



**Tingkat Partisipasi Olahraga dan Kebugaran Jasmani Masyarakat
Kabupaten Pemalang Ditinjau dari SDI**

Yanuar Surya Ramadhan^{1✉}, Cahyo Yuwono², Bambang Priyono³, Agus Pujianto⁴

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Semarang, Indonesia¹²³⁴

History Article

*Received : 27 July 2020
Accepted : March 2021
Published : July 2021*

Keywords

*Sport Participation;
Physical Fitness; Sport
Development Index,*

Abstract

Tujuan penelitian untuk mengetahui Tingkat Partisipasi Masyarakat dan kebugaran Jasmani Masyarakat Dalam Pembangunan Olahraga di Kabupaten Pemalang. Metode penelitian menggunakan survei. Sampel dalam penelitian masyarakat pelaku aktivitas olahraga jumlahnya 90 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan Stratified Random Sampling. Analisa data dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis Sport Development Index. Hasil penelitian tingkat partisipasi masyarakat Kabupaten Pemalang dengan indeks 0,22 masuk dalam kategori rendah. Tingkat kebugaran jasmani masyarakat kabupaten pemalang dengan indeks 0,02 masuk dalam kategori rendah. Simpulan penelitian tingkat partisipasi masyarakat Kabupaten Pemalang dengan indeks 0,22 masuk dalam kategori rendah. Tingkat kebugaran jasmani masyarakat kabupaten pemalang dengan indeks 0,02 masuk dalam kategori rendah. Saran dari peneliti yaitu 1) Perlu lebih meningkatkan kesadaran masyarakat dalam berolahraga 2) Pemerintah perlu meningkatkan program – program yang dapat mengubah pola pikir masyarakat untuk berolahraga serta parana dan prasarana yang memadai untuk masyarakat umum di Kabupaten Pemalang.

Abstract

The research objective was to determine the level of community participation and community physical fitness in sports development in Pemalang district. The research method uses a survey. The sample in the research community who did sports activities was 90 people. The sampling technique used in this study was stratified random sampling. Data analysis in this study is a quantitative approach using the Sport Development Index analysis. The results of the research on the level of community participation in Pemalang Regency with an index of 0.22 were in the low category. The level of physical fitness of the Pemalang district community with an index of 0.02 is in the low category. The conclusion of this research is that the level of community participation in Pemalang Regency with an index of 0.22 is in the low category. The level of physical fitness of the Pemalang district community with an index of 0.02 is in the low category. Suggestions from researchers are 1) It is necessary to further increase public awareness in exercising 2) The government needs to increase programs that can change the people's mindset to exercise as well as adequate infrastructure and infrastructure for the general public in Pemalang Regency.

How To Cite:

Ramadhan, Y. S., Yuwono, C., Priyono, B., & Pujianto, A. (2021). Tingkat Partisipasi Olahraga dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Kabupaten Pemalang Ditinjau dari SDI. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 8 – 16.

✉ Corresponding author :

E-mail: yanuarsurya1998@gmail.com

© 2021 Universitas Negeri Semarang
p-ISSN 2723-6803
e-ISSN-

PENDAHULUAN

Pembangunan merupakan salah satu sebuah usaha dan proses menuju pada suatu perubahan biasa secara positif maupun negative secara pasipatori dari keseluruhan element yang menginginkan sebuah perubahan. Keberhasilan pembangunan khususnya pembangunan manusia pada suatu daerah dapat dinilai secara persial dengan melihat seberapa besar permasalahan yang paling mendasar di masyarakat tersebut teratasi. Permasalahan tersebut diantaranya ialah kemiskinan, pengangguran, buta huruf, ketahanan pangan dan penegakan demokrasi. Namun persoalannya adalah capaian pembangunan manusia secara persial bervariasi dimana beberapa aspek pembangunan tertentu berhasil dan beberapa aspek pembangunan lainnya gagal.

Index pembangunan sebuah kota dinilai berdasarkan index pembangunan manusia di kota tersebut. index pembangunan manusia merupakan tolak ukur untuk menilai bagaimana pembangunan suatu daerah apakah maju atau mundur. Index pembangunan manusia yang dimiliki kabupaten Pemalang masuk dalam kategori paling rendah di Provinsi Jawa tengah menurut data Badan Pusat Statistik Tahun 2018. Rata – rata IPM yang dimiliki pemalang ialah 65.67

Dalam pembangunan olahraga, hasil yang telah dicapai adalah terumuskannya konsep kebijakan yang mendukung perkembangan olahraga nasional, pedoman mekanisme pembinaan olahraga dan kesegaran jasmani, dengan tersusunya rancangan undang – undang olahraga untuk mendukung perkembangan olahraga nasional dan tersusunya sport development Index (SDI). Menjelaskan hal penting.

Mutohir dan Maksum (2007:2) menjelaskan bahwa *sport development index* (SDI) adalah indeks gabungan yang digunakan sebagai metode yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan atau kemajuan pembangunan olahraga disuatu daerah dan/atau negara berdasarkan empat dimensi dasar yaitu: 1) ruang terbuka yang tersedia untuk aktivitas olahraga, 2) partisipasi warga masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga secara teratur, 3) sumber daya manusia atau tenaga keolahragaan yang terlibat dalam kegiatan olahraga, dan 4) derajat kebugaran jasmani yang dicapai oleh masyarakat di daerah tersebut. Dengan demikian pembangunan olahraga akan mengarah pada pembangunan hakikat olahraga yang mendasar, bukan dengan sesuatu yang instan berupa

banyaknya medali atau juara yang diperoleh oleh suatu daerah atau negara.

Menurut Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:9). Terdapat 4 dimensi yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam pembangunan olahraga disuatu daerah Menyebutkan bahwa. Konsep yang diberi nama sport development index mengacu pada indeks gabungan yang dapat mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga . berdasarkan 4 dimensi dasar yaitu 1) ketersediaan ruangterbuka olahraga, 2) sumberdaya manusia, 3) partisipasi masyarakat dalam berolahraga, 4) kebugaran jasmanu masyarakat

Sport development index yang sedang dikembangkan oleh Diputi Bidang Peningkatan Prestasi danIPTEK olahraga merupakan indeks keberhasilan pembangunan olahraga pada suatu daerah, yang didasari empat dimensi dasar yaitu : partisipasi, ruang terbuka, kebugaran dan sumber daya manusia.(Mudjijah, slamet , zulivia kahild 2019). Sport Development Index merupakan alternatif baru yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat pembangunan olahraga disuatu daerah (Andhy Pradana, 2016:77).

Konsep SDI memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan konsep lain seperti medali yang selama ini dijadikan indikator tunggal keberhasilan olahraga. SDI merupakan jawaban atas kebijakan pemerintah terkait dengan panji olahraga yang dikumandangkan pada 1983

Hingga dewasa ini, selama belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk menilai, maka tidak ada yang tahu secara pasti apakahpanji olahraga tersebut telah berhasil atau gagal. Oleh karena itu melalui sport development index maka akan dapat mengetahui bagaimana kemajuan pembangunan olahraga pada suatu wilayah tertentu:

Landasaan Konseptual Sport Development Index : Olahraga Adalah Hak setiap orang

Olahraga sebagai hak setiap orang adalah sebuah keniscayaan apabila kita, bangsa Indonesia menaruh perhatian besar terhadap olahraga dan mengakui pentingnya nilai – nilai olahraga. Keyakinan tersebut pada dasarnya bersandar pada kesepakatan yang bersifat universal, seperti tertuang dalam butir – butir mukadimah piagam internasional tentang pendidikan jasmani olahraga yang di deklarasikan oleh UNESCO tahun 1978.

Selain itu, dalam piagam olimpiade antara lain juga disebut bahwa “ olahraga merupakan wahana bagi pengejawantahan hak – hak asasi manusia” . selaras dengan landasan falsafat negara Pancasila, maka Pendidikan jasmani olahraga dilaksanakan atas landasan asas kemasalahatan bagi seluruh rakyat Indonesia

guna keadilan sosial dan nilai – nilai kemanusiaan yang beradab.

Sistem Pembina Olahraga

Di Indonesia dikenal dua system pembinaan olahraga yang umumnya dianut negara – negara maju , yaitu pembinaan olahraga dengan menonjolkan pada olahraga elit dan pembinaan olahraga yang memfokuskan pada budaya gerak. Olahraga elit dicirikan oleh adanya kompetisi dan maksimalisasi prestasi. Kedua ciri tersebut pada awalnya terasa sangat menonjol, ketika terjadi politisasi olahraga. Yaitu selama berlangsungnya perang dingin antara blok barat dan blok timur.

Budaya olahraga perlu dikonstruksikan mulai dari lingkup yang terkecil yaitu olahraga dan kemudian bar uke lingkungan yang lebih besar seperti masyarakat sekolah dan club. Merujuk kepada UU No 3 tahun 2005 pembinaan olahraga dilakukan melalui 3 domain, yakni olahraga Pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Tiga hal tersebut saling terkait satu sama lain.

Perilaku Hidup Sehat

Pengembang SDI didasarkan pada suatu argumentasi bahwa olahraga merupakan hak dan kebutuhan dasar setiap manusia, sebagai upaya untuk meraih kehidupan yang lebih baik, olahraga memang bukanlah satu – satunya cara untuk memperbaiki kualitas hidup. Banyak cara dan jalan untuk sampai kesana. Biasa jadi dengan Pendidikan tinggi orang semakin mempunyai banyak peluang meraih kesuksesan dengan ekonomi yang memadai orang semakin banyak memiliki pilihan untuk memenuhi kebutuhan hidup. akan tetapi tanpa kesehatan jasaani dan rohani semua itu bukanlah apa – apa itu sebabnya olahraga menjadi prasarat dasar pilihan kebutuhan lainnya .

Menurut Soegarda Poerbakawatja partisipasi adalah: Suatu gejala demokrasi dimana orang diikutsertakan di dalam perencanaan serta 13 pelaksanaan dari segala sesuatu yang berpusat pada kepentingan dan juga ikut memikul tanggung jawab sesuai dengan tingkat kematangan dan tingkat kewajibannya (Soegarda Poerbakawatja, 1981:251). Partisipasi berarti peran serta seseorang atau kelompok masyarakat dalam proses pembangunan baik dalam bentuk pernyataan maupun dalam bentuk kegiatan dengan memberi masukan pikiran, tenaga, waktu, keahlian, modal dan atau materi, serta ikut memanfaatkan dan menikmati hasil -hasil pembangunan (I Nyoman Sumaryadi, 2010: 46).

Pengertian yang sederhana tentang partisipasi dikemukakan oleh Fasli Djalal dan Dedi Supriadi (2001: 201- 202), dimana partisipasi dapat juga berarti bahwa pembuat

keputusan menyarankan kelompok atau masyarakat ikut terlibat dalam bentuk penyampaian saran dan pendapat, barang, keterampilan, bahan dan jasa. Partisipasi juga berarti bahwa kelompok mengenal masalah mereka sendiri, mengkaji pilihan mereka, membuat keputusan, dan memecahkan masalahnya.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep partisipasi memiliki makna yang luas dan beragam. Secara garis besar dapat disimpulkan partisipasi adalah wujud dari peran serta masyarakat dalam aktivitas berupa perencanaan dan pelaksanaan untuk mencapai tujuan pembangunan masyarakat. Wujud dari partisipasi dapat berupa jasa, saran ataupun dalam bentuk materi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam suasana demokratis.

Faktor – faktor yang mempengaruhi Partisipasi Pada dasarnya banyak faktor yang mempengaruhi derajat partisipasi seseorang yang tercermin dalam perilaku dan aktifitasnya dalam suatu kegiatan. Faktor yang mempengaruhi derajat partisipasi antara lain pendidikan, penghasilan dan pekerjaan anggota masyarakat dalam hal ini orang tua siswa. Tingkat pendidikan orang tua siswa memiliki hubungan yang positif terhadap partisipasinya dalam membantu pelaksanaan penyelenggaraan pendidikan. Menurut Soemanto R B, dkk. (Muryani Khikmawati, 1997: 28) mengatakan bahwa mereka yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi akan lebih tinggi derajat partisipasinya dalam pembangunan, hal mana karena dibawa oleh semakin kesadarannya terhadap pembangunan. Hal ini berarti semakin tinggi derajat partisipasi terhadap program pemerintah termasuk dalam penyelenggaraan pendidikan.

Ada beberapa macam partisipasi yang dikemukakan oleh ahli. Menurut Sundariningrum (Sugiyah, 2010:38) mengklasifikasikan partisipasi menjadi dua berdasarkan cara keterlibatannya, yaitu:

Partisipasi Langsung

Partisipasi yang terjadi apabila individu menampilkan kegiatan tertentu dalam proses partisipasi. Partisipasi ini terjadi apabila setiap orang dapat mengajukan pandangan, membahas pokok permasalahan, mengajukan keberatan terhadap keinginan orang lain atau terhadap ucapannya.

Partisipasi tidak langsung

Partisipasi yang terjadi apabila individu mendelegasikan hak partisipasinya pada orang lain. 14 Pendapat lain disampaikan oleh Subandiyah (1982:2) yang menyatakan bahwa jika dilihat dari segi tingkatannya partisipasi dibedakan menjadi tiga yaitu:

Partisipasi dalam pengambilan keputusan
Partisipasi dalam proses perencanaan dan kaitannya dengan program lain.
Partisipasi dalam pelaksanaan

Lebih rinci Cohen dan Uphoff (Siti Irene A.D., 2011:61) membedakan partisipasi menjadi empat jenis yaitu pertama, partisipasi dalam pengambilan keputusan. Kedua, partisipasi dalam pelaksanaan. Ketiga, partisipasi dalam pengambilan manfaat. Dan keempat, partisipasi dalam evaluasi.

Menurut Mikdar (2006:45) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Undang-undang No.36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menjelaskan bahwa upaya kesehatan olahraga ditunjukkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat serta meningkatkan prestasi belajar, kerja, dan olahraga.

Menurut Fox (1987:6) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dipandang sebagai aspek fisiologis, yakni kapasitas fungsional untuk meningkatkan kualitas hidup. Pengertian kebugaran menurut Fox diatas dapat dipahami sebagai kebugaran menyeluruh (*total fitness*), sedangkan kebugaran jasmani merupakan bagian dari kebugaran menyeluruh itu. Sedangkan Menurut Sutarman (Wiryosepuro dan Suherman, 1994:22) kebugaran jasmani adalah salah satu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada beban fisik yang layak.

Menurut Mikdar (2006:45) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Undang-undang No.36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menjelaskan bahwa upaya kesehatan olahraga ditunjukkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat serta meningkatkan prestasi belajar, kerja, dan olahraga.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Cadangan energi yang tersisa yang dimiliki seseorang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang dan mengatasi hal-

hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Ulfa, Widajanti, dan Suyatno, 2017:714).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh melakukan adaptasi pada pembebasan fisik terhadap pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang cukup berarti. Untuk itu kebugaran jasmani mutlak dibutuhkan guna mendukung kerja yang optimal, efektif, dan efisien (Wisahati & Santosa, 2010:75).

Jadi dapat ditarik kesimpulan kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa harus mengalami kelelahan atau merasakan kelelahan yang berarti dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya untuk dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja.

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

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004 : 3) kebugaran jasmani digolongkan menjadi 3 yaitu :

- a. Kebugaran statis : keadaan dimana seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kebugaran dinamis : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat.
- c. Kebugaran motoris : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus

Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani

komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain : (1) Daya tahan jantung, (2) Daya tahan otot, (3) Kekuatan, (4) Kelentukan dan (5) Komposisi tubuh.

- a. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Len Kravit (2004: 5-7) menyatakan bahwa daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melaksanakan serangkaian kerja dalam waktu lama.

- c. Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha, misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi.
- d. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa
- e. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat badan tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase. (Rusli Lutan 2002: 56).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10) ada beberapa hal yang menunjang kebugaran jasmani yang meliputi tiga upaya bugar yakni :

Makan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, nutrisi dan gizi bermanfaat untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

Berolahraga

Berolahraga adalah salahsatu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menamah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan mampu membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang waktu tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery(pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja dan aktivitas sehari-hari dengan nyaman

Kabupaten pemalang memiliki luas wilayah sebesar 1.115,30 KM². Dengan jumlah kecamatan sebanyak 14 kecamatan. Kabupaten pemalang memiliki jumlah penduduk sebesar 1.262.013 jiwa. Kabupaten pemalang memiliki topografi bervariasi. Bagian utara merupakan daerah pantai dengan ketinggian berkisar antara

1-5 meter di atas permukaan laut. Bagian tengah merupakan dataran rendah yang subur dengan ketinggian 6-15 m di atas permukaan laut dan bagian Selatan merupakan dataran tinggi dan pengunungan yang subur serta berhawa sejuk dengan ketinggian 16-925 m di atas permukaan laut.

Pengamatan awal yang dilakukan peneliti mengenai partisipasi masyarakat olahraga di Kabupaten pemalang dikatakan dalam kondisi kurang baik, yang dimana ruang terbuka yang disediakan pemerintah kurang memadai. Dan masih banyak masyarakat kabupaten pemalang yang melakukan olahraga hanya pada waktu akhir pekan saja, sedangkan pada hari kerja hanya sedikit masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga.

Menurut Mutohir dan Maksun (2007:66) menyatakan bahwa masyarakat bisa dikatakan sebagai partisipasi olahraga apabila melakukan aktivitas olahraga dengan frekuensi perminggu 3 sampai 5 kali. Namun pemerintah kabupaten pemalang telah melakukan upaya untuk meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat dengan menyediakan tempat dan fasilitas untuk melakukan olahraga dengan mengadakan kegiatan *Car Free Day* di alun – alun pemalang setiap hari minggu pagi

METODE

Bagian Penelitian ini adalah studi analisis tingkat partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Pemalang dengan metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dipilih karena sesuai dengan substansi dan fokus dalam penelitian ini, yaitu kajian tentang sport development index yang ada di Kabupaten Pemalang dimana hasil dari perhitungan sport development index yang ada diungkapkan melalui indeks yang sajian datanya berupa angka kemudian dideskripsikan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, kuesioner, *Mustistage Fitness Test* (MFT) dan dokumen.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Kabupaten Pemalang dengan mengambil 3 Kecamatan dari 14 Kecamatan yang ada di Kabupaten Pemalang, yaitu Kecamatan Bantarbolang, Kecamatan Pemalang, dan Kecamatan Taman. Sebelumnya diketahui di Kabupaten Pemalang terdapat 14 Kecamatan dan 11 Kelurahan, dan 211 desa. Dengan jumlah sampel 90 orang. Setiap kecamatan di ambil 30 orang yang dibagi menjadi kelompok usia yaitu: 10 orang usia anak-anak (7-14), 10 orang usia

remaja (15-24), 10 orang usia (25- ke atas). Yang masing-masing terdiri dari laki-laki dan perempuan.

Jumlah Pendudu

Untuk mengetahui jumlah penduduk Kabupaten Pemalang yang digunakan sebagai dasar dalam perhitungan indeks partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani masyarakat menggunakan dokumen didapatkan dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Pemalang. Jumlah penduduk Kabupaten Pemalang pada tahun 2019 ialah 1.302.812 jiwa, terdiri dari 644.644 laki-laki dan 658.148 perempuan.

Partisipasi Masyarakat

Untuk mengetahui tingkat partisipasi olahraga masyarakat Kabupaten Pemalang melalui pemberian angket sebelum melakukan tes kebugaran jasmani. Rumus yang digunakan untuk mendapatkan angka indeks partisipasi olahraga masyarakat seperti di bawah ini dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 100.

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

(Agus Kristiyanto, 2012:46)

Angka partisipasi diukur berdasarkan jumlah peserta sampel. Partisipasi olahraga masyarakat mengacu pada frekwensi aktivitas olahraga yang dilakukan 4 sampai 5 kali dalam seminggu.

Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan yang arti/berlebihan. Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan teknik pengumpulan data yaitu tes, dengan *multistage fitness test* (MFT) yang sesuai dengan sampel yang diberikan angket tentang partisipasi olahraga.

Untuk menghitung indeks kebugaran secara keseluruhan terlebih dahulu peneliti menghitung kebugaran masing-masing klasifikasi usia dengan menggunakan tes *multistage fitness test* (MFT). Nilai maksimum kebugaran adalah 40,5 dan nilai minimumnya 20,1. Langkah selanjutnya yaitu menghitung indeks kebugaran menggunakan rumus seperti berikut:

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

(Agus Kristiyanto, 2012:46)

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

$$\frac{\text{Indeks kebugaran}}{\text{indek Kec.A+Indek Kec.B+Indek Kec.C}}$$

Tabel 2. Norma indeks pembangunan olahraga

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

Sumber : Mutohir dan Maksun, 2007:67

Penilaian Sport Development Indeks (SDI)

Hasil dari perhitungan tersebut kemudian disesuaikan dengan nilai ditabel untuk mengetahui/menentukan hasil norma indeks atau kategori tingkat SDI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dimulai dari tanggal 30 Maret 2019 dengan cara mencari kriteria yang sesuai dengan data yang akan diambil di 3 kecamatan yaitu Kecamatan Bantarbolang, Kecamatan Pemalang dan Kecamatan taman. Pengambilan sampel cukup lama karena harus mencari kriteria yang sesuai, kriteria tersebut adalah di masing-masing kecamatan harus mencari 30 orang dengan kategori 10 orang anak-anak usia 7-14 tahun, 10 orang remaja usia 15-24 tahun, 10 orang dewasa 25 tahun ke atas, setiap kategori dibagi menjadi dua yaitu 5 laki-laki dan 5 perempuan, dalam pelaksanaan peneliti juga mencari umur yang tidak sama setiap kategori, tujuannya agar bisa mewakili umur disetiap kategori agar bisa mewakili secara keseluruhan.

Wilayah yang menjadi focus penelitian ialah kabupaten Pemalang. Kabupaten Pemalang terletak di pesisir utara Propinsi Jawa Tengah, dengan luas 111.530 Ha. Secara geografis, wilayah ini terletak pada 109° 17'30" - 109° 40'30" Bujur Timur dan 8°52'30" - 7° 20'11" Lintang Selatan. Adapun batas – batas wilayah administrasi Kabupaten Pemalang sebagai berikut :

- a. Sebelah utara : Laut Jawa
- b. Sebelah timur :Kabupaten Pekalongan
- c. Sebelah selatan :Kabupaten Purbalingga
- d. Sebelah Barat : Kabupaten Tegal

Kabupaten Pemalang memiliki luas wilayah 111.530 Ha dan terbagi menjadi 14 kecamatan. Kecamatan yang memiliki luas wilayah terbesar adalah Kecamatan Bantarbolang dengan luas wilayah 139,19 Km2 dan kecamatan dengan luas wilayah paling kecil yaitu 26,31 km2 adalah Kecamatan Warungpring.

Jumlah penduduk Kabupaten Pemalang pada tahun 201 adalah 1.302.812 orang, yang terdiri dari 644.644 penduduk lakilaki dan 658.148 penduduk perempuan. Dari jumlah

penduduk tersebut terlihat tiga kecamatan yang merupakan urutan teratas jumlah penduduk yaitu Kecamatan Pemalang sebesar 175.994 orang, Kecamatan Taman sebesar 160.277 orang serta Kecamatan Petarukan sebesar 145.250 orang. Sedangkan Kecamatan Warungpring, Bodeh dan Pulosari adalah tiga kecamatan urutan terbawah dengan jumlah penduduk paling sedikit, yaitu Penduduk Kecamatan Warungpring berjumlah 38.401 orang, Kecamatan Bodeh sebanyak 53,912 orang dan Kecamatan Pulosari 55.253 orang.

Aspek Partisipasi diukur berdasarkan rasio antara peserta kegiatan dengan jumlah populasi, yang diestimasi dengan sampel. Populasinya yaitu mereka yang berusia 7 tahun keatas pada saat pengukuran dilakukan. Sampel yang digunakan untuk mengungkap indikator partisipasi, juga digunakan untuk mengungkap indikator kebugaran. Pada penelitian ini, peneliti tidak mengutamakan kualitas partisipasi, namun kuantitas melakukan olahraga yang ditunjukkan frekuensi melakukan aktivitas olahraga perminggu.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani diukur menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*).

Indeks Partisipasi Masyarakat

Tabel 3. Indeks Partisipasi Masyarakat

Kecamatan	Nilai Indek Partisipasi
Bantarbolang	0,4
Pemalang	0,133
Taman	0,133

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari rata – rata tingkat partisipasi masyarakat di 3 Kecamatan Sampel di Kabupaten Pemalang sebesar 0,22222. Yang jika dilihat dari norma SDI masuk dalam kategori Rendah. Hal tersebut menandakan masih banyak masyarakat yang belum sadar akan pentingnya berolahraga. Sebagai mana diungkapkan Mutohir dan Maksom (2007:66) menyatakan bahwa masyarakat bisa dikatakan sebagai partisipasi olahraga apabila melakukan aktivitas olahraga dengan frekuensi perminggu 3 sampai 5 kali

Indeks Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan dari ketiga kecamatan sampel diperoleh rata – rata untuk indeks kebugaran jasmani Kabupaten Pemalang adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Indeks Tingkat Kebugaran Jasmani

Kecamatan	Nilai Indek Partisipasi
Bantarbolang	-0,01
Pemalang	-0,16
Taman	0,19

Berdasarkan data tersebut menunjukkan nilai indeks kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Pemalang adalah sebesar . **0,02**. Jika ditinjau dari norma Sport Development Indeks (SDI) berarti masuk kategori rendah. ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Diensi partisipasi masyarakat dalam berolahraga sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran masyarakat. Selain itu faktor lingkungan ikut mempengaruhi. berdasarkan survey penelitian adalah luas ruang terbuka yang bisa digunakan oleh masyarakat dalam berolahraga masih sangat sempit sehingga hal tersebut perludi perhatikan oleh pemerintah untuk lebih menambah dan memperbaiki lagi fasilitas dan ruang untuk berolahraga. Sebagaiman dikatakan Hambali, Kusmaedi, & Jajat, 2019 Kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga semakin tinggi, ditandai dengan banyaknya tempat kebugaran dan sarana dan prasarana

Serta faktor sosial budaya masyarakat Kabupaten Pemalang di mana pemerintah perlu meningkatkan mutu pendidikan olahraga sejak dini yang dapat menumbuhkan rasa ingin berolahraga yang tinggi di masyarakat untuk bisa meningkatkan angka indexs partisipasi masyarakat dalam berolahraga menjadi lebih baik. Tingkat partisipasi olahraga yang baik akan berpengaruh baik pula terhadap tingkat kebugaran masyarakat dan membantu meningkatkan prestasi olahraga di Kabupaten Pemalang.

SIMPULAN

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

Nilai Indeks partisipasi masyarakat Kabupaten Pemalang yaitu 0,2222222 jika ditinjau dari Sport Development Index, nilai indeks ini masih berada di rentang angka 0,000-0,499. Yang artinya tingkat partisipasi masyarakat Kabupaten Pemalang dalam berolahraga masih rendah atau berada pada kategori rendah.

Nilai Indeks kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Pemalang adalah 0,02205882. Nilai indeks ini termasuk rendah karena masih berada di rentang nilai masih berada di rentang angka 0,000-0,499. Artinya bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat kabupaten Pemalang masuk kedalam kategori rendah.

Dengan melihat rendahnya tingkat partisipasi olahraga masyarakat, otomatis akan menurunkan juga tingkat kebugaran jasmani bagi setiap individu yang melakukan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu, karena kebugaran merupakan modal penting dalam

melakukan berbagai aktifitas dan rutinitas sehari-hari, semakin bugar seseorang maka sangat memungkinkan seseorang bekerja dalam kondisi yang prima untuk lebih produktif, semakin produktif maka semakin baik pula kualitas dan taraf hidup seseorang.

REFERENSI

- Agus Kristiyanto. 2012. *Pembangunan Olahraga untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Yuma Pressindo.
- Bangun, Sabbarudin. 2013. "Analisis Sport Development Index Kota Tebing Tinggi Sumatera Utara Tahun 2012". *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan..* 7. (2): 800-810.
- Cohen, D.A., McKenzie, T.L., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D., & Lurie, N. 2007. "Contribution of Public Parks to Physical Activity". *American Journal of Public Health*. 93(3): 509-514.
- Dasar, S., Decheline, G. 2017. "Hasil Pembangunan Olahraga Di Kota Jambi Ditinjau dari Sport Developmen Index". *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 9(2): 61-71.
- Dharmawan, D. B., Ichandi, R., & Faza, R. U. (2018). "Ruang terbuka olahraga di Kecamatan Gunungpati , Kota Semarang : Kajian analisis melalui sport development index Open space area sports in Subdistrict Gunungpati, Semarang City : The study of analysis through sport development index". *Jurnal Keolahragaan*. 6(1), 11-19.
- Huraerah, A. 2008. *Pengorganisasian dan Pengembangan Masyarakat: Model Startegi Pembangunan Berbasis Kerakyatan*. Bandung: Humaniora.
- Junaidi, A. 2015. "Surve 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.
- Parfi, Nadia. 2015. "Penyediaan Hutan Kota dan Taman Kota sebagai Ruang Terbuka Hijau (RTH) Publik Menurut Preferensi Masyarakat di Kawasan Pusat Kota Tangerang". *Ejournal 2 Undip*. 1. (3): 101-110.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 tahun 2007 Tentang Penyelenggaraan Keolahragaan.
- Permana, A., & Sastaman, P.B. 2015. "Tingkat Partisipasi Olahraga dan Ketersediaan SDM Keolahragaan Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat Ditinjau Dari Sport Development Index (SDI)". *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4(1): 9-19.
- Pradhana, Andy.2016. "Analisis sport development index kecamatan ngronggot kabupaten nganjuk". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 6 (2): 77-82.
- Priyono, B., Rohidi, T.R., & Soesilowati, E. 2017. "Patterns of Public Spaces Based on 'Sport For All' and People's Adaptation Process in Semarang City". *The Journal of Educational Development*. 5 (1): 59 – 71.
- Sarwono, Henry. 2010. "Klasifikasi Daerah Kabupaten/Kota Di Provinsi Jawa Tengah dengan Pendekatan Tipologi Klassen". *Efektif Jurnal Bisnis dan Ekonomi*. 1(2): 168-178.
- Setyawan, Danang A. 2016. Peningkatan Mutu Pendidikan Jamani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan. Artikel Dipresentasikan pada Seminar Nasional Olahraga 2016 Program S3 Pendidikan Olahraga UNJ.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT. Indeks
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta.
- Vega, et al. 2015. Effects of a Physical Education-Based Programme on HealthRelated Physical Fitness and its Maintenance in High School Students: European Physical Education Review, 22(2):243-259.
- BPS Kabupaten Pemalang / Pemalangkab.bps.co.id di akses pada 14 Feb 2020 dari Bryantara, Oktian Firman. 2016. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2Maks) Atlet Sepakbola." *Jurnal Berkala Epidemiologi* 4 (2): 237-49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>.
- mudjijah, slamet , zulivia kahild, diah ayu sekar. 2019. "濟無No Title No Title." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 1689-99. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Paryanto, Rusadi, dan Isti Dwi Puspita Wati. 2013. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan* 2 (5): 143-54.
- Prasetyo, Yudik. 2013. "Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan

- Dan Pembangunan Nasional Oleh : Yudik Prasetyo Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY.” *pendidikan kesehatan dan rekreasi* 11: 219–28.
- Bryantara, Oktian Firman. 2016. “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2Maks) Atlet Sepakbola.” *Jurnal Berkala Epidemiologi* 4 (2): 237–49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>.
- mudjijah, slamet , zulivia kahild, diah ayu sekar. 2019. “*濟無*No Title No Title.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 1689–99.
- <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Paryanto, Rusadi, dan Isti Dwi Puspita Wati. 2013. “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani.” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan* 2 (5): 143–54.
- Prasetyo, Yudik. 2013. “Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional Oleh : Yudik Prasetyo Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY.” *pendidikan kesehatan dan rekreasi* 11: 219–28.