



## Pembangunan Olahraga Ditinjau dari Sport Development Index : Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat

Akhmad Zakaria Arizaldi<sup>✉</sup>, Endro Puji Purwono<sup>2</sup>

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### History Article

*Received : 06 June 2020  
Accepted : July 2020  
Published : July 2020*

#### Keywords:

*Partisipasi, Kebugaran  
Jasmani, Sport Development  
Index*

### Abstrak

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 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 ditinjau dari *Sport Development Index* masuk ke dalam kategori rendah yang disebabkan masyarakat belum memiliki kesadaran mengenai pentingnya berolahraga dan kurang menariknya fasilitas olahraga publik.

### Abstract

*The research objective is to study the value of the index of community sports participation and physical fitness of the community in the City of Magelang in terms of the Sports Development Index. The method used in this research is quantitative. The research locations are in the District of North Magelang, District of South Magelang, and District of Central Magelang. Data collection instruments by means of observation, interviews, questionnaires, documentation, and the Multistage Fitness Test (MFT). Data collection on population in the city of Magelang more than 7 years with a total of 90 people, sports participation and physical fitness of the community. The city of Magelang was 0.0212324 and the physical achievement index in the city of Magelang was 0.2283, with the results of the index values of both aspects of the City of Magelang in terms of the Sports Development Index in the low category because the community does not yet have an awareness of the importance of sports and the lack of attractive public sport facilities.*

### How To Cite:

Arizaldi, A. Z., & Purwono, E. P., (2020). Pembangunan Olahraga Ditinjau dari Sport Development Index : Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(1), 12-24

© 2020 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
E-mail: zakariaarizaldi@gmail.com

p-ISSN-  
e-ISSN-

## PENDAHULUAN

Olahraga memiliki hakikat yang tak lain merupakan kebutuhan bagi setiap individu 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, semua individu berkeinginan untuk berusaha menjaga kesehatannya dan cara yang dilakukan agar kesehatan tetap terjaga dengan baik dengan cara melalui aktivitas olahraga. Menurut Alim (2012:1) berbagai macam aktivitas olahraga yang dilakukan manusia memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas fisiknya, dan apabila dilakukan secara benar dan teratur. Karena telah dituturkan dalam slogan berbahasa latin yang berbunyi "*Men Sana Corpora Sano*" memiliki 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 rohani, aspek sosial, dan aspek jasmani.

Pendidikan sangat erat kaitannya dengan dunia olahraga karena pada dasarnya pendidikan dipercaya sebagai sarana untuk mendapatkan dan menghasilkan sumber daya manusia berkualitas. Setiawan (2010:2) menyatakan dengan adanya pendidikan mampu untuk menghasilkan tenaga kerja yang bermutu tinggi, memiliki pola pikir

dan cara bertindak yang modern. Menurut Yuliawan (2016:104) pendidikan menjadi salah satu faktor penting dalam kehidupan manusia karena dengan adanya pendidikan kecerdasan keterampilan, potensi diri dan rasa bertanggung jawab pada diri seseorang dapat meningkat. Manusia unggul seperti itulah yang mampu membawa dan menggerakkan bangsa Indonesia menuju bangsa yang lebih baik. Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana ditujukan untuk mewujudkan proses pembelajaran dan suasana belajar supaya peserta didik secara aktif mampu meningkatkan dan mengembangkan potensi pribadinya sehingga mempunyai kekuatan untuk pengendalian diri, spiritual keagamaan, akhlak mulia, kepribadian, kecerdasan, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara sebagaimana telah disebutkan dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. Tujuan utama dari pendidikan nasional itu sendiri ditujukan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan pola pikir masyarakat. Dan salah satu pendidikan yang wajib dikenalkan sejak dini kepada masyarakat adalah pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani adalah bagian dari unsur terpenting dalam kehidupan masa kini serta merupakan alat yang digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah sebuah proses dimana pembelajaran dilakukan melalui aktivitas jasmani atau fisik dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan keterampilan gerak motorik, dan berperilaku hidup sehat. Tidak hanya itu

dengan menerapkan pendidikan jasmani juga dapat membentuk kecerdasan emosi dan sikap sportif. Pendidikan jasmani merupakan sebuah wujud dari bentuk pendidikan keseluruhan mayang mengarah kepada pembelajaran aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk membentuk pertumbuhan jasmani, emosional, mental, dan sosial yang selaras, serasi, dan seimbang. Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan kebutuhan yang wajib dimiliki oleh setiap individu dikarenakan memiliki banyak peranan. Pahliwandari (2016:155) menyatakan pendidikan jasmani mempunyai peranan yaitu sebagai patokan yang memberikan kesempatan kepada seluruh siswa untuk terlibat secara langsung didalam semua pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani mulai dari bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Dan untuk pembekalan pengalaman belajar tersebut diarahkan untuk membentuk dan membina perilaku hidup sehat dan aktif.

Pendidikan jasmani merupakan sebuah bentuk komponen dari pendidikan secara keseluruhan, hal tersebut telah disadari oleh berbagai pihak. Tetapi, di dalam pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani belum berjalan efektif seperti yang diharapkan. Pahliwandari (2016:156) menyatakan pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang hanya mengedepankan dan mengandalkan aktifitas fisik semata. Tidak hanya itu, yang lebih membuat cemas lagi bahwa adanya pemikiran kepada guru pendidikan jasmani hanya mengembangkan dan menyampaikan keterampilan fisik (psikomotorik), tanpa mengembangkan dan

menyampaikan aspek yang lain. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani harus diikutsertakan juga pendidikan karakter, hal ini sangat penting karena pendidikan merupakan sebuah usaha dari setiap bangsa untuk membina dan mengembangkan kepribadian sesuai dengan adanya nilai-nilai didalam masyarakat dan kebudayaan. Pendidikan karakter memiliki hakikat dan menjadi sebuah konteks dalam pendidikan di Indonesia yaitu pendidikan nilai, yang merupakan pendidikan mempunyai nilai-nilai luhur yang didapat dari budaya bangsa Indonesia dan bertujuan untuk membina kepribadian generasi muda bangsa Indonesia. Serta perlunya sebuah perencanaan dalam proses penerapan pendidikan jasmani. Pendidikanm Jasmani mencakup aspek pendidikan secara keseluruhan, namun dibalik itu semua ada masalah besar yang menghantui pembelajaran pendidikan jasmani jika tidak adanya sebuah solusi yang tepat dan ditujukan untuk memperbaiki mutu dan kualitas pendidikan jasmani tersebut (Setiawan, 2016:120). Perlu adanya sebuah inovasi dan pemikiran baru tentang bagaimana pentingnya konsep pendidikan jasmani di sekolah guna meningkatkan kualitas Pendidikan Jasmani.

Pada saat ini pendidikan jasmani di Indonesia masih dalam tahap berkembang karena belum efektifnya penerapan pembelajaran jasmani disekolah ditambah dengan rendahnya tingkat pengetahuan tentang pentingnya pembelajaran pendidikan jasmani yang belum disosialisasikan sejak dini. Padahal pendidikan jasmani terbukti mampu melahirkan sumber daya manusia

yang unggul hingga nantinya dapat membawa negara Indonesia menuju kearah yang lebih baik dengan pencapaian prestasi yang diraih. Hal ini menunjukkan apabila pendidikan jasmani diberikan sesuai porsinya, tidak menutup kemungkinan bahwa akan banyak terciptanya bibit-bibit unggul yang berasal dari pendidikan jasmani yang mampu bersaing dikancah nasional maupun internasional, karena sejatinya atlit yang hebat berawal dari pendidikan jasmani yang diberikan oleh guru yang professional. Oleh karena itu perlunya peningkatan kualitas pendidikan jasmani sebagai bagian yang tak terpisahkan dalam proses peningkatan pembangunan olahraga di Indonesia.

Prasetyo (2013:225) menyatakan pembangunan merupakan sebuah upaya terprogram yang harus dilaksanakan secara terus menerus guna meningkatkan dan mempertahankan taraf hidup manusia baik lahir maupun batin. Tujuan pembangunan di Indonesia adalah guna membangun manusia seutuhnya, dan mewujudkan keadaan masyarakat yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Seluruh lapisan masyarakat juga harus memiliki peran untuk membentuk kemajuan bangsa dan negara merupakan kunci utama untuk mencapai pembangunan nasional yang mencakup keseluruhan aspek kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Perlunya kesadaran masyarakat untuk berolahraga tentu berkontribusi untuk menjadikan pembangunan dalam bidang olahraga. Hal tersebut mempunyai makna yang dituju yaitu 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 seperti penggalangan dan penggalian terhadap potensi yang ada untuk memaksimalkan keseluruhan potensi, baik dalam sistem pembinaan, lembaga, maupun adanya landasan hukum yang digunakan sebagai dasar pembangunan olahraga dikancah nasional. Menurut Natalia,dkk (2016:42) fokus pembangunan keolahragaan dapat dilihat dari peningkatan dan pembudayaan prestasi olahraga dapat dikaitkan dengan bangunan olahraga yang memiliki artian bahawa pentingnya meningkatkan penguatan pondasi bangunan olahraga terfokus kepada budaya olahraga dan penguatan tingkat pembibitan olahraga prestasi untuk mencetak generasi sumber daya olahraga berbakat di berbagai daerah mulai dari Sabang sampai Merauke dengan sebanyak-banyaknya sesuai dengan karakter fisik dan kultur lokal di masing-masing daerah, serta kondisi lingkungan yang mendukung sebagai pembentukan potensi olahraga unggulan didaerah.

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).

Pembangunan olahraga nasional di Indonesia sangatlah diperlukan dan dibutuhkan. Priyono (2012:113) menyatakan olahraga dinegeri tercinta masih tersendat-sendat dalam prestasi. Pada akhir-akhir ini prestasi dalam olahraga disebut sebagai tolak ukur dalam penilaian kemajuan pembangunan olahraga disuatu daerah. Tentunya menjadi hal yang wajar ketika masyarakat beranggapan perolehan medali atau juara dalam sebuah even olahraga dijadikan sebagai patokan baik buruknya atau maju mundurnya olahraga disuatu daerah bahkan Negara. Proses pembangunan olahraga juga digunakan sebagai tolak ukur untuk memperlihatkan tingkat eksistensi sebuah bangsa dalam hal pembinaan prestasi olahraga. Ukuran yang demikian tentulah tidak salah tetapi tidak seluruhnya benar. Padahal sudah disebutkan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa pilar olahraga tidak hanya menyangkut olahraga prestasi, tetapi juga olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Maka sebab itu tentu tidak bijak apabila keberhasilan olahraga dukur hanya dari satu pilar saja melainkan ada 4 dimensi yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur. 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. Kemajuan dan keberhasilan pembangunan olahraga disuatu daerah dapat dilihat dari empat dimensi dasar yaitu

partisipasi, ruang terbuka, kebugaran, dan sumber daya manusia. Jadi tidak hanya mengukur kemajuan dan keberhasilan pembangunan olahraga pada ukuran daerah tersebut seberapa banyak memperoleh medali pada suatu ajang perlombaan.

Toho Cholik M dan Ali Maksom (2007:9) menyebutkan bahwa terdapat 4 dimensi yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam pembangunan olahraga disuatu daerah. Konsep yang diberi nama *Sport Development Index* mengacu pada indeks gabungan yang dapat mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga berdasarkan 4 dimensi dasar yaitu 1) ketersediaan ruang terbuka olahraga 2) sumber daya manusia 3) partisipasi masyarakat dalam berolahraga 4) kebugaran masyarakat. Dari 4 dimensi yang disebutkan oleh Toho Cholik M dan Ali Maksom, satu sama lain memiliki keterkaitan dan bisa dikatakan apabila pembangunan olahraga disuatu daerah telah memiliki 4 dimensi tersebut dapat dikatakan daerah tersebut maju dalam hal pembangunan olahraga. Dalam konsep *Sport Development Index* memiliki artian lebih luas dalam hal keberhasilan olahraga dibandingkan dengan konsep lain yang menjadikan perolehan medali sebagai indikator tunggal sebuah keberhasilan dalam bidang olahraga. *Sport Development Index* merupakan sebuah jawaban atas kebijakan pemerintah terkait dengan panji olahraga yang dikemukakan pada 1983. Sampai saat ini, ketika belum adanya alat ukur yang dapat digunakan untuk menilai tingkat keberhasilan olahraga, maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya panji olahraga tersebut tidak

bisa dipastikan untuk menilai tingkat keberhasilan dan kegagalan olahraga. Dengan hal tersebut maka *Sport Development Index* dapat mengetahui tingkat keberhasilan dan kemajuan pembangunan olahraga di sebuah daerah.

Ketersediaan ruang terbuka olahraga di Indonesia terutama di Jawa Tengah masih bisa dikatakan belum mencakupi dengan jumlah warga di Jawa Tengah. Padahal ruang terbuka menjadi salah satu elemen kota dan kehadirannya dalam satu kota tersebut bisa sangat berdampak pada kehidupan masyarakat sekitar. Faisal B, Rahmy, dkk (2012:27) menyatakan Kawasan perkotaan yang berkelanjutan ditandai oleh interaksi dan hubungan timbal balik yang seimbang antara manusia dan alam yang hidup berdampingan di dalamnya. *Sport Development index* adalah alternatif baru yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat pembangunan olahraga (Andhi Pradana, 2016:77). Selain itu ruang terbuka sebenarnya juga merupakan kebutuhan yang tidak dapat dikesampingkan, tempat umum seperti fasilitas sosial lainnya, seperti peribadatan, pendidikan, kesehatan, dan sebagainya merupakan bagian dari ruang terbuka. Maka dari itu ketersediaan ruang terbuka olahraga berdampak besar kepada kualitas sumber daya manusia di daerah tersebut.

Yusutria (2017:39) menyatakan aset paling berharga untuk sebuah bangsa dan Negara yaitu sumber daya manusia, karena kemajuan suatu bangsa dan Negara bertumpu kepada kualitas sumber daya manusia, tidak hanya bertumpu kepada ketersediaan sumber daya alam di suatu bangsa. Sumber daya

manusia bisa dikaitkan dengan tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga.

Partisipasi masyarakat merupakan salah satu keterlibatan masyarakat didalam hal perencanaan dan pengembangan dari pelaksanaan program tersebut dan tidak hanya dalam prosesnya saja, tetapi masyarakat juga berhak menikmati hasil dari pelaksanaan program tersebut. Prasetyo (2013:219) menyatakan olahraga merupakan sebuah kebutuhan setiap individu di dalam kehidupan supaya menjadikan kondisi fisik dan kesehatan tetap terjaga. 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.

Sedangkan Kebugaran jasmani merupakan salah satu prediktor hidup sehat dan menjadi salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani (Prativi, 2013:33). 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 berhubungan dengan sebuah pekerjaan, olahraga, pengkondisian fisik seseorang, dan aktivitas tubuh lainnya. Dapat disimpulkan apabila masyarakat gemar melakukan aktivitas olahraga secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang tersebut terlebih lagi aktivitas olahraga tersebut memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani.

Jadi dapat disimpulkan bahwa 4 dimensi yang dijadikan tolak ukur dalam pembangunan olahraga disuatu daerah atau yang lebih dikenal dengan sebutan *sport development index* satu sama lain saling berkaitan. Maka dari itu dicetuskan sebuah pemikiran dengan nama Sport Development 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).

Dalam setiap kecamatan / kota / kabupaten / provinsi apabila menghendaki kemajuan yang signifikan pada berbagai bidang, semestinya memiliki kesadaran terhadap makna strategis olahraga harus diawali mulai dari proses perencanaan pembangunan dengan berpihak kepada kemajuan olahraga secara menyeluruh. Hal ini karena olahraga menjadi *sense of spirit* dari suatu proses panjang pembangunan itu sendiri sebab berisi suatu semangat dan kekuatan untuk membangun. Oleh karena itu olahraga

harus dipandang sebagai tujuan sekaligus aset pembangunan.

Kota Magelang memiliki slogan sebagai Kota Sejuta Bunga dengan menjadi predikat sebagai Kota Adipura Kencana. Dalam wilayah Kota Magelang terdapat markas besar TNI Angkatan Darat Republik Indonesia dan Akademi Militer (AKMIL) yaitu sekolah pendidikan TNI Angkatan Darat. 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 serta merta dijadikan tolak ukur dalam pembangunan olahraga.

Adapun permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini yaitu 1) Bagaimana tingkat partisipasi masyarakat melakukan aktivitas olahraga di Kota Magelang ditinjau dari *Sport Development Index* ? 2) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang ditinjau dari *Sport Development Index* ?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga dan kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang ditinjau dari *Sport Development Index*.

## METODE 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 positivism, 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 merupakan sebuah metode penelitian yang terfokuskan kepada gambaran fenomena-fenomena yang ada, dan 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.

Variable dalam penelitian ini ada 2 aspek Sport Development Index yaitu aspek partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang. 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. 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. Magelang dapat digeneralisasi untuk mengetahui *Sport Development Index* di Kota Magelang menurut standar baku yang ditetapkan Kemenpora yang dirujuk oleh Prof. Drs. Toho Cholikh M, M.A, Ph.D.

**Tabel 1.** Luas Wilayah Sampel

Kecamatan	Luas Wilayah (Km <sup>2</sup> )	Persentase Luas Kecamatan Terhadap Luas Kota
Magelang Utara	6,3037	34,01%
Magelang Selatan	7,1315	38,47%
Magelang Tengah	5,1011	27,52%
Jumlah	18,5364	100,00%

Sumber : Badan Pusat Statistik Kota Magelang

**Tabel 2.** Jumlah penduduk perkecamatan

Kecamatan	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
Magelang Utara	17.935	18.993	36.928
Magelang Selatan	20.514	20.035	40.549
Magelang Tengah	21.239	22.489	43.728
Jumlah	59.688	61.517	121.205

Sumber : Badan Pusat Statistik Kota Magelang

Teknik Penarikan Sampel pada penelitian ini adalah metode pengumpulan data dengan menggunakan random sampling dan Total sampling. Random sampling diperlukan untuk menentukan jumlah partisipan yang akan diambil sampel data,



sedangkan total sampling digunakan untuk menentukan wilayah yang akan dijadikan sampel pengambilan data yaitu 3 wilayah.

Teknik pengumpulan data meliputi data yang akan diambil dalam penelitian ini adalah informasi tentang partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat Kota Magelang. Menurut Mutohir dan Maksom (2007:62) data SDI menggunakan data sekunder dan data primer. Data sekunder adalah tingkat kebugaran jasmani masyarakat, sedangkan data primer dalam penelitian ini adalah partisipasi masyarakat. Menurut Sugiyono (2015:62) menyatakan sumber data langsung memberikan data kepada pengumpul data merupakan sumber data primer, sedangkan data tidak langsung memberikan kepada pengumpul data atau melalui sebuah perantara orang lain atau dokumen merupakan sumber data sekunder. Dalam penelitian ini menggunakan unit analisis area dan individu. Dasar pengumpulan data ruang terbuka dan SDM menggunakan unit analisis area, sedangkan dasar pengumpulan data partisipasi olahraga dan tingkat kebugaran menggunakan unit analisis individu. Maka dari pernyataan diatas merupakan teknik atau cara yang diambil untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan instrument observasi, interview/wawancara, angket, tes, dan dokumentasi.

Instrument 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. Serta menggunakan pedoman wawancara dengan tujuan untuk mengetahui jumlah keseluruhan penduduk 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.** Jumlah penduduk usia 7 tahun ke atas di Kota Magelang

Kecamatan	Jumlah
Magelang Utara	34.456
Magelang Selatan	38.464
Magelang Tengah	41.705
Jumlah	114.625

Sumber : Proyeksi Penduduk Kota Magelang 2010-2020

Teknik analisis data yang digunakan data penelitian ini adalah 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 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:

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

Nilai Aktual	Nilai Maksimum	Nilai Minimum
Partisipasi Olahraga	100	0
Kebugaran Jasmani	40,5	20,1

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

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

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:

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

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

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

$$Indeks\ Rata - Rata\ Partisipasi =$$

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

$$Indeks\ Rata - Rata\ Kebugaran\ Jasmani =$$

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

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 5.** Norma Indeks *Sport Development Index* (SDI)

Angka Indeks	Norma/Kategori
0,800 – 1,000	Tinggi

0,500 – 0,799	Sedang/Menengah
0,000 – 0,499	Rendah

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

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang didapat dalam penelitian, maka dapat dijabarkan hasilnya sebagai berikut **Tabel 6:**

**Tabel 6.** 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.

### Indeks Partisipasi

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

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

$$\frac{Indeks\ Partisipasi - Magelang\ Utara}{1,06619 - 0 / 100 - 1} = 0,0106619$$

$$\frac{Indeks\ Partisipasi - Magelang\ Selatan}{0,6587 - 0 / 100 - 1} = 0,006587$$

$$\frac{Indeks\ Partisipasi - Magelang\ Tengah}{0,39835 - 0 / 100 - 1} = 0,0039835$$

$$\text{Maka Rata - Rata IP Kota Magelang} = 0,0212324$$

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**.

Kecamatan	Nilai Aktual Kebugaran		
	Anak a	Remaja	Dewasa
Magelang Utara	22,75 56	25,30 91	20,12
Magelang Selatan	24,35	27,08	18,75
Magelang Tengah	22,28	25,45	20,43

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

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

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

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

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

### 2. Indeks Kebugaran - Kecamatan Magelang Selatan

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

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

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

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

### 3. Indeks Kebugaran - Kecamatan Magelang Tengah

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

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

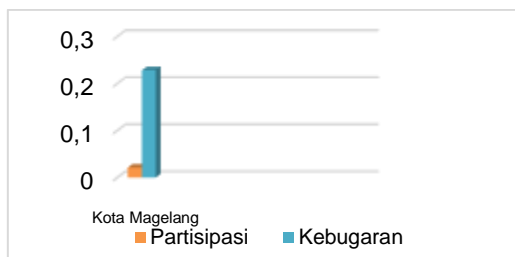
$$\text{Indeks Kebugaran Dewasa} = \frac{20,43 - 20,1}{40,5 - 20,1} = 0,0161$$

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

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**.

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:



### 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 yang telah disebar kepada 90 responden dengan kriteria umur lebih dari 7 tahun yang berada di 3 kecamatan tersebut.

Dirangkum dari pertanyaan angket yang di sebar ke masyarakat, kondisi rendahnya partisipasi masyarakat dalam berolahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, masih minimnya masyarakat melakukan kegiatan olahraga dalam setiap 1 minggu. Kedua, minimnya waktu berolahraga masyarakat, dikarenakan kesibukan masing-masing, rasa malas berolahraga dan kurang memiliki waktu luang. Ketiga, kurangnya keterampilan gerak dasar sehingga sukar untuk mengikuti berbagai cabang olahraga dan hanya mampu mengikuti cabang olahraga tertentu. Keempat, kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga pada dasarnya tujuan dan manfaat olahraga tidak hanya untuk menjaga kesehatan namun masih

banyak lagi tujuan dan manfaat ketika seseorang melakukan kegiatan olahraga. 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.

### Indeks Kebugaran Kota Magelang

Setelah mendapatkan hasil dari indeks kebugaran jasmani masyarakat per 3 kecamatan yang ada 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 tentunya berdampak bagi kesehatan sebagian besar masyarakat di Kota Magelang karena pepatah mengatakan di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, 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.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa indeks partisipasi masyarakat dalam berolahraga dan kebugaran jasmani masyarakat di Kota Magelang ditinjau dari *Sport Development Index* masuk dalam kategori rendah.

## REFERENSI

- Alim, A. (2012). Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap Tekanan Darah dan Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Atlet Pelatda Sleman Cabang Tenis Lapangan. *Medikora*, VIII(2).
- Dasar, S., & Decheline, G. (2017). Hasil Pembangunan Olahraga Di Kota Jambi Ditinjau Dari Sport Development Index. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 61.
- Hamdi, S, A. & Badruddin, e. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan. Yogyakarta: Deepublish.
- Mutohir, T. C., & Maksun, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta : *Kemempora*.
- 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.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, VOL.XI, 219–228.
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).
- Priyono, B. (2012). Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 2(2). 113-115.
- Rahmy, W. A., Faisal, B., & Soeriaatmadja, A. R. (2012). Kebutuhan ruang terbuka hijau kota pada kawasan padat, Studi kasus di Wilayah Tegallega, Bandung. *Jurnal Lingkungan Binaan Indonesia*, 1(1), 27-38.
- Setiawan & Ma'mun. (2015). Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Boi. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreations*. 2095.
- 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.