

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan bagi setiap manusia di dalam kehidupan sehari-hari, banyak manfaat didapat apabila olahraga dilakukan secara teratur. Menjaga kondisi fisik, meningkatkan kesehatan, dan mencegah terjadinya berbagai macam penyakit itu salah sedikit manfaat dari banyaknya manfaat apabila setiap manusia melakukan aktivitas olahraga. Oleh sebab itu, setiap manusia ingin berusaha menjaga kesehatan diri dan cara yang dilakukan supaya kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas olahraga. Menurut Suci (2022:102) “Aktivitasakan selalu di terapkan oleh setiap individu dengan tujuan utama membuat tubuh semakin sehat, menunjang metabolisme, mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Aktifitas olahraga dalam berbagai bentuknya ialah suatu aktifitas yang sangat familiar dengan kehidupan kita sehari-hari”. Olahraga tidak hanya melatih aspek jasmaniah saja, tetapi juga dapat menjangkau aspek rohaniah dan aspek sosial. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah pesertanya yang massal dengan suasana yang informal, sehingga menimbulkan rasa gembira yang akan memberikan pengaruh positif terhadap rohani dan mendorong terjadinya pergaulan yang lepas dari hambatan-hambatan yang bersumber pada perbedaan kedudukan sosial dan tingkat ekonomi.

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

building suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional.

Secara definisi latihan olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga adalah aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik (Suwo, 2023:15). Sedangkan latihan fisik dengan memberikan beban tertentu akan mengubah faal tubuh dan berkelanjutan mengubah tingkat kebugaran jasmani menjadi semakin meningkat. Seiring seringnya melakukan latihan tersebut maka akan terjadi perubahan yang ada didalam tubuh, perubahan sendiri terbagi menjadi 2 yaitu perubahan secara cepat yang sering disebut respon dan perubahan secara lambat atau latihan secara teratur yang sering disebut adaptasi. Ruang lingkup olahraga yang terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi merupakan hal yang harus diperhatikan dalam konteks pembangunan olahraga pernyataan ini bertolak belakang dengan adanya pemikiran yang berkembang di masyarakat terkait konteks pembangunan olahraga yang hanya dikaitkan dengan ruang lingkup olahraga prestasi saja

Demi menunjang kesehatan dalam kehidupan sehari-hari diperlukan adanya sebuah tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan sendiri merupakan kegiatan untuk memelihara dan maningkatkan kesehatan yang ditujukan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi seluruh masyarakat. Upaya kesehatan diselenggarakan berbagai macam cara yaitu pendekatan pemeliharaan, pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, penyembuhan penyakit, dan pemulihan kesehatan, yang dilakukan secara menyeluruh, berkesinambungan, dan terpadu.

Hal tersebut dapat terwujud tidak hanya dari kinerja pemangku kebijakan olahraga dalam menggerakkan, namun dapat terwujud dengan bantuan tingkat kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga. Partisipasi dalam aktivitas fisik juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres, kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri, dengan aktivitas fisik juga

mampu meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera (Yudik, 2013:221). Dengan partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga akan meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya, dan pada tahap berikutnya olahraga akan menjadi sebuah kebutuhan bagi masyarakat, dengan demikian masyarakat yang sadar akan olahraga tidak perlu menunggu atau dipaksa untuk melakukan olahraga. Apabila telah masuk kedalam tahap tersebut dimana masyarakat telah menganggap olahraga sebagai kebutuhan maka masyarakat akan lebih banyak dan gemar dalam melakukan aktivitas olahraga dan dapat meningkatkan tingkat partisipasi olahraga di daerahnya. Dengan meningkatnya tingkat partisipasi masyarakat dalam menjalankan aktivitas olahraga, akan terjadi peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran masyarakat dari tahun ke tahun.

Hakikatnya pembangunan olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan sekaligus merupakan kebutuhan manusia, oleh karena itu, pembangunan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pembangunan bangsa dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya insani, terutama diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian yang memiliki disiplin dan sportivitas yang tinggi (Yudik, 2013:225). Prasetyo (2013:225) menyatakan pembangunan adalah sebuah upaya terprogram yang dilaksanakan secara terus menerus untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup manusia baik lahir maupun batin. Tujuan dari pembangunan di Indonesia adalah guna membangun manusia seutuhnya, dan mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945.

Peran serta dari segenap lapisan masyarakat yang memiliki tanggung jawab penuh guna kemajuan bangsa dan negara merupakan kunci utama untuk mencapai pembangunan nasional yang mencakup seluruh aspek kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Perlunya kesadaran masyarakat

untuk berolahraga tentu berkontribusi untuk menjadikan pembangunan dalam bidang olahraga. Hal tersebut mempunyai makna bahwa kedudukan olahraga sangatlah penting karena mempengaruhi keberhasilan sektor lain terutama yang berhubungan dengan peningkatan kehidupan manusia dan kualitas sumber daya manusia. Tidak hanya itu pembangunan olahraga perlu dilakukan melalui berbagai upaya penggalangan dan penggalian terhadap potensi yang ada, baik dalam sistem pembinaan, lembaga, maupun adanya landasan hukum yang digunakan menjadi dasar dari pembangunan olahraga dikancah nasional. Menurut Natalia, dkk (2016:42) tujuan pembangunan olahraga adalah meningkatkan dan membudayakan potensi prestasi olahraga yang dikaitkan dengan bangunan olahraga untuk memperkuat pondasi bangunan olahraga tersebut dengan meningkatkan pola pembibitan olahraga prestasi untuk menciptakan banyak sumber daya manusia olahraga yang berbakat dari seluruh daerah di Indonesia sesuai dengan kultur lokal, karakter fisik, dan kondisi lingkungan daerah yang mampu mendukung pembentukan potensi prestasi olahraga yang unggul didaerah tersebut.

Pembangunan olahraga nasional di Indonesia sangatlah diperlukan dan dibutuhkan. Kalau kita ingin mencapai prestasi tinggi, maka perlu diterapkan konsep pembinaan olahraga sedini mungkin dengan memperhatikan sistem dan jalur pembinaan olahraga yang ada saat ini, maka orientasi pembinaan olahraga harus dilakukan secara mendasar, sistematis, efisien, dan terpadu sejak dini, serta mengarah kepada satu tujuan yang sama (Jamalong ,2014:157).

Terdapat fakta bahwa masyarakat Indonesia mengabaikan kebugaran fisiknya. Total jumlah penduduk tahun 2021 sebanyak 273.879.750 jiwa, yang kategori tidak bugar mencapai 22,37%, kategori sangat tidak bugar mencapai 53,63%. Jadi total sebanyak 208.148.610 warga Indonesia dalam kondisi kebugaran yang rendah. Angka tersebut diperoleh dari Laporan Nasional Sport Development Index tahun 2021. Malas berolahraga adalah faktor utama rendahnya tingkat kebugaran masyarakat Indonesia. Menurut survei,

masyarakat Indonesia yang berkategori aktif berolahraga sebanyak 32,83% Kebugaran Orang Indonesia Rendah Tahun 2022. (Priyantono, 2022: 269)

Kusnan (2013:48) menyatakan disamping itu, pembangunan olahraga juga dijadikan sebagai alat untuk memperlihatkan eksistensi bangsa di tingkat olahraga melalui pembinaan dan hasil dari prestasi yang diraih setinggi-tingginya. Tolok ukur yang demikian tentu tidak bisa dikatakan salah tetapi tidak bisa dikatakan juga benar. Pada dasarnya sudah disebutkan dalam Undang-Undang Nomor 33 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa pilar olahraga tidak hanya menyangkut olahraga prestasi, tetapi juga olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan. Maka sebab itu tentu tidak bijak apabila menilai tingkat keberhasilan olahraga diukur hanya melalui satu pilar saja melainkan ada 4 dimensi yang dapat dijadikan sebagai tolok ukur.

Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:9) menyebutkan bahwa terdapat 4 dimensi yang dapat dijadikan sebagai tolok ukur dalam pembangunan olahraga disuatu daerah. Konsep yang diberi nama *Sport Development Index* mengacu pada indeks gabungan yang dapat mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga berdasarkan 4 dimensi dasar yaitu 1) ketersediaan ruang terbuka olahraga, 2) sumber daya manusia, 3) partisipasi masyarakat dalam berolahraga, 4) kebugaran masyarakat. Dari 4 dimensi yang disebutkan oleh Toho Cholik M dan Ali Maksum, satu sama lain memiliki keterikatan dan bisa dikatakan apabila pembangunan olahraga di suatu daerah telah memiliki 4 dimensi tersebut dapat dikatakan daerah tersebut maju dalam hal pembangunan olahraga.

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

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

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

Dari 4 dimensi konsep *Sport Development Index* diatas, peneliti memfokuskan penelitian terhadap 2 dimensi yaitu partisipasi masyarakat dalam berolahraga dan kebugaran jasmani masyarakat. Kedua dimensi tersebut sangat berkaitan dikarenakan apabila partisipasi masyarakat terhadap olahraga dapat menentukan faktor tingkat kebugaran jasmani masyarakat. Dapat juga diartikan bahwa partisipasi masyarakat merupakan keterlibatan masyarakat secara sukarela dalam sebuah program kegiatan mulai dari proses perencanaan, pelaksanaan kegiatan, sampai dengan proses pengembangan kegiatan atau program tersebut. Sementara itu pengembangan sumber daya

manusia sebagai pelaksana di lapangan harus dapat ditingkatkan dan diberdayakan guna mendukung pembinaan dan pengembangan olahraga baik di tingkat daerah bahkan nasional.

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

Kecamatan Silat Hilir adalah salah satu Kecamatan di Kabupaten Kapuas Hulu, secara geografis sebelah Selatan Kecamatan Silat Hilir berbatasan dengan Kecamatan Silat Hulu dan kabupaten Sintang. Kecamatan Silat Hilir memiliki luas wilayah 1167,10 km², dengan 13 Desa. Dalam even kejuaraan olahraga Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) 13 Tahun 2022 di Pontianak, Para kontingen dari Silat Hilir berhasil mempersembahkan 3 medali emas, 2 medali perunggu dan hasil dari perolehan medali tersebut mampu membawa Kabupaten Kapuas Hulu menempati posisi 7 di Porprov 2022. Oleh karena itu perolehan medali atau juara tidak serta- merta dijadikan tolok ukur dalam pembangunan olahraga.

Berdasarkan dari observasi yang dilakukan di Kecamatan Silat Hilir Kabupaten Kapuas Hulu belum pernah dilakukan penelitian berkaitan *Sport Development Index* maupun menjadi bagian sampel penelitian *Sport Development Index*. Oleh karena itu peneliti merasa terpanggil untuk mencoba menggali dan mengkaji sebenarnya sejauh manakah tingkat pembangunan olahraga ditinjau dari *Sport Development Index* di Kecamatan Silat Hilir Kabupaten Kapuas Hulu, yang di khususkan di Desa Baru dan Desa Perigi. Mengingat dua desa tersebut merupakan pusat kecamatan dan pusat aktivitas

dan fasilitas olahraga, maka dari itu perlu adanya penelitian dasar sebagai data awal mengenai *Sport Development Index* dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di Kecamatan Silat Hilir Kabupaten Kapuas Hulu.

B. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah tingkat partisipasi masyarakat melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Silat Hilir Kabupaten Kapuas Hulu khususnya di Desa Perigi dan Desa Baru ditinjau dari *Sport Development Index*?
2. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Perigi dan Desa Baru di Kecamatan Silat Hilir Kabupaten Kapuas Hulu ditinjau dari *Sport Development Index*?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Mengetahui tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Desa Perigi dan Desa Baru Kecamatan Silat Hilir Kabupaten Kapuas Hulu ditinjau dari *Sport Development Index*.
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Desa Perigi dan Desa Baru Kecamatan Silat Hilir Kabupaten Kapuas Hulu ditinjau dari *Sport Development Index*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, secara umumnya dapat mengembangkan wawasan keilmuan. Adapun manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan mengenai nilai indeks partisipasi di Kecamatan Silat Hilir Kabupaten Kapuas Hulu.
 - b. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam kajian pelaksanaan partisipasi dan kebugaran jasmani ditinjau dari *Sport Development Index* di Desa Perigi dan Desa Baru Kecamatan Silat Hilir Kabupaten Kapuas Hulu.
2. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan masukan pihak pemerintah Kecamatan Silat Hilir pentingnya peningkatan tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat guna meningkatkan kualitas olahraga di daerah.
 - b. Memberikan pengetahuan dalam bidang pengetahuan dan perkembangan olahraga di Kecamatan Silat Hilir.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau segala sesuatu apa saja yang ditentukan peneliti guna dipelajari dan digali informasinya, sehingga bisa ditarik kesimpulan dalam penelitian (Sugiono, 2015). Variabel dalam penelitian ini adalah Indeks Pembangunan Olahraga Kecamatan Silat Hilir yang diambil dari dua aspek *Sport Development Index* yaitu: 1). aspek partisipasi dan, 2) aspek kebugaran jasmani masyarakat sebagai indikator dari parameter yang digunakan untuk perkembangan pembangunan olahraga khususnya di desa Perigi dan desa Baru Kecamatan Silat Hilir Kabupaten Kapuas Hulu.

2. Definisi Operasional

- a. 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. Keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat olahraga dalam suatu daerah

tertentu yang diukur menggunakan angket partisipasi masyarakat mengacu dari *sport development index* (Toho Cholik dan Ali Maksun, 2007).

- b. Kebugaran Jasmani 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. Yang dapat diukur dengan menggunakan multistage fitness test (MFT). Untuk menghitung indeks kebugaran terlebih dahulu menghitung kebugaran masing-masing klasifikasi usia dengan menggunakan tes multistage fitness test (MFT). Setelah mendapatkan nilai indeks dari masing-masing usia kemudian menghitung indeks kebugaran secara keseluruhan.