31,0	
18	ANDI SETIYAWAN	22	L	6	3	6.3	33,9	
19	ANDI SETIAWAN	23	L	3	6	3.6	25,2	
20	ELSA CORELIA PUTRI	24	P	2	4	2.4	21,2	
21	AGUS WIYONO	32	L	4	2	4.2	26,8	Dewasa 22,6
22	IRAWAN	33	L	3	6	3.6	25,2	
23	SARMUJI	37	L	3	2	3.2	23,6	
24	SURYANTO	33	L	4	4	4.4	27,2	
25	SANDI	30	L	3	6	3.6	25,2	
26	NGATMINI	37	P	1	6	1.6	19,2	
27	MUNJANAH	39	P	1	7	1.7	19,6	
28	MURDIANA	28	P	2	1	2.1	20,0	
29	LYSTYOWATI	36	P	1	7	1.7	19,6	
30	IRA PUJI LESTARI	26	P	2	1	2.1	20,0	

Lampiran 31

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kecamatan Banyumanik Tahun 2019

NO	NAMA	USIA	L/P	TINGKATAN	BALIKAN	KEMAMPUAN MAKSIMAL	VO2 MAX	NILAI AKTUAL
1	FADHILA DHEALISKA	7	P	2	2	2.2	20,4	Anak 28,3
2	VELIA HIJRA KIRANA	8	P	3	7	3.7	25,6	
3	ARKAN MAULANA	9	L	2	8	2.8	22,8	
4	KINASYA ARIA J	10	P	2	6	2.6	22,0	
5	M.RECKY F+C4	11	P	4	9	4.9	29,5	
6	ADHIM WICAKSONO	12	L	7	2	7.2	37,1	
7	HISKIA VITO ELVAN	13	L	7	8	7.8	39,2	
8	M.RECKY F	13	L	5	3	5.3	30,6	
9	TYAS BETANI AZHAR	14	P	3	6	3.6	25,2	
10	TAUFIQ TSANI	14	L	5	3	5.3	30,6	
11	HANININDAR S N	15	P	7	4	7.4	37,5	Remaja 33,2
12	M. DAFFA INDRA B	16	L	9	11	9.11	46,8	
13	DESYA AYU PUTRI P	17	P	4	6	4.6	28,0	
14	M. ADIL INDRA BAKTI	17	L	8	1	8.1	40,2	
15	MUHAMMAD ADE S	18	L	10	4	10.4	48,0	
16	WAHYUNINGTYAS	19	P	3	5	3.5	24,8	
17	ANGGI ERVIAN	20	L	4	2	4.2	26,8	
18	OKA ANASTASARI	21	P	4	1	4.1	26,4	
19	TITIES PUTRA ROSADI	22	L	6	2	6.2	33,6	
20	CITRA PUTRI PRATIWI	23	P	2	1	2.1	20,0	
21	SEPTIAN WAHYU U	25	L	7	8	7.8	39,2	Dewasa 25,5
22	ALI SUMARNO	40	L	2	8	2.8	22,8	
23	RANDI BUDIWANTO	32	L	3	5	3.5	24,8	
24	HILMAN ARDIANTA P	25	L	7	6	7.6	38,5	
25	MUHAMMAD ANAS	36	L	2	1	2.1	20,0	
26	SUTARSI	39	P	3	3	3.3	24,0	
27	HARTATI DWI	28	P	3	2	3.2	23,6	
28	SAFIAH	40	P	2	1	2.1	20,0	
29	ELISABETH P	37	P	2	5	2.5	21,6	
30	TRIAH SUNARTI	40	P	2	3	2.3	20,8	

Lampiran 32

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kecamatan Gajahmungkur Tahun 2019

NO	NAMA	USIA	L/P	TINGKATAN	BALIKAN	KEMAMPUAN MAKSIMAL	VO2 MAX	NILAI AKTUAL
1	PARAMA AULIA H	7	L	4	3	4.3	27,2	Anak 24,9
2	LATIFAH NURDINA	7	P	2	2	2.2	20,4	
3	ALANA FADHIL P	8	L	4	3	4.3	27,2	
4	MAGDHIBUMAEL Z J	9	L	3	1	3.1	23,2	
5	KEYLA ARIF N A	10	P	2	5	2.5	21,6	
6	MARITZA AULIA S	11	P	3	6	3.6	25,2	
7	ROMADON RISKI M	12	L	3	3	3.3	24,0	
8	SAVIRA RUVATIANA	13	P	2	3	2.3	20,8	
9	M RENDY B	13	L	5	2	5.2	30,2	
10	LISTIYONI MELI P	14	P	4	9	4.9	29,5	
11	IQLIMA AULIA A	15	P	3	5	3.5	24,8	Remaja 27,2
12	SYLVA BUNGA N	16	P	2	3	2.3	20,8	
13	ANDINI P	17	P	2	6	2.6	22,0	
14	OKKY MOHAMAD R	18	L	3	1	3.1	23,2	
15	CANDRA TRIANTO	19	L	3	2	3.2	23,6	
16	PRADIKSA N A	20	L	8	1	8.1	40,2	
17	AYU TRIANA	20	L	2	4	2.4	21,2	
18	AHMAD TOYIP	21	L	3	6	3.6	25,2	
19	ANGGRAENI NUR Y	22	P	2	6	2.6	22,0	
20	NAGA WISAGENI	23	L	10	7	10.7	49,0	
21	ERLIN A	28	P	2	1	2.1	20,0	Dewasa 20,7
22	NOVI ASTUTI I	25	P	2	1	2.1	20,0	
23	ARMAYANTI	35	P	1	5	1.5	18,8	
24	OTYI IRIYANI	36	P	2	1	2.1	20,0	
25	SIAMI ARUM DANI	30	P	2	1	2.1	20,0	
26	SEPTIAN RISALDI Y	28	L	2	3	2.3	20,8	
27	IMAM FADLI	35	L	2	5	2.5	21,6	
28	BOKAS ADITIA J	30	L	2	4	2.4	21,2	
29	HENDRO	27	L	3	2	3.2	23,6	
30	SAHIDUN	35	L	2	3	2.3	20,8	

Lampiran 33

Tabel Penilaian VO2 Max

Norma *Beep Test*

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max
1	1	17,2	2	1	20,0
	2	17,6		2	20,4
	3	18,0		3	20,8
	4	18,4		4	21,2
	5	18,8		5	21,6
	6	19,2		6	22,0
	7	19,6		7	22,4
				8	22,8

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max
3	1	23,2	4	1	26,4
	2	23,6		2	26,8
	3	24,0		3	27,2
	4	24,4		4	27,2
	5	24,8		5	27,6
	6	25,2		6	28,0
	7	25,6		7	28,7
	8	26,0		8	29,1
				9	29,5

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max
5	1	29,8	6	1	33,2
	2	30,2		2	33,6
	3	30,6		3	33,9
	4	31,0		4	34,3
	5	31,4		5	34,7
	6	31,8		6	35,0
	7	32,4		7	35,4
	8	32,6		8	35,7
	9	32,9		9	36,0
			10	36,4	

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max
7	1	36,8	8	1	40,2
	2	37,1		2	40,5
	3	37,5		3	40,8
	4	37,5		4	41,1
	5	38,2		5	41,5
	6	38,5		6	41,8
	7	38,9		7	42,0
	8	39,2		8	42,2
	9	39,6		9	42,6
	10	39,9		10	42,9
			11	43,3	

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max
9	1	43,6	10	1	47,1
	2	43,9		2	47,4
	3	44,2		3	47,7
	4	44,5		4	48,0
	5	44,9		5	48,4
	6	45,2		6	48,7
	7	45,5		7	49,0
	8	45,8		8	49,3
	9	46,2		9	49,6
	10	46,5		10	49,9
	11	46,8		11	50,2

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max
11	1	50,5	12	1	54,0
	2	50,8		2	54,3
	3	51,1		3	54,5
	4	51,4		4	54,8
	5	51,6		5	55,1
	6	51,9		6	55,4
	7	52,2		7	55,7
	8	52,5		8	56,0
	9	52,8		9	56,3
	10	53,1		10	56,5
	11	53,4		11	56,8
	12	53,7		12	57,1

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max
13	1	57,4	14	1	60,8
	2	57,6		2	61,1
	3	57,9		3	61,4
	4	58,2		4	61,7
	5	58,5		5	62,0
	6	58,7		6	62,2
	7	59,0		7	62,5
	8	59,3		8	62,7
	9	59,5		9	63,0
	10	59,8		10	63,2
	11	60,0		11	63,5
	12	60,3		12	63,8
	13	60,6		13	64,0

Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max
15	1	64,3	16	1	67,8
	2	64,4		2	68,0
	3	64,8		3	68,3
	4	65,1		4	68,5
	5	65,3		5	68,8
	6	65,6		6	69,0
	7	65,9		7	69,3
	8	66,2		8	69,5
	9	66,5		9	69,7
	10	66,7		10	69,9
	11	66,9		11	70,2
	12	67,2		12	70,5
	13	67,5		13	70,7
					14

Tingkat Level	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max	Tingkat Level	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max
17	1	71,2	18	1	74,6
	2	71,4		2	74,8
	3	71,6		3	75
	4	71,9		4	75,3
	5	72,2		5	75,6
	6	72,4		6	75,8
	7	72,6		7	76
	8	72,9		8	76,2
	9	73,2		9	76,5
	10	73,4		10	76,7
	11	73,6		11	76,9
	12	73,9		12	77,2
	13	74,2		13	77,4
	14	74,4		14	77,6
			15	77,9	

Tingkat Level	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max	Tingkat Level	Bolak-Balik	Prediksi VO2 Max
19	1	78,1	20	1	81,5
	2	78,3		2	81,8
	3	78,5		3	82
	4	78,8		4	82,2
	5	79		5	82,4
	6	79,2		6	82,6
	7	79,5		7	82,8
	8	79,7		8	83
	9	79,9		9	83,2
	10	80,2		10	83,5
	11	80,4		11	83,7
	12	80,6		12	83,9
	13	80,8		13	84,1
	14	81		14	84,3
	15	81,3		15	84,5
			16	84,8	

Tingkat Level	Bolak- Balik	Prediksi VO2 Max
21	1	85
	2	85,2
	3	85,4
	4	85,6
	5	85,8
	6	86,1
	7	86,3
	8	86,5
	9	86,7
	10	86,9
	11	87,2
	12	87,4
	13	87,6
	14	87,8
	15	88
	16	88,2

Lampiran 34

Dokumentasi Penelitian Partisipasi (Pengisian Angket) Dan Kebugaran Jasmani
(Tes MFT) Di Kecamatan Gunungpati





Lampiran 35

Dokumentasi Penelitian Partisipasi (Pengisian Angket) Dan Kebugaran Jasmani
(Tes MFT) Di Kecamatan Banyumanik





Lampiran 36

Dokumentasi Penelitian Partisipasi (Pengisian Angket) Dan Kebugaran Jasmani
(Tes MFT) Di Kecamatan Gajahmungkur



