



**PEMBANGUNAN OLAHRAGA DITINJAU DARI *SPORT  
DEVELOPMENT INDEX*: ASPEK PARTISIPASI DAN  
KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT  
DI KOTA MAGELANG**

**SKRIPSI**

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

**oleh**

**Akhmad Zakaria Arizaldi**

**6101416119**

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

## ABSTRAK

Akhmad Zakaria Arizaldi. 2020. **Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari *Sport Development Index*: Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Di Kota Magelang**. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Endro Puji P, M.Kes.

**Kata Kunci:** *Partisipasi, Kebugaran Jamani, Sport Development Index*

Latar belakang dalam penelitian ini adalah fenomena di masyarakat dimana tingkat keberhasilan pembangunan olahraga didaerah hanya dilihat dari perolehan medali di sebuah kejuaraan olahraga, maka di dalam perkembangan ilmiah menurut Toho Cholik dkk menyatakan pembangunan olahraga ditentukan melalui 4 aspek yaitu ruang terbuka, sumber daya manusia, partisipasi, dan kebugaran jasmani yang ada didalam *Sport Development Index*, maka peneliti tertarik untuk meneliti pembangunan olahraga melalui 2 aspek yaitu partisipasi masyarakat dan kebugaran jasmani. Bagaimana tingkat partisipasi masyarakat dan kebugaran jasmani di Kota Magelang?

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui nilai indeks partisipasi aktivitas olahraga masyarakat dan kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang ditinjau dari *Sport Development Index*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Lokasi penelitian berada di Kota Magelang dengan dibagi menjadi 3 wilayah penelitian yaitu Kecamatan Magelang Utara, Kecamatan Magelang Selatan, dan Kecamatan Magelang Tengah. Instrumen pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, angket, dokumentasi, dan tes Multistage Fitness Test (MFT). Pengumpulan data meliputi jumlah populasi penduduk di Kota Magelang diatas usia 7 tahun dengan jumlah 90 orang, partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani masyarakat.

Hasil nilai indeks pada penelitian indeks partisipasi di Kota Magelang adalah 0,0212324 dan indeks kebugaran jasmani di Kota Magelang adalah 0,2283, dengan hasil nilai indeks kedua aspek tersebut Kota Magelang masuk ke dalam kategori rendah disebabkan masyarakat belum memiliki kesadaran akan pentingnya berolahraga dan kurang menariknya fasilitas olahraga publik.

Dengan hasil demikian, maka peneliti memberikan saran kepada berbagai pihak supaya sumber daya manusia di Kota Magelang untuk diberikan kesempatan ikut berperan dalam hal pembangunan olahraga serta diberikan motivasi akan manfaat berolahraga sehingga seluruh elemen masyarakat menikmati dan tertarik untuk melakukan kegiatan olahraga. Dengan demikian, maka bisa meningkatkan tingkat pembangunan olahraga didaerah tersebut sehingga fasilitas umum di bidang olahraga dapat digunakan sebagaimana fungsinya dan mampu meningkatkan tingkat partisipasi masyarakat dan kebugaran jasmani.

## ABSTRACT

Akhmad Zakaria Arizaldi. 2020. **Sport Development Reviewed from the Sport Development Index: Community Participation and Physical Fitness in Magelang City**. A Thesis for Physical Education Health and Reaction Major of Sport and Health Science Hub, Universitas Negeri Semarang. Supervisor Drs. Endro Puji P, M.Kes.

**Keywords:** *Participations, Physical Fitness, Sport Development Index*

The background in this study is a phenomenon in society where the success rate of sports development in the region is only seen from the acquisition of medals in a sports championship, then in scientific development according to Toho Cholik et al. Stated that sports development is determined through 4 aspects in the Sport Development Index, the researchers are interested examines sports development through 2 aspects namely community participation and physical fitness. What is the level of community participation and physical fitness in the City of Magelang?

The purpose of this study was to determine the index value of sports participation and physical fitness in the City of Magelang in terms of the Sport Development Index.

The method used in this research is quantitative. The research location is in the City of Magelang, divided into 3 research areas, namely North Magelang District, South Magelang District, and Central Magelang District. Data collection instruments by means of observation, interviews, questionnaires, documentation, and the Multistage Fitness Test (MFT). Data collection includes the total population in the city of Magelang over the age of 7 years with a total of 90 people, sports participation and physical fitness of the community.

The results of the index value in the research index of participation in the City of Magelang is 0.0212324 and the physical fitness index in the city of Magelang is 0.2283, with the results of the index value of both aspects of the City of Magelang into the low category because people do not yet have an awareness of the importance exercise and lack of attractive facilities public sports.

With these results, the researchers gave advice to various parties so that human resources in the City of Magelang to be given the opportunity to play a role in sports development and to be motivated by the benefits of exercise so that all elements of society enjoy and are interested in doing sports activities. Thus, it can increase the level of sports development in the area so that public facilities in the field of sports can be used as functions and can increase the level of community participation and physical fitness.

## PERYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya :

Nama : Akhmad Zakaria Arizaldi

NIM : 6101416119

Jurusan/Prodi : PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

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

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 hokum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 26 Januari 2020

Yang menyatakan,



Akhmad Zakaria Arizaldi

6101416119

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan siding:

Nama : Akhmad Zakaria Arizaldi

Nim : 6101416119

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul : Pembangunan Olahraga Ditinjau dari *Sport Development Index* Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan di Kota Magelang.

Pada Hari : Rabu

Tanggal : 10 Juni 2020

Menyetujui,

Ketua Jurusan/PJKR



Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197002231995122001

Pembimbing



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

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Akhmad Zakaria Arizaldi NIM 6101416119 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari *Sport Development Index*: Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Di Kota Magelang" Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari **Selasa** tanggal **22 Juli** 2020

### Panitia Ujian:

Ketua



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

Sekretaris

Agus Widodo Satripto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198009072008121002

### Dewan Penguji:

1. Dr. Agung Wahyudi, M.Pd.  
NIP. 197709082005011001

(Penguji I)

2. Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197302022006041001

(Penguji II)

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

(Penguji III)

## **MOTTO**

1. Cara terbaik untuk meramalkan masa depan ialah dengan cara menciptakannya. (Abraham Lincoln)
2. "Success isn't given it's earned".
3. Jangan pernah meremehkan nilai keberuntungan, tetapi ingatlah bahwa keberuntungan datang kepada mereka yang mencari sesuatu. (Jefri Al Buchori)

## **PERSEMBAHAN**

Ku persembahkan kepada kedua orang tua saya tercinta Bapak Asrori dan Ibu Mukasanah terimakasih atas segala doa dan kasih sayang kepada saya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, berkat karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari Sport Development Index: Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Di Kota Magelang*. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk menyelesaikan penelitian skripsi.
4. Bapak Drs. Endro Puji Purwono, M.kes, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, mendorong, membimbing, dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR FIK UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.



6. Seluruh warga Kota Magelang yang telah membantu menjadi subjek penelitian sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi.
7. Teman-teman jurusan PJKR angkatan 2016 yang telah banyak membantu dan juga memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini dan tidak dapat disebutkan satu per satu.

Sekian, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat sebagai pedoman penulisan skripsi selanjutnya.

Semarang, 4 Mei 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
ABSTRACK .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	10
1.3 Pembatasan Masalah .....	10
1.4 Rumusan Masalah .....	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6 Manfaat Penelitian .....	11
1.6.1 Manfaat Praktis .....	11
1.6.2 Manfaat Teoritis .....	12
BAB II LANDASAN TEORI .....	13
2.1 Pembangunan Olahraga.....	13
2.2 Definisi SDI ( <i>Sport development index</i> ) .....	15
2.3 Partisipasi Masyarakat dalam Berolahraga.....	20
2.3 Kebugaran Jasmani Masyarakat.....	25
2.4 Gambaran Umum Kota Magelang .....	30
2.4.1 Luas Wilayah Kecamatan di Kota Magelang .....	31
2.4.2 Data Jumlah Penduduk di Kota Magelang .....	32

BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Jenis, Desain dan Pendekatan Penelitian .....	34
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	34
3.2.2 Waktu Penelitian .....	35
3.3 Variabel Penelitian .....	35
3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel .....	35
3.4.1 Populasi .....	35
3.4.2 Sampel .....	35
3.4.3 Teknik Penarikan Sampel .....	36
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	36
3.6 Instrumen Penelitian .....	38
3.7 Prosedur Penelitian .....	42
3.7.1 Persiapan .....	42
3.7.2 Pelaksanaan.....	42
3.7.3 Pengukuran Indikator Partisipasi .....	43
3.7.4 Pengukuran Indikator Kebugaran Jasmani .....	43
3.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	43
3.9 Teknik Analisis Data .....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	46
4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.1.1 Indeks Partisipasi.....	46
4.1.2 Indeks Kebugaran .....	59
4.2 Pembahasan.....	62
4.2.1 Indeks Partisipasi Kota Magelang .....	62
4.2.2 Indeks Kebugaran Kota Magelang.....	63
4.2.3 Hambatan dan Kelemahan Penelitian.....	64
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	66
5.1 SIMPULAN .....	66
5.2 SARAN.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN .....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Multivariabel dan Indikator <i>Sport Develoment Index</i> .....	19
Tabel 2. 2 Data luas wilayah sampel .....	32
Tabel 2. 3 Jumlah Penduduk perkecamatan Kota Magelang.....	33
Tabel 2. 4 Jumlah Penduduk Kota Magelang usia 7 tahun Keatas.....	33
Tabel 3. 1 Pedoman wawancara .....	38
Tabel 3. 2 Angket Partisipasi .....	39
Tabel 3. 3 from test MFT.....	41
Tabel 3. 4 Nilai Aktual 2 Dimensi SDI .....	44
Tabel 3. 5 Norma Indeks SDI.....	45
Tabel 4. 4 Nilai Aktual Tiap Kecamatan .....	57
Tabel 4. 5 Nilai Aktual Kebugara Nilai Maksimum dan Minimum.....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Bagan Hasil Penelitian Empat Dimensi SDI .....	9
Gambar 2. 1 Peta Kota Magelang .....	31
Gambar 3. 1 Pembagian Sampel Perkecamatan .....	36
Gambar 4. 1 Hasil Jawaban Kecamatan Magelang Utara .....	50
Gambar 4. 2 Hasil Jawaban Kecamatan Magelang Selatan .....	53
Gambar 4. 3 Hasil Jawaban Kecamatan Magelang Tengah .....	57
Gambar 4. 4 Indeks Partisipasi Berdasarkan Kecamatan .....	59
Gambar 4. 5 Indeks Kebugaran Jasmani Berdasarkan Kecamatan .....	61
Gambar 4. 6 Perbandingan Tingkat Partisipasi dan Kebugaran Jasmani.....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Partisipasi .....	71
Lampiran 2. Formulir Tes MFT (Multistage Fitness Test) .....	73
Lampiran 3. Protokol Multistage Fitness Test (MFT) .....	74
Lampiran 4. Tabel Penilaian VO2Max.....	77
Lampiran 5. Norma Indeks Sport Development Index.....	81
Lampiran 6. Metode Penelitian .....	81
Lampiran 7. Instrumen Penelitian .....	82
Lampiran 8. Data Sampel .....	83
Lampiran 9. Data Hasil .....	86
Lampiran 10. SK Pembimbing .....	89
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 12. Surat Rekomendasi .....	91
Lampiran 13. Dokumentasi .....	92

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan bagi setiap manusia di dalam kehidupan sehari-hari, banyak manfaat didapat apabila olahraga dilakukan secara teratur. Menjaga kondisi fisik, meningkatkan kesehatan, dan mencegah terjadinya berbagai macam penyakit itu salah sedikit manfaat dari banyaknya manfaat apabila setiap manusia melakukan aktivitas olahraga. Oleh sebab itu, setiap manusia ingin berusaha menjaga kesehatan diri dan cara yang dilakukan supaya kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas olahraga. Yudik (2013:219) menyatakan kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Menurut Alim (2012:1) seluruh aktivitas olahraga yang dilakukan oleh manusia bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisiknya, terutama apabila dilakukan secara benar dan teratur. Olahraga tidak hanya melatih aspek jasmaniah saja, tetapi juga dapat menjangkau aspek rohaniah dan aspek sosial. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah pesertanya yang massal dengan susunan yang informal, sehingga menimbulkan rasa gembira yang akan memberikan pengaruh positif terhadap rohani dan mendorong terjadinya pergaulan yang lepas dari hambatan-hambatan yang bersumber pada perbedaan kedudukan sosial dan tingkat ekonomi.

Karena telah dituturkan dalam slogan berbahasa latin yang berbunyi “*Men Sana Corpora Sano*” mempunyai arti dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Olahraga tidak serta merta menyehatkan fisik namun juga memberikan kontribusi nyata dalam hal prestasi yang bersifat fisik dan dalam ranah pendidikan. Hal ini disebabkan olahraga sendiri mencakup berbagai aspek kehidupan seperti aspek jasmani, aspek rohani, dan aspek sosial. Olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan 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.

Aktivitas berolahraga mempunyai banyak tujuan dan manfaat yang baik untuk meningkatkan kualitas kebugaran fisik seseorang, terlebih apabila dilakukan secara teratur dan benar. Seperti aktivitas olahraga dengan model latihan aerobik mempunyai berbagai manfaat untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, dan otot-otot, dan sendi-sendi (Alim, 2012:1). Sedangkan latihan fisik dengan memberikan beban tertentu akan mengubah faal tubuh dan berkelanjutan mengubah tingkat kebugaran jasmani menjadi semakin meningkat. Seiring seringnya melakukan latihan tersebut maka akan terjadi perubahan yang ada didalam tubuh, perubahan sendiri terbagi menjadi 2 yaitu perubahan secara cepat yang sering disebut respon dan perubahan secara lambat atau latihan secara teratur yang sering disebut adaptasi.



Demi menunjang kesehatan dalam kehidupan sehari-hari diperlukan adanya sebuah tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan sendiri merupakan kegiatan untuk memelihara dan maningkatkan kesehatan yang ditujukan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi seluruh masyarakat. Upaya kesehatan diselenggarakan berbagai macam cara yaitu pendekatan pemeliharaan, pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, penyembuhan penyakit, dan pemulihan kesehatan, yang dilakukan secara menyeluruh, berkesinambungan, dan terpadu. Hal tersebut dapat terwujud tidak hanya dari kinerja pemangku kebijakan olahraga dalam menggerakkan, namun dapat terwujud dengan bantuan tingkat kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga. Partisipasi dalam aktivitas fisik juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres, kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri, dengan aktivitas fisik juga mampu meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit jantung, diabetes tipe 2, *osteoporosis*, bentuk kanker, *obesitas*, dan cedera (Yudik, 2013:221). Dengan partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga akan meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya, dan pada tahap berikutnya olahraga akan menjadi sebuah kebutuhan bagi masyarakat, dengan demikian masyarakat yang sadar akan olahraga tidak perlu menunggu atau dipaksa untuk melakukan olahraga. Apabila telah masuk kedalam tahap tersebut dimana masyarakat telah menganggap olahraga sebagai kebutuhan maka masyarakat akan lebih banyak dan gemar dalam melakukan aktivitas olahraga dan dapat meningkatkan tingkat partisipasi olahraga di daerahnya. Dengan meningkatnya tingkat partisipasi masyarakat dalam menjalankan aktivitas

olahraga, akan terjadi peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran masyarakat dari tahun ke tahun.

Pada hakikatnya pembangunan olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan sekaligus merupakan kebutuhan manusia, oleh karena itu, pembangunan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pembangunan bangsa dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya insani, terutama diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian yang memiliki disiplin dan sportivitas yang tinggi (Yudik, 2013:225). Prasetyo (2013:225) menyatakan pembangunan adalah sebuah upaya terprogram yang dilaksanakan secara terus menerus untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup manusia baik lahir maupun batin. Tujuan dari pembangunan di Indonesia adalah guna membangun manusia seutuhnya, dan mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Peran serta dari segenap lapisan masyarakat yang memiliki tanggung jawab penuh guna kemajuan bangsa dan negara merupakan kunci utama untuk mencapai pembangunan nasional yang mencakup seluruh aspek kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Perlunya kesadaran masyarakat untuk berolahraga tentu berkontribusi untuk menjadikan pembangunan dalam bidang olahraga. Hal tersebut mempunyai makna bahwa kedudukan olahraga sangatlah penting karena mempengaruhi keberhasilan sektor lain terutama yang berhubungan dengan peningkatan kehidupan manusia dan kualitas sumber daya manusia. Tidak hanya itu pembangunan olahraga perlu dilakukan melalui berbagai upaya penggalangan dan penggalian

terhadap potensi yang ada, baik dalam sistem pembinaan, lembaga, maupun adanya landasan hukum yang digunakan menjadi dasar dari pembangunan olahraga dikancah nasional. Menurut Natalia,dkk (2016:42) tujuan pembangunan olahraga adalah meningkatkan dan membudayakan potensi prestasi olahraga yang dikaitkan dengan bangunan olahraga untuk memperkuat pondasi bangunan olahraga tersebut dengan meningkatkan pola pembibitan olahraga prestasi untuk menciptakan banyak sumber daya manusia olahraga yang berbakat dari seluruh daerah di Indonesia sesuai dengan kultur lokal, karakter fisik, dan kondisi lingkungan daerah yang mampu mendukung pembentukan potensi prestasi olahraga yang unggul didaerah tersebut.

Pembangunan olahraga nasional di Indonesia sangatlah diperlukan dan dibutuhkan. Kalau kita ingin mencapai prestasi tinggi, maka perlu diterapkan konsep pembinaan olahraga sedini mungkin dengan memperhatikan sistem dan jalur pembinaan olahraga yang ada saat ini, maka orientasi pembinaan olahraga harus dilakukan secara mendasar, sistematis, efisien, dan terpadu sejak dini, serta mengarah kepada satu tujuan yang sama (Jamalong ,2014:157). Priyono (2012:113) menyatakan olahraga di negeri tercinta masih tersendat-sendat dalam prestasi. Fenomena yang terjadi di masyarakat pada saat ini mengenai perolehan prestasi dan medali dalam sebuah kejuaraan olahraga disebut menjadi tolok ukur dalam menilai tingkat kemajuan pembangunan olahraga di suatu daerah. Fenomena tersebut tidak hanya dirasakan di tingkat daerah, tetapi tingkat yang lebih tinggi lagi seperti tingkat negara. Kusnan (2013:48) menyatakan disamping itu, pembangunan olahraga juga dijadikan sebagai alat untuk memperlihatkan eksistensi bangsa di

tingkat olahraga melalui pembinaan dan hasil dari prestasi yang diraih setinggi-tingginya. Tolok ukur yang demikian tentu tidak bisa dikatakan salah tetapi tidak bisa dikatakan juga benar. Pada dasarnya sudah disebutkan dalam Undang-Undang Nomor 33 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa pilar olahraga tidak hanya menyangkut olahraga prestasi, tetapi juga olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan. Maka sebab itu tentu tidak bijak apabila menilai tingkat keberhasilan olahraga diukur hanya melalui satu pilar saja melainkan ada 4 dimensi yang dapat dijadikan sebagai tolok ukur.

Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:9) menyebutkan bahwa terdapat 4 dimensi yang dapat dijadikan sebagai tolok 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, 3) partisipasi masyarakat dalam berolahraga, 4) kebugaran masyarakat. Dari 4 dimensi yang disebutkan oleh Toho Cholik M dan Ali Maksum, satu sama lain memiliki keterkaitan dan bisa dikatakan apabila pembangunan olahraga di suatu daerah telah memiliki 4 dimensi tersebut dapat dikatakan daerah tersebut maju dalam hal pembangunan olahraga.

Ketersediaan ruang terbuka olahraga di Indonesia terutama di Jawa Tengah masih bisa dikatakan belum mencakupi dengan jumlah warga di Jawa Tengah. Padahal ruang terbuka juga termasuk salah satu elemen kota dan kehadirannya dalam satu kota tersebut bisa sangat berdampak pada kehidupan masyarakat sekitar. Rijal (2017:65) menyatakan sebenarnya ruang terbuka seperti tempat

peribadatan, kesehatan, pendidikan, dan fasilitas sosial lainnya menjadi sebuah kebutuhan ruang terbuka yang tidak dapat diabaikan. Maka dari itu ketersediaan ruang terbuka olahraga berdampak besar kepada kualitas sumber daya manusia di daerah tersebut. Yusutria (2017:39) menyatakan sumber daya manusia menjadi aset paling strategis bagi bangsa dan negara karena tingkat kemajuan suatu bangsa tidak hanya diukur melalui sumber daya alamnya saja tetapi sumber daya manusia juga. Sumber daya manusia bisa dikaitkan dengan tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga. Permana (2015:10) menyatakan partisipasi masyarakat merupakan keterlibatan masyarakat dalam setiap perencanaan dan pengembangan dari pelaksanaan program tersebut tidak hanya pada proses pelaksanaan programnya saja, dan masyarakat juga harus ikut berpartisipasi menikmati hasil dari pelaksanaan program tersebut.

Prasetyo (2013:219) menyatakan olahraga pada dasarnya adalah kebutuhan bagi manusia di dalam kehidupan, supaya kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Dapat disimpulkan apabila masyarakat gemar melakukan aktivitas olahraga secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang tersebut terlebih lagi aktivitas olahraga tersebut memberikan kontribusi langsung kepada komponen kebugaran jasmani. Jadi dapat disimpulkan bahwa 4 dimensi yang dijadikan tolok ukur dalam pembangunan olahraga di suatu daerah atau yang lebih dikenal dengan sebutan *Sport Development Index* satu sama lain saling berkaitan.

Dari 4 dimensi konsep *Sport Development Index* diatas, peneliti memfokuskan penelitian terhadap 2 dimensi yaitu partisipasi masyarakat dalam

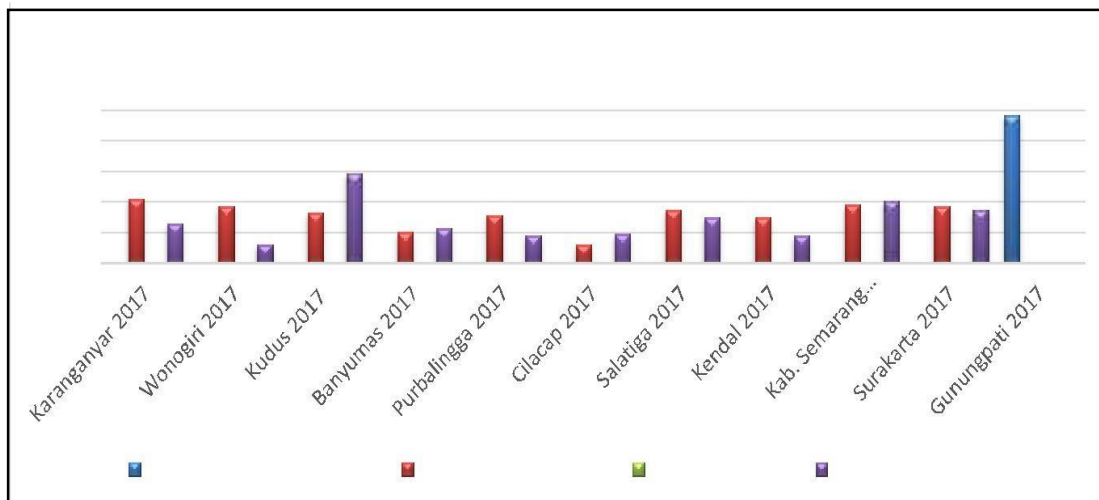
berolahraga dan kebugaran jasmani masyarakat. Kedua dimensi tersebut sangat berkaitan dikarenakan apabila partisipasi masyarakat terhadap olahraga dapat menentukan faktor tingkat kebugaran jasmani masyarakat. Dapat juga diartikan bahwa partisipasi masyarakat merupakan keterlibatan masyarakat secara sukarela dalam sebuah program kegiatan mulai dari proses perencanaan, pelaksanaan kegiatan, sampai dengan proses pengembangan kegiatan atau program tersebut. Sementara itu pengembangan sumber daya manusia sebagai pelaksana di lapangan harus dapat ditingkatkan dan diberdayakan guna mendukung pembinaan dan pengembangan olahraga baik di tingkat daerah bahkan nasional.

Kristiyanto (2012:2-3) menyatakan setiap kecamatan, kota, kabupaten, dan provinsi yang menginginkan kemajuan disemua bidang, hendaknya memiliki kesadaran kepada makna strategis olahraga selanjutnya diawali dengan proses perencanaan pembangunan sehingga dapat berpihak kepada kemajuan olahraga secara menyeluruh. Hal ini sangat erat kaitannya karena olahraga menjadi *Sense Of Spirit* dari sebuah proses panjang pembangunan itu sendiri karena berisi suatu semangat dan kekuatan untuk membangun. Maka dari itu olahraga perlu dipandang sebagai tujuan sekaligus sebagai aset pembangunan.

Kota Magelang merupakan sebuah kota madya yang terletak di Pulau Jawa. Kota Magelang memiliki luas wilayah 18,12 km<sup>2</sup>, dengan 3 Kecamatan dan 17 Kelurahan. Dalam even kejuaraan olahraga Pekan Olahraga Provinsi (Porprof) XV Jawa Tengah Tahun 2018 di Surakarta, Para kontingen dari Kota Magelang berhasil mempersembahkan 13 medali emas, 16 medali perak, dan 16 medali perunggu. Dan hasil dari perolehan medali tersebut mampu membawa Kota Magelang menempati

posisi 15 di Porprov 2018. Oleh karena itu perolehan medali atau juara tidak semata-mata dijadikan tolok ukur dalam pembangunan olahraga.

Berdasarkan hasil kajian penelitian *Sport Development Index* (SDI) yang telah dilakukan di daerah Jawa Tengah, diperoleh informasi sebagaimana berikut:



**Gambar 1. 1** Bagan Hasil Penelitian Empat Dimensi SDI

Sumber: Pemerintah Provinsi Jawa Tengah 2017 dan Dimas, dkk 2018

Berdasarkan fakta yang didapat peneliti merasa kurang puas terhadap hasil penelitian dilapangan karena Kota Magelang belum pernah menjadi bagian sampel penelitian *Sport Development Index*. Oleh karena itu peneliti merasa terpanggil untuk mencoba menggali dan mengkaji sebenarnya sejauh manakah tingkat pembangunan olahraga ditinjau dari *Sport Development Index* di Jawa Tengah, maka dari itu perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai *Sport Development Index* dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di Jawa Tengah.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari hasil observasi dilapangan dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

- 1) Minat berolahraga masyarakat Kota Magelang masih terbilang kurang.
- 2) Belum optimalnya sarana dan prasarana olahraga yang dapat digunakan oleh masyarakat di Kota Magelang.
- 3) Pembinaan dan pengembangan aktivitas olahraga oleh masyarakat di Kota Magelang belum maksimal.
- 4) Kurang adanya peran Pemerintah Kota Magelang dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam berolahraga.
- 5) Pemerintah Kota Magelang masih berpandangan yang mengarah kepada pembangunan olahraga dibidang prestasi bukan pada pembangunan olahraga yang menyeluruh.
- 6) Rendahnya tingkat kegiatan olahraga, maka peneliti berasumsi bahwa tingkat kebugaran jasmani di Kota Magelang rendah.
- 7) Masih kurangnya sumber daya manusia olahraga seperti pelatih dan instruktur olahraga di Kota Magelang.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Dari indentifikasi masalah diatas tidak menutup kemungkinan akan muncul masalah baru yang akan meluas, maka peneliti memberi batasan masalah penelitian yaitu perkembangan olahraga di Kota Magelang Tahun 2019 ditinjau dari SDI (*Sport Development Index*).



## **1.4 Rumusan Masalah**

Dari hasil observasi dapat diidentifikasi permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimanakah tingkat partisipasi masyarakat melakukan aktivitas olahraga di Kota Magelang ditinjau dari *Sport Development Index*?
- 2) Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang ditinjau dari *Sport Development Index*?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

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

- 1) Mengetahui tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Kota Magelang ditinjau dari *Sport Development Index*.
- 2) Mengetahui tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang ditinjau dari *Sport Development Index*.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Praktis**

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan mengenai nilai indeks partisipasi di Kota Magelang.
- 2) Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam kajian pelaksanaan partisipasi dan kebugaran jasmani ditinjau dari *Sport Development Index* di Kota Magelang.

### **1.6.2 Manfaat Teoritis**

- 1) Memberikan masukan kepada pihak Pemerintah Kota Magelang pentingnya peningkatan tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat guna meningkatkan kualitas olahraga di daerah.
- 2) Memberikan pengetahuan dalam bidang pengetahuan dan perkembangan olahraga di Kota Magelang.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Pembangunan Olahraga**

Pembangunan olahraga adalah kebutuhan manusia sejak dahulu karena manusia telah menyetujui bahwa olahraga merupakan sarana penting untuk meningkatkan mentalitas dan karakter bangsa (Widodo dan Pradhana, 2016:78). Dalam pembangunan olahraga tersebut, terdapat hasil yang telah dicapai yaitu tentang konsep kebijakan yang mendukung tingkat perkembangan olahraga nasional, pembinaan olahraga, dan pedoman mekanisme kesegaran jasmani dengan tersusunnya Rancangan Undang-Undang Olahraga untuk mendukung perkembangan olahraga nasional, dan ditandai dengan tersusunnya *Sport Development Index* (Dasar dan Decheline, 2017:62). Tujuan pembangunan olahraga untuk meningkatkan kualitas kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani dan yang paling penting untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia guna membentuk watak dan kepribadian luhur yang sesuai dengan budaya dan cita-cita bangsa.

Untuk mengukur kemajuan pembangunan olahraga perlu dilakukannya upaya pengkajian di tiap-tiap kota atau daerah untuk mengetahui secara lebih akurat besarnya indeks sesuai yang terdapat dalam Undang-Undang. Widodo dan Pradhana (2016:78) menyatakan pembangunan olahraga nasional di Indonesia sudah diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Telah diformulasikan secara tegas bahwa: pemerintah mempunyai kewenangan untuk mengatur, membina, mengembangkan,

melaksanakan, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan secara nasional; pemerintah daerah mempunyai kewenangan untuk mengatur, membina, mengembangkan, melaksanakan, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan di daerah (UUSKN, 2005:6-7). Oleh karena itu pemerintah menjadi patokan untuk tingkat pembangunan olahraga disuatu daerah bahkan Negara, namun pemerintah akan merasa terbantu apabila ada keikutsertaan dalam pembangunan olahraga disuatu daerah ataupun negara masyarakatnya juga ikut berpartisipasi.

Priyono (2012:115) menyatakan penguatan sistem pembangunan keolahragaan dengan cara:

- 1) Pembangunan olahraga diarahkan:
  - a. Mengembangkan kebijakan dan manajemen penyusunan dan perencanaan program olahraga dalam upaya mewujudkan penataan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara terpadu dan berkelanjutan.
  - b. Meningkatkan akses dan partisipasi masyarakat secara lebih luas dan merata untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani serta membentuk watak bangsa, sekaligus membangun konsepsi budaya di kalangan masyarakat.
  - c. Meningkatkan sarana dan prasarana olahraga yang sudah tersedia untuk mendukung pembinaan olahraga.
  - d. Meningkatkan upaya pembibitan dan pengembangan prestasi olahraga secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan.

- e. Meningkatkan pola kemitraan dan kewirausahaan dalam upaya menggali potensi ekonomi olahraga pengembangan industri olahraga.
- f. Mengembangkan sistem penghargaan dan meningkatkan kesejahteraan atlet, pelatih, dan tenaga keolahragaan.

Partisipasi masyarakat, kebugaran jasmani, ruang terbuka, dan sumber daya manusia menjadi patokan dalam tingkat kemajuan dan keberhasilan pembangunan olahraga di daerah. Jadi tidak hanya mengukur kemajuan dan keberhasilan pembangunan olahraga pada ukuran daerah tersebut seberapa banyak memperoleh medali pada suatu ajang perlombaan. Setiawan dan Faza (2019:1) menyatakan kemajuan pembangunan olahraga disuatu daerah dapat dilihat dalam empat aspek, pertama adalah partisipasi masyarakat, yang menunjukkan sebuah indikator keterlibatan aktif masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga, kedua adalah ruang terbuka olahraga yang dimiliki oleh suatu daerah yang dapat dimanfaatkan sebagai kegiatan olahraga masyarakat, ketiga adalah tingkat kebugaran jasmani masyarakat, dan keempat adalah sumber daya manusia keolahragaan yang dimiliki dan dapat digunakan oleh suatu daerah guna memajukan olahraga di daerah.

## **2.2 Definisi SDI (*Sport Development Index*)**

*Sport Development Index* adalah alternatif baru yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat pembangunan olahraga (Andhi Pradana, 2016:77). Sukendro Dasar dan Grafitte Decheline (2017:62) menyatakan *Sport Development Index* adalah sebuah pemikiran dari beberapa tokoh yaitu Toho Cholik Mutohir, dkk yang terpanggil untuk masuk dalam dunia olahraga karena merasa prihatin dan tidak cocok dengan pemikiran masyarakat luas yang memiliki anggapan bahwa tingkat

pembangunan olahraga hanya ditentukan oleh banyaknya perolehan medali atau juara dalam sebuah kejuaraan olahraga. Ali Maksum dkk (2004:3) menyatakan *Sport Development Index* merupakan kebutuhan akan instrumen yang standar untuk menilai kemajuan pembangunan olahraga semakin mendesak untuk dipenuhi seiring dengan perubahan arah kebijakan pembangunan olahraganya. *Sport Development Index* merupakan istilah baru dalam dunia olahraga di Indonesia dan ini adalah sebuah metode pengukuran untuk mengukur kemajuan pembangunan olahraga.

Mutohir dan Maksum (2007:2) menyatakan bahwa *Sport Development Index* (SDI) merupakan indeks gabungan dari empat dimensi dasar yang digunakan sebagai metode pengukuran untuk mengetahui tingkat kemajuan dan keberhasilan pembangunan olahraga di daerah, empat dimensi dasar tersebut 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) kebugaran jasmani yang dicapai oleh masyarakat di daerah tersebut. Dengan menggunakan empat dimensi dasar tersebut akan mengarah kepada pembangunan hakikat olahraga yang mendasar dan tidak menilai tingkat kemajuan dan keberhasilan olahraga hanya dari tingkat perolehan medali yang diperoleh oleh daerah atau Negara.

Ruang terbuka merujuk pada suatu tempat yang diperuntukkan bagi aktivitas olahraga oleh masyarakat dalam bentuk bangunan maupun lahan. Partisipasi merujuk pada banyaknya peserta yang melakukan kegiatan olahraga, partisipasi juga terbagi menjadi 2 yaitu partisipasi secara langsung seperti melakukan kegiatan

olahraga, dan partisipasi secara tidak langsung seperti menjadi sponsor pada kegiatan olahraga. Sumber daya merujuk pada banyaknya pelatih, guru, dan instruktur olahraga di daerah yang bersangkutan. Dan yang terakhir yaitu kebugaran jasmani menjurus pada kesanggupan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas olahraga atau fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Jika diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia *Sport Development Index* dapat diartikan menjadi indeks pembangunan olahraga. Toho Cholik Mutohir, dkk merasa prihatin dengan adanya suatu kondisi di daerah yang beranggapan jika pembangunan olahraga dalam suatu daerah ditentukan dengan banyaknya medali atau juara yang diperoleh, maka diperoleh *Sport Development Index* hasil dari pemikiran para tokoh tersebut. Setiawan dan Faza (2019:1) menyatakan untuk mengukur tingkat kemajuan pembangunan olahraga perlu dilakukan upaya pengkajian pada masing-masing daerah agar dapat mengetahui besarnya nilai indeks pembangunan olahraga secara lebih akurat.

Bangun (2013:802-803) menyatakan dari pendapat ahli diatas bahwa *Sport Development Index* merupakan gabungan yang menentukan sebuah keberhasilan pembangunan olahraga disuatu daerah tertentu yang didasarkan oleh empat dimensi dasar yaitu partisipasi, ruang terbuka, kebugaran, dan sumber daya manusia. Dapat dikatakan bahwa *Sport Development Index* merupakan alternatif yang baru untuk menilai kemajuan pembangunan olahraga yang lebih menyeluruh dan memadai dibandingkan dari pada ukuran tunggal dalam memperoleh medali. Penelitian *Sport Development Index* ditujukan guna melihat seberapa besar luas ruang terbuka olahraga atau lapangan terbuka yang tersedia di lingkungan

masyarakat sehingga dapat digunakan untuk melakukan aktivitas olahraga. Besar persentase sumber daya manusia yang berkontribusi dalam kegiatan keolahragaan, besar persentase partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga, dan berapa besar tingkat kebugaran jasmani masyarakat dalam suatu daerah (Bangun, 2012:800). Maka dari itu dicetuskan sebuah pemikiran dengan nama *Sport Develoment Index* yang dapat mengukur pembangunan olahraga disuatu daerah dengan melihat dari 4 dimensi yang meliputi ruang terbuka, sumber daya manusia, partisipasi olahraga, dan kebugaran jasmani (Sukendro, 2017:62). Permana dan Sastaman B (2015:10) menyatakan bahwa *Sport Development Index* merupakan jawaban atas kebijakan pemerintah terkait dengan panji olahraga dikumandangkan pada tahun 1983.

Sesuai yang tertera dalam UU No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan disebutkan bahwa pilar olahraga tidak hanya mencakup olahraga prestasi tetapi juga ada olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Artinya, perolehan medali dan juara tidak dapat dijadikan sebagai dasar dalam mengukur keberhasilan pembangunan disuatu daerah bahkan negara. Pada konteks pembangunan bangsa, olahraga tidak hanya dilihat melalui aktivitas fisik, tetapi dapat dilihat dari segi yang lebih luas, seperti halnya sebagai instrumen pembangunan. Purwono, dkk (2019:193) menyatakan sehingga sangat tidak realistis apabila mengukur kemajuan pembangunan olahraga hanya berdasarkan pada perolehan medali atau juara pada sebuah kejuaraan, belum lagi apabila perolehan medali atau juara itu didapat dengan cara tidak sportif atau dikatakan terdapat kecurangan. Maka dari itu *Sport Develoment Index* dapat dijadikan sebagai metode



dalam mengukur tingkat keberhasilan pembangunan olahraga dan tingkat kemajuan pembangunan olahraga pada suatu daerah atau negara.

Dalam konsep *Sport Development Index* memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan konsep lain seperti medali yang selama ini dijadikan tolok ukur tingkat keberhasilan olahraga. *Sport Development Index* adalah sebuah jawaban atas kebijakan pemerintah terkait dengan panji olahraga yang dikumandangkan pada 1983. Hingga saat ini, selama belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk menilai, maka tidak ada yang dapat menyimpulkan secara pasti apakah panji olahraga tersebut telah berhasil atau gagal. Maka dari itu melalui *Sport Development Index* maka akan dapat mengetahui bagaimana tingkat kemajuan pembangunan olahraga pada suatu wilayah tertentu. Penjelasan mengenai 4 dimensi *Sport Development Index* dapat dilihat dalam tabel berikut.

**Tabel 2. 1** Multivariabel dan Indikator *Sport Development Index*

<b>Dimensi</b>	<b>Ruang Terbuka</b>	<b>SDM</b>	<b>Partisipasi</b>	<b>Kebugaran</b>
Indikator (Multivariabel dalam angka aktual)	Rasio ketersediaan ruang terbuka dengan jumlah penduduk $\geq 7$ th (Angka Aktual)	Rasio pelatih/gutu/instruktur dengan populasi (Angka Aktual)	Rasio Peserta aktif berolahraga dengan partisipan (Angka Aktual)	Angka Kebugaran (Angka Aktual)
↓	↓	↓	↓	↓ Anak Rmj Dws ↓ ↓ ↓
Indeks Dimensi	Indeks Ruang Terbuka	Indeks SDM	Indeks Partisipasi	Ideks Kebugaran

Sumber: Mutohir dan Maksum (2007:7)

### **2.3 Partisipasi Masyarakat dalam Berolahraga**

Partisipasi masyarakat dalam berolahraga adalah keikutsertaan masyarakat dalam melakukan sebuah kegiatan yang bersifat olahraga maupun kegiatan yang bersifat umum pada suatu daerah tertentu (Bangun, 2012:803). Menurut Mubyarto (dalam Huraerah, 2008:27) partisipasi adalah suatu tindakan menjadi bagian dari masyarakat. Selanjutnya, partisipasi masyarakat merupakan keterlibatan masyarakat tidak hanya pada proses pelaksanaannya saja, tetapi juga mengikutsertakan masyarakat dalam hal pengembangan dan perencanaan dari pelaksanaan program tersebut, termasuk menikmati hasil yang diperoleh dari pelaksanaan program tersebut (Permana dan Sastaman B, 2015:10). Apabila disederhanakan lagi partisipasi masyarakat adalah keterlibatan seseorang individu maupun kelompok masyarakat secara sukarela, dalam sebuah kegiatan mulai dari proses perencanaan kegiatan, pelaksanaan kegiatan, sampai proses yang terakhir yaitu proses pengembangan kegiatan tersebut. Dikarenakan dengan adanya partisipasi masyarakat maka sudah dapat dipastikan apa yang diinginkan dalam kegiatan olahraga tersebut dapat dengan mudah tercapai. Dalam pengambilan keputusan, kemudian melaksanakan, bertanggung jawab atas program tersebut dan sekaligus melakukan sebuah evaluasi sehingga dapat melihat hasil yang dicapai (Bangun, 2012:803)

Sedangkan partisipasi olahraga merujuk pada keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat olahraga dalam suatu daerah tertentu. Dengan adanya partisipasi dari masyarakat dalam olahraga dapat mempermudah tujuan dari kegiatan olahraga itu tercapai. Seperti pengambilan

keputusan, pelaksanaan, bertanggung jawab dengan program yang dijalankan, dan melaksanakan evaluasi sehingga hasil yang dicapai bisa dilihat. Partisipasi masyarakat yang dimaksud yaitu melakukan sebuah kegiatan olahraga, olahraga sendiri, di sekolah, di tempat kerja, maupun di klub olahraga (Andy Pradana, 2016:80). Dalam hal ini, dengan adanya partisipasi dari masyarakat dalam olahraga dapat mempermudah tujuan dari kegiatan olahraga itu tercapai. Ruang lingkup partisipasi olahraga mencakup partisipasi secara langsung dan partisipasi secara tidak langsung, keduanya dapat dibedakan apabila partisipasi langsung seperti melakukan olahraga dan partisipasi tidak langsung seperti menjadi sponsor dalam acara olahraga. Partisipasi olahraga secara khusus merujuk kepada keterlibatan secara langsung dan sebagai pelaku olahraga. Kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga juga memberikan kontribusi terhadap pembangunan individu dan masyarakat sehingga menjadi sejahtera, bermanfaat, kompetitif, tangguh, cerdas, sehat, dan bermartabat.

Tentang asumsi dasar yang digunakan untuk menetapkan partisipasi masuk dalam dimensi pembangunan olahraga adalah tumbuhnya kesadaran hidup aktif dan sehat sepanjang hayat, dapat diartikan juga semakin banyak individu yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di suatu daerah, semakin tinggi pula kesadaran masyarakat di daerah tersebut akan hidup yang berkualitas dan hidup sehat. Tingginya angka partisipasi juga dapat mencerminkan minat dan apresiasi masyarakat yang bersangkutan terhadap kegiatan olahraga di daerah tersebut (Permana. A, 2016:10). Partisipasi dinyatakan sebagai syarat kuatnya fondasi

bangunan pilar olahraga, baik olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi.

Secara khusus, partisipasi olahraga merujuk pada keterlibatan langsung secara aktif sebagai pelaku olahraga. Olahraga tersebut dapat berupa olahraga formal seperti olahraga sepakbola, 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. Tempat yang dapat digunakan untuk melakukan aktivitas olahraga seperti di lingkungan keluarga, sekolah (pendidikan jasmani), maupun dimasyarakat (Muthohir dan Maksum, 2007:45). Nilai partisipasi olahraga dapat diartikan sebagai sebuah tingkatan partisipasi masyarakat secara umum dalam olahraga yang dihitung dari perbandingan jumlah partisipan olahraga dan 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. Pada hal ini tingkat partisipasi olahraga dilihat dari frekuensi aktivitas olahraga yang dilakukan minimal tiga kali dalam setiap minggunya (Muthohir dan Maksum, 2007:45).

Menurut Muthohir dan Maksum (2007:50) tingkat partisipasi olahraga rendah disebabkan oleh beberapa perspektif, yaitu perspektif perorangan, perspektif sosial dan perspektif infrastruktur. Bila ditinjau dari perspektif perorangan adalah sebagai berikut:

- 1) Kecenderungan kegiatan olahraga yang berorientasi pada peningkatan prestasi, hal ini dapat menyebabkan terbatasnya partisipasi orang atau

masyarakat yang kurang berminat pada olahraga prestasi atau mengejar prestasi dalam olahraga.

- 2) Keterampilan gerak dasar yang kurang membuat orang atau masyarakat sukar untuk menekuni suatu cabang olahraga.
- 3) Kebugaran jasmani atau derajat kesehatan yang rendah menyebabkan secara psikologis orang atau masyarakat tersebut merasa tidak mampu dalam melakukan suatu kegiatan olahraga.
- 4) Tingkat ekonomi yang kurang atau rendah sehingga tidak dapat memenuhi pengeluaran yang harus melibatkan diri dalam sebuah kegiatan olahraga.
- 5) Kesibukan dalam pekerjaan yang menyebabkan waktu dan tenaga terkuras sehingga tidak memiliki waktu dan tenaga untuk melakukan aktivitas olahraga.
- 6) Takut berolahraga saat menginjak usia tua.
- 7) Fasilitas olahraga yang khusus untuk para lansia belum tersedia.
- 8) Fasilitas olahraga bagi penyandang cacat belum tersedia di tempat-tempat umum, sehingga kebutuhan dan keinginan mereka untuk turut berolahraga bersama masyarakat tidak dapat terpenuhi.

Mutohiridan Maksun (2007:50) mengatakan bahwa keterbatasan masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga dilihat dari kaca mata perspektif sosial disebabkan oleh:

- 1) Pengaruh dari sistem nilai yang dipakai oleh para pemangku kewenangan yang menyempitkan makna olahraga.

- 2) Paham fanatisme yang menjauhkan peluang terhadap wanita untuk berolahraga.
- 3) Diskriminasi gender sehingga memandang wanita dengan sebelah mata dan menurunkan motivasi kaum wanita dalam berolahraga.
- 4) Pandangan yang beranggapan bahwa berolahraga bertentangan dengan kodrat wanita.
- 5) Paham elitism yang beranggapan bahwa olahraga menjadi kegiatan eksklusif yang semata-mata memiliki tujuan untuk menaikkan prestise bangsa dan Negara dikancah dunia.
- 6) Olahraga dianggap tidak mengandung unsur pendidikan, yang disebabkan oleh tindak kekerasan dalam olahraga.
- 7) Sebagian klub atau organisasi olahraga merancang dan melaksanakan program mengacu pada model olahraga professional sehingga membatasi keterlibatan masyarakat luas.
- 8) Struktur dan implementasi kurikulum sekolah yang memberi kesan pendidikan jasmani olahraga sebagai mata pelajaran yang seolah-olah tidak memiliki fungsi penting dalam perkembangan dan pertumbuhan anak secara menyeluruh.

Mutohir dan Maksum (2007:51) mengatakan bahwa keterbatasan masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga dilihat dari kaca mata perspektif infrastruktur disebabkan oleh:

- 1) Keterbatasan fasilitas olahraga dan ruang terbuka yang disediakan.
- 2) Ketiadaan fasilitas untuk penyandang cacat.

- 3) Tidak adanya akses bagi penyandang cacat untuk pergi ke tempat-tempat olahraga.
- 4) Buruknya manajemen pemeliharaan sebagian besar fasilitas olahraga untuk umum, sehingga menyebabkan masyarakat enggan menggunakan fasilitas tersebut karena lingkungan yang kotor dan tidak higienis.
- 5) Kurangnya dana dari pemerintah yang dialokasikan untuk pemberdayaan olahraga rekreasi dan tradisional.

Apabila permasalahan dalam rendahnya tingkat partisipasi olahraga yang disebabkan oleh perspektif perorangan, perspektif sosial, dan perspektif infrastruktur dapat ditekan maka tidak menutup kemungkinan akan berdampak baik kepada tingkat kebugaran masyarakat di daerah tersebut. Widodo dan Pradana (2016:77) menyebutkan partisipasi masyarakat dalam olahraga juga mengurangi depresi, stress, dan kecemasan dan dapat meningkatkan rasa percaya diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk lebih berkonsentrasi.

### **2.3 Kebugaran Jasmani Masyarakat**

Kebugaran jasmani adalah salah satu prediktor hidup sehat dan menjadi salah sebuah faktor penting dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bisa dikatakan kemampuan sistem tubuh guna melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif tanpa kelelahan fisik dan cedera serta kemampuan menjaga level tinggi energi untuk melakukan aktivitas dan tugas sehari-hari (Andriyani, 2017:59). Menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012:23) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani seseorang sehingga dapat menyesuaikan fungsi alat-alat

tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa merasakan kelelahan dan telah pulih sempurna atau sudah bugar sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Huda (2016:697) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh manusia masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik yang berat dan memerlukan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan.

Hasil penelitian oleh Vega, et al (2015:255) menyimpulkan efek jangka pendek program kebugaran jasmani diikuti dengan program pemeliharaan melalui kegiatan olahraga dipengaturan pendidikan jasmani. Jadi dapat disimpulkan pendidikan jasmani dengan memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran individu. Prativi (2013:34) menyatakan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan sendirinya juga akan memiliki kekuatan yang relatif baik dibandingkan dengan mereka yang tidak bugar.

Kebugaran jasmani terbentuk dari beberapa komponen kemampuan fisik yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Mutohir dan Maksun (2007:54-56) menyatakan bahwa daya tahan atau *Endurance* akan sangat lebih baik untuk mereka yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, dan menyebabkannya memiliki tubuh yang mampu melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu yang cukup lama tanpa merasakan lelah. Beberapa komponen yang ada dalam kebugaran jasmani yaitu:



1) Daya Tahan (*Endurance*)

- a) Daya tahan umum, sering juga disebut *Respiration-Cardiovascular*, 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 System*. Pengertiannya sering disamakan dengan daya tahan aerobik, kesegaran jasmani atau kebugaran fisik (*Physical Fitness*), yang sebenarnya memiliki pengertian lebih luas. Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh guna melakukan aktivitas rutin dalam jangka waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan aktivitas yang bersifat mendadak.
- b) Daya tahan lokal adalah kemampuan dimana otot skeletal untuk melakukan kontraksi atau gerakan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama dan beban tertentu. Daya tahan *Aerobic* 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.

- 2) 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.
- 3) Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang singkat. Komponen ini sangat erat kaitannya dengan komponen koordinasi, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan.
- 4) Kelentukan (*Flexibility*) adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan sebuah gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya. Kelentukan sebaiknya dibedakan dengan kelenturan karena lentur artinya mudah ditekuk dan ketika dilepaskan memantul kembali seperti kondisi semula, tidak demikian dengan kelentukan. Kelentukan biasanya dikaitkan dengan kemampuan gerak otot skeletal yang besar, yang dibagi menjadi kelentukan statik dan dinamik.
- 5) Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerak 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 sangat berkaitan dengan komponen kecepatan dan koordinasi.

- 6) Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan sebuah gerakan untuk menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
- 7) Reaksio (*Reaction*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh guna bereaksi cepat ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatic, kinestetik, atau vestibular. Pada komponen sering disebut dengan waktu reaksi, yaitu waktu yang dibutuhkan oleh otot skeletas untuk mengadakan reaksi karena adanya rangsangan yang diterima oleh reseptor atau panca indra. Reaksi ini merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas kinetis secepatnya begitu rangsangan terhadap reseptor terjadi.
- 8) Keseimbangan (*Balance*) merupakan kemampuan tubuh teruntuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan terkendali dan stabil. Komponen ini terdiri dari keseimbangan statik dimana kondisi tubuh dalam keadaan diam, dan dinamik dimana kondisi tubuh berada dalam posisi bergerak.
- 9) Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan dimana tubuh digunakan untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif. Komponen koordinasi ini dibutuhkan oleh semua atlet dari berbagai cabang olahraga. Komponen koordinasi saling berkaitan dengan komponen keseimbangan guna membentuk berbagai kemampuan seperti berlari, berdiri, melompat, menendang, melempar dan berbagai gerakan dasar manusia lainnya.

Dengan adanya tingkat komponen kebugaran jasmani tersebut sangat didukung oleh kondisi fisik yang baik (Jordan, 2013:1689). Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik adalah seseorang yang cukup memiliki kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan otot untuk melakukan suatu pekerjaan seefisien mungkin tanpa menimbulkan kelelahan yang berkepanjangan, kondisi fisik seseorang juga dapat dilihat dari seseorang tersebut melakukan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani digunakan sebagai tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot-otot rangka yang mampu menghasilkan energi yang dapat diukur dalam kilokalori serta dapat masuk kedalam kategori aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan, olahraga, pengkondisian fisik, dan aktivitas tubuh lainnya.

Cara untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT). Untuk menghitung indeks kebugaran secara keseluruhan terlebih dahulu menghitung kebugaran masing-masing responden berdasarkan klasifikasi usia dengan menggunakan test *Multistage Fitness Test* (MFT). Nilai maksimum kebugaran adalah 40,5 dan nilai minimumnya 20,1. Setelah mendapatkan nilai indeks dari masing-masing usia kemudian dilanjutkan dengan menghitung indeks kebugaran secara keseluruhan.

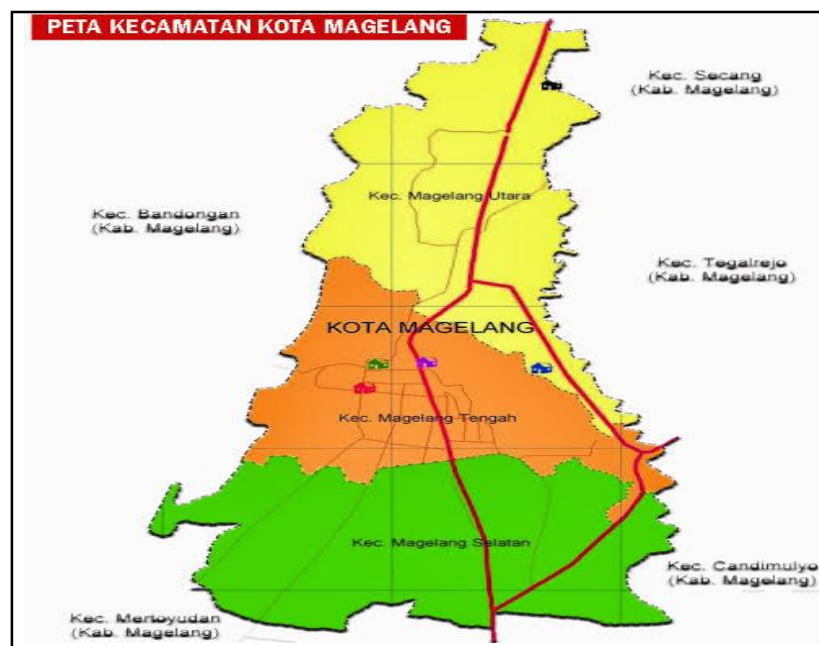
#### **2.4 Gambaran Umum Kota Magelang**

Kota Magelang adalah sebuah kota kecil yang berada di Provinsi Jawa Tengah, dan kota ini terletak di tengah Kabupaten Magelang. Puspasari dan Purnaweri (2014:521) menyatakan karena dahulu Kota Magelang merupakan ibu kota dari Kabupaten Magelang sebelum mendapat kebijakan untuk dapat mengurus rumah tangga sendiri atau bisa dikatakan menjadi kota baru. Kota Magelang

memiliki letak yang sangat strategis karena berada tepat di tengah-tengah antara ibu kota Provinsi Jawa Tengah yaitu Semarang dan Daerah Istimewa Yogyakarta dan juga dilewati oleh jalur utama Semarang-Yogyakarta.

Kota Magelang terbagi menjadi 3 kecamatan, yaitu Kecamatan Magelang Utara, Magelang Selatan, dan Magelang Tengah, dan dibagi lagi menjadi 17 kecamatan. Dengan memiliki jumlah penduduk sebanyak 130.056 jiwa yang tersebar di 3 kecamatan tersebut. Kota Magelang memiliki slogan sebagai Kota Sejuta Bunga dengan menjadi predikat sebagai Kota Adipura Kencana (Bunga, 2015:164). Dalam wilayah Kota Magelang terdapat markas besar TNI Angkatan Darat Republik Indonesia dan Akademi Militer (AKMIL) yaitu sekolah pendidikan TNI Angkatan Darat.

#### 2.4.1 Luas Wilayah Kecamatan di Kota Magelang



**Gambar 2.1** Peta Kota Magelang  
Sumber: Sejarah Negara.com

Kota Magelang memiliki luas wilayah 18,5364 Km<sup>2</sup> dengan hanya memiliki 3 wilayah kecamatan, maka peneliti memilih daerah yang menjadi fokus dari sampel penelitian adalah Kecamatan Magelang Utara, Kecamatan Magelang Selatan, dan Kecamatan Magelang Tengah. Kecamatan Magelang Selatan menjadi urutan pertama dengan luas wilayah terbesar, disusul oleh Kecamatan Magelang Selatan dan yang terakhir yaitu Kecamatan Magelang Tengah.

**Tabel 2. 2** Data Luas Wilayah Sampel

No	Kecamatan	Luas Wilayah (Km <sup>2</sup> )	Persentase Luas Kecamatan Terhadap Luas Kota
1.	Magelang Utara	6,3037	34,01%
2.	Magelang Selatan	7,1315	38,47%
3.	Magelang Tengah	5,1011	27,52%
Jumlah		18,5364	100,00%

Sumber: Badan Pusat Statistik Kota Magelang

#### **2.4.2 Data Jumlah Penduduk di Kota Magelang**

Data jumlah penduduk di Kota Magelang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Kota Magelang. Dengan total jumlah penduduk di Kota Magelang pada tahun 2018 sebanyak 121.205 jiwa dan tersebar dalam 3 wilayah kecamatan. Berikut ini merupakan data jumlah penduduk Kota Magelang dari 3 kecamatan.

**Tabel 2. 3** Jumlah Penduduk perkecamatan Kota Magelang

No	Kecamatan	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1.	Magelang Utara	17.935	18.993	36.928
2.	Magelang Selatan	20.514	20.035	40.549
3.	Magelang Tengah	21.239	22.489	43.728
Jumlah		59.688	61.517	121.205

Sumber: Badan Pusat Statistik Kota Magelang

Penelitian ini mengacu pada *Sport Development Index*, maka yang dihitung adalah penduduk dengan usia diatas 7 tahun. Agar dapat menghitung 2 dimensi *Sport Development Index*, diperlukan adanya data sekunder berupa jumlah penduduk di atas usia 7 tahun pada setiap kecamatan yang dijadikan sampel penelitian. Berikut adalah data jumlah penduduk Kota Magelang yang berusia 7 tahun keatas, hal ini penting karena menjadi pembagi agar dapat menghitung indeks partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang.

**Tabel 2. 4** Jumlah Penduduk Kota Magelang Usia 7 Tahun keatas

No	Kecamatan	Jumlah
1.	Magelang Utara	34.456
2.	Magelang Selatan	38.464
3.	Magelang Tengah	41.705
Jumlah		114.625

Sumber: Proyeksi Penduduk Kota Magelang 2010-2020

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis, Desain dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan mengambil sampel dari suatu populasi dengan menggunakan angket/kuesioner, test, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Menurut Sugiyono (2016:7) menyatakan penelitian kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, dan digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik. Hamdi dan Bahruddin (2014:5) menyatakan penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dipilih karena sesuai dengan substansi dan fokus penelitian dengan kajian tentang *Sport Development Index* aspek partisipasi dan kebugaran jasmani di Kota Magelang.

#### **3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **3.2.1 Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dilakukan di Kota Magelang dengan mengambil 3 Kecamatan dari 3 Kecamatan yang ada di Kota Magelang, yaitu Kecamatan Magelang Utara, Kecamatan Magelang Selatan, dan Kecamatan Magelang Tengah. Hal ini didasarkan pada klasifikasi Kota/Kabupaten menurut klasen *Typology* yaitu



daerah yang cepat maju dan cepat tumbuh, daerah maju tapi tertekan, daerah berkembang cepat, dan daerah tertinggal. Kota Magelang termasuk dalam kategori daerah maju tertekan.

### **3.2.2 Waktu Penelitian**

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2019 sampai dengan 10 Juni 2019, yakni penelitian terhadap partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang.

### **3.3 Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini ada 2 aspek *Sport Development Index* yaitu aspek partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang.

### **3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat di Kota Magelang Jawa Tengah, meliputi 3 kecamatan yaitu Kecamatan Magelang Utara, Kecamatan Magelang Selatan, dan Kecamatan Magelang Tengah yang berusia diatas 7 tahun dan jumlah penduduk usia diatas 7 tahun di Kota Magelang berjumlah 114.625 jiwa.

#### **3.4.2 Sampel**

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 90 orang di Kota Magelang dengan dibagi 3 kecamatan menjadi 30 orang untuk setiap kecamatan. Dengan kriteria 10 orang anak-anak (5 pria dan 5 wanita), 10 orang remaja, dan 10 orang dewasa. Anak-anak dikategorikan usia 7-14 tahun, remaja 15-24 tahun, dan dewasa 25-50 tahun agar dapat digeneralisasi untuk mengetahui *Sport Development Index* di Kota

Magelang menurut standar baku yang ditetapkan Kemenpora yang dirujuk oleh Prof. Drs. Toho Cholik M, M.A, Ph.D.

### 3.4.3 Teknik Penarikan Sampel

Teknik Penarikan Sampel pada penelitian ini adalah metode pengumpulan data dengan menggunakan *Stratified Random Sampling*. *Stratified Random Sampling* diperlukan untuk menentukan jumlah partisipan yang akan diambil sampel data penelitian di Kota Magelang.



**Gambar 3. 1** Pembagian Sampel perkecamatan

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan diambil dalam penelitian ini merupakan informasi tentang partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat Kota Magelang. Menurut Mutohir dan Maksum (2007:62) data SDI menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah partisipasi masyarakat, sedangkan data sekunder

adalah tingkat kebugaran jasmani masyarakat. Menurut Sugiyono (2015:62) 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.

Dalam penelitian ini menggunakan unit analisis area dan individu. Unit analisis area digunakan sebagai dasar pengumpulan data ruang terbuka dan SDM, sedangkan unit analisis individu digunakan sebagai dasar pengumpulan data partisipasi olahraga dan tingkat kebugaran. Maka dari pernyataan diatas teknik atau cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen sebagai berikut:

- Observasi, data yang akan dikumpulkan melalui observasi yaitu data sekunder yaitu tentang luas wilayah, jumlah penduduk, dan potensi keolahragaan sebagai data dan kontrol, sedangkan data primer yaitu data tentang ruang terbuka.
- Interview/wawancara, digunakan untuk menemukan informasi dari narasumber yang kredibel sebagai data penguat dari data yang diobservasi sumber data dalam penilaian ini diperoleh dari sumber atau informan yaitu dari pemerintah yang terkait seperti Disporapar Kota Magelang, BPS Jateng, pihak kabupaten/kota, kecamatan dan kelurahan terkait serta sumber data lain yang dianggap memungkinkan.
- Angket, untuk menemukan data dari tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga.
- Tes, digunakan untuk mengetahui dan mengukur tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang.

- Dokumentasi, digunakan untuk mengabadikan dan mencatat peristiwa yang sudah berlaku pada saat pengambilan data.

Kelima teknik yang digunakan untuk pengumpulan data mempunyai instrumen masing-masing. Instrumen pengumpulan data tersebut akan diperkuat dengan hasil wawancara yang di tujukan kepada beberapa para narasumber yang dapat dipercaya sehingga menjadikan informasi tambahan. Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data memiliki validitas yang tinggi karena alat ukur yang digunakan merupakan standar yang telah dipatenkan dan menjadi tolok ukur 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

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data agar memperoleh hasil yaitu dengan angket pada teknik pengumpulan data kuesioner, formulir tes *Multistage Fitness Test* (MFT), dan dokumentasi. Data diperoleh dari penduduk usia 7 tahun ke atas di Kota Magelang, meliputi partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang.

**Tabel 3. 1** Pedoman Wawancara

Aspek	Indikator
Penduduk	1. Jumlah keseluruhan penduduk 2. Jumlah penduduk usia 7 tahun keatas

Pedoman wawancara pada tabel 3.1 bertujuan guna mengetahui jumlah keseluruhan penduduk dan jumlah penduduk dengan usia 7 tahun ke atas di Kota Magelang dalam menjadikan populasi. Selain itu juga untuk menentukan tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani ditinjau melalui hitungan *Sport Development Index*.

**Tabel 3. 2** Angket Partisipasi

No	Pertanyaan Partisipasi	
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. Ya 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 anda berolahraga dalam seminggu?	1. Tidak tentu 2. 1 kali 3. 2 kali 4. 3 kali 5. Lebih dari 3 kali
4.	Berapa waktu rata-rata anda gunakan setiap kali berolahraga?	1. 0-30 menit 2. 30-60 menit 3. 1-1,5 jam 4. 1,5-2 jam 5. 2 jam lebih
5.	Dalam berolahraga, jenis olahraga (cabang olahraga) apa yang sering anda lakukan?	1. Sepakbola 2. Bola voli 3. Bulutangkis 4. Atletik 5. Senam 6. Basket 7. Renang 8. Beladiri 9. Lainnya.....
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 berolahraga?	1. Sekolah 2. Klub 3. Tempat kerja 4. Sendiri 5. Lainnya.....
8.	Pernahkah anda merasa malas untuk berolahraga? Jika anda menjawab PERNAH, lanjutkan ke nomor 9 Jika anda menjawab Tidak pernah, lanjutkan ke nomor 10	1. Pernah 2. Tidak pernah
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 6. Lainnya.....
10.	Menurut anda, bagaimana fasilitas olahraga di daerah anda sekarang?	1. Memadai 2. Kurang 3. Sangat Kurang

Sumber: (Mutohir dan Maksum, 2007:176-177)

**Tabel 3. 3** from test 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: (Mutohir dan Maksum, 2007:180)

Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan agar data yang diambil memiliki tingkat validitas yang tinggi karena alat ukur tersebut mengadopsi dari standar pengukuran yang telah dipatenkan dan menjadi tolok ukur dalam *Sport Development Index* (SDI) yang tercantum dalam kuesioner versi SDI tahun 2007 SDI KK-OR 2006 (Mutohir & Maksum, 2007:171-183).

### **3.7 Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian ini menggunakan beberapa tahapan mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pengukuran 2 indikator *Sport Development Index* yaitu partisipasi dan kebugaran jasmani, dengan penjelasan sebagai berikut:

*Index* yaitu partisipasi dan kebugaran jasmani, dengan penjelasan sebagai berikut:

#### **3.7.1 Persiapan**

Pada tahap persiapan dimulai dari proses mengajukan permohonan izin ke Fakultas melalui jurusan, setelah izin keluar koordinasi dan konfirmasi izin penelitian ke KESBANGPOL Kota Magelang izin resmi dari instansi tersebut sudah keluar dilanjutkan untuk mendapatkan perizinan melakukan penelitian di lingkungan masyarakat.

#### **3.7.2 Pelaksanaan**

Pelaksanaan penelitian dimulai dari pengumpulan data dari kelompok sampel pada setiap kecamatan, yaitu anak-anak usia 7-14 tahun berjumlah 10 orang, remaja usia 15-24 tahun berjumlah 10 orang, dan dewasa 25-40 tahun berjumlah 10 orang, dengan masing-masing kelompok umur terdiri dari 5 orang pria dan 5 orang wanita. Waktu dan tempat pelaksanaan penelitian terbagi di beberapa tempat dan waktu yang dipilih untuk penelitian pada setiap hari Jumat, Sabtu dan Minggu. Tahap pertama penelitian berpusat di wilayah Kecamatan Magelang Utara pada minggu ke-2 dan ke-3 di bulan April 2019. Tahap kedua penelitian berpusat di wilayah Kecamatan Magelang Selatan pada minggu ke 4 bulan April 2019 dan minggu pertama dibulan Mei 2019. Tahap ketiga penelitian berpusat di wilayah Kecamatan Magelang Tengah pada minggu ke-2 dan ke-3 di bulan Mei 2019.



### **3.7.3 Pengukuran Indikator Partisipasi**

Untuk menentukan nilai partisipasi diukur berdasarkan rasio antara kegiatan dengan jumlah populasi yang diestimasi dengan sampel. Yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini merupakan mereka dengan umur diatas 7 tahun pada saat dilakukan pengukuran dan sampel yang digunakan untuk menentukan indikator partisipasi adalah sama seperti yang digunakan untuk mengungkap indikator kebugaran. Kualitas partisipasi tidak diutamakan pada penelitian ini, melainkan kualitas olahraga yang ditunjukkan melalui aktivitas olahraga perminggu yang lebih diutamakan. Tingkat partisipasi diukur dengan mengajukan pertanyaan kepada responden dari 3 kecamatan di Kota Magelang melalui angket.

### **3.7.4 Pengukuran Indikator Kebugaran Jasmani**

Pengertian kebugaran jasmani yaitu dimana kesanggupan/kesiapan tubuh guna melakukan sebuah aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang begitu berarti. Untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diukur dengan menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*). Tes tersebut adalah tes daya tahan tubuh dilakukan dengan lari sepanjang 20 meter secara bolak-balik yang dilakukan sesuai dengan instruksi dari rekaman kaset, tujuan tes ini digunakan untuk memperoleh data kebugaran setiap responden.

## **3.8 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi subjek penelitian ini, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. *Mood*, motivasi, kepercayaan diri atau *Convident* merupakan faktor internal yang mempengaruhi subjek penelitian dan faktor eksternal yang mempengaruhi subjek penelitian adalah faktor iklim, cuaca, dan budaya lokal.

### 3.9 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis *Sport Development Index* (SDI) dari dimensi partisipasi dan kebugaran jasmani. Untuk menghitung indeks partisipasi diperlukan jumlah responden yang melakukan aktivitas dan kegiatan olahraga 3 kali dalam satu minggu dan jumlah sampel responden yang diambil. Dan untuk menghitung indeks kebugaran jasmani dengan cara melakukan tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Rumus untuk mencari nilai indeks partisipasi dan kebugaran jasmani adalah sama, namun ada sedikit perbedaan yang terletak pada nilai aktual, nilai maksimum, dan minimum untuk setiap dimensi *Sport Development Index* dengan patokan sebagai berikut:

$$\text{Nilai Aktual} = \frac{\text{Luas RTO}}{\text{Jumlah penduduk usia} \geq 7 \text{ tahun}}$$

**Tabel 3. 4** Nilai Aktual 2 Dimensi SDI

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

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

Selanjutnya, untuk menghitung nilai indeks partisipasi dan kebugaran jasmani di Kota Magelang menggunakan rumus sebagai berikut:

***Indeks Rata – Rata Partisipasi =***

$$\frac{\text{Indeks Kecamatan 1} + \text{Indeks Kecamatan 2} + \text{Indeks Kecamatan 3}}{3}$$

***Indeks Rata – Rata Kebugaran Jamani =***

$$\frac{\text{Indeks Kecamatan 1} + \text{Indeks Kecamatan 2} + \text{Indeks Kecamatan 3}}{3}$$

Tahap terakhir yaitu menentukan norma *Sport Development Index* (SDI) dari nilai indeks yang didapat dari nilai rata-rata partisipasi dan kebugaran jasmani di Kota Magelang.

**Tabel 3. 5** Norma Indeks SDI

<b>Angka Indeks</b>	<b>Norma/Kategori</b>
0,800 – 1,000	Tinggi
0,500 – 0,799	Sedang/Menengah
0,000 – 0,499	Rendah

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

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

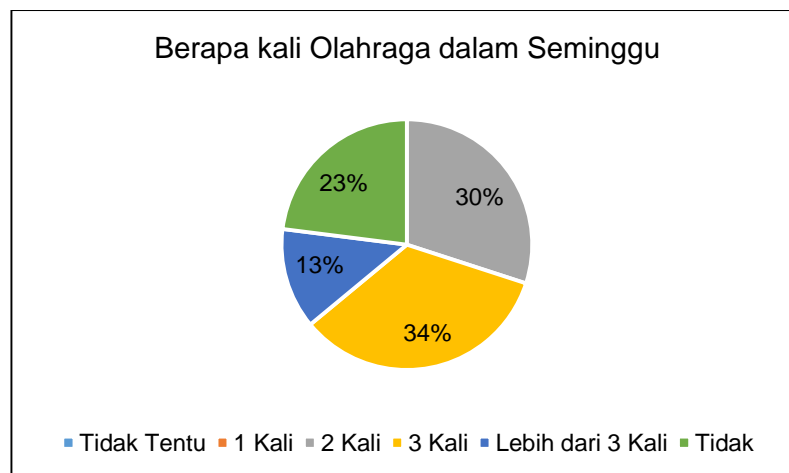
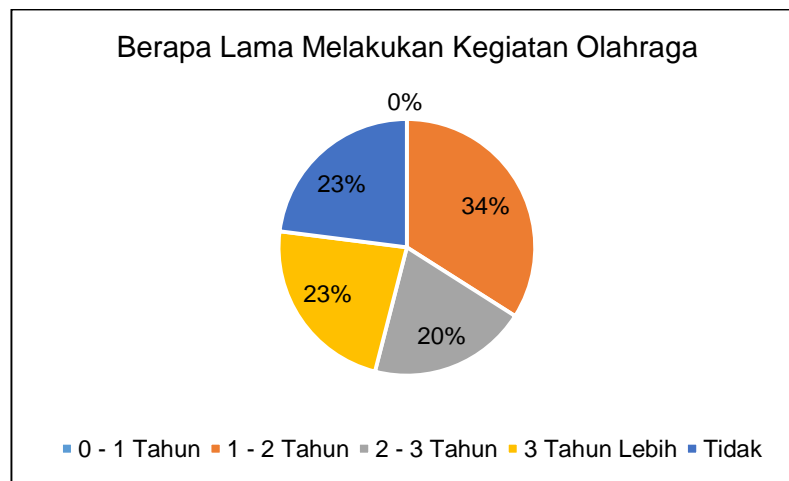
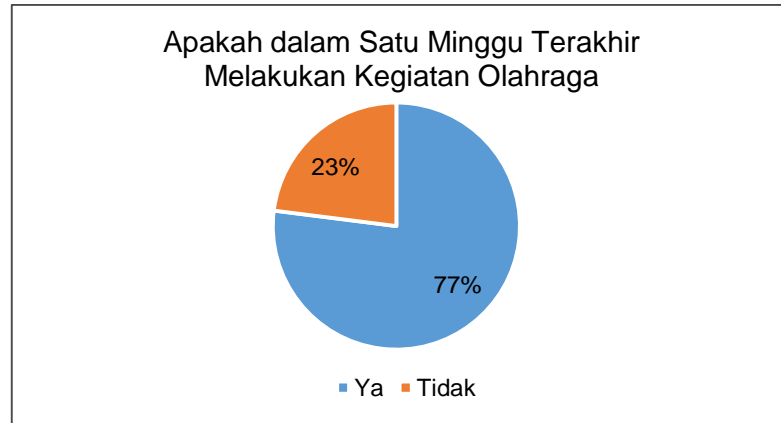
##### **4.1.1 Indeks Partisipasi**

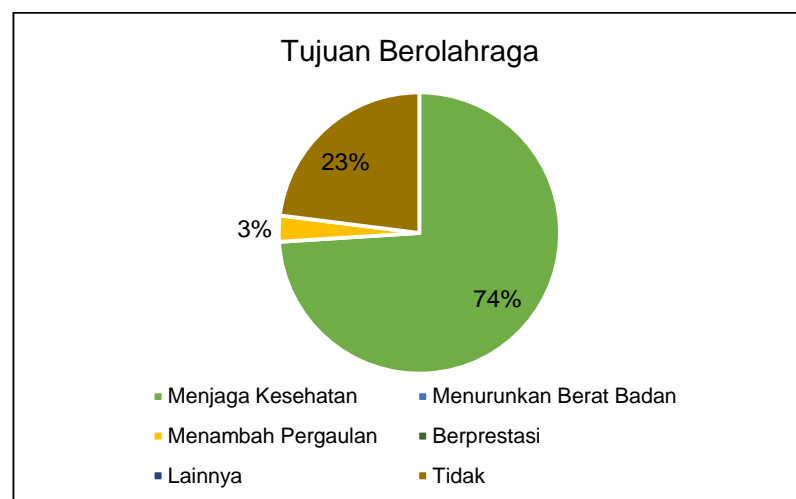
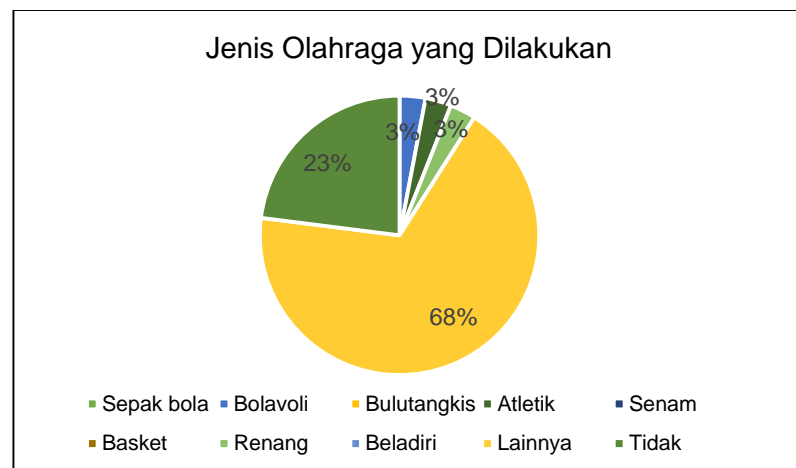
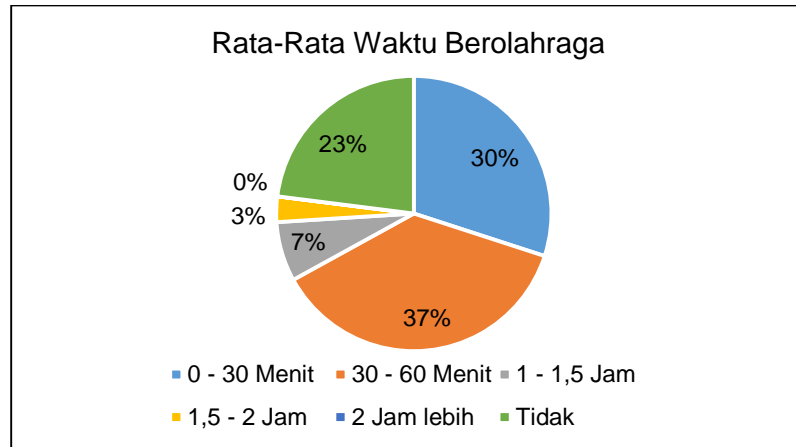
Peneliti telah melakukan survei menggunakan metode penulisan angket terhadap 30 orang pada setiap kecamatan yang terdiri dari 10 orang anak-anak terdiri dari 5 pria dan 5 wanita, 10 orang remaja, dan 10 orang dewasa terdiri dari 5 orang pria dan 5 orang wanita, dilakukan di tiga kecamatan yang ada di Kota Magelang yaitu Kecamatan Magelang Utara, Kecamatan Magelang Selatan, dan Kecamatan Magelang Tengah. Dalam pengambilan data tingkat partisipasi olahraga menggunakan angket.

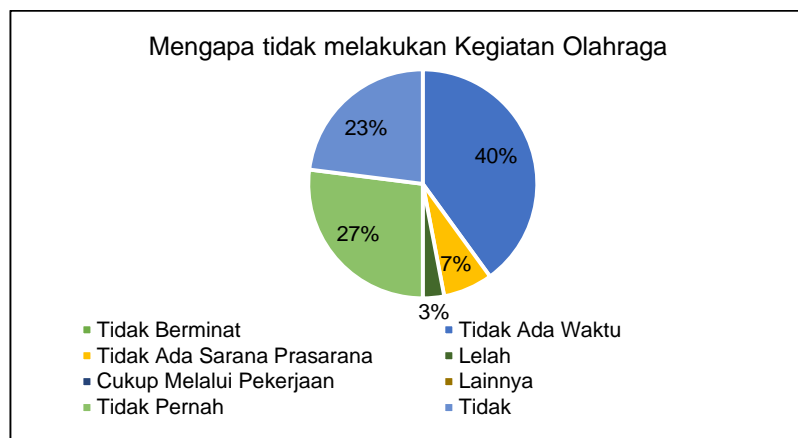
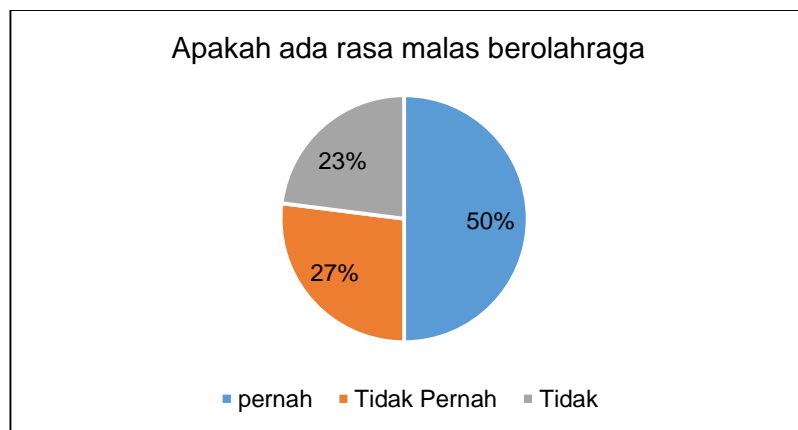
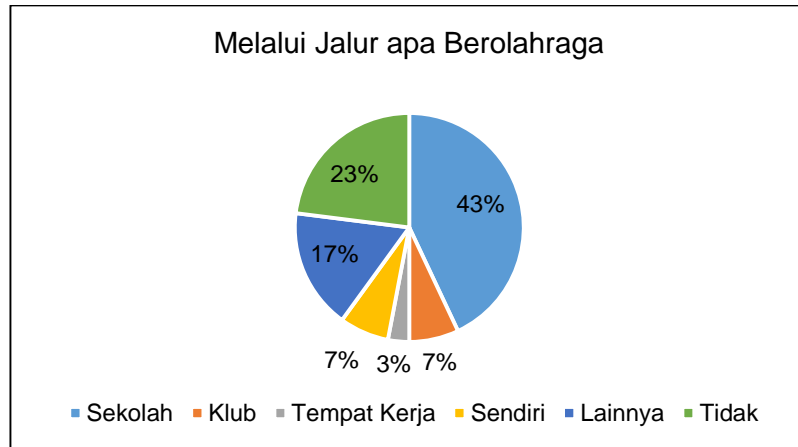
Peneliti memaparkan hasil penelitian tentang Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari *Sport Development Index*: Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Guna Peningatan Kualitas Pendidikan Jasmani di Kota Magelang. Adapun hasil yang diperoleh sebagai berikut:

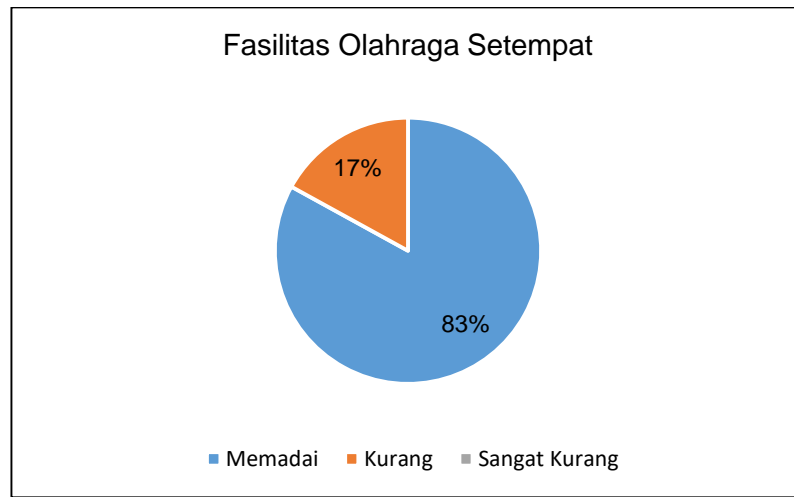
Tiap kecamatan diketahui bahwa terdapat 90 sampel dengan hasil angket sebagai berikut:

## 1. Kecamatan Magelang Utara







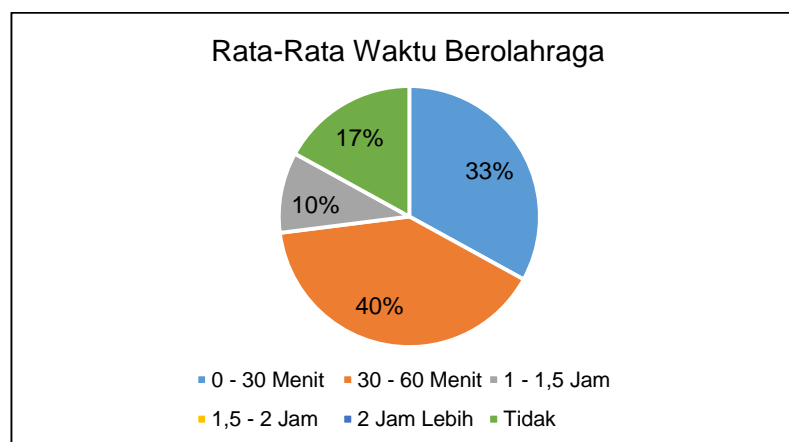
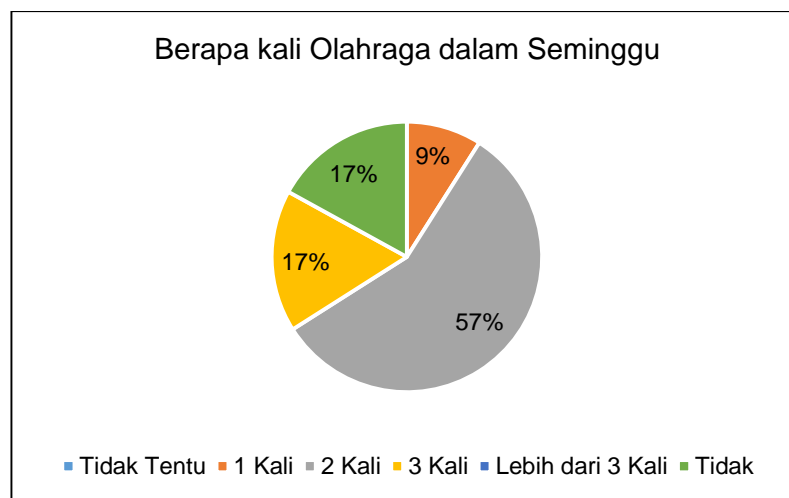
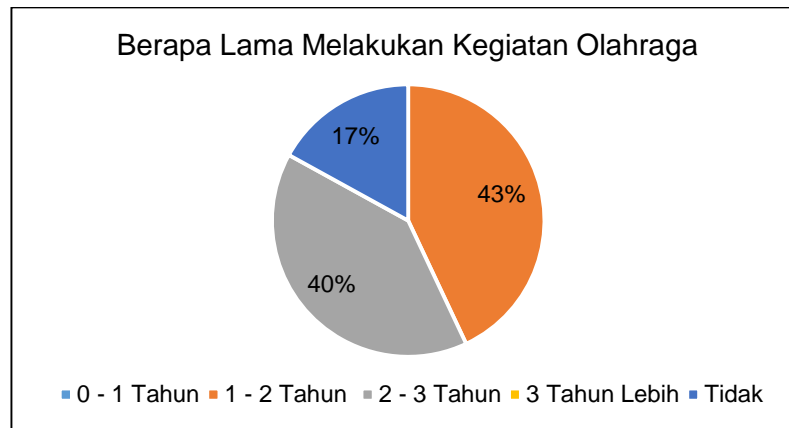


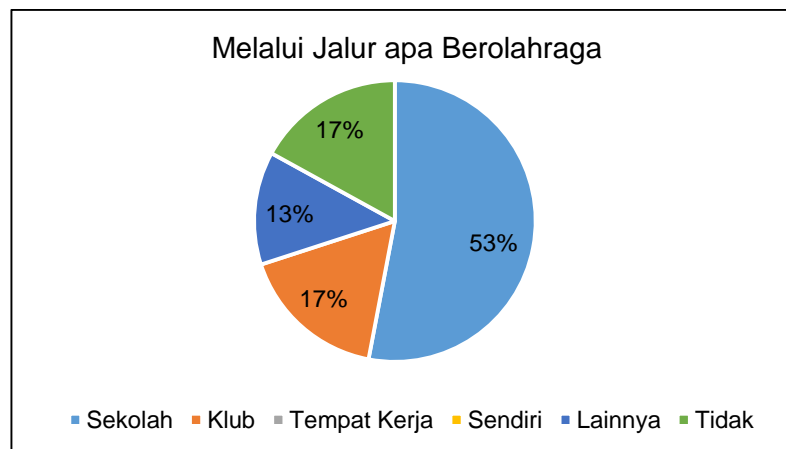
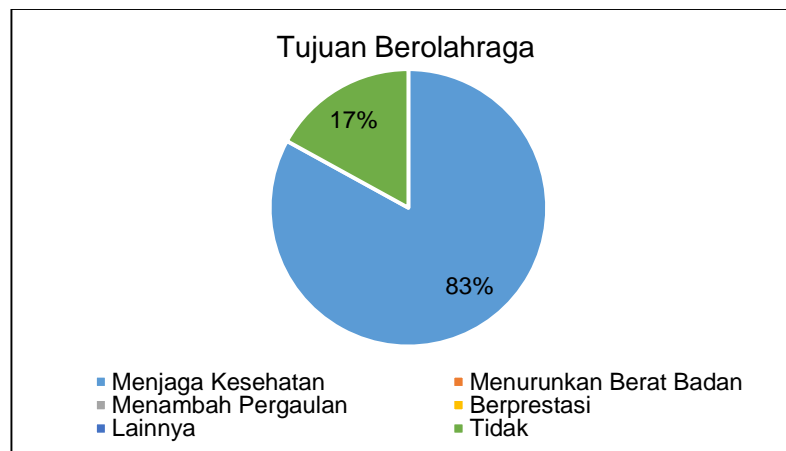
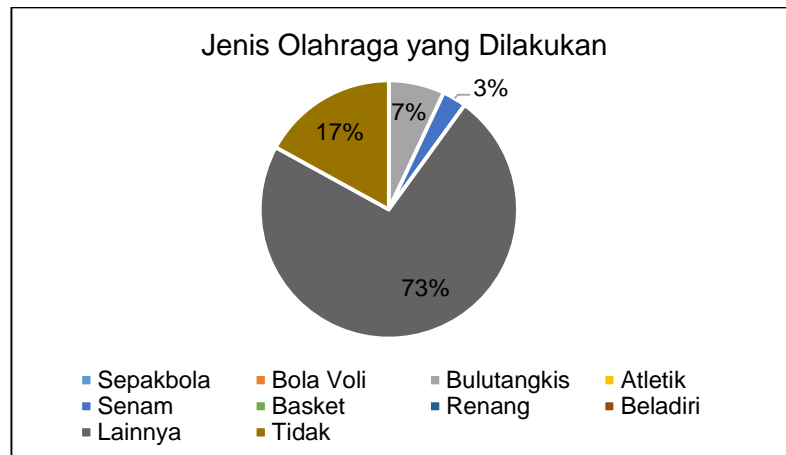
**Gambar 4. 1** Hasil Jawaban Kecamatan Magelang Utara

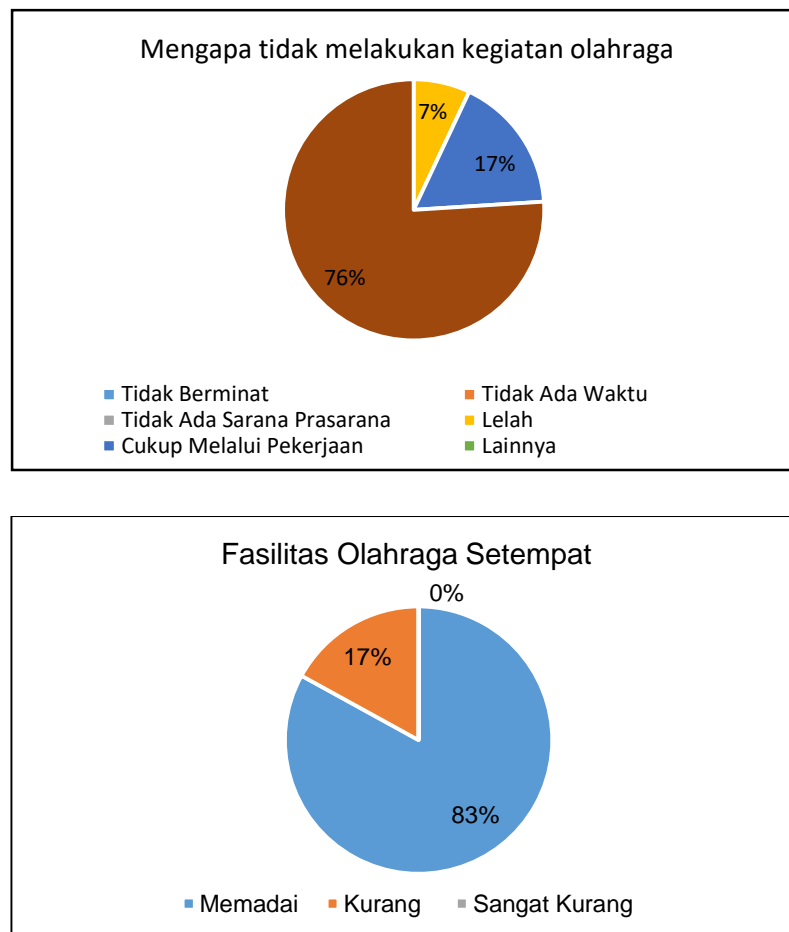
## 2. Kecamatan Magelang Selatan





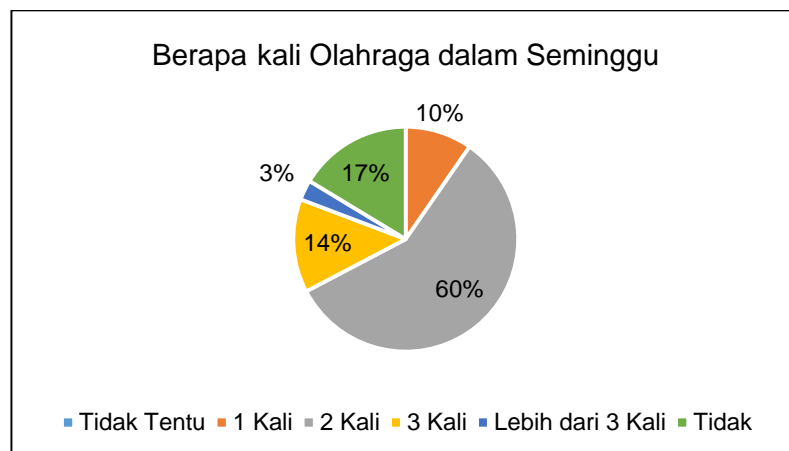
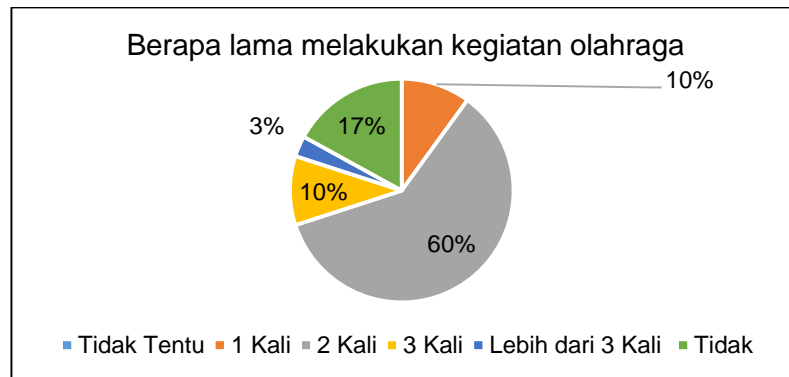
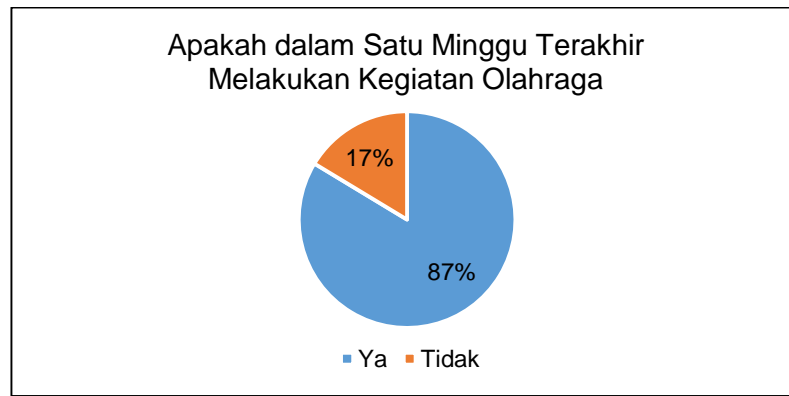




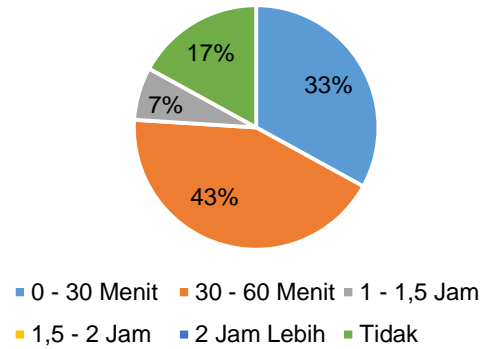


**Gambar 4. 2** Hasil Jawaban Kecamatan Magelang Selatan

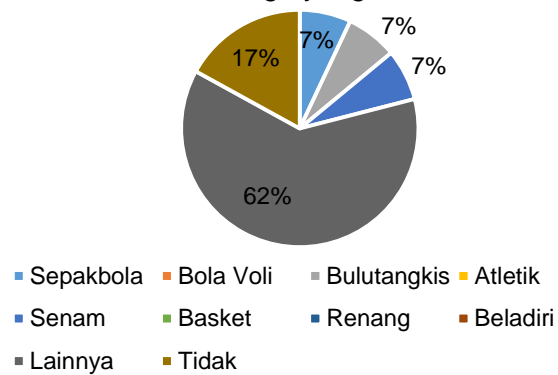
### 3. Kecamatan Magelang Tengah



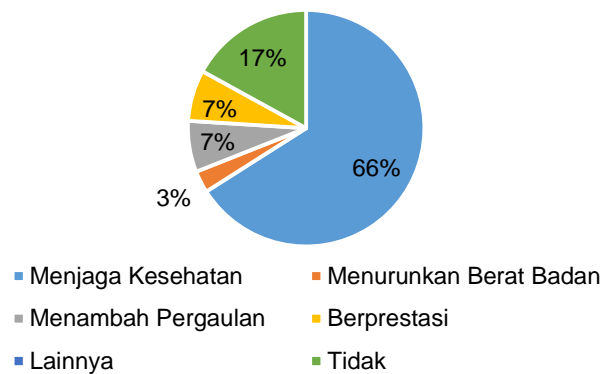
Rata-Rata Waktu Berolahraga

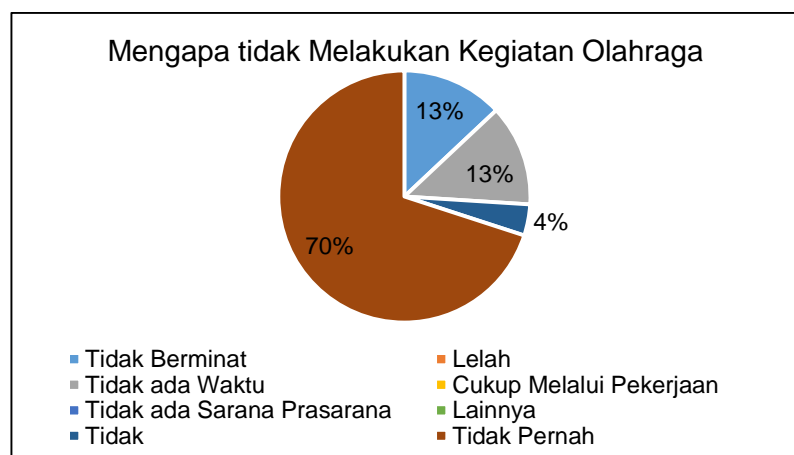
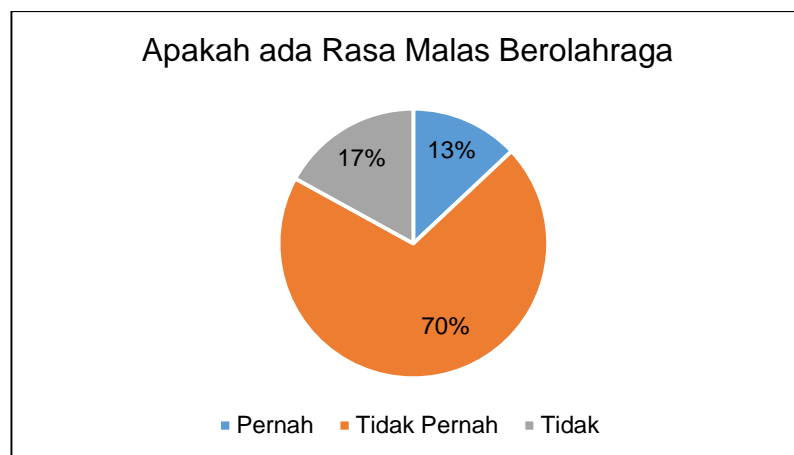
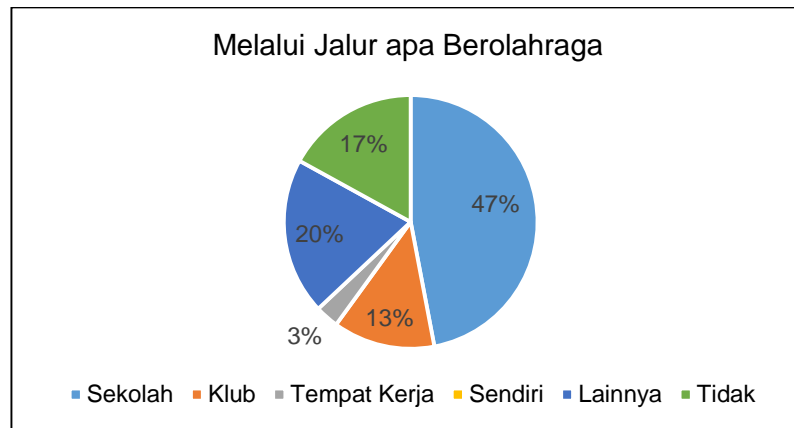


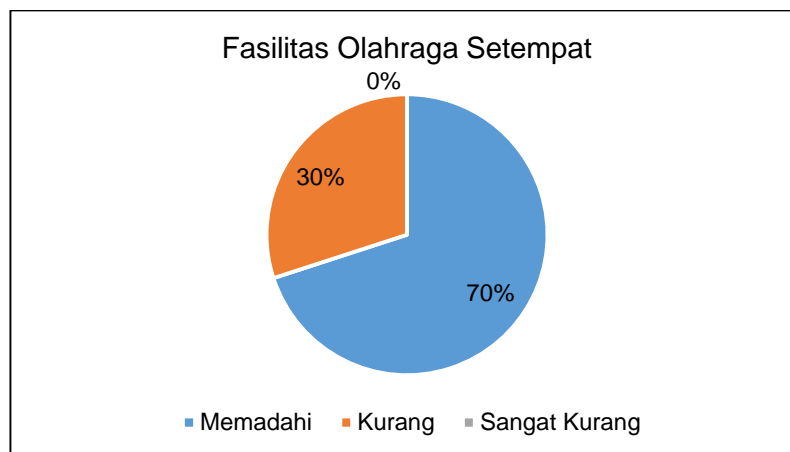
Jenis Olahraga yang Dilakukan



Tujuan Berolahraga







**Gambar 4. 3** Hasil Jawaban Kecamatan Magelang Tengah

Gambar diatas merupakan hasil persentase dari angket yang telah dijawab oleh 90 orang berumur 7 tahun keatas meliputi warga dari 3 kecamatan yang ada di Kota Magelang yaitu Kecamatan Magelang Utara, Kecamatan Magelang Selatan, dan Kecamatan Magelang Tengah.

Dari keseluruhan data tersebut peneliti memperoleh data mengenai jumlah partisipasi olahraga masyarakat dan jumlah penduduk di wilayah Kota Magelang, selanjutnya hasil angket partisipasi olahraga masyarakat dan jumlah penduduk akan diproses untuk memperoleh nilai aktual, sebagai berikut:

**Tabel 4. 1** Nilai Aktual Tiap Kecamatan

Kecamatan	Nilai Aktual	Nilai Maksimal	Nilai Minimal
Magelang Utara	1,06619	100	0
Magelang Selatan	0,6587	100	0
Magelang Tengah	0,39835	100	0

Nilai aktual ruang terbuka olahraga didapatkan dari hasil perhitungan rasio antara jumlah luas ruang terbuka olahraga dengan jumlah penduduk berusia lebih dari 7 tahun.

$$\text{Nilai Aktual} = \frac{\text{Luas RTO}}{\text{Jumlah Penduduk} \geq 7 \text{ Tahun}}$$

Setelah mengetahui nilai aktual tiap kecamatan maka akan menentukan nilai tingkat partisipasi olahraga menggunakan rumus sebagai berikut:

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

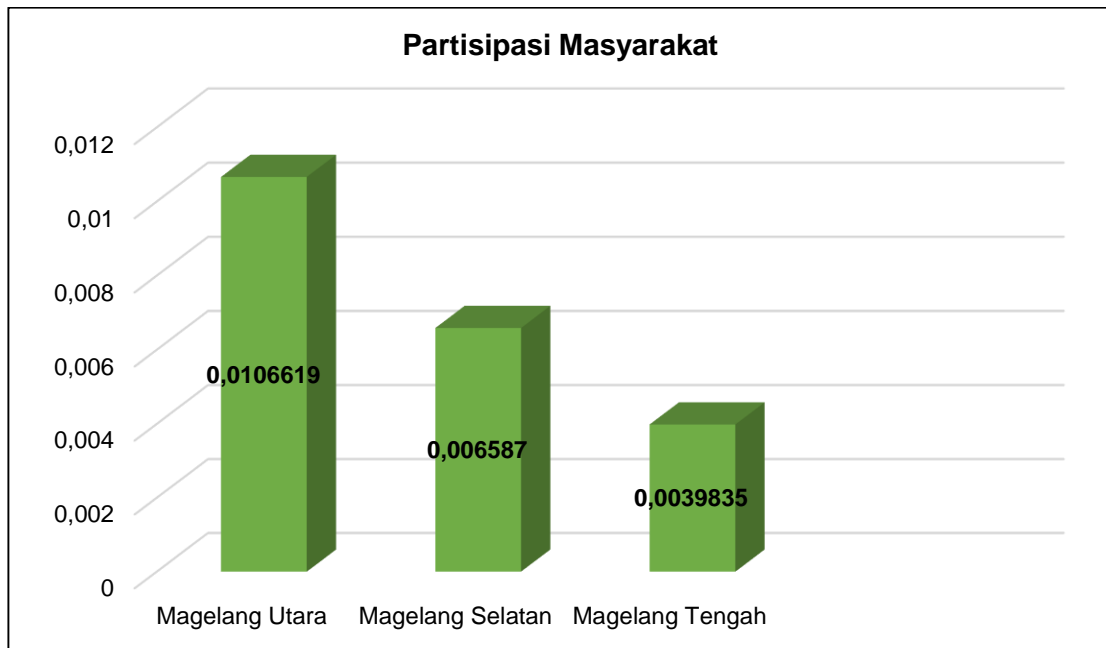
Dengan menggunakan rumus tersebut, maka nilai indeks partisipasi di Kota Magelang adalah sebagai berikut:

Indeks Partisipasi – Magelang Utara	= 1,06619 – 0 / 100 – 1 = 0,0106619
Indeks Partisipasi – Magelang Selatan	= 0,6587 – 0 / 100 – 1 = 0,006587
Indeks Partisipasi – Magelang Tengah	= 0,39835 – 0 / 100 – 1 = 0,0039835
Maka Rata – Rata IP Kota Magelang	= <b>0,0212324</b>

Dengan hasil nilai indeks partisipasi Kota Magelang melalui 3 kecamatan yang ada di wilayah tersebut, maka hasil Kebugaran pada Kota Magelang tahun 2019 adalah 0,0212324, dengan demikian maka Kota Magelang masuk kedalam kategori **Rendah**.



Dari hasil indeks Kecamatan Magelang Utara, Kecamatan Magelang Selatan, dan Kecamatan Magelang Tengah, dapat divisualisasikan dalam bentuk diagram seperti berikut:



**Gambar 4. 4** Indeks Partisipasi Berdasarkan Kecamatan

#### 4.1.2 Indeks Kebugaran

Indeks kebugaran diukur menggunakan prosedur tes MFT (Multistage Fitness Test). Tes ini dinilai sangat cocok dan relevan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani di berbagai kelompok usia dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Untuk itu, maka untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kota Magelang menggunakan tes MFT (Multistage Fitness Test). Pembahasan sebelumnya tentang hasil partisipasi olahraga dan jumlah penduduk di Kota Magelang telah diketahui hasil dari indeks partisipasi, selanjutnya mengukur nilai aktual dari hasil tes kebugaran dan jumlah penduduk di Kota Magelang dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4. 2** Nilai Aktual Kebugaran Nilai Maksimum dan Minimum

Kecamatan	Nilai Aktual Kebugaran			Nilai Max	Nilai Min
	Anaka	Remaja	Dewasa		
<b>Magelang Utara</b>	22,7556	25,3091	20,12	40,5	20,1
<b>Magelang Selatan</b>	24,35	27,08	18,75	40,5	20,1
<b>Magelang Tengah</b>	22,28	25,45	20,43	40,5	20,1

Setelah diketahui nilai aktual, nilai maksimum, dan nilai minimum, maka rumus yang digunakan untuk mendapatkan nilai kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang adalah sebagai berikut:

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

Dengan menggunakan rumus diatas, maka dapat ditentukan nilai indeks kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang adalah sebagai berikut:

### 1. Indeks Kebugaran - Kecamatan Magelang Utara

$$\text{Indeks Kebugaran Anak} = 22,7556 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,13017$$

$$\text{Indeks Kebugaran Remaja} = 25,3091 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,25534$$

$$\text{Indeks Kebugaran Dewasa} = 20,12 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,0009$$

$$\text{Maka, } \frac{1}{4} (\text{IK.Anak}) + \frac{2}{4} (\text{IK.Remaja}) + \frac{1}{4} (\text{IK.Dewasa}) = \mathbf{0,1603}$$

### 2. Indeks Kebugaran - Kecamatan Magelang Selatan

$$\text{Indeks Kebugaran Anak} = 24,35 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,2083$$

$$\text{Indeks Kebugaran Remaja} = 27,08 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,3421$$

$$\text{Indeks Kebugaran Dewasa} = 18,75 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = -0,066$$

$$\text{Maka, } \frac{1}{4} (\text{IK.Anak}) + \frac{2}{4} (\text{IK.Remaja}) + \frac{1}{4} (\text{IK.Dewasa}) = \mathbf{0,3628}$$

### 3. Indeks Kebugaran - Kecamatan Magelang Tengah

$$\text{Indeks Kebugaran Anak} = 22,28 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,1068$$

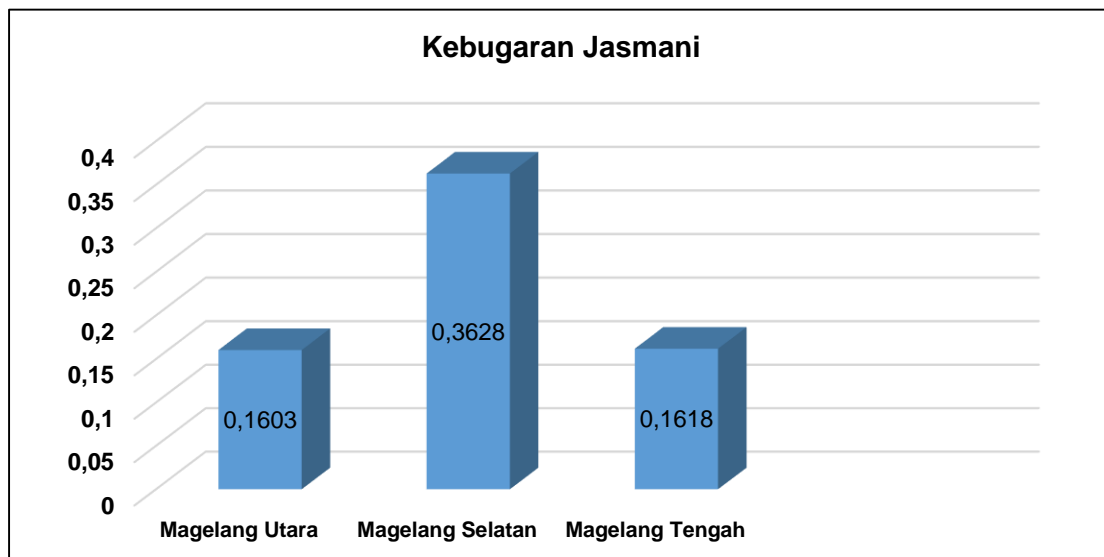
$$\text{Indeks Kebugaran Remaja} = 25,45 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,2622$$

$$\text{Indeks Kebugaran Dewasa} = 20,43 - 20,1 / 40,5 - 20,1 = 0,0161$$

$$\text{Maka, } \frac{1}{4} (\text{IK.Anak}) + \frac{2}{4} (\text{IK.Remaja}) + \frac{1}{4} (\text{IK.Dewasa}) = \mathbf{0,1618}$$

Dengan hasil nilai indeks kebugaran jasmani Kota Magelang melalui 3 kecamatan yang ada di wilayah tersebut, maka hasil kebugaran pada Kota Magelang tahun 2019 adalah 0,2283, dengan demikian maka Kota Magelang masuk kedalam kategori **Rendah**.

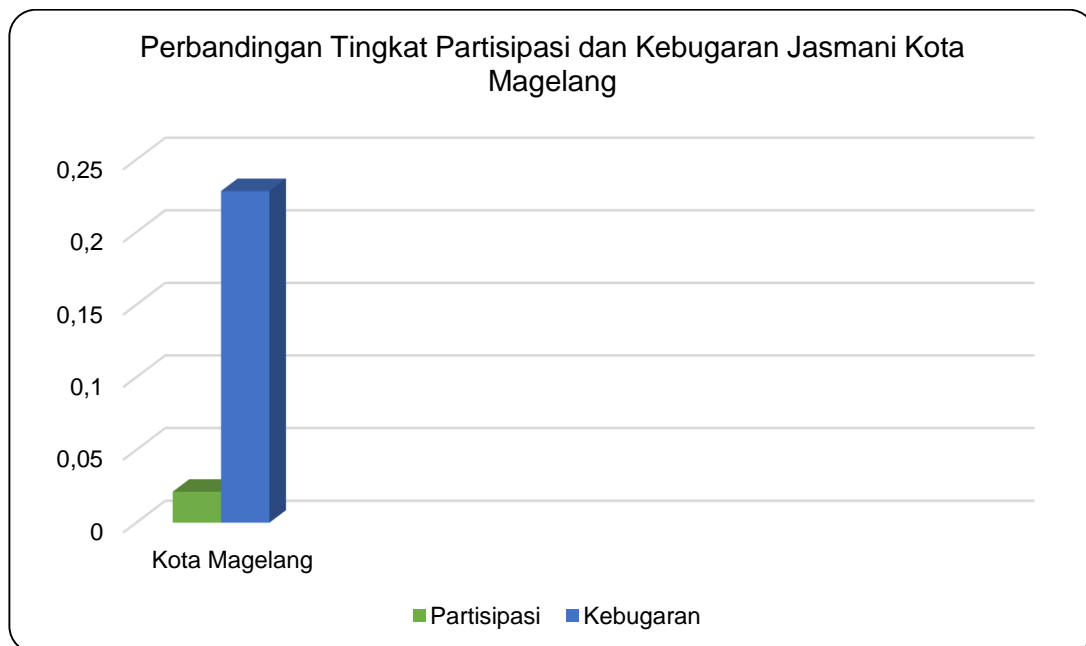
Dari hasil indeks Kecamatan Magelang Utara, Kecamatan Magelang Selatan, dan Kecamatan Magelang Tengah, dapat divisualisasikan dalam bentuk diagram seperti berikut:



**Gambar 4. 5** Indeks Kebugaran Jasmani Berdasarkan Kecamatan

Setelah ditemukan nilai indeks partisipasi dan kebugaran jasmani Kota Magelang, dengan hasil nilai indeks partisipasi **0,0212324**, dan nilai indeks kebugaran masyarakat **0,2283**, maka Kota Magelang tergolong kategori **Rendah**.

Sehingga hasil nilai indeks partisipasi dan kebugaran jasmani Kota Magelang apabila divisualisasikan dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



**Gambar 4. 6** Perbandingan Tingkat Partisipasi dan Kebugaran Jasmani

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Indeks Partisipasi Kota Magelang

Hasil dari penelitian partisipasi di Kota Magelang yang terpusat pada 3 kecamatan yaitu Kecamatan Magelang Utara, Kecamatan Magelang Selatan, Kecamatan Magelang Tengah nilai indeks partisipasi masuk ke dalam kategori rendah apabila ditinjau dari norma *Sport Development Index*. Nilai indeks partisipasi didapat dari rumus perhitungan indeks partisipasi, dan nilai rendahnya partisipasi

masyarakat tersebut ditentukan dengan hasil angket partisipasi yang telah disebar kepada 90 responden dengan kriteria umur lebih dari 7 tahun yang berada di 3 kecamatan tersebut.

Berdasarkan angket yang di sebar ke masyarakat, kondisi rendahnya partisipasi masyarakat dalam berolahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, kurangnya motivasi diri akan penting dan manfaat olahraga bagi kesehatan. Kedua, minimnya waktu berolahraga masyarakat, dikarenakan kesibukan masing-masing, rasa malas berolahraga dan kurang memiliki waktu luang. Ketiga, kurangnya keterampilan pada gerak dasar sehingga sulit untuk mengikuti berbagai cabang olahraga dan hanya mampu mengikuti cabang olahraga tertentu. Keempat, ruang terbuka olahraga yang ada di daerah tersebut kurang menarik minat masyarakatnya untuk melakukan kegiatan olahraga di daerah tersebut. Kelima, belum adanya sosialisasi tentang sarana dan prasarana olahraga yang terdapat di daerah tersebut padahal bisa dikatakan sarana dan prasarana umum di daerah tersebut memadai namun belum tahunya masyarakat akan hal tersebut dan tidak memanfaatkannya untuk kegiatan olahraga.

#### **4.2.2 Indeks Kebugaran Kota Magelang**

Setelah mendapatkan hasil dari indeks kebugaran jasmani masyarakat per 3 kecamatan di Kota Magelang ditinjau dari *Sport Development Index* dengan nilai indeks Kecamatan Magelang Utara sebesar 0,1603, Kecamatan Magelang Selatan sebesar 0,3628, dan Kecamatan Magelang Tengah sebesar 0,1618. Maka apabila dirata-rata nilai indeks kecamatan tersebut adalah 0,2283 masuk dalam kategori rendah. Jadi nilai indeks kebugaran jasmani masyarakat Kota Magelang apabila

ditinjau dari *Sport Development Index* masuk dalam kategori rendah. Hal tersebut ditandai dengan masih kurangnya kesadaran masyarakat untuk berolahraga padahal sejatinya pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas olahraga secara teratur tentunya berdampak bagi kesehatan sebagian besar masyarakat di Kota Magelang. Karena banyak orang mengatakan jiwa yang kuat berasal dari tubuh yang sehat, maka sangat penting untuk menumbuhkan minat berolahraga bagi seluruh masyarakat di Kota Magelang. Selain itu, menumbuhkan minat masyarakat dalam berolahraga menjadi faktor sangat penting dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani seseorang, karena dengan berolahraga mampu meningkatkan kondisi tubuh seseorang terutama kebugaran.

#### **4.2.3 Hambatan dan Kelemahan Penelitian**

Hambatan dalam proses penyusunan penelitian ini tentu ada, hambatan yang paling terasa adalah keterbatasan waktu dan biaya. Keterbatasan waktu dialami peneliti disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, peneliti masih berada dalam masa kuliah yang tentunya masih ada tanggungan untuk mengikuti jam perkuliahan, sehingga peneliti harus mampu membagi waktu dalam melakukan pembelajaran, proses penelitian, dan proses perizinan. Kedua, jarak dari Universitas Negeri Semarang dengan kota yang dijadikan tempat penelitian yaitu Kota Magelang, bisa dikatakan perlu waktu sekitar 2 jam untuk sampai ke daerah penelitian sehingga perlu adanya manajemen waktu yang tepat. Ketiga, terkendalanya dalam proses perizinan, baik proses pembuatan surat yang sedikit memakan waktu dan proses perizinan di daerah penelitian yang harus masuk ke instansi-instansi terkait juga perlu waktu beberapa hari untuk mendapatkan izin.

Pada saat proses pelaksanaan penelitian tentunya menjadi tantangan tersendiri yang harus dihadapi oleh peneliti, banyak sekali pengalaman yang didapat mulai dari susahnya mencari partisipan untuk diteliti karena tak sedikit yang menolak untuk dimintai data diri, apalagi pada saat waktu penelitian berdekatan dengan akan terselenggaranya hajatan demokrasi di negara tercinta, sehingga banyak masyarakat enggan untuk memberikan data diri juga untuk menjadi partisipan karena dengan alasan terkait dengan kampanye. Namun tidak menciutkan niat peneliti untuk tetap mencari partisipan.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. SIMPULAN**

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

1. Partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Kota Magelang ditinjau dari *Sport Development Index* masuk dalam kategori rendah.
2. Kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang ditinjau dari *Sport Development Index* masuk dalam kategori rendah.

#### **5.2 SARAN**

Dengan demikian maka sebaiknya sumber daya manusia di Kota Magelang untuk diberikan kesempatan dalam hal pembangunan olahraga serta diberikan motivasi akan manfaat berolahraga dengan demikian, maka bisa meningkatkan tingkat pembangunan olahraga di daerah tersebut sehingga fasilitas umum di bidang olahraga dapat digunakan sebagaimana fungsinya dan mampu meningkatkan tingkat partisipasi masyarakat dan kebugaran jasmani. Banyak cara untuk bisa meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat salah satunya dengan melakukan sosialisasi fasilitas olahraga publik dan dengan diadakannya berbagai macam acara olahraga masyarakat secara berkala. Dengan cara tersebut diharapkan mampu meningkatkan tingkat partisipasi olahraga masyarakat dan kebugaran jasmani masyarakat Kota Magelang. Dan untuk masyarakat di Kota Magelang untuk lebih bisa memanfaatkan fasilitas ruang terbuka olahraga di sekitar tempat tinggal.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyudha Permana, P. S. B. (2016). Tingkat Partisipasi Olahraga dan Ketersediaan SDM Keolahragaan Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat Ditinjau dari Sport Development Index (SDI). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 9–19.
- Aji Setyawan, D. (2016). *Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan*. 119–139.
- Alim, A. (2012). Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap Tekanan Darah dan Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Atlet Pelatda Sleman Cabang Tenis Lapangan. *Medikora*, VIII(2).
- Andriyani. (2017). Status Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta. *Motion*. 8. 59.
- Bagus Dharmawan, D. (2018). The Study of Sports Open Space Area Factors in Affecting the Levels of Community's Sport Participation in Slawi Sub-District, Tegal Regency, Indonesia. *International Journal of Science Culture and Sport*, 6(26), 73–85.
- Bangun, S. Y. (2017). Analisis Sport Development Index Kota Tebing Tinggi Sumatera Utara Tahun 2012. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 800-803.
- Bunga, S. (2015). Kajian Citra Kota dalam City-Branding Magelang Kota Sejuta Bunga. 15(2), 163–170.
- Dasar, S., & Decheline, G. (2017). Hasil Pembangunan Olahraga Di Kota Jambi Ditinjau Dari Sport Development Index. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 61.
- Ginting. (2013). Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sebagai Salah Satu Modal Membangun Karakter Bangsa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 19. 100.
- Girijoyoyo, H. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *pko*, 56.
- Hamdi, S, A. & Badruddin, e. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156–168.

- Jordan. (2013). Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Dinas Pendidikan, Pemuda Dan Olahraga Kabupaten Sleman. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Junaedi, A. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834–842.
- Khoiry & Hadi. (2013). Survey Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Pada Satuan Pendidikan SD, SMP, SMA Negeri Se-Kecamatan Karangn Kab, Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 01. 65.
- Kota, D. I., & Tahun, M. (2017). Kebutuhan Ruang Terbuka Hijau Di Kota Makassar Tahun 2017 Syamsu Rijal Dosen Fakultas Kehutanan UNHAS. April 2008, 65–77.
- Kristiyandaru, A. (2010). Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga.
- Kristiyanto, A. (2012). Penguatan Kebijakan Publik Usaha Pengentasan Kemiskinan Melalui Pengembangan Industri Mikro Olahraga. *Jurnal Ekonomi Pembangunan: Kajian Masalah Ekonomi dan Pembangunan*, 12(2), 200-211.
- Kusnan, S. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga*, 3(1).
- Maksum, A. (2005). Olahraga membentuk karakter: fakta atau mitos? *Jurnal Ordik*, 3(1), 1–10.
- Miftakul Huda, M. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii, Viii Dan Ix Smpn 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 696–701.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). Sport Development Index. Jakarta : *Kemenpora*.
- Natalia, D. (2017). Partisipasi Masyarakat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian Dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 41–46.
- Pahliwandari, R. (2016). Penerapan Teori Pembelajaran Kognitif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 154–164.

- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi pendidikan jasmani untuk anak usia dini melalui penerapan model bermain edukatif berbasis alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 41-51.
- Permana & Sastaman. 2015. Tingkat Partisipasi Olahraga dan Ketersediaan SDM Keolahragaan Kota Pontianak Kalimantan Barat Ditinjau Dari *Sport Development Index*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4. 10.
- Pradhana, A. (2016). Analisis Sport Development Index Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 2-7.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, VOL.XI, 219-228.
- Prativi, G. O., & Artikel, I. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 2(3), 32-36.
- Priyono, B. (2012). Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 2(2). 113-115.
- Purwono, E. P., Irsyada, R., Setiawan, I., & Abdulaziz, M. F. (2019). Improvement Quality of Physical Education Reviewed by Sports Development in Pekalongan. *362(Acpes)*, 192-195.
- Rijal, S. (2017). Kebutuhan ruang terbuka hijau di Kota Makassar tahun 2017. *Jurnal Hutan dan Masyarakat*, 3(1), 8219.
- Rina Sulistya Puspasari, Hartuti Purnaweni, A. R. (2014). Implementasi Penataan Ruang Terbuka Hijau Pada Taman di Kota Magelang Berdasarkan Perda Nomor 1 Tahun 2014 Tentang Penataan Ruang Terbuka Hijau. Universitas Diponegoro, 515-526.
- Setiawan, I., & Faza, R. U. (2019). Pembangunan Olahraga Ditinjau dari SDI Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi. *Jurnal Pendidikan Seminar Nasional IPTEK Olahraga*. 1-7.
- Setiawan & Ma'mun. (2015). Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Boi. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreations*. 2095.
- Setiawan, S. A. (2010). Pengaruh Umur, Pendidikan, Pendapatan, Pengalaman Kerja Dan Jenis Kelamin Terhadap Lama Mencari Kerja Bagi Tenaga Kerja Terdidik Di Kota Magelang. Universitas Diponegoro, 1-102.
- Statistik, B. P., & Magelang, K. (2020). Proyeksi penduduk kota magelang 2010 - 2020.

- Sugiyono, P. D. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, CV. (2016).
- Sukendro. (2017). Hasil Pembangunan Olahraga Di Kota Jambi Ditinjau Dari Sport Development Index. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 09. 62.
- Yuliawan. (2016) Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Sportif ISSN : 2477-3379*. 02(01). 104.
- Yusutria. (2017). Profesionalisme Guru Dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia. *Jurnal Curricula*, 2(1), 38–46.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Angket Partisipasi

No	Pertanyaan Partisipasi	
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. Ya 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 anda berolahraga dalam seminggu?	1. Tidak tentu 2. 1 kali 3. 2 kali 4. 3 kali 5. Lebih dari 3 kali
4.	Berapa waktu rata-rata anda gunakan setiap kali berolahraga?	1. 0-30 menit 2. 30-60 menit 3. 1-1,5 jam 4. 1,5-2 jam 5. 2 jam lebih
5.	Dalam berolahraga, jenis olahraga (cabang olahraga) apa yang sering anda lakukan?	1. Sepakbola 2. Bola voli 3. Bulutangkis 4. Atletik 5. Senam 6. Basket 7. Renang 8. Beladiri 9. Lainnya.....
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 berolahraga?	1. Sekolah 2. Klub 3. Tempat kerja 4. Sendiri

		5. Lainnya.....
8.	Pernahkan anda merasa malas untuk berolahraga? Jika anda menjawab PERNAH, lanjutkan ke nomor 9 Jika anda menjawab Tidak pernah, lanjutkan ke nomor 10	1. Pernah 2. Tidak pernah
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 6. Lainnya.....
10.	Menurut anda, bagaimana fasilitas olahraga di daerah anda sekarang?	1. Memadai 2. Kurang 3. Sangat Kurang

Sumber: (Mutohir dan Maksum, 2007:176-177)

**Lampiran 2. Formulir Tes MFT (*Multistage Fitness Test*)**

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: (Mutohir dan Maksum, 2007:180)

### **Lampiran 3. Protokol Multistage Fitness Test (MFT)**

#### Prosedur Test Multistage Fitness Test (MFT)

Pelaksanaan test dapat dilakukan terhadap beberapa orang sekaligus, asal pengetesan dapat mencatat dengan tepat dan cermat setiap tahapan tes serta dapat menghentikan 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 mengunggah motivasi dan perhatian tes, agar melakukan tes dengan sungguh-sungguh. Usahakan sedapatnya mungkin agar peserta berhenti berlari ketika benar-benar tidak lagi dapat menyesuaikan irama langkahnya dengan sinyal yang didektekan 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. Tape recorder
- c. Kaset panduan tes MFT
- d. Alat pengukur panjang
- e. Tanda batas jarak
- f. Stopwatch



### 3. Persiapan Perlengkapan 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 side B) dan memasuki 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 tidak licin, jangan merokok sebelum melakukan tes dan hindari udara lembab dan panas.
- b. Perlu disarankan agar peserta 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 kaset (pada kedua side ama) lalu ikuti petunjuk sebelumnya
- 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 perhitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.

- d. Setelah itu akan 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 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 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:
  - Jika peserta gagal mencapai dua langkah atau lebih dari garis batas 20 m setelah sinyal tut berbunyi, memberi toleransi 1 x 20 meter, untuk memberi kesempatan peserta tes menyesuaikan kecepatannya
  - Jika pada masa toleransi itu peserta gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia diberhentikan diri dari kegiatan tes.

Sumber: (Mutohir & Maksum, 2007:178)

Lampiran 4. Tabel Penilaian VO2Max

Tingkat	Balikan	VO2Max	Tingkat	Balikan	VO2Max
<b>1</b>	1	17,2	<b>2</b>	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
<b>3</b>	1	23,2	<b>4</b>	1	26,4
	2	23,6		2	26,8
	3	24,0		3	27,2
	4	24,4		4	27,6
	5	24,8		5	27,9
	6	25,2		6	28,0
	7	25,6		7	28,7
	8	26,0		8	29,1
				9	29,5
<b>5</b>	1	29,8	<b>6</b>	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	Balikan	VO2Max	Tingkat	Balikan	VO2Max
<b>7</b>	1	36,8	<b>8</b>	1	40,3
	2	37,1		2	40,5
	3	37,5		3	40,8
	4	37,8		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
<b>9</b>	1	43,6	<b>10</b>	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
<b>11</b>	1	50,5	<b>12</b>	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	Balikan	VO2Max	Tingkat	Balikan	VO2Max
<b>13</b>	1	57,4	<b>14</b>	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
<b>15</b>	1	64,3	<b>16</b>	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	70,9
<b>17</b>	1	71,2	<b>18</b>	1	74,6
	2	71,4		2	74,
	3	71,6		3	75,0
	4	71,9		4	75,3
	5	72,2		5	75,6
	6	72,4		6	75,8
	7	72,6		7	76,0
	8	72,9		8	76,2
	9	73,2		9	76,5
	10	73,4		10	76,7
	11	73,6		11	76,9

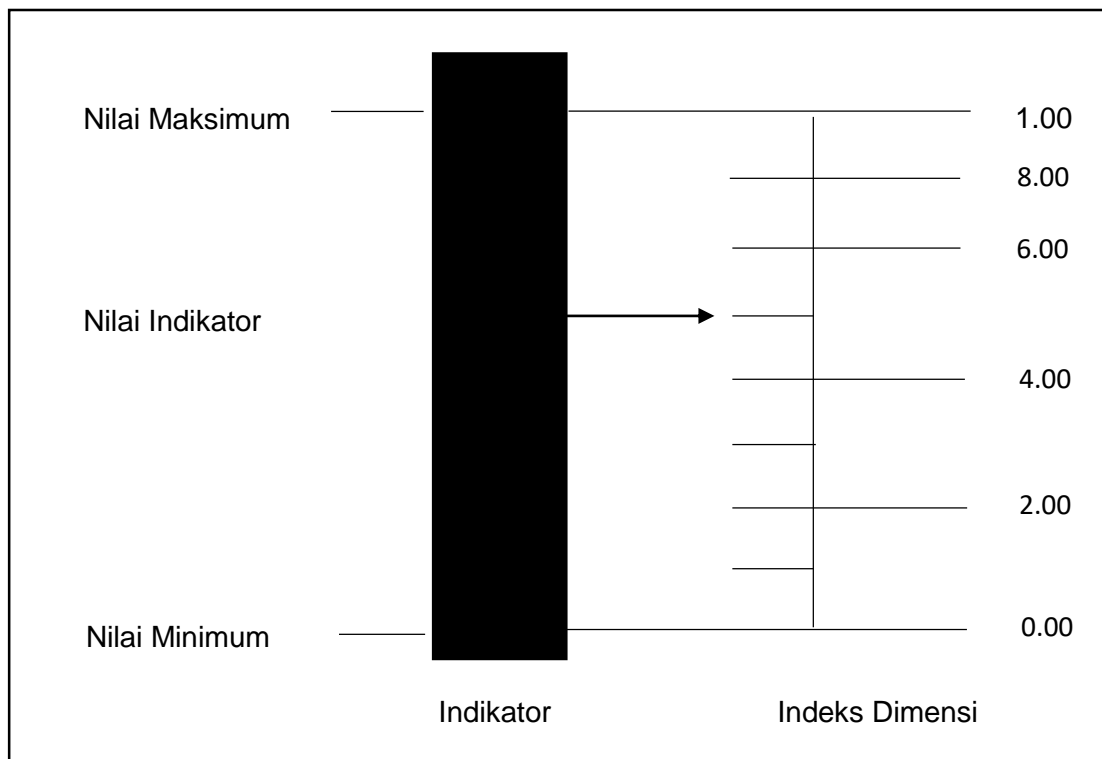
	12	73,9		12	77,2
	13	74,2		13	77,4
	14	74,4		14	77,6
				15	77,9
<b>19</b>	1	78,1	<b>20</b>	1	81,5
	2	78,3		2	81,8
	3	78,5		3	82,0
	4	78,8		4	82,2
	5	79,0		5	82,4
	6	79,2		6	82,6
	7	79,5		7	82,8
	8	79,7		8	83,0
	9	79,9		9	83,2
	10	80,2		10	83,5
	11	80,4		11	83,7
	12	80,6		12	83,9
	13	80,8		13	84,1
	14	81,0		14	84,3
	15	81,3		15	84,5
				16	84,8
<b>21</b>	1	85,0			
	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	88,0			
	16	88,2			

Sumber : (Mutohir & Maksum, 2007:181)

**Lampiran 5.** Norma Indeks Sport Development Index

Angka Indeks	Norma/Kategori
0,800 – 1,000	Tinggi
0,500 – 0,799	Sedang/Menengah
0,000 – 0,499	Rendah

**Lampiran 6.** Metode Penelitian



### Lampiran 7. Instrumen Penelitian

Klasifikasi Daerah Di Jawa Tengah Menurut Klassen *Typology*:

Laju pertumbuhan PDRB (g)	PDRB per kapita (y)	
	$y_i > y$	$y_i < y$
$g_i > g$	<b>Daerah Cepat Maju dan Cepat Tumbuh:</b>  Kab. Cilacap, Kab. Sukoharjo, Kab. Karanganyar, Kab. Kudus, Kota Surakarta, Kota Semarang.	<b>Daerah Berkembang Cepat:</b>  Kab. Purbalingga, Kab. Purworejo, Kab. Magelang, Kab. Sragen, Kab. Tegal, Kab. Brebes, Kota Salatiga, Kota Tegal.
$g_i < g$	<b>Daerah Maju tapi Tertekan:</b>  Kab. Semarang, Kab. Kendal, Kota Magelang, Kota Pekalongan.	<b>Daerah Relatif Tertinggal:</b>  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 8. Data Sampel**

## Data Sampel Kecamatan Magelang Utara

No	Nama	Usia	Jenis kelamin	TB	BB	Pekerjaan
1	Viola Ayu Himada	7	P	120	28	Pelajar
2	Gagah Waskito	8	L	125	30	Pelajar
3	Alfaro Handar Z	9	L	135	35	Pelajar
4	Al Ghivachri Sierrano	10	L	130	33	Pelajar
5	Nafsya Diffat Andriyani	11	P	134	40	Pelajar
6	Cantika Metasari K	12	P	130	39	Pelajar
7	Nandini Zanti A	13	P	138	37	Pelajar
8	Galih Tatas Kinarya	14	L	150	50	Pelajar
9	Riski Kurnia Mutiara	14	P	148	42	Pelajar
10	Iftah Khoiriyah	15	P	156	45	Pelajar
11	Nanda Nervisa Salma	15	P	150	40	Pelajar
12	Rhamanda Falika B	16	P	152	43	Pelajar
13	Adinda Ayu Agustina	17	P	156	44	Pelajar
14	Risna Febriyanti R	18	P	152	49	Pelajar
15	Radzi Diva Ramadhan	19	L	167	57	Pelajar
16	Muhammad Faisal	20	L	170	62	Belum bekerja
17	Azwi Tegarsuwandakni	21	L	168	65	Swasta
18	Olivia Nanda Meilandari	22	P	158	46	Mahasiswa
19	Said Fauzi Bin Zali	23	L	175	68	Mahasiswa
20	Januar Eko Putranto	24	L	170	57	Mahasiswa
21	Alva Yuniar Anggraeni	25	P	160	48	Mahasiswa
22	Rommy Tigana	31	L	176	75	Swasta
23	Anik Murtiyani	36	P	150	52	Ibu Rumah Tangga
24	Sunarti	37	P	151	49	Ibu Rumah Tangga
25	Wijayanti	40	P	149	55	Ibu Rumah Tangga
26	Zaenal Abidin	41	L	165	70	Karyawan Swasta
27	Ana Widiati	44	P	160	50	Ibu Rumah Tangga
28	Agus Dwi Susanto	48	L	167	72	Wiraswasta
29	Kinkin Nugroho	49	L	165	68	Buruh
30	David Agung Rosandhi	49	L	167	73	TNI

## Data Sampel Kecamatan Magelang Selatan

No	Nama	Usia	Jenis kelamin	TB	BB	Pekerjaan
1	Naura Putri Pembayun	7	P	130	30	Pelajar
2	Sekar Ayu Maharani	7	P	127	35	Pelajar
3	Qirana Putri Nazila	7	P	133	34	Pelajar
4	Albar Nurwakhid	8	L	130	33	Pelajar
5	Muhammad Raditya	9	L	140	45	Pelajar
6	Satrio Julio	10	L	143	38	Pelajar
7	Randy Wahyu A	11	L	145	40	Pelajar
8	Deanugrah Permata	12	L	140	45	Pelajar
9	Ratu Naira Putri	13	P	145	45	Pelajar
10	Mardya Della Puspa	14	P	145	40	Pelajar
11	Arsyad Nur M	15	L	154	47	Pelajar
12	Dinar Agustina	16	P	150	45	Pelajar
13	Lintang Baladika Basa	17	L	168	57	Pelajar
14	Gustavo Bimo	18	L	169	55	Pelajar
15	Devaz Gammathrea M	19	P	150	43	Mahasiswa
16	Bebby Okita Alsella	20	P	158	48	Karyawan swasta
17	Imam Rangga Satria	21	L	165	58	Karyawan swasta
18	Hanif Arwanto	22	L	167	65	Karyawan swasta
19	Kevin Satrio Swatanto	23	L	165	65	Karyawan swasta
20	Lorenti Rahma Septifani	24	P	157	50	Ibu Rumah Tangga
21	Agus Supriyadi	28	L	169	52	Karyawan swasta
22	Robby Sani Yuda	32	L	170	75	Guru
23	Tri Kurnia Rahayu	33	P	160	56	Ibu Rumah Tangga
24	Djoni Bayu Adji	39	L	175	70	Karyawan swasta
25	Aprilia Herawati	40	P	160	55	Ibu Rumah Tangga
26	Ruslin Ambarini	41	L	168	68	Ibu Rumah Tangga
27	Yoshi Hardono	42	L	175	70	Karyawan swasta
28	Dewi Arimbi	44	P	159	57	Ibu Rumah Tangga
29	Endang Ruwantini	44	P	161	55	Karyawan swasta
30	Ramelan	45	L	167	70	Karyawan swasta

## Data Sampel Kecamatan Magelang Tengah

No	Nama	Usia	Jenis kelamin	TB	BB	Pekerjaan
1	Syarifah Al Farabi	7	P	134	34	Pelajar
2	Zikriya Akasahibban R	7	L	130	35	Pelajar
3	Dhea Aurelina Septrian	8	P	138	30	Pelajar
4	Rachel Zeckyana D	9	P	140	32	Pelajar
5	Rogi Ananda Saputra	9	L	140	35	Pelajar
6	Atthar rasyid annafi	10	L	145	39	Pelajar
7	Arasyi arkandika s	11	L	146	40	Pelajar
8	Rafli andradeva pradipta	12	L	147	45	Pelajar
9	Viona desvita maharani	13	P	150	40	Pelajar
10	Fitriana novita pawestri	14	P	147	42	Pelajar
11	Eka fahmi roihan	15	L	159	54	Pelajar
12	Zahwa charlyana p	16	P	153	50	Pelajar
13	Vita fitrianingrum	17	P	155	46	Pelajar
14	Nur ridho fauzan wahid	18	L	165	60	Mahasiswa
15	Hernawan jatilaksono	19	L	168	57	Mahasiswa
16	Fadhila rahmawati	20	P	160	50	Mahasiswa
17	Fajri wibowo	21	L	170	79	Mahasiswa
18	Bayu agung susanto	22	L	169	64	Swasta
19	Temu wardani	23	P	160	51	Mahasiswa
20	Vivi alviani	24	P	158	45	Ibu rumah tangga
21	Rangga jatilaksono	25	L	172	72	Mahasiswa
22	Khusna maulida r	29	P	158	55	Ibu rumah tangga
23	Burhanal aziz	30	L	168	70	Swasta
24	Metin noviani	32	P	160	52	Ibu rumah tangga
25	Syarif sayaibani	33	L	167	66	Buruh
26	Anggia lestari	34	P	161	56	Ibu rumah tangga
27	Mariyanti	40	P	158	56	Karyawan Swasta
28	Lina lisnandar	43	L	168	70	TNI
29	Indayati pujiastuti	48	P	160	55	Ibu rumah tangga
30	Muhammad sochib b	48	L	170	75	PNS

### Lampiran 9. Data Hasil

#### Data Hasil Penelitian Kecamatan Magelang Utara

No	Nama	Soal Pertanyaan										VO2Max	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tingkat	Balik
1	Viola Ayu Himada	1	2	3	1	9	1	1	2	-	1	1	4
2	Gagah Waskito	1	2	4	1	9	1	1	2	-	1	4	3
3	Alfaro Handar Z	1	2	3	1	9	1	1	2	-	1	4	3
4	Al Ghivachri Sierrano	1	2	4	1	9	1	1	2	-	1	4	5
5	Nafsya Diffat Andriyani	1	2	3	1	9	1	1	2	-	1	2	1
6	Cantika Metasari K	1	2	3	1	9	1	1	2	-	1	2	3
7	Nandini Zanti A	1	3	3	2	9	1	1	2	-	1	1	3
8	Galih Tatas Kinarya	1	3	4	2	9	1	1	2	-	1	3	5
9	Riski Kurnia Mutiara	1	3	4	2	9	1	1	2	-	1	2	3
10	Iftah Khoiriyah	1	2	4	2	9	1	1	2	-	1	2	3
11	Nanda Nervisa Salma	1	2	3	2	9	1	1	2	-	1	2	1
12	Rhamanda Falika B	1	3	3	2	9	1	1	2	-	1	1	7
13	Adinda Ayu Agustina	1	3	3	2	9	1	1	2	-	1	2	1
14	Risna Febriyanti R	1	3	4	1	9	1	4	1	5	1	1	6
15	Radzi Diva Ramadhan	1	4	5	4	4	1	2	1	3	1	2	1
16	Muhammad Faisal	1	4	5	3	7	1	4	1	2	1	1	4
17	Azwi Tegarsuwandakni	1	2	4	1	9	3	2	1	5	1	5	8
18	Olivia Nanda Meilandari	1	4	5	1	9	1	5	1	3	1	7	3
19	Said Fauzi Bin Zali	1	4	4	3	9	1	5	1	3	2	4	2
20	Januar Eko Putranto	1	4	4	2	9	1	5	1	3	2	2	3
21	Alva Yuniar Anggraeni	1	2	3	2	9	1	3	2	-	1	5	1
22	Rommy Tigana	1	4	4	2	9	1	5	1	3	1	5	1
23	Anik Murtiyani	2	-	-	-	-	-	-	-	3	1	2	4
24	Sunarti	2	-	-	-	-	-	-	-	3	1	2	4
25	Wijayanti	2	-	-	-	-	-	-	-	3	1	1	2
26	Zaenal Abidin	2	-	-	-	-	-	-	-	3	1	1	5
27	Ana Widiati	2	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	2
28	Agus Dwi Susanto	2	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	6
29	Kinkin Nugroho	2	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	6
30	David Agung Rosandhi	1	4	5	2	2	1	5	2	-	1	5	6

## Data Hasil Penelitian Kecamatan Magelang Selatan

No	Nama	Soal Pertanyaan										VO2Max	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tingkat	Balik
1	Naura Putri Pembayun	1	2	3	1	9	1	1	2	-	1	3	1
2	Sekar Ayu Maharani	1	2	2	1	9	1	1	2	-	1	2	4
3	Qirana Putri Nazila	1	2	2	1	9	1	1	2	-	1	2	4
4	Albar Nurwakhid	1	3	3	1	9	1	1	2	-	1	2	6
5	Muhammad Raditya	1	3	3	1	9	1	1	2	-	1	4	4
6	Satrio Julio	1	3	3	1	9	1	1	2	-	1	5	4
7	Randy Wahyu A	1	3	3	1	9	1	1	2	-	1	4	5
8	Deanugrah Permata	1	3	3	1	9	1	1	2	-	1	4	4
9	Ratu Naira Putri	1	2	3	1	9	1	1	2	-	1	2	3
10	Mardya Della Puspa	1	2	3	1	9	1	1	2	-	1	2	4
11	Arsyad Nur M	1	3	3	2	9	1	1	2	-	1	6	2
12	Dinar Agustina	1	2	3	2	9	1	1	1	2	1	4	2
13	Lintang Baladika Basa	1	3	4	2	9	1	1	2	-	1	5	1
14	Gustavo Bimo	1	3	4	2	9	1	1	2	-	1	5	3
15	Devaz Gammathrea M	1	2	3	2	9	1	1	1	2	1	2	6
16	Bebby Okita Alsella	1	2	3	2	9	1	1	2	-	1	2	4
17	Imam Rangga Satria	1	3	4	3	9	1	2	2	-	1	6	6
18	Hanif Arwanto	1	3	4	3	9	1	2	2	-	1	4	3
19	Kevin Satrio Swatanto	1	3	4	3	9	1	2	2	-	1	4	3
20	Lorenti Rahma Septifani	2	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	2
21	Agus Supriyadi	2	-	-	-	-	-	-	-	3	2	2	6
22	Robby Sani Yuda	1	2	3	2	3	1	2	2	-	1	2	1
23	Tri Kurnia Rahayu	1	2	3	2	9	1	5	2	-	1	6	6
24	Djoni Bayu Adji	1	2	3	2	9	1	5	2	-	1	1	6
25	Aprilia Herawati	1	2	2	2	5	1	5	2	-	1	1	3
26	Ruslin Ambarini	1	2	3	2	9	1	5	2	-	1	1	1
27	Yoshi Hardono	1	3	3	2	3	1	2	2	-	1	1	5
28	Dewi Arimbi	2	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	2
29	Endang Ruwantini	2	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	3
30	Ramelan	2	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	2

## Data Hasil Penelitian Kecamatan Magelang Tengah

No	Nama	Soal Pertanyaan										VO2Max	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tingkat	Balik
1	Syarifah Al Farabi	1	1	3	1	9	1	1	2	-	1	2	4
2	Zikriya Akasahibban R	1	3	3	1	9	1	1	2	-	1	4	2
3	Dhea Aurelina Septrian	1	2	3	1	9	1	1	2	-	1	1	4
4	Rachel Zeckyana D	1	1	2	1	9	1	1	1	1	2	1	4
5	Rogi Ananda Saputra	1	2	3	1	9	1	1	2	-	1	3	4
6	Atthar Rasyid Annafi	1	2	3	1	9	1	1	2	-	1	3	6
7	Arasyi Arkandika S	1	2	3	1	9	1	1	2	-	1	4	1
8	Rafli Andradeva Pradipta	1	3	4	1	1	4	2	2	-	1	2	2
9	Viona Desvita Maharani	1	1	3	2	9	1	1	2	-	1	2	4
10	Fitriana Novita Pawestri	1	1	3	2	9	1	1	1	1	2	2	4
11	Eka Fahmi Roihan	1	3	3	2	9	1	1	2	-	1	5	6
12	Zahwa Charlyana P	1	1	3	1	9	1	1	2	-	1	3	2
13	Vita Fitrianingrum	1	1	3	2	9	1	1	2	-	1	1	6
14	Nur Ridho Fauzan Wahid	1	3	3	2	9	1	1	2	-	1	4	2
15	Hernawan Jatilaksono	1	3	2	2	9	1	1	2	-	1	5	1
16	Fadhila Rahmawati	1	3	4	2	9	1	1	1	1	2	1	5
17	Fajri Wibowo	1	1	4	2	1	4	2	2	-	1	7	4
18	Bayu Agung Susanto	1	1	3	3	9	3	3	2	-	1	5	4
19	Temu Wardani	1	3	3	3	9	3	3	2	-	1	1	3
20	Vivi Alviani	2	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	2
21	Rangga Jatilaksono	1	3	3	2	9	1	3	2	-	1	4	7
22	Khusna Maulida R	1	1	2	1	5	1	3	1	1	2	1	2
23	Burhanal Aziz	1	2	3	1	9	1	5	2	-	1	1	2
24	Metin Noviani	2	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	2
25	Syarif Sayaibani	1	2	3	2	3	1	2	2	-	1	1	6
26	Anggia Lestari	1	4	4	2	5	2	2	2	-	2	1	4
27	Mariyanti	2	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	2
28	Lina Lisnandar	1	4	5	2	2	1	3	2	-	1	5	6
29	Indayati Pujiastuti	2	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	2
30	Muhammad Sochib B	1	2	3	2	3	1	2	2	-	1	1	3

## Lampiran 10. SK Dosen Pembimbing



**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Nomor: 17098/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 2 Oktober 2019

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :
- PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada:  
 Nama : Drs Endro Puji Purwono, M,Kes  
 NIP : 195903151985031003  
 Pangkat/Golongan : IV/a  
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
 Sebagai Pembimbing
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :  
 Nama : AHMAD ZAKARIA ARIZALDI  
 NIM : 6101416119  
 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 MAGELANG
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

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

6101416119  
...: FM-03-AKD-24/Rev. 00 :...

DITETAPKAN DI SEMARANG  
PADA TANGGAL 4 Oktober 2019  
DEKAN

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

## Lampiran 11. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 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](mailto:fik@mail.unnes.ac.id)

Nomor : 6456/UN37.1.6/LT/2019  
 Hal : Izin Penelitian

08 April 2019

Yth. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Politik Dan Perlindungan  
 Jl. Pangeran Diponegoro No. 61, Kemirirejo, Magelang Tengah, Kota Magelang, Jawa Tengah 56122

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

Nama : Akhmad Zakaria Arizaldi  
 NIM : 6101416119  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
 Semester : Genap  
 Tahun akademik : 2018/2019  
 Judul : PEMBANGUNAN OLAHRAGA DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT INDEX : ASPEK PARTISIPASI DAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT GUNA PENINGKATAN KUALITAS PENDIDIKAN JASMANI BERWAWASAN KONSERVASI DI KOTA MAGELANG

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di Kota Magelang, dengan alokasi waktu 8 April s.d 5 Juni 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:  
 Dekan FIK;  
 Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 311 729 647 3

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-04-08 10:09:19)



## Lampiran 12. Surat Rekomendasi



**PEMERINTAH KOTA MAGELANG  
BADAN KESATUAN BANGSA POLITIK  
DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jl. Pangeran Diponegoro Nomor 61 Kota Magelang Telp. (0293) 364873 dan 364708

**SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET**

Nomor : 070 /IV.018/450/ 2019

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;  
2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 18 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu di Provinsi Jawa Tengah
- II. MEMBACA : Surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang nomor : 6456/UN37.1.6/LT/2019 tanggal 8 April 2019 Perihal Izin Penelitian
- III. Pada Prinsipnya kami **TIDAK KEBERATAN** / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey / Magang / PKL di Kota Magelang.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
- |                  |   |
|------------------|---|
| Nama             | : AKHMAD ZAKARIA ARIZALDI   |
| Anggota Peneliti | : .....   |
| Kebangsaan       | : Indonesia   |
| Alamat           | : Dalangan RT 01 RW 06 Kel. Kebonsari Kec. Borobudur Kab. Magelang Jawa Tengah  |
| Pekerjaan        | : Pelajar/Mahasiswa   |
| Nomor Telp/HP    | : 0895391738376   |
| Institusi        | : UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG   |
| Penanggung Jawab | : Dr. SETYA RAHAYU, M.S.  |
| Judul Penelitian | : PEMBANGUNAN OLAHRAGA DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT INDEX : ASPEK PARTISIPASI DAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT GUNA PENINGKATAN KUALITAS PENDIDIKAN JASMANI BERWAWASAN KONSERVASI DI KOTA MAGELANG |
- Lokasi : Kota Magelang

V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan dan mendapat ijin dari lembaga yang dijadikan obyek lokasi penelitian untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Rekomendasi ini.

1. Pelaksanaan survey/riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari 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.
2. 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.
3. Setelah survey/riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbang Pol dan Linmas Kota Magelang.
4. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari April 2019 s/d Oktober 2019

Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum

Magelang, 15 April 2019  
a.n. WALIKOTA MAGELANG  
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS  
KOTA MAGELANG

**HAMZAH KHOLIFI, S.Sos, M.Si**  
 Pembina Tingkat I  
 NIP.19680530 199001 1 001

Lampiran 12. Dokumentasi





