



**Pembangunan Olahraga Ditinjau dari *Sport Development Index* :  
Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Di Wilayah  
Kabupaten Rembang**

**Dheo Laksono Handika Putra<sup>1✉</sup>, Ricko Irawan<sup>2</sup>**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas  
Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>

**History Article**

*Received : 29 Desember 2021  
Accepted : April 2021  
Published : June 2021*

**Keywords**

*Sport development index;  
Partisipasi; Kebugaran  
Jasmani.*

**Abstract**

Salah satu Kabupaten Jawa Tengah yakni Kabupaten Rembang. Kabupaten ini belum diketahui tingkat pembangunan olahraga yang ditinjau dari sport development index di bidang aspek partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini deskriptif kuantitatif kemudian dianalisis menggunakan sport development index. Lokasi penelitian di Kabupaten Rembang diambil sampel 3 Kecamatan yakni Sarang, Kragan dan Pancur. Sampel ditentukan dengan stratified random sampling dan cluster sampling, sampel berjumlah 90 orang dan dibagi menjadi 3 Kecamatan. Hasil penelitian tingkat partisipasi masyarakat dalam olahraga di Kecamatan Kragan 0,56, Kecamatan Sarang 0,59, Kecamatan Pancur 0,52. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Kragan 0,54, Kecamatan Sarang 0,62 dan Kecamatan Pancur 0,57. Kesimpulan dari penelitian ini tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani Kabupaten Rembang yang diambil dari 3 kecamatan termasuk dalam kategori sedang..

**Abstract**

*One of the districts of Central Java is Rembang Regency. This regency has not yet known the level of sports development as seen from the sport development index in the aspects of sports participation and physical fitness. The method used in this research is descriptive quantitative then analyzed using the sport development index. The research location in Rembang Regency was taken a sample of 3 districts, namely Sarang, Kragan and Pancur. The sample was determined by stratified random sampling and cluster sampling, the sample amounted to 90 people and was divided into 3 districts with categories of 30 people per district. One sub-district consists of 10 children, 10 adolescents, and 10 adults, with the provisions per age category of 5 boys and 5 girls. The data collection instruments were carried out by means of observation, interviews, documentation, questionnaires and tests. The results of this research are the level of community participation in sports in Kragan District 0.56, Sarang District 0.59, Pancur District 0.52. Meanwhile, the physical fitness level of the people in Kragan District was 0.54, Sarang District was 0.62 and Pancur District was 0.57. The conclusion of this study, the participation level and physical fitness of Rembang Regency which were taken from 3 districts were.*

**How To Cite:**

Putra, D. L. H., & Irawan, R., (2021). Pembangunan Olahraga Ditinjau dari *Sport Development Index* : Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Di Wilayah Kabupaten Rembang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 214 – 221.

✉ Corresponding author :

E-mail: dheolaksonohplaksonohp2916@gmail.com

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

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan satu-satunya cara untuk membangun suatu peradaban. Suatu Negara akan maju apabila dimulai dengan membangun sebuah system pendidikan yang di sesuaikan dengan tuntutan jaman. Pendidikan jasmani adalah suatu hal yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk pengembangan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani. Sehingga pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan. (Anggara, 2018)

Danang Aji Setyawan (2016:120) berpendapat pendidikan jasmani adalah education dimension yang mencakup semuanya yakni tentang kebugaran, partisipasi, kesehatan, maupun kepintaran namun walaupun begitu pendidikan jasmani tidak luput dari suatu problem. Masalah pendidikan jasmani yang ada sekarang yakni kurangnya efektivitas sistem pembelajaran jasmani disekolah dan kurangnya pengalaman maupun pengetahuan akan manfaat pembelajaran pendidikan jasmani. Padahal secara signifikan bahwa pendidikan jasmani mampu menumbuhkan SDM yang berkualitas sehingga bisa menjadikan Negara lebih maju lagi. Oleh karena itu Pemerintah perlu lebih meningkatkan kinerja guru dibidang pendidikan terutama pendidikan jasmani.

Untuk lebih meningkatkan mentalitas dan karakter bangsa perlu yang namanya pembangunan olahraga. Pembangunan olahraga sangatlah penting bagi seluruh Negara dengan adanya olahraga rutin bisa mencerdaskan masyarakat itu sendiri. Presiden pertama Indonesia Bungkar no mengatakan bahwa pembangunan sebagai sarana untuk nation and character building. Maka dari itu pembangunan olahraga perlu lebih ditingkatkan sehingga bisa lebih memajukan dunia kesehatan dengan olahraga. (Pradhana, 2016) Oleh karena itu perlunya peningkatan kualitas pendidikan jasmani sebagai bagian yang tak terpisahkan dalam proses peningkatan pembangunan olahraga di Indonesia. Pembangunan olahraga merupakan kebutuhan manusia, karena sejak zaman Yunani kuno dahulu manusia telah setuju bahwa olahraga adalah sarana penting untuk meningkatkan karakter dan mentalitas bangsa. Bungkar no pernah berkata pembangunan sebagai sarana untuk *nation and character building*. Oleh karena itu pembangunan olahraga digalakkan untuk hal peningkatan kualitas sumber daya manusia, dan yang paling penting untuk kesehatan jasmani maupun rohani. (Pradhana, 2016)

Menurut Agus Kristiyanto (2012:2-3) setiap kecamatan/ kota/ kabupaten/ provinsi yang menghendaki kemajuan yang signifikan pada berbagai bidang, semestinya memiliki kesadaran terhadap makna strategis olahraga harus diawali melalui perencanaan pembangunan yang berpihak pada 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. (Ade Rokhayati, 2016)

Pembangunan olahraga yang ditinjau dari *sport development index* diharapkan mampu menjadi cara untuk peningkatan kualitas pendidikan jasmani berwawasan konservasi. Karena pada dasarnya pendidikan jasmani dan olahraga menjadi sesuatu yang berkesinambungan. (Jones, 2014) Hal ini bersandart pada kesepakatan yang universal, yang tertuang 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 menteri-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).

Dalam pembangunan olahraga, hasil yang telah dicapai adalah terumuskannya konsep kebijakan yang mendukung perkembangan olahraga nasional dan pedoman mekanisme pembinaan olahraga dan kesegaran jasmani, dengan tersusunnya Rancangan Undang-Undang Olahraga untuk mendukung perkembangan olahraga nasional, dan tersusunnya Sport Development Index (SDI). SDI merupakan tolak ukur untuk dapat mengetahui seberapa besar dan bagaimana pembangunan olahraga di suatu daerah berkembang dengan baik. (Decheline, 2017)

Berdasarkan indeks layanan publik dalam survei kualitas hidup eropa, mengatakan

bahwa ada lima komponen utama dalam dari layanan komunitas olahraga, termasuk sarana olahraga, organisasi olahraga, program kegiatan olahraga, tes kebugaran dan penyuluhan olahraga. (Zhou, 2019) Dalam penelitian itu yang menunjang pembangunan olahraga yakni lima komponen tersebut.

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.

Rembang merupakan sebuah Kabupaten yang terletak dipulau Jawa Tengah. Jawa Tengah memiliki luas wilayah 32.548 km<sup>2</sup>, dengan 29 Kabupaten, 6 Kota, 534 Kecamatan, 769 Kelurahan dan 7809 Desa. Dalam even kejuaraan olahraga Jawa Tengah memiliki prestasi baik dalam ranah nasional maupun internasional. Baru-baru Jawa Tengah menyumbangkan 54 atlet dalam even Sea Games 2018 Jakarta- Palembang. Dan sudah menjadi rahasia umum bahwa atlet Jawa Tengah banyak yang dibeli untuk mewakili daerah atau provinsi luar Jawa Tengah. Namun dalam even PON ataupun POPNAS Jawa Tengah belum mampu menjadi juara umum. Oleh karena itu perolehan medali atau juara tidak serta merta dijadikan tolak ukur dalam pembangunan olahraga.

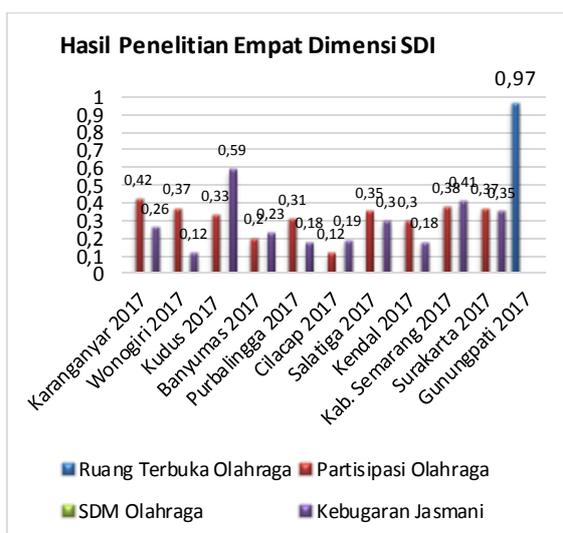
Berdasarkan fakta yang terungkap peneliti merasa kurang puas terhadap hasil penelitian di lapangan karena Kabupaten Rembang belum menjadi bagian sampel penelitian *sport development index*.

Pembangunan olahraga di Kabupaten Rembang kini menjadi sorotan peneliti untuk mengetahui tingkat tinggi rendahnya pembangunan olahraga khususnya di 3 kecamatan yaitu Pancur, Kragan dan sarang. Setelah peneliti melakukan observasi dapat dilihat bahwa di 3 Kecamatan pembangunan olahraga, meliputi kurangnya dukungan dari pemerintah, sehingga belum ada dukungan kepada masyarakat dan belum tersedianya ruang terbuka olahraga.

Dalam 3 kecamatan tersebut yang masih banyak masalah ada di kecamatan Sarang, karena sarana dan prasarananya yang belum cukup memadai. Sebagaimana masyarakat melakukan olahraga khususnya ibu-ibu yang di kecamatan Sarang peneliti menemukan senam sehat setiap jumat sore di Lapangan Volly, terkadang pemuda lapangan tersebut juga sering dipakai volly oleh masyarakat setempat, jadi ruang terbuka nya yang belum maksimal.

Persoalan pertama dalam sistem pembinaan olahraga disebabkan karena kurangnya dukungan pemerintah terhadap masyarakat. Pola pengembangan olahraga di Kabupaten Rembang belum ada pembaruan, hanya sebagai rutinitas setiap sorenya. Melihat kemajuan olahraga yang di kabupaten Rembang belum begitu bagus terlihat dari segi prestasi, karena kurangnya kesadaran untuk berpartisipasi di bidang olahraga. Terdapat berbagai alasan masyarakat dalam berpartisipasi di bidang olahraga di karenakan orang tua sibuk kerja dan tidak memperdulikan anaknya untuk mendidik putra putrinya dalam segi olahraga. Khusus untuk orang tua pun juga jarang melakukan aktivitas olahraga karena kerja yang sampai sore hari sehingga untuk melakukan olahraga pun jadi malas.

Banyak sarana dan prasarana yang belum maksimal, dan masih kurang. Kurangnya perhatian dari pemerintah daerah, seperti kecamatan yang belum bisa memberikan dorongan penuh terhadap masyarakatnya. Banyak ruang terbuka yang tidak dibenahi malah menjadi ladang atau tempat menggembala kambing, dan masih ada ruang terbuka olahraga dan fasilitas yang belum di maksimalkan. Seiring perkembangan zaman anak anak lebih memilih bermain gadget dan game online dari pada melakukan olahraga di sore hari, tetap ada di kecamatan Pancur ada anak-anak SD dan SMP yang mengikuti sekolah



Gambar 1. Bagan Hasil Penelitian Empat Dimensi SDI  
Sumber: Pemerintah Provinsi Jawa Tengah 2017 dan Dimas, dkk 2018

bola, PB Bulutangkis karena kesadaran orang tua untuk anaknya berprestasi. Kecamatan yang paling mendorong nilai partisipasinya adalah kecamatan pancur, Peneliti menemukan banyak remaja yang setiap sorenya gemar melakukan aktivitas olahraga disana.

Oleh karena itu peneliti merasa terpanggil untuk mencoba menggali dan mengkaji sebenarnya sejauh manakah tingkat pembangunan olahraga ditinjau dari *sport development index* di Jawa Tengah, maka dari itu perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui *sport development index* di masyarakat Kabupaten Rembang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pembangunan olahraga yang ditinjau dari *sport development index* di bidang aspek partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani di Kabupaten Rembang.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme (Sugiyono, 2015:11). Metode penelitian deskriptif kuantitatif dipilih karena sesuai dengan substansi dan fokus dalam penelitian ini, yaitu kajian tentang *sport development index* yang ada di kabupaten Rembang dimana hasil dari perhitungan *sport development index* yang ada diungkapkan melalui indeks yang sajian datanya berupa angka kemudian dideskripsikan.

Penelitian tentang pembangunan olahraga di tinjau dari *sport development index* aspek partisipasinya olahraga dan kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Rembang dengan mengambil sampel 3 daerah yaitu dari kecamatan Pancur, Kragan, Sarang dipilih sebagai lokasi penelitian, di dasari oleh klasifikasi kota/kabupaten menurut klasen typologi yaitu daerah yang cepat maju dan cepat tumbuh.

Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh penduduk yang berusia 7 tahun sampai usia lanjut. Jumlah populasi penduduk di 3 kecamatan Pancur, Kragan, Sarang berjumlah kurang lebihnya 875.265 jiwa menurut data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Rembang. Sedangkan Sampel dalam peneliti ini berjumlah 90 orang laki-laki dan perempuan dari 3 Kecamatan di Kabupaten Rembang, yaitu Kecamatan Pancur, Kecamatan Kragan, Kecamatan Sarang. 1 Kecamatan diambil 30 orang terdiri dari 10 anak-anak berusia 7-15 tahun, 10 orang remaja berusia 16-25, dan 10

orang dewasa umur 25 lanjut, diikuti laki-laki dan perempuan. Agar dapat digenerasiakan untuk mengetahui SDI Kabupaten Rembang dari 3 Kecamatan tersebut. (Toho cholik, Mutohir dan Maksun, 2007:61).

Berdasarkan sumbernya, data dibedakan menjadi 2, yaitu:

- 1) Data primer yaitu data yang dikumpulkan oleh peneliti sendiri selama penelitian.
- 2) Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari peneliti lain.

Teknik atau cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen sebagai berikut:

Observasi, data yang akan dikumpulkan melalui observasi adalah data sekunder yaitu tentang luas wilayah, jumlah penduduk, dan potensi keolahragaan sebagai data kontrol, sedangkan data primer yaitu data tentang ruang terbuka.

Interview/wawancara, digunakan untuk menggali informasi dari para narasumber yang kredibel sebagai data penguat dari data yang diobservasi sumber data dalam penilain ini diperoleh dari sumber atau informasi yaitu dari pemerintah yang ada yang terkait seperti Disporapar, KONI, BPS, pihak Kabupaten/kota, kecamatan dan kelurahan terkait serta sumber data lain yang dianggap memungkinkan.

Angket, data yang dikumpulkan melalui angket yaitu partisipasi masyarakat alam berolahraga (angket dalam lampiran 7).

Tes, digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Jawa Tengah.

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

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis SDI dari empat dimensi. Yang menurut Mutohir dan Maksun (2007:88) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut.

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

Rumus untuk mencari ruang terbuka olahraga, partisipasi olahraga, SDM keolahragaan dan kebugaran jasmani sama, yang membedakan adalah nilai aktual.

Setelah semua indeks dimensi berhasil ditemukan, selanjutnya perhitungan dilanjutkan dengan perhitungan SDI dengan rumus sebagai berikut:

Indeks Pembangunan Olahraga (*Sport Development Index*)

$$SDI = \frac{1}{4} (\text{Indeks Partisipasi}) + \frac{1}{4} (\text{Indeks Kebugaran Jasmani})$$

Selanjutnya setelah mendapatkan nilai indeks maka tahap terakhir adalah menentukan kategori atau norma dari nilai indeks yang didapat untuk memberikan justifikasi. Norma SDI yang digunakan adalah:

**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 Maksum, 2007:67

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Waktu penelitian mengenai tingkat pembangunan olahraga yang ditinjau dari *sport development index* di bidang aspek partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani yang dilakukan secara offline pada tahun 2019. Dengan responden 90 masyarakat di tiga Kecamatan yang ada di Kabupaten Rembang.

Untuk bisa mengetahui sejauh mana indeks partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat di wilayah Kabupaten Rembang, maka peneliti mengambil 3 sampel di 3 kecamatan yang berbeda untuk mewakili di wilayah Kabupaten Rembang. Tujuannya untuk mengetahui secara keseluruhan, bagaimana partisipasi dan kebugaran jasmani pada masyarakat di Kabupaten Rembang.

### Hasil Index Partisipasi Kab. Rembang

Dalam penelitian ini penulis akan melihat partisipasi masyarakat daerah Rembang dengan dilihat dari data nilai aktual. Partisipasi diukur berdasarkan rasio antara peserta tes yang melakukan aktifitas olahraga minimal 3 kali dalam seminggu dengan jumlah sampel yang diambil pada suatu daerah. Nilai maksimum partisipasi adalah 100 sesuai dengan yang ditetapkan dalam SDI, dan minimumnya adalah 0. Setelah semua angka didapat kemudian dihitung dengan menggunakan rumus yang ada dalam teori.

**Tabel 2.** Hasil Penghitungan Index Partisipasi Kab. Rembang

Kecamatan	Nilai aktual	Nilai minimal	Nilai maksimal	Index partisipasi	Hasil index partisipasi Kab. Rembang
Pancur	12	0	100	0,52	0,56
Kragan	15	0	100	0,56	
Sarang	18	0	100	0,59	

Maka didapatkan indeks partisipasi masyarakat di Kabupaten Rembang yaitu 0,56. Nilai indeks partisipasi yang didapat menunjukkan bahwa jika ditinjau dari norma SDI (*Sport Development Index*) partisipasi masyarakat dalam berolahraga dalam kategori menengah atau sedang.

### Hasil Indeks Kebugaran Jasmani Kab. Rembang

Selanjutnya yaitu menghitung indeks Kebugaran jasmani dengan rumus yang sudah dijelaskan yaitu menambahkan ketiga indeks kebugaran jasmani setiap Kecamatan dan membaginya dengan angka 3, maka indeks kebugaran jasmani di 3 kecamatan sebagai wilayah penelitian adalah:

$$\text{Indeks Kebugaran jasmani} = \frac{0.571 + 0.549 + 0.629}{3} = 0.5831646826$$

Setelah didapat Indeks Kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Rembang yaitu 0.5831646826. Nilai indeks kebugaran jasmani yang didapat menunjukkan bahwa jika ditinjau dari norma SDI (*Sport Development Index*) kebugaran jasmani masyarakat kabupaten Rembang dalam kategori sedang.

### Hasil Sport Development Indeks Kabupaten Rembang

Dirangkum dari penelitian yang telah dilakukan terkait dengan partisipasi olahraga di Kabupaten Rembang di dapat hasil :

**Tabel 3.** Index Kebugaran Jasmani di Kabupaten Rembang

Kabupaten Rembang	Kecamatan Kragan			S D I
	Pancur	Kragan	Sarang	
Kebugaran jasmani	0.57132 3529	0.549019607	0.629150 910	
	0.5831646826			

Tolak ukur kemajuan pembangunan olahraga di Kabupaten Rembang dapat dilihat dari 2 aspek yaitu tingginya partisipasi masyarakat untuk melakukan aktifitas olahraga, dan tingginya tingkat

kebugaran jasmani masyarakatnya. Dari kedua aspek inilah akan dihitung untuk mendapatkan nilai indeks pembangunan olahraga di Kabupaten Rembang. Dari hasil nilai indeks yang didapatkan dari 3 kecamatan yang menjadi area sampel adalah Kecamatan Pancur, Kecamatan Kragan, dan Kecamatan Sarang, maka nilai indeks pembangunan olahraga Kabupaten Rembang adalah sebagai berikut;

$$SDI = (1/2 \times 0,56 + 1/2 \times 0.5831646826) = 0,571582341$$

Nilai Indeks pembangunan olahraga (SDI) Kabupaten Rembang dengan nilai 0,571582341 yang merupakan masuk kedalam kategori sedang.

Tolak ukur pembangunan olahraga di suatu daerah dapat dilihat dari 2 aspek: pertama, partisipasi masyarakat berolahraga dan kedua, Kebugaran Jasmani Masyarakat. Partisipasi masyarakat untuk berolahraga merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan olahraga di suatu daerah. Dengan banyaknya masyarakat yang terlibat dalam kegiatan olahraga secara tidak langsung merupakan hasil dari pengetahuan masyarakat tentang pentingnya berolahraga. Sehingga dengan masyarakat berolahraga 3x seminggu dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani masyarakat suatu daerah juga merupakan indikator pembangunan olahraga, ada korelasi antara masyarakat yang aktif berolahraga minimal 3x seminggu dengan meningkatnya kebugaran jasmani. Sebenarnya ada keterkaitan antara indikator kebugaran jasmani dan partisipasi masyarakat untuk berolahraga dalam pembangunan olahraga di suatu daerah. (Rahayu, 2019)

Dari data tersebut bisa dilihat indeks partisipasi dari tiga Kecamatan di wilayah Kabupaten Rembang yakni memiliki nilai 0, 56 yang dibilang dalam kondisi sedang. Dan untuk indeks kebugaran jasmani dari tiga Kecamatan di Kabupaten Rembang yakni 0,5831646826 yang bisa dibilang dalam kondisi sedang. Dari 2 aspek indikator pembangunan olahraga di Kabupaten Rembang semuanya masih dalam norma SDI yang sedang yakni 0,571582341. Nilai indeks ini menunjukkan bahwa pembangunan olahraga di Kabupaten Rembang masih berada pada kategori Sedang sesuai dengan norma SDI yang telah ada.

Indeks Partisipasi Masyarakat yang diperoleh hanya sebesar 0,56 untuk indeks Ini menandakan bahwa masyarakat Kota Rembang memiliki kesadaran untuk berolahraga yang

cukup baik, namun belum sepenuhnya di fasilitasi dengan baik oleh ketersediaan ruang terbuka yang dapat dimanfaatkan.

Partisipasi adalah keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan-kegiatan bersifat umum maupun kegiatan yang bersifat olahraga dalam suatu daerah tertentu. Karena dengan adanya partisipasi masyarakat maka sudah barang tentu apa yang di inginkan dalam kegiatan olahraga tersebut akan mudah dicapai. Baik dalam pengambilan keputusan, kemudian melaksanakan, bertanggung jawab atas program tersebut sekaligus melaksanakan evaluasi sehingga dapat melihat hasil yang dicapai. Dalam kaitannya dengan olahraga, partisipasi yang dimaksud adalah melakukan kegiatan olahraga, olahraga sendiri, di sekolah, di tempat kerja maupun di klub olahraga. (Widodo, 2016)

Partisipasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan olahraga merupakan salah satu indeks pembangunan olahraga (SDI). Partisipasi sendiri diukur berdasarkan rasio antara peserta kegiatan dengan jumlah populasi. Menurut Ali Maksu (2004; 37) menerangkan bahwa populasi yang dimaksud adalah mereka yang berusia 7 tahun keatas pada saat pengukuran dilakukan, Karena umur 7 tahun keatas dianggap usia yang memungkinkan bagi anak untuk memulai melakukan aktivitas olahraga di luar rumah. Batasan usia ini juga sejalan dengan usia awal sekolah anak Indonesia. Dalam hal ini partisipasi tidak termasuk dalam kualitas tetapi kuantitas melakukan kegiatan olahraga yang ditunjukkan dengan melakukan aktivitas.

Dengan demikian, partisipasi masyarakat dalam berolahraga dapat menciptakan masyarakat yang (1) sehat jasmani dan rohani,(2) terbentuk kepribadian, yang antara lain berani, berdisiplin, jujur, dan cinta tanah air, bangsa, dan negara, (3) berkembang tingkat pengetahuan dan kecerdasan, dan (4) berkembang rasa sosial. (Direktorat Keolahragaan, 1987: 5)

Partisipasi masyarakat di Kabupaten Rembang perlu ditingkatkan lagi karena perkecamatan hanya ada beberapa tempat olahraga, seperti lapangan dan taman bermain. Harusnya pihak kecamatan menambah tempat olahraga, seperti menambah lapangan terutama lapangan sepakbola dan bola voli, menambah taman bermain untuk anak-anak dan orang dewasa sehingga bisa melakukan aktivitas olahraga pada saat pagi dan sore dengan aktivitas lari-lari dan membuat gedung serbaguna Karena gedung ini sangatlah penting

untuk olahraga pada saat malam hari atau pada saat cuaca tidak mendukung.

Sedangkan untuk perolehan indeks kebugaran jasmani, Kabupaten Rembang memperoleh nilai 0.5831646826. Jika dilihat data tersebut bahwa masyarakat Rembang dalam hal kebugaran jasmani dalam kondisi sedang atau bagus. Kebugaran jasmani yaitu dimana seseorang dapat melakukan suatu aktifitas fisik atau olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berkesinambungan dan siap melakukan aktifitas berikutnya. Dengan memiliki tingkat kebugaran dengan baik maka akan dapat menguntungkan kesehatan tubuh, karena sirkulasi dan peredaran yang mengalir diseluruh tubuh dapat bekerja secara normal. Seluruh komponen kondisi fisik yang pasti banyak mengalami peningkatan baik dari segi kekuatan, kecepatan, daya tahan otot serta daya tahan jantung dan paru.

Beberapa pendapat dikemukakan para ahli tentang kebugaran jasmani seperti yang di kemukakan Tim Dosen FIK-Unimed dkk (2003; 6) yang dimaksud dengan kebugaran, kesegaran atau Fitnes adalah kemampuan dimana tubuh mampu melakukan aktifitas rutin atau pokok tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energy untuk dapat melakukan aktifitas lainnya yang bersifat mendadak dan memanfaatkan waktu luang dengan istirahat aktif. Kebugaran jasmani masyarakat bisa dijadikan indikator kesehatan masyarakat. Semakin besar angka kebugaran jasmani masyarakat, semakin baik juga kesehatan masyarakat. Namun indeks kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Rembang dalam kategori sedang. Oleh karena itu masyarakat perlu meningkatkan kegiatan olahraga, agar kebugaran jasmani bisa bertambah.

Dampak positif dari kebugaran jasmani sendiri yakni : (Wawan Setiawan, 2019). Otot-otot menjadi bertambah besar, kuat, tak mudah lelah, memiliki daya ledak yang lebih besar sehingga pada akhirnya seseorang mampu berlari lebih lama atau lebih jauh. Tulang mengalami perubahan untuk mampu menahan beban latihan lebih besar. Perubahan ini penting untuk mencegah terjadinya cedera. Sistem hormonal yang berubah juga membuat otot lebih menonjol, bebas lemak dan pada akhirnya meningkatkan metabolisme tubuh. Perubahan juga terjadi pada sistem saraf, sehingga tubuh mampu melakukan gerakan yang lebih halus dan lebih sulit.

Selain dampak positif, olahraga juga berdampak negatif, apabila dilakukan secara

berlebihan yakni dapat mengakibatkan ; Olahraga ringan yang dilakukan berulang-ulang untuk jangka panjang dapat menyebabkan overused injury. Cedera bersifat destruktif riskan terjadi pada olahraga beban. Cedera ini bisa terjadi tanpa harus berlama-lama berlatih. Olahraga melampaui batas kemampuan justru menghasilkan radikal bebas. Efek buruk radikal bebas ini lebih kurang sama dengan efek merokok. Jantung yang membesar dapat membuat posisinya di rongga dada menjadi terpuntir. Kondisi ini tidak baik bagi aliran darah, bahkan bisa menyebabkan kematian.

Dari data yang di perolehan dari indeks SDI Kabupaten Rembang secara keseluruhan ditinjau dari partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani adalah sebesar 0,571582341. Dilihat dari norma SDI yang berlaku bahwa indeks SDI Kabupaten Rembang masih berada dalam kategori sedang karena masih dalam rentang indeks 0,500 - 0,799.

Hal ini menegaskan bahwa pembangunan olahraga Kabupaten Rembang masih jauh dari kata maju, banyak hal-hal yang perlu diperhatikan dan dibenahi oleh Pemerintah untuk memajukan olahraga di Kota Rembang. Tidak hanya pemerintah, masyarakat pun diharapkan berperan serta lebih untuk memajukan pembangunan olahraga di Kabupaten Rembang.

Dimensi yang perlu perhatian khusus adalah dimensi partisipasi masyarakat dalam berolahraga, karena faktor internal di diri masyarakat Kabupaten Rembang yang masih belum sadar akan pentingnya berolahraga dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga kesehatan tubuh, tidak adanya waktu untuk berolahraga bagi masyarakat karena kesibukan bekerja, mutu pendidikan olahraga yang kurang memotivasi masyarakat agar menyukai olahraga, serta peran orang-orang terdekat seperti keluarga yang kurang memotivasi missal kepada anaknya atau orang-orang terdekat agar mau menyukai dan melakukan aktivitas olahraga. Dengan meningkatkan mutu pendidikan olahraga sejak dini yang dapat menumbuhkan rasa ingin berolahraga yang tinggi di masyarakat bisa meningkatkan angka indeks partisipasi masyarakat dalam berolahraga untuk dapat membangun olahraga kearah yang lebih baik lagi dengan meningkatkan prestasi olahraga di berbagai Kecamatan yang ada di Kabupaten Rembang.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas maka

dapat ditarik kesimpulan bahwa Indeks partisipasi masyarakat Kabupaten Rembang dalam berolahraga adalah 0.56, sedangkan untuk indeks kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Rembang adalah 0.58. Dengan demikian angka Sport Development Indeks yang di dapat di Kabupaten Rembang sebesar 0,571582341. Dilihat dari norma SDI yang berlaku bahwa indeks SDI Kabupaten Rembang masih berada dalam kategori sedang karena masih dalam rentang indeks 0,500 - 0,799. Dengan demikian tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Rembang dalam kategori sedang.

Dengan kategori sedang itu menunjukkan bahwa masyarakat Kabupaten Rembang peduli dalam berpartisipasi berolahraga dan itu dapat dilihat dari hasil kebugaran jasmani di Kabupaten Rembang. Kebugaran jasmani sangatlah penting 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

- Ade Rokhayati, L. N. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 57.
- Agus Kristiyanto. 2012. Pembangunan Olahraga untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa. Yuma Pressindo Anggara, S. T. (2018). Revitalitas Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam . *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* , 42-43.
- Bangun, S. Y. (2013). Analisis Sport Development Index Kota Tebing Tinggi Sumatera Utara Tahun 2012. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan* , 805.
- Decheline, S. D. (2017). Hasil Pembangunan Olahraga Di Kota Jambi ditinjau dari Sport Deleopment Index. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* , 61-62.
- Jones, P. J. (2014). Attitudes of Sports Management Undergraduate students towards etrepreneurship. *Internasional Journal* , 718-719.
- Kustiawan, A. A. (2020). Sport Development Index di Kabupaten Pacitan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* , 184.
- Natalia, D. (2016). Partisipasi Masyarakat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* , 42.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 tahun 2007 Tentang Penyelenggaraan Keolahragaan.
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemuda dan Pradhana, Andy.2016. "Analisis sport development index kecamatan ngronggot kabupaten nganjuk". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 6 (2): 77-82.
- Stephani, M. R. (2017). Stimulasi Kemampuan Berfikir Kritis Melalui Pembelajaran Berbasis Masalah pada Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* , 16-17.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kombinasi (*Mixed Methods*). Bandung: Alfabeta Olahraga Republik Indonesia. Jakarta.
- Setyawan, Danang A. 2016. Peningkatan Mutu Pendidikan Jamani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan. Artikel Dipresentasikan pada Seminar Nasional Olahraga 2016 Progam S3 Pendidikan Olahraga UNJ.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksu. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT. Indeks
- Zhou, L. (2019). Community-sport service provision, participant satisfaction, and participations (Experience and perspective of Guangdong, China). *Internasional Journal of Sport* , 128-129.