



## **Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Di Kabupaten Cilacap Menurut Sport Development Index**

**Niko Alrizky Prathama<sup>✉</sup>, Roas Irsyada<sup>2</sup>**

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

### **Article History**

Received : 23 September  
2020  
Accepted : November 2020  
Published : November 2020

### **Keywords**

*Kebugaran; Partisipasi ;  
Sport Development Index*

### **Abstract**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui indeks partisipasi dan indeks kebugaran jasmani masyarakat ditinjau dari *Sport Development Index*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dan tes menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini berlokasi di Kabupaten Cilacap dengan sasaran penelitian Kecamatan Cilacap Utara, Kecamatan Cilacap Tengah, dan Kecamatan Majenang. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket dan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penduduk di Kabupaten Cilacap yang berusia diatas 7 tahun dan sampel dari penelitian ini adalah 90 penduduk yang berusia diatas 7 tahun. Dianalisis dengan menggunakan analisis *Sport Development Index* dimensi partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat. Hasil penelitian di Kabupaten Cilacap meliputi: 1) Tingkat partisipasi masyarakat di Kabupaten Cilacap 0,156 masuk dalam kategori rendah. 2) Tingkat kebugaran jasmani di Kabupaten Cilacap 0,311 masuk dalam kategori rendah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Kabupaten Cilacap masih dalam kategori rendah dan kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Cilacap dalam kategori rendah.

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the participation index and physical fitness index of the community in terms of the Sport Development Index. The method used in this research is survey and test through a quantitative descriptive approach. The research location is in Cilacap Regency with the research objectives of North Cilacap District, Central Cilacap District and Majenang District. The data collection instruments used questionnaires and tests. The population in this study were all residents in Cilacap Regency who were over 7 years old and the sample of this study was 90 residents who were over 7 years old. Analyzed using the Sport Development Index analysis of the dimensions of participation and physical fitness of the community. The results of research in Cilacap Regency include: 1) The level of community participation in Cilacap Regency is 0.156 in the low category. 2) The level of physical fitness in Cilacap Regency is 0.311 in the low category. The conclusion of this study is that community participation in exercising in Cilacap Regency is still in the low category and the physical fitness of the community in Cilacap Regency is in the low category.*

### **How To Cite:**

Prathama, N. A., & Irsyada, R., (2020). Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Di Kabupaten Cilacap Menurut Sport Development Index. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(Edisi Khusus 2), 203-212.

© 2020 Universitas Negeri Semarang

## PENDAHULUAN

Olahraga pada era modern seperti sekarang ini semakin menjadi kebutuhan mendasar bagi setiap manusia dalam rangka eksistensi serta menempatkan diri pada kedudukan yang strategis sesuai dengan perkembangan dan kemajuan zaman (Whalsen Duli Agus Lauh, 2014;1). Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik (Yudik Prasetyo, 2013;11). Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikkan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang lebih baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial dan emosional (Beni Adhi Ristanto, 2014). Olahraga menjadi dilupakan oleh sebagian individu, dengan berbagai alasan diantaranya kesibukan dan tidak mempunyai waktu luang untuk berolahraga dan karena kesibukan semakin sulit mengatur jadwal berolahraga (Bessy Sitorus Pane, 2015;21).

Menurut Agus Kristiyanto (2012:2-3) setiap kecamatan/ kota/ kabupaten/ provinsi yang menghendaki kemajuan yang signifikan pada berbagai bidang, seharusnya memiliki kesadaran terhadap makna strategis olahraga harus diawali melalui perencanaan pembangunan yang berpihak pada kemajuan olahraga secara menyeluruh. Karena olahraga itu 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 dari suatu daerah. Desi Natalia, Sugiyanto, Kiyatno (2016;6(2)) mengatakan bahwa fokus pembangunan keolahragaan adalah pembudayaan dan peningkatan prestasi olahraga yang jika dikaitkan dengan bangunan olahraga berarti penguatan pondasi bangunan olahraga yaitu budaya berolahraga dan penguatan pola pembibitan olahraga prestasi guna menciptakan sebanyak-banyaknya sumber daya calon olahragawan berbakat dari berbagai daerah di Indonesia sesuai dengan karakter fisik dan kultur lokal, serta kondisi lingkungan yang mendukung pembentukan potensi olahraga unggulan di daerah.

Desi Natalia, Sugiyanto, Kiyatno (2016;6(2)) mengatakan bahwa fokus pembangunan keolahragaan adalah pembudayaan dan peningkatan prestasi olahraga yang jika dikaitkan dengan bangunan olahraga berarti penguatan pondasi bangunan olahraga

yaitu budaya berolahraga dan penguatan pola pembibitan olahraga prestasi guna menciptakan sebanyak-banyaknya sumber daya calon olahragawan berbakat dari berbagai daerah di Indonesia sesuai dengan karakter fisik dan kultur lokal, serta kondisi lingkungan yang mendukung pembentukan potensi olahraga unggulan di daerah. Pembangunan olahraga nasional di Indonesia sudah diatur dalam UU Nomor 3 tahun 2005. Namun, akhir-akhir ini prestasi dalam suatu olahraga disebut sebagai tolak ukur dalam penilaian kemajuan pembangunan olahraga disuatu daerah. Sehingga ini menjadi hal yang wajar ketika masyarakat beranggapan bahwa perolehan medali atau juara dalam even olahraga dijadikan sebagai patokan baik buruknya atau maju mundurnya olahraga disuatu daerah bahkan negara. Ukuran tersebut tentu tidak salah, tetapi juga tidak seluruhnya benar. Pembangunan olahraga sesungguhnya tidak cukup hanya diidentifikasi ukuran prestasi yang diidentikkan dengan perolehan medali khususnya emas atau perunggu yang dicapai dalam event olahraga seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) atau pekan-pekan olahraga yang diselenggarakan secara internasional seperti SEA Games, Asian Games, atau Olympic Games (Danarsuti Utami, 2015;2). Padahal pada sisi yang lain, sesuai Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa pilar olahraga tidak hanya menyangkut olahraga prestasi, tetapi juga olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Dengan demikian tentu tidak bijak apabila keberhasilan olahraga diukur hanya dari satu pilar saja. Toho Cholik M dan Ali Maksom (2007:9) menyebutkan bahwa terdapat 4 dimensi yang dapat dijadikan sebagai suatu 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.

Toho Cholik M dan Ali Maksom (2007:9) menyebutkan bahwa terdapat 4 dimensi yang dapat dijadikan sebagai suatu 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. Prof. De Vrijs seorang pakar dari Malaysia ketika konferensi internasional ASPES di Bandung menegaskan tentang dukungannya kepada Indonesia agar mengambil peran sebagai pusat untuk mengembangkan ide inovatif ini di kawasan Asia. Dan menyarankan agar sport development index dikembangkan menjadi SPEDI yaitu sport and physical education development index.

Berdasarkan pembangunan olahraga menurut Sport Development Index diharapkan mampu menjadi cara untuk peningkatan kualitas sumber daya manusia di Kabupaten Cilacap. Hal ini berdasarkan pada kesepakatan yang universal, yang tertuang di dalam butir-butir mukaddimah Piagam Internasional tentang Pendidikan Jasmani dan olahraga (The International Charter of Physical Education and Sport) yang dideklarasikan oleh UNESCO tahun 1978, hasil dari para menteri dan pejabat senior dalam pendidikan jasmani dan olahraga di Paris. Dalam butir ke-1 menyatakan bahwa suatu kegiatan untuk mengaktualisasikan hak-hak asasi manusia adalah kesempatan untuk mengembangkan dan mempertahankan kemampuan fisik, mental dan moral dan arena itu, setiap orang harus memiliki akses terhadap pendidikan jasmani dan olahraga. Dilanjutkan pada butir ke-3 yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga dapat memberikan sumbangan bagi penguasaan nilai-nilai kemanusiaan yang mendasar yang menjadi landasan bagi perkembangan sepenuhnya pada setiap makhluk manusia (Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007:26)."

Dua dimensi SDI diantaranya yakni dimensi ruang terbuka dan dimensi SDM olahraga yang merupakan prasyarat dimensi dasar yang memiliki peran yang penting (Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007). Kedua aspek ini akan membantu menilai bagaimana pembangunan olahraga di tiga kecamatan Kabupaten Cilacap.

**Tabel 1.** Klasifikasi Daerah di Jawa Tengah Menurut Klassen *Typology*

Laju pertumbuhan PDRB (g)	PDRB per kapita (y)	
	$y_1 > y_2$	$y_1 < y_2$
g > 4	<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. Purworejo Kab. Ponorogo Kab. Magelang Kab. Sragen Kab. Tegal Kab. Brebes Kota Salatiga Kota Tegal
	<b>Daerah Mulai tatal 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. Pemalang

Maka kita bisa mengidentifikasi ada beberapa masalah yang dapat kita ungkap berdasarkan latar belakang di atas yang sudah dijelaskan, yaitu kurangnya partisipasi masyarakat dalam berolahraga sehingga kebugaran jasmani masyarakat kurang, dan melihat kemajuan olahraga hanya dari perolehan medali di suatu daerah.

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

Bagaimanakah tingkat partisipasi olahraga di Kabupaten Cilacap ditinjau dari *sport development index* sebagai acuan dalam pembangunan olahraga di Kabupaten Cilacap ?

Bagaimanakah kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Cilacap ditinjau dari *sport development index* sebagai acuan dalam pembangunan olahraga di Kabupaten Cilacap ?

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

Mengetahui tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Kabupaten Cilacap ditinjau dari *sport development index* sebagai acuan dalam pembangunan olahraga di Kabupaten Cilacap

Mengetahui tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Cilacap ditinjau dari *sport development index* sebagai acuan dalam pembangunan olahraga di Kabupaten Cilacap.

## METODE

Dalam penelitian ini adalah penelitian Deskriptif Kuantitatif. Digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dengan teknik survey dan tes, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang ditetapkan, (Sugiyono 2010:14). Sesuai dengan substansi dan fokus penelitian ini, yaitu kajian tentang pembangunan olahraga, dimana hasil dari pembangunan olahraga diungkapkan melalui indeks yang sajian datanya berupa angka kemudian di deskripsikan, maka jenis penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2003: 14) jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan. Lokasi penelitian dilaksanakan di Kabupaten Cilacap dengan mengambil 3 Kecamatan dari 24 Kecamatan yang ada di Kabupaten Cilacap, yaitu Kecamatan Cilacap tengah, Kecamatan Cilacap Utara, dan Kecamatan Majenang . 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. Kabupaten Cilacap termasuk dalam kategori daerah maju dan cepat tumbuh.

Metode penelitian deskriptif kuantitatif digunakan karena sesuai dengan substansi dan fokus dalam penelitian ini, yaitu kajian tentang tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat dikaji melalui konsep SDI yang ada di tiga kecamatan Kabupaten Karanganyar dimana hasil dari perhitungan SDI yang didapat dinyatakan melalui indeks yang sajian datanya berupa angka kemudian dideskripsikan sesuai norma yang dijadikan acuan.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini berdasarkan metode pengumpulan data SDI yang diperoleh dari Mutohir dan Maksom (2007:60) yaitu dengan menggunakan metode *multistage random sampling*. Metode tersebut merupakan gabungan antara metode *stratified random sampling* dengan *cluster sampling*. Stratifikasi atau pengelompokan secara bertingkat digunakan untuk menjawab keadaan daerah dan masyarakat yang berada di daerah yang heterogen.

Menurut Subana dan Sudrajat (2005:123) dalam Kusmanto (2012: 75) *cluster sampling* merupakan cara pengambilan sampel secara random, yang bukan individual, tetapi

kelompok – kelompok unit yang kecil. *Cluster sampling* digunakan untuk mewakili luas wilayah yang akan dijadikan sampling sehingga akan terwakili. Komponen *cluster* yang digunakan adalah, kecamatan, desa/kelurahan yaitu terdiri dari 17 kecamatan, 162 desa dan 15 kelurahan. Dari penjelasan tersebut *cluster sampling* digunakan untuk memilih kecamatan. Dari teknik penarikan sampel tersebut dalam penelitian ini 3 Kecamatan yang dijadikan sampel yakni, Kecamatan Cilacap Tengah, Kecamatan Cilacap Utara, dan Kecamatan Majenang.

Dalam penelitian ini menggunakan unit analisis individu. Unit analisis individu ini 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 ; angket, data yang dikumpulkan melalui angket yaitu partisipasi masyarakat dalam berolahraga. Tes, digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Cilacap.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis SDI dari dua dimensi yang diambil.

### Partisipasi Olahraga

Menghitung indeks ruang terbuka, dengan menghitung rasio berdasarkan jawaban pada angket yang berisi tentang waktu melakukan olahraga dalam seminggu dibagi dengan jumlah penduduk yang berusia 7 tahun keatas untuk mendapatkan nilai aktual. Patokan angka partisipasi menggunakan nilai minimum 0 dan maksimum 100. Setelah semua angka didapatkan kemudian dihitung dengan menggunakan rumus:

$$\text{INDEKS PARTISIPASI OLARAHAGA} = \frac{\text{NILAI AKTUAL} - \text{NILAI MINIMUM}}{\text{NILAI MAKSIMUM} - \text{NILAI MINIMUM}}$$

### Kebugaran Jasmani

Menghitung indeks SDM, dengan menghitung rasio rata – rata hasil tes MFT dibagi dengan jumlah penduduk yang berusia 7 tahun keatas untuk mendapatkan nilai aktual. Patokan angka SDM menggunakan nilai minimum 20,1 dan maksimum 40,5. Setelah semua angka didapatkan kemudian dihitung dengan menggunakan rumus:

$$\text{INDEKS KEBUGARAN JASMANI} = \frac{\text{NILAI AKTUAL} - \text{NILAI MINIMUM}}{\text{NILAI MAKSIMUM} - \text{NILAI MINIMUM}}$$

Norma dari nilai indeks yang didapat untuk mengetahui klasifikasi indeks tersebut yakni sebagai berikut.

0.800 – 1.000	=	Tinggi
0.500 – 0.799	=	Menengah
0 – 0.499	=	Rendah

Sumber: Mutohir dan Maksum (2007:68)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecamatan yang diperoleh sebagai *sampling* yaitu wilayah Kecamatan Cilacap Tengah, Kecamatan Cilacap Utara, Kecamatan Majenang.

Dari ke 3 (tiga) Kecamatan yang diperoleh sebagai *sampling* ini dianggap dapat mewakili wilayah keseluruhan dari ke 24 Kecamatan yang ada di Kabupaten Cilacap. Kecamatan tersebut dapat dijadikan sebagai *sampling* karena bisa dikatakan sebagai kecamatan yang maju, sedang, dan tertinggal.

Setelah mendapatkan responden untuk mengisi angket dan melakukan tes kebugaran, maka data yang harus didapat adalah hasil pengisian dari angket partisipasi dan hasil melakukan tes kebugaran. Data tersebut sangat diperlukan karena akan digunakan sebagai aspek pembagi untuk dapat menghitung indeks yang ada pada suatu wilayah atau daerah dan menghitung rumus untuk mendapatkan nilai indeks tersebut. Karena untuk mencari nilai aktual pada indeks partisipasi dan kebugaran jasmani hanya akan didapatkan ketika semua data sudah terkumpul. Berikut adalah rumus untuk menghitung nilai indeks dari partisipasi maupun kebugaran jasmani di Kabupaten Cilacap.

### Gambar 1. Rumus Indeks

$$SDI = \frac{1}{3} (\text{indeks partisipasi}) + \frac{1}{3} (\text{indeks ruang terbuka}) + \frac{1}{3} (\text{indeks kebugaran})$$

Sumber: Muthohir dan Maksum (2007)

### Gambar 2. Nilai Aktual Kebugaran, Nilai Maksimum, Nilai Minimum

Nama Kecamatan	Nilai Aktual Kebugaran			Nilai Maks.	Nilai Min.
	Anak	Remaja	Dewasa		
Kec. Cilacap Utara	24,49	27,75	23,12	40,5	20,1
Kec. Cilacap Tengah	23,72	22,36	18,96	40,5	20,1
Kec. Majenang	27,31	37,53	24,88	40,5	20,1

Sumber: Data Peneliti

Berikut ini merupakan hasil dari perhitungan partisipasi dan Kebugaran jasmani masyarakat adalah sebagai berikut

### Hasil Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Kecamatan Cilacap Utara

#### Partisipasi Masyarakat

$$\text{Nilai Aktual} = \frac{\text{Jumlah 4 \& 5 sampel}}{\text{Jumlah Sampel}} \times 100 \%$$

$$\text{Nilai Aktual} = \frac{5}{30} \times 100 \%$$

$$\text{Nilai Aktual} = 16,7$$

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

$$\text{Indeks Partisipasi} = \frac{(16,7 - 0)}{(100 - 0)}$$

$$\text{Indeks Partisipasi} = 0,167$$

#### Kebugaran Jasmani Masyarakat

##### - Indeks Kebugaran Anak – Anak

$$\text{Indeks Kebugaran Anak – Anak} = \frac{(\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum})}{(\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum})}$$

$$\text{Indeks Kebugaran Anak – Anak} = \frac{(24,49 - 20,1)}{(40,5 - 20,1)}$$

$$\text{Indeks Kebugaran Anak – Anak} = 0,215$$

##### - Indeks Kebugaran Remaja

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

$$\text{Indeks Kebugaran Remaja} = \frac{(27,75 - 20,1)}{(40,5 - 20,1)}$$

$$\text{Indeks Kebugaran Remaja} = 0,375$$

##### - Indeks Kebugaran Dewasa

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

$$\text{Indeks Kebugaran Dewasa} = \frac{(23,12 - 20,1)}{(40,5 - 20,1)}$$

$$\text{Indeks Kebugaran Dewasa} = 0,148$$

**- Kebugaran Di Cilacap Utara**

$$\begin{aligned} \text{Indeks Kebugaran Dewasa)} & : \frac{1}{4}(\text{IK. Anak}) + \frac{2}{4}(\text{IK. Remaja}) + \frac{1}{4}(\text{IK. Dewasa}) \\ \text{Indeks Kebugaran} & : \frac{1}{4}(0,215) + \frac{2}{4}(0,375) + \frac{1}{4}(0,148) \\ \text{Indeks Kebugaran} & : 0,278 \end{aligned}$$

**- Kebugaran Jasmani di Cilacap Tengah**

$$\begin{aligned} \text{Indeks Kebugaran Dewasa)} & : \frac{1}{4}(\text{IK. Anak}) + \frac{2}{4}(\text{IK. Remaja}) + \frac{1}{4}(\text{IK. Dewasa}) \\ \text{Indeks Kebugaran} & : \frac{1}{4}(0,177) + \frac{2}{4}(0,110) + \frac{1}{4}(0,055) \\ \text{Indeks Kebugaran} & : 0,085 \end{aligned}$$

**Hasil Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Kecamatan Cilacap Tengah**

**Partisipasi Masyarakat**

$$\begin{aligned} \text{Nilai Aktual} & : \frac{\text{Jumlah 4 \& 5 sampel}}{\text{Jumlah 4 \& 5 sampel}} \times 100 \% \\ \text{Nilai Aktual} & : \frac{2}{30} \times 100 \% \\ \text{Nilai Aktual} & : 6,67 \\ \text{Indeks Partisipasi} & : \frac{(\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum})}{(\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum})} \\ \text{Indeks Partisipasi} & : \frac{(6,67 - 0)}{(100 - 0)} \\ \text{Indeks Partisipasi} & : 0,0667 \end{aligned}$$

**Hasil Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Kecamatan Majenang**

**Partisipasi Masyarakat**

$$\begin{aligned} \text{Nilai Aktual} & : \frac{\text{Jumlah 4 \& 5 sampel}}{\text{Jumlah 4 \& 5 sampel}} \times 100 \% \\ \text{Nilai Aktual} & : \frac{7}{30} \times 100 \% \\ \text{Nilai Aktual} & : 23,33 \\ \text{Indeks Partisipasi} & : \frac{(\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum})}{(\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum})} \\ \text{Indeks Partisipasi} & : \frac{(23,33 - 0)}{(100 - 0)} \\ \text{Indeks Partisipasi} & : 0,233 \end{aligned}$$

**Kebugaran Jasmani Masyarakat**

**- Indeks Kebugaran Anak – Anak**

$$\begin{aligned} \text{Indeks Kebugaran Anak – Anak} & : \frac{(\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum})}{(\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum})} \\ \text{Indeks Kebugaran Anak – Anak} & : \frac{(23,72 - 20,1)}{(40,5 - 20,1)} \\ \text{Indeks Kebugaran Anak – Anak} & : 0,177 \end{aligned}$$

**Kebugaran Jasmani Masyarakat**

**- Indeks Kebugaran Anak – Anak**

$$\begin{aligned} \text{Indeks Kebugaran Anak – Anak} & : \frac{(\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum})}{(\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum})} \\ \text{Indeks Kebugaran Anak – Anak} & : \frac{(27,31 - 20,1)}{(40,5 - 20,1)} \\ \text{Indeks Kebugaran Anak – Anak} & : 0,353 \end{aligned}$$

**- Indeks Kebugaran Remaja**

$$\begin{aligned} \text{Indeks Kebugaran Remaja} & : \frac{(\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum})}{(\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum})} \\ \text{Indeks Kebugaran Remaja} & : \frac{(22,36 - 20,1)}{(40,5 - 20,1)} \\ \text{Indeks Kebugaran Remaja} & : 0,110 \end{aligned}$$

**- Indeks Kebugaran Remaja**

$$\begin{aligned} \text{Indeks Kebugaran Remaja} & : \frac{(\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum})}{(\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum})} \\ \text{Indeks Kebugaran Remaja} & : \frac{(27,53 - 20,1)}{(40,5 - 20,1)} \\ \text{Indeks Kebugaran Remaja} & : 0,854 \end{aligned}$$

**- Indeks Kebugaran Dewasa**

$$\begin{aligned} \text{Indeks Kebugaran Dewasa} & : \frac{(\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum})}{(\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum})} \\ \text{Indeks Kebugaran Dewasa} & : \frac{(18,96 - 20,1)}{(40,5 - 20,1)} \\ \text{Indeks Kebugaran Dewasa} & : 0,055 \end{aligned}$$

**- Indeks Kebugaran Dewasa**

$$\begin{aligned} \text{Indeks Kebugaran Dewasa} & : \frac{(\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum})}{(\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum})} \\ \text{Indeks Kebugaran Dewasa} & : \frac{(24,68 - 20,1)}{(40,5 - 20,1)} \\ \text{Indeks Kebugaran Dewasa} & : 0,224 \end{aligned}$$

**- Kebugaran Jasmani di Majenang**

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

$$\text{Indeks Kebugaran} = \frac{1}{4}(0,353) + \frac{2}{4}(0,854) + \frac{1}{4}(0,224)$$

$$\text{Indeks Kebugaran} = 0,571$$

Setelah mendapatkan indeks dari semua wilayah sampel, maka kita dapat menghitung berapa indeks partisipasi masyarakat dan indeks kebugaran jasmani masyarakat di kabupaten cilacap. Setelah mendapatkan hasil tersebut, kita dapat memasukan dalam kategori norma indeks apakah kabupaten cilacap masuk dalam kategori tinggi, menengah atau rendah

**Tabel 1.** 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 Maksu, 2007:67

Berikut adalah hasil perhitungan dan masuk dalam kategori apa tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga dan kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Cilacap.

**Partisipasi Masyarakat di Kabupaten Cilacap**

$$\text{Indeks Kebugaran} = \frac{(\text{IK Kec.Cilacap Utara} + \text{IK Kec.Cilacap Tengah} + \text{IK Kec.Majenang})}{3}$$

$$\text{Indeks Kebugaran} = \frac{(0,278 + 0,085 + 0,571)}{3}$$

$$\text{Indeks Kebugaran} = 0,311$$

Maka indeks partisipasi Kabupaten Cilacap adalah 0,156 dan dengan demikian tingkat partisipasi masyarakat Kabupaten Cilacap dalam berolahraga masuk dalam kategori rendah berdasarkan Norma Indeks Pembangunan Olahraga yang dikemukakan oleh Mutohir dan Maksu, 2007:67.

**Kebugaran Jasmani Masyarakat di Kabupaten Cilacap**

$$\text{Indeks Partisipasi} = \frac{(\text{IP Kec.Cilacap Utara} + \text{IP Kec.Cilacap Tengah} + \text{IP Kec.Majenang})}{3}$$

$$\text{Indeks Partisipasi} = \frac{(0,167 + 0,0667 + 0,333)}{3}$$

$$\text{Indeks Partisipasi} = 0,156$$

Maka indeks kebugaran Kabupaten Cilacap adalah 0,311 dan dengan demikian tingkat kebugaran masyarakat Kabupaten Cilacap dalam berolahraga masuk dalam kategori rendah berdasarkan Norma Indeks

Pembangunan Olahraga yang dikemukakan oleh Mutohir dan Maksu, 2007:67.

**Partisipasi Masyarakat**

Partisipasi dibutuhkan untuk sebuah kemajuan olahraga. Partisipasi untuk mengikuti olahraga juga memiliki peran penting, jika keikutsertaan dalam kegiatan olahraga kurang maka bisa dipastikan kegiatan olahraga tidak akan berjalan lancar ( Wawan Setiawan dan Bayu Septa Martavioano Triaditya, 2019;2(1)). Berdasarkan hasil survey di Kecamatan Cilacap Utara, Kecamatan Cilacap Tengah, dan Kecamatan Majenang, hasil indeks partisipasi di Kabupaten Cilacap adalah 0,156 dan menurut Sport Development Index masuk dalam kategori rendah. Angka partisipasi masyarakat dalam melakukan olahraga mengacu pada hasil angket yang sudah disebar kepada responden ataupun sampel tentang frekuensi olahraga per minggu.

**Gambar 3.** Tingkat Partisipasi Masyarakat



**Gambar 4.** Hasil Jawaban Pada Angket No. 3



**Gambar 5.** Hasil Jawaban Pada Angket No.6



Berdasarkan data dari angket yang sudah diisi oleh responden, presentase terbanyak yang menyebabkan partisipasi masyarakat kurang dalam berolahraga yaitu adalah diakibatkan oleh rasa lelah karena kegiatan sehari – hari. Mayoritas masyarakat di Kabupaten Cilacap masih kurang dalam melakukan olahraga, karena mayoritas masyarakat masih banyak yang melakukan aktivitas olahraga pada hari libur atau *weekend* saja. Padahal menurut Muthohir dan Maksu, 2007:45 dijelaskan bahwa seseorang yang menjadi partisipasi olahraga acuannya adalah minimal tiga kali melakukan olahraga dalam seminggu.

### Kebugaran Jasmani Masyarakat

Ibnu Darmawan (2017;143-154) menjelaskan bahwa manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Di dalam (Endi Riyoko, Soegiyanto KS dan Sulaiman, 2019;3(2)) Giriwijoyo (2005: 17-18) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Istilah kesegaran jasmani adalah terjemahan dari physical fitness yang berarti kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan fisik yang baik, diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan fisik itu”.

**Gambar 6.** Kebugaran Jasmani Masyarakat



Berdasarkan hasil perhitungan di atas, hasil indeks kebugaran di Kabupaten Cilacap adalah 0,156 dan menurut Sport Development Index masuk dalam kategori rendah. Dikarenakan mayoritas masyarakat yang masih kurang, dan hanya memanfaatkan fasilitas ataupun tempat olahraga di hari libur ataupun

*weekend*, maka tignkat kebugaran jasmani masyarakat juga belum bisa dikatakan baik. Idi Julianto (2016;7-14) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan.

### SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menganalisis data mengenai *Sport Developmen Index* (SDI) di Kabupaten Cilacap tepatnya Di 3 Kecamatan, Cilacap Tengah, Cilacap Utara, dan majenang penulis menyimpulkan bahwa :

Indeks partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Kabupaten Cilacap ditinjau dari *sport development index* masuk dalam kategori rendah dilihat dari hasil perhitungan diatas dengan nilai indeks 0,156.

Indeks kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Cilacap ditinjau dari *sport development index* masuk dalam kategori rendah dilihat dari hasil perhitungan diatas dengan nilai indeks 0,311.

### 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., Ichсандi, 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.
- Pradhana, Andy.2016. "Analisis sport development index kecamatan ngronggot kabupaten nganjuk". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 6 (2): 77-82.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, 2005, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksom. 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.
- Hadi, S. (2013). Survei Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Satuan Pendidikan SD, SMP, SMA Negeri se-Kecamatan Karang Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1).
- Sudarko, R. A. (2009). Peningkatan Kualitas Prosedur Dan Evaluasi Olahraga Unggulan Propinsi Kalimantan Timur. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 5.
- Suharto. 1997b. Potensi Pengembangan Prestasi Pelajar, Olahragawan dan Pegawai Dilihat Dari Segi Kesegaran Jasmani. Kumpulan Makalah Kepala Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 9-18.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Purwono, E. P., & Irsyada, R. (2019, October). Kemajuan Pembangunan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Upaya Penguatan Karakter Masyarakat Berwawasan Konservasi Di Jawa Tengah. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Setiawan, I., & Faza, R. U. (2019, October). Pembangunan Olahraga Ditinjau dari SDI Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Wulan, A. R. (2007). Pengertian dan esensi konsep evaluasi, asesmen, tes, dan pengukuran. *Jurnal, FPMIPA Universitas Pendidikan Indonesia*. Wulan, A. R. (2007). Pengertian dan esensi konsep evaluasi, asesmen, tes, dan pengukuran. *Jurnal, FPMIPA Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Susilana, R. Modul 6 Populasi Dan Sampel 6 Populasi Dan Sampel 6 Populasi Dan Sampel.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal Tabularasa*, 6(1), 87-97.
- Riyoko, E., & Soegiyanto, K. S. (2014). Kebijakan Pemerintah Kabupaten Musi Banyuasin Dalam Mengembangkan Minat Masyarakat Untuk Berolahraga. *Journal of Physical Education and Sports*, 3(2).
- Natalia, D., Sugiyanto, S., & Kiyatno, K. (2016). Partisipasi Masyarakat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 41-46.
- Setiawan, W., & Triaditya, B. S. M. (2019, October). Tingkat Pembangunan Olahraga Ditinjau Melalui Sport Development Index (SDI) di Kecamatan Banyuwangi. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Saban, Y. D. (2019). Indeks Pembangunan Olahraga (Sport Development Index) Kabupaten Flores Timur. *Penjaskesrek Journal*, 6(1).
- Setiawan, I., Abdulaziz, M. F., Purwono, E. P., & Irsyada, R. (2019, November). Sports Development Reviewed by SDI to Improve The Quality of Physical Education With Conservation Character. In *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 19)*. Atlantis Press.
- Purwono, E. P., Irsyada, R., Setiawan, I., & Abdulaziz, M. F. (2019, November). Improvement Quality of Physical Education Reviewed by Sports Development in Pekalongan. In *5th International Conference on Physical*

- Education, Sport, and Health (ACPES 19)*. Atlantis Press.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, 11(2).
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Utami, D. (2015). Peran fisiologi dalam meningkatkan prestasi olahraga Indonesia menuju sea games. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Ristanto, B. A. (2014). Survei Motivasi Masyarakat Beraktivitas Gerak Olahraga Menyongsong Kebijakan Car Free Day. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(6).