

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pembangunan Olahraga

Pembangunan olahraga adalah kebutuhan manusia sejak dahulu karenamanusia telah menyetujui bahwa olahraga merupakan sarana penting untuk meningkatkan mentalitas dan karakter bangsa (Widodo dan Pradhana, 2016:78). Dalam pembangunan olahraga tersebut, terdapat hasil yang telah dicapai yaitu tentang konsep kebijakan yang mendukung tingkat perkembangan olahraga nasional, pembinaan olahraga, dan pedoman mekanisme kesegaran jasmani dengan tersusunnya Rancangan Undang-Undang Olahraga untuk mendukung perkembangan olahraga nasional, dan ditandai dengan tersusunnya *Sport Development Index* (Dasar dan Decheline, 2017:62). Tujuan pembangunan olahraga untuk meningkatkan kualitas kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani dan yang paling penting untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia guna membentuk watak dan kepribadian luhur yang sesuai dengan budaya dan cita-cita bangsa.

Untuk mengukur kemajuan pembangunan olahraga perlu dilakukannya upaya pengkajian di tiap-tiap kota atau daerah untuk mengetahui secara lebih akurat besarnya indeks sesuai yang terdapat dalam Undang-Undang. Widodo dan Pradhana (2016:78) menyatakan pembangunan olahraga nasional di Indonesia sudah diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Telah diformulasikan secara tegas bahwa: pemerintah mempunyai kewenangan untuk mengatur, membina, mengembangkan, melaksanakan, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan secara nasional; pemerintah daerah mempunyai kewenangan untuk mengatur, membina, mengembangkan, melaksanakan, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan di daerah (UUSKN, 2005:6-7).

Oleh karena itu pemerintah menjadi patokan untuk tingkat pembangunan olahraga disuatu daerah bahkan Negara, namun pemerintah akan merasa terbantu apabila ada keikutsertaan dalam pembangunan olahraga disuatu daerah ataupun negara masyarakatnya juga ikut berpartisipasi.

Priyono (2012:115) menyatakan penguatan sistem pembangunan keolahragaan dengan cara:

a. Pembangunan olahraga diarahkan:

- 1) Mengembangkan kebijakan dan manajemen menyusun dan perencanaan program olahraga dalam upaya mewujudkan penataan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara terpadu dan berkelanjutan.
- 2) Meningkatkan akses dan partisipasi masyarakat secara lebih luas dan merata untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani serta membentuk watak bangsa, sekaligus membangun konsepsi budayadi kalangan masyarakat.
- 3) Meningkatkan sarana dan prasarana olahraga yang sudah tersedia untuk mendukung pembinaan olahraga.
- 4) Meningkatkan upaya pembibitan dan pengembangan prestasi olahraga secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan.
- 5) Meningkatkan pola kemitraan dan kewirausahaan dalam upaya menggali potensi ekonomi olahraga pengembangan industri olahraga.
- 6) Mengembangkan sistem penghargaan dan meningkatkan kesejahteraan atlet, pelatih, dan tenaga keolahragaan.

Partisipasi masyarakat, kebugaran jasmani, ruang terbuka, dan sumber daya manusia menjadi patokan dalam tingkat kemajuan dan keberhasilan pembangunan olahraga di daerah. Jadi tidak hanya mengukur kemajuan dan keberhasilan pembangunan olahraga pada ukuran daerah tersebut seberapa banyak memperoleh medali pada suatu ajang perlombaan. Setiawan dan Faza (2019:1) menyatakan kemajuan pembangunan olahraga disuatu daerah dapat dilihat dalam empat aspek, pertama adalah partisipasi masyarakat, yang menunjukkan sebuah indikator keterlibatan aktif masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga, kedua adalah ruang terbuka olahraga yang dimiliki oleh suatu daerah yang dapat dimanfaatkan sebagai kegiatan olahraga masyarakat, ketiga adalah tingkat kebugaran jasmani masyarakat, dan keempat adalah

sumber daya manusia keolahragaan yang dimiliki dan dapat digunakan oleh suatu daerah guna memajukan olahraga di daerah.

2. Definisi SDI (*Sport Development Index*)

Sport Development Index adalah alternatif baru yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat pembangunan olahraga (Andhi Pradana, 2016:77). Sukendro Dasar dan Grafitte Decheline (2017:62) menyatakan *Sport Development Index* adalah sebuah pemikiran dari beberapa tokoh yaitu Toho Cholik Mutohir, dkk yang terpanggil untuk masuk dalam dunia olahraga karena merasa prihatin dan ketidakcocokan dengan pemikiran masyarakat luas yang memiliki anggapan bahwa tingkat pembangunan olahraga hanya ditentukan oleh banyaknya perolehan medali atau juara dalam sebuah kejuaraan olahraga. Ali Maksum dkk (2004:3) menyatakan *Sport Development Index* merupakan kebutuhan akan instrumen yang standar untuk menilai kemajuan pembangunan olahraga semakin mendesak untuk dipenuhi seiring dengan perubahan arah kebijakan pembangunan olahraganya. *Sport Development Index* merupakan istilah baru dalam dunia olahraga di Indonesia dan ini adalah sebuah metode pengukuran untuk mengukur kemajuan pembangunan olahraga.

Mutohir dan Maksum (2007:2) menyatakan bahwa *Sport Development Index* (SDI) merupakan indeks gabungan dari empat dimensi dasar yang digunakan sebagai metode pengukuran untuk mengetahui tingkat kemajuan dan keberhasilan pembangunan olahraga di daerah, empat dimensi dasar tersebut 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) kebugaran jasmani yang dicapai oleh masyarakat di daerah tersebut. Dengan menggunakan empat dimensi dasar tersebut akan mengarah kepada pembangunan hakikat olahraga yang mendasar dan tidak menilai tingkat kemajuan dan keberhasilan olahraga hanya dari tingkat perolehan medali yang diperoleh oleh daerah atau Negara.

Ruang terbuka merujuk pada suatu tempat yang diperuntukkan bagi aktivitas olahraga oleh masyarakat dalam bentuk bangunan maupun lahan. Partisipasi merujuk pada banyaknya peserta yang melakukan kegiatan olahraga, partisipasi juga terbagi menjadi 2 yaitu partisipasi secara langsung seperti melakukan kegiatan olahraga, dan partisipasi secara tidak langsung seperti menjadi sponsor pada kegiatan olahraga. Sumber daya merujuk pada banyaknya pelatih, guru, dan instruktur olahraga di daerah yang bersangkutan. Dan yang terakhir yaitu kebugaran jasmani menjurus pada kesanggupan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas olahraga atau fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Jika diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia Sport Development Index dapat diartikan menjadi indeks pembangunan olahraga. Toho Cholik Mutohir, dkk merasa prihatin dengan adanya suatu kondisi di daerah yang beranggapan jika pembangunan olahraga dalam suatu daerah ditentukan dengan banyaknya medali atau juara yang diperoleh, maka diperoleh Sport Development Index hasil dari pemikiran para tokoh tersebut. Setiawan dan Faza (2019:1) menyatakan untuk mengukur tingkat kemajuan pembangunan olahraga perlu dilakukan upaya pengkajian pada masing-masing daerah agar dapat mengetahui besarnya nilai indeks pembangunan olahraga secara lebih akurat.

Bangun (2013:802-803) menyatakan dari pendapat ahli diatas bahwa Sport Development Index merupakan gabungan yang menentukan sebuah keberhasilan pembangunan olahraga disuatu daerah tertentu yang didasarkan oleh empat dimensi dasar yaitu partisipasi, ruang terbuka, kebugaran, dan sumber daya manusia. Dapat dikatakan bahwa Sport Development Index merupakan alternatif yang baru untuk menilai kemajuan pembangunan olahraga yang lebih menyeluruh dan memadai dibandingkan dari pada ukuran tunggal dalam memperoleh medali. Penelitian Sport Development Index ditujukan guna melihat seberapa besar luas ruang terbuka olahraga atau lapangan terbuka yang tersedia di lingkungan masyarakat sehingga dapat digunakan untuk melakukan aktivitas olahraga. Besar persentase

sumber daya manusia yang berkontribusi dalam kegiatan keolahrgaan, besar persentase partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga, dan berapa besar tingkat kebugaran jasmani masyarakat dalam suatu daerah (Bangun, 2012:800). Maka dari itu dicetuskan sebuah pemikiran dengan nama Sport Develoment Index yang dapat mengukur pembangunan olahraga disuatu daerah dengan melihat dari 4 dimensi yang meliputi ruang terbuka, sumber daya manusia, partisipasi olahraga, dan kebugaran jasmani (Sukendro, 2017:62). Permana dan Sastaman B (2015:10) menyatakan bahwa Sport Development Index merupakan jawaban atas kebijakan pemerintah terkait dengan panji olahraga dikumandangkan pada tahun 1983.

Sesuai yang tertera dalam UU No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan disebutkan bahwa pilar olahraga tidak hanya mencakup olahragaprestasi tetapi juga ada olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Artinya, perolehan medali dan juara tidak dapat dijadikan sebagai dasar dalam mengukur keberhasilan pembangunan disuatu daerah bahkan negara. Pada konteks pembangunan bangsa, olahraga tidak hanya dilihat melalui aktivitas fisik, tetapi dapat dilihat dari segi yang lebih luas, seperti halnya sebagai instrumen pembangunan. Purwono, dkk (2019:193) menyatakan sehingga sangat tidak realistis apabila mengukur kemajuan pembangunan olahraga hanya berdasarkan pada perolehan medali atau juara pada sebuah kejuaraan, belum lagi apabila perolehan medali atau juara itu didapat dengan cara tidak sportif atau dikatakan terdapat kecurangan. Maka dari itu Sport Develoment Index dapat dijadikan sebagai metode dalam mengukur tingkat keberhasilan pembangunan olahraga dan tingkat kemajuan pembangunan olahraga pada suatu daerah atau negara.

Dalam konsep Sport Develoment Index memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan konsep lain seperti medali yang selama ini dijadikan tolok ukur tingkat keberhasilan olahraga. Sport Develoment Index adalah sebuah jawaban atas kebijakan pemerintah terkait dengan panji olahraga yang dikumandangkan pada 1983. Hingga saat ini, selama belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk menilai, maka tidak ada yang dapat

menyimpulkan secara pasti apakah panji olahraga tersebut telah berhasil atau gagal. Maka dari itu melalui Sport Development Index maka akan dapat mengetahui bagaimana tingkat kemajuan pembangunan olahraga pada suatu wilayah tertentu. Penjelasan mengenai 4 dimensi Sport Development Index dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 2.1 Multivariabel dan Indikator *Sport Development Index*

Dimensi	Ruang Terbuka	SDM	Partisipasi	Kebugaran
Indikator (Multivariabel dalam angka aktual)	Rasio ketersediaan ruang terbuka dengan jumlah penduduk ≥ 7 th (Angka Aktual)	Rasio pelatih/guru/instruktur dengan populasi (Angka Aktual)	Rasio Peserta aktif berolahraga dengan partisipan (Angka Aktual)	Angka Kebugaran (Angka Aktual)
↓	↓	↓	↓	↓
Indeks Dimensi	Indeks Ruang Terbuka	Indeks SDM	Indeks Partisipasi	Ideks Kebugaran

Sumber: Mutohir dan Maksun (2007:7)

3. Partisipasi Masyarakat dalam Berolahraga

Partisipasi masyarakat dalam berolahraga adalah keikutsertaan masyarakat dalam melakukan sebuah kegiatan yang bersifat olahraga maupun kegiatan yang bersifat umum pada suatu daerah tertentu (Bangun, 2012:803). Menurut Mubyarto (dalam Huraerah, 2008:27) partisipasi adalah suatu tindakan menjadi bagian dari masyarakat. Selanjutnya, partisipasi masyarakat merupakan keterlibatan masyarakat tidak hanya pada proses pelaksanaannya saja, tetapi juga mengikutsertakan masyarakat dalam hal pengembangan dan perencanaan dari pelaksanaan program tersebut, termasuk menikmati hasil yang diperoleh dari pelaksanaan program tersebut (Permana dan Sastaman B, 2015:10). Apabila disederhanakan lagi partisipasi masyarakat adalah keterlibatan seseorang individu maupun kelompok masyarakat secara sukarela, dalam sebuah kegiatan mulai dari proses perencanaan kegiatan, pelaksanaan kegiatan, sampai proses yang

terakhir yaitu proses pengembangan kegiatan tersebut. Dikarenakan dengan adanya partisipasi masyarakat maka sudah dapat dipastikan apa yang diinginkan dalam kegiatan olahraga tersebut dapat dengan mudah tercapai. Dalam pengambilan keputusan, kemudian melaksanakan, bertanggung jawab atas program tersebut dan sekaligus melakukan sebuah evaluasi sehingga dapat melihat hasil yang dicapai (Bangun, 2012:803).

Sedangkan partisipasi olahraga merujuk pada keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat olahraga dalam suatu daerah tertentu. Dengan adanya partisipasi dari masyarakat dalam olahraga dapat mempermudah tujuan dari kegiatan olahraga itu tercapai. Seperti pengambilan keputusan, pelaksanaan, bertanggung jawab dengan program yang dijalankan, dan melaksanakan evaluasi sehingga hasil yang dicapai bisa dilihat. Partisipasi masyarakat yang dimaksud yaitu melakukan sebuah kegiatan olahraga, olahraga sendiri, di sekolah, di tempat kerja, maupun di klub olahraga (Andy Pradana, 2016:80). Dalam hal ini, dengan adanya partisipasi dari masyarakat dalam olahraga dapat mempermudah tujuan dari kegiatan olahraga itu tercapai. Ruang lingkup partisipasi olahraga mencakup partisipasi secara langsung dan partisipasi secara tidak langsung, keduanya dapat dibedakan apabila partisipasi langsung seperti melakukan olahraga dan partisipasi tidak langsung seperti menjadi sponsor dalam acara olahraga. Partisipasi olahraga secara khusus merujuk kepada keterlibatan secara langsung dan sebagai pelaku olahraga. Kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga juga memberikan kontribusi terhadap pembangunan individu dan masyarakat sehingga menjadi sejahtera, bermanfaat, kompetitif, tangguh, cerdas, sehat, dan bermartabat.

Tentang asumsi dasar yang digunakan untuk menetapkan partisipasi masuk dalam dimensi pembangunan olahraga adalah tumbuhnya kesadaran hidup aktif dan sehat sepanjang hayat, dapat diartikan juga semakin banyak individu yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di suatu daerah, semakin tinggi pula kesadaran masyarakat di daerah tersebut akan hidup yang berkualitas dan hidup sehat. Tingginya angka partisipasi juga dapat

mencerminkan minat dan apresiasi masyarakat yang bersangkutan terhadap kegiatan olahraga di daerah tersebut (Permana. A, 2016:10). Partisipasi dinyatakan sebagai syarat kuatnya fondasi bangunan pilar olahraga, baik olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi.

Secara khusus, partisipasi olahraga merujuk pada keterlibatan langsung secara aktif sebagai pelaku olahraga. Olahraga tersebut dapat berupa olahraga formal seperti olahraga sepakbola, bulutangkis, maupun olahraga tidak formal seperti olahraga tradisional daerah. Demikian dengan sifat olahraga yang dilakukannya dapat bersifat rekreasi, kompetitif dan olahraga untuk kebugaran serta kesehatan. Tempat yang dapat digunakan untuk melakukan aktivitas olahraga seperti di lingkungan keluarga, sekolah (pendidikan jasmani), maupun dimasyarakat (Muthohir dan Maksu, 2007:45). Nilai partisipasi olahraga dapat diartikan sebagai sebuah tingkatan partisipasi masyarakat secara umum dalam olahraga yang dihitung dari perbandingan jumlah partisipan olahraga dan jumlah populasi. Untuk mengetahui bagaimana tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga disuatu daerah diukur berdasarkan rasio antara jumlah sampel peserta kegiatan dengan jumlah populasi yang berusia 7 tahun keatas. Pada hal ini tingkat partisipasi olahraga dilihat dari frekuensi aktivitas olahraga yang dilakukan minimal tiga kali dalam setiap minggunya (Muthohir dan Maksu, 2007:45).

Menurut Muthohir dan Maksu (2007:50) tingkat partisipasi olahraga rendah disebabkan oleh beberapa perspektif, yaitu perspektif perorangan, perspektif sosial dan perspektif infrastruktur. Bila ditinjau dari perspektif perorangan adalah sebagaiberikut:

- a) Kecenderungan kegiatan olahraga yang berorientasi pada peningkatan prestasi, hal ini dapat menyebabkan terbatasnya partisipasi orang atau masyarakat yang kurang berminat pada olahraga prestasi atau mengejar prestasi dalam olahraga.
- b) Keterampilan gerak dasar yang kurang membuat orang atau masyarakat sukar untuk menekuni suatu cabang olahraga.

- c) Kebugaran jasmani atau derajat kesehatan yang rendah menyebabkan secara psikologis orang atau masyarakat tersebut merasa tidak mampu dalam melakukan suatu kegiatan olahraga.
- d) Tingkat ekonomi yang kurang atau rendah sehingga tidak dapat memenuhi pengeluaran yang harus melibatkan diri dalam sebuah kegiatan olahraga.
- e) Kesibukan dalam pekerjaan yang menyebabkan waktu dan tenaga terkuras sehingga tidak memiliki waktu dan tenaga untuk melakukan aktivitas olahraga.
- f) Takut berolahraga saat menginjak usia tua.
- g) Fasilitas olahraga yang khusus untuk para lansia belum tersedia.
- h) Fasilitas olahraga bagi penyandang cacat belum tersedia di tempat-tempat umum, sehingga kebutuhan dan keinginan mereka untuk turut berolahraga bersama masyarakat tidak dapat terpenuhi.

Mutohiridan Maksom (2007:50) mengatakan bahwa keterbatasan masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga dilihat dari kaca mata perspektif sosial disebabkan oleh:

- a) Pengaruh dari sistem nilai yang dipakai oleh para pemangku kewenangan yang menyempitkan makna olahraga.
- b) Paham fanatisme yang menjauhkan peluang terhadap wanita untuk berolahraga.
- c) Diskriminasi gender sehingga memandang wanita dengan sebelah mata dan menurunkan motivasi kaum wanita dalam berolahraga.
- d) Pandangan yang beranggapan bahwa berolahraga bertentangan dengan kodrat wanita.
- e) Paham elitism yang beranggapan bahwa olahraga menjadi kegiatan eksklusif yang semata-mata memiliki tujuan untuk menaikkan prestise bangsa dan Negara dikancah dunia.
- f) Olahraga dianggap tidak mengandung unsur pendidikan, yang disebabkan oleh tindak kekerasan dalam olahraga.

- g) Sebagian klub atau organisasi olahraga merancang dan melaksanakan program mengacu pada model olahraga profesional sehingga membatasi keterlibatan masyarakat luas.
- h) Struktur dan implementasi kurikulum sekolah yang memberi kesan pendidikan jasmani olahraga sebagai mata pelajaran yang seolah-olah tidak memiliki fungsi penting dalam perkembangan dan pertumbuhan anak secara menyeluruh.

Mutohir dan Maksum (2007:51) mengatakan bahwa keterbatasan masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga dilihat dari kaca mata perspektif infrastruktur disebabkan oleh:

- a) Keterbatasan fasilitas olahraga dan ruang terbuka yang disediakan.
- b) Ketiadaan fasilitas untuk penyandang cacat.
- c) Tidak adanya akses bagi penyandang cacat untuk pergi ke tempat-tempat olahraga.
- d) Buruknya manajemen pemeliharaan sebagian besar fasilitas olahraga untuk umum, sehingga menyebabkan masyarakat enggan menggunakan fasilitas tersebut karena lingkungan yang kotor dan tidak higienis.
- e) Kurangnya dana dari pemerintah yang dialokasikan untuk pemberdayaan olahraga rekreasi dan tradisional.

Apabila permasalahan dalam rendahnya tingkat partisipasi olahraga yang disebabkan oleh perspektif perorangan, perspektif sosial, dan perspektif infrastruktur dapat ditekan maka tidak menutup kemungkinan akan berdampak baik kepada tingkat kebugaran masyarakat di daerah tersebut. Widodo dan Pradana (2016:77) menyebutkan partisipasi masyarakat dalam olahraga juga mengurangi depresi, stress, dan kecemasan dan dapat meningkatkan rasa percaya diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk lebih berkonsentrasi.

4. Kebugaran Jasmani Masyarakat

Kebugaran jasmani adalah salah satu prediktor hidup sehat dan menjadi salah sebuah faktor penting dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bisa dikatakan

kemampuan sistem tubuh guna melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif tanpa kelelahan fisik dan cedera serta kemampuan menjaga level tinggi energi untuk melakukan aktivitas dan tugas sehari-hari (Andriyani, 2017:59). Menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012:23) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani seseorang sehingga dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa merasakan kelelahan dan telah pulih sempurna atau sudah bugar sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Huda (2016:697) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh manusia masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik yang berat dan memerlukan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan.

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 dapat disimpulkan pendidikan jasmani dengan memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran individu. Prativi (2013:34) menyatakan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan sendirinya juga akan memiliki kekuatan yang relatif baik dibandingkan dengan mereka yang tidak bugar.

Kebugaran jasmani terbentuk dari beberapa komponen kemampuan fisik yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Mutohir dan Maksom (2007:54-56) menyatakan bahwa daya tahan atau *Endurance* akan sangat lebih baik untuk mereka yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, dan menyebabkannya memiliki tubuh yang mampu melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu yang cukup lama tanpa merasakan lelah. Beberapa komponen yang ada dalam kebugaran jasmani yaitu:

a. Daya Tahan (*Endurance*)

1) Daya tahan umum, sering juga disebut *Respiration- Cardiovascular*, karena sistem pernafasan, jantung dan pembuluh darah memegang peran penting dalam menentukan besar kecilnya daya tahan umum. Daya tahan umum adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu lama (lebih dari 10 menit) dengan *Aerobic Pre- Dominant System*. Pengertiannya sering disamakan dengan daya tahan aerobik, kesegaran jasmani atau kebugaran fisik (*Physical Fitness*), yang sebenarnya memiliki pengertian lebih luas. Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh guna melakukan aktivitas rutin dalam jangka waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan aktivitas yang bersifat mendadak.

2) Daya tahan lokal adalah kemampuan dimana otot skeletal untuk melakukan kontraksi atau gerakan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama dan beban tertentu. Daya tahan *Aerobic* lokal (*Muscle Endurance*) adalah daya tahan sekelompok otot besar berupa gerakan berulang-ulang selama tiga menit atau lebih tetapi biasanya lebih dari lima menit. Kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi dengan repetisi kurang dari 20 kali dianggap memiliki daya tahan kurang.

b. Daya ledak (*Explosive Strength, Muscular Power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengarahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Daya ledak sering disebut dengan *Explosive Strength* yang ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan posisi yang tiba-tiba dengan cepat.

c. Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang singkat. Komponen ini sangat erat kaitannya dengan komponen

koordinasi, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan.

- d. Kelentukan (*Flexibility*) adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan sebuah gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya. Kelentukan sebaiknya dibedakan dengan kelenturan karena lentur artinya mudah ditebuk dan ketika dilepaskan memantul kembali seperti kondisi semula, tidak demikian dengan kelentukan. Kelentukan biasanya dikaitkan dengan kemampuan gerak otot skeletal yang besar, yang dibagi menjadi kelentukan statik dan dinamik.
- e. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerak secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu lari berkelak-kelok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan tepat dengan posisi tetap berdiri dengan stabil. Komponen kelincahan ini sangat berkaitan dengan komponen kecepatan dan koordinasi.
- f. Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan sebuah gerakan untuk menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
- g. Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh guna bereaksi cepat ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatic, kinestetik, atau vestibular. Pada komponen sering disebut dengan waktu reaksi, yaitu waktu yang dibutuhkan oleh otot skeletas untuk mengadakan reaksi karena adanya rangsangan yang diterima oleh reseptor atau panca indra. Reaksi ini merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas kinetis secepatnya begitu rangsangan terhadap reseptor terjadi.
- h. Keseimbangan (*Balance*) merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan terkendali dan stabil. Komponen ini terdiri dari keseimbangan statik dimana kondisi tubuh dalam keadaan diam, dan dinamik dimana kondisi tubuh berada dalam posisi bergerak.

i. Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan dimana tubuh digunakan untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif. Komponen koordinasi ini dibutuhkan oleh semua atlet dari berbagai cabang olahraga. Komponen koordinasi saling berkaitan dengan komponen keseimbangan guna membentuk berbagai kemampuan seperti berlari, berdiri, melompat, menendang, melempar dan berbagai gerakan dasar manusia lainnya.

Dengan adanya tingkat komponen kebugaran jasmani tersebut sangat didukung oleh kondisi fisik yang baik (Jordan, 2013:1689). Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang baik adalah seseorang yang cukup memiliki kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan otot untuk melakukan suatu pekerjaan seefisien mungkin tanpa menimbulkan kelelahan yang berkepanjangan, kondisi fisik seseorang juga dapat dilihat dari seseorang tersebut melakukan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani digunakan sebagai tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot-otot rangka yang mampu menghasilkan energi yang dapat diukur dalam kilokalori serta dapat masuk kedalam kategori aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan, olahraga, pengkondisian fisik, dan aktivitas tubuh lainnya.

Cara untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT). Untuk menghitung indeks kebugaran secara keseluruhan terlebih dahulu menghitung kebugaran masing-masing responden berdasarkan klasifikasi usia dengan menggunakan test *Multistage Fitness Test* (MFT). Nilai maksimum kebugaran adalah 40,5 dan nilai minimumnya 20,1. Setelah mendapatkan nilai indeks dari masing-masing usia kemudian dilanjutkan dengan menghitung indeks kebugaran secara keseluruhan.

5. Gambaran Umum Kecamatan Silat Hilir

Kecamatan Silat Hilir adalah sebuah kecamatan kecil yang berada di Kabupaten Kapuas Hulu. Kecamatan Silat Hilir terbagi menjadi 13 desa, yaitu Desa Rumbih, Desa Baru, Desa Perigi, Desa Miau Merah, Desa Sungai Sena, Desa Penai, Desa Nanga Nuar, Desa Pangeran, Desa

Bongkong, Desa Bukit Penai, Desa Seberu, Desa Sentabai, dan Desa Setunggul. Dengan memiliki jumlah penduduk sebanyak 11.643 jiwa yang tersebar di 13 desa tersebut. Dalam wilayah Kecamatan Silat Hilir terdapat sebanyak 58 lapangan terbuka dan juga terdapat markas TNI dan POLRI.



Gambar 2.1 Luas wilayah Kecamatan Silat Hilir

Sumber: bkd.kapuashulukab.go.id.

Kecamatan Silat Hilir memiliki luas wilayah 1167,10 Km² dengan hanya memiliki 13 desa, maka peneliti memilih daerah yang menjadi fokus dari sampel penelitian adalah Desa Baru dan Desa perigi. Kecamatan Silat Hilir menjadi urutan ke-6 dengan luas wilayah terbesar dari 33 Kecamatan di Kabupaten Kapuas Hulu disusul oleh Kecamatan Selimbau dan yang terakhir yaitu Kecamatan Puring Kencana.

6. Jumlah Penduduk Kecamatan Silat Hilir

Data jumlah penduduk di Kecamatan Silat Hilir diperoleh dari Kantor Kecamatan Silat Hilir Dengan total jumlah penduduk di Kecamatan silat Hilir pada tahun 2023 sebanyak 11.663 jiwa dan tersebar dalam 13 wilayah desa di Kecamatan Silat Hilir. Berikut ini merupakan data jumlah penduduk Kecamatan Silat Hilir dari 13 kecamatan.

Tabel 2.2 Data jumlah penduduk tersebar dalam 13 wilayah desa di Kecamatan Silat Hilir Kabupaten Kapuas Hulu.

No	Desa	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	Desa Rumbih	649	562	1211
2	Desa Baru	887	849	1736
3	Desa Perigi	871	846	1717
4	Desa Miau Merah	1.316	1.211	2.527
5	Desa Sungai Sena	942	850	1.792
6	Desa Penai	1.102	1.035	2.137
7	Desa Nanga Nuar	767	728	1495
8	Desa Pangeran	695	678	1373
9	Desa Bongkong	633	575	1.208
10	Desa Bukit Penai	112	117	229
11	Desa Seberu	957	855	1812
12	Desa Sentabai	890	815	1705
13	Desa Setunggul	201	164	365

Sumber : Kantor Kecamatan Silat Hilir

Penelitian ini mengacu pada *Sport Development Index*, maka yang dihitung adalah penduduk dengan usia diatas 7 tahun. adalah data jumlah penduduk Kecamatan yang berusia 7 tahun keatas, hal ini penting karena menjadi pembagi agar dapat menghitung indeks partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat di Kecamatan Silat Hilir.

B. Kajian Relevan

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang terdapat kaitannya dengan penelitian ini adalah:

1. Analisis Pengembangan Olahraga Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau ditinjau dari Sport Development Indeks (SDI). Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Rokan Hulu dengan mengambil 3 Kecamatan sebagai tempat penelitian yaitu, Kecamatan Rambah, kecamatan Rambah hilir dan kecamatan Kepenuhan. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi dengan metode deskripsi kuantitatif. Sedangkan teknik pengumpulan data dengan observasi di lapangan. Hasil Nilai Indeks Ruang terbuka, indeks SDM, indeks Partisipasi Masyarakat dan kebugaran jasmani kecamatan Rambah adalah 0.265. Kecamatan Rambah Hilir 0.261, dan kecamatan Kepenuhan 0.313. Sehingga hasil rata-rata indeks *Sport Development Indeks* (SDI)

kabupaten Rokan Hulu adalah 0.279. Nilai 0.279 jika ditinjau dari Norma SDI pada Rentang 0.000-0.499 berada pada kategori Rendah. Artinya, Kemajuan dalam bidang Olahraga Kabupaten Rokan Hulu masih dalam Kategori Rendah. (Sinurat, R & Rahayu, R. 2019).

2. Pengembangan Olahraga Ditinjau dari Sport Development Indeks dilihat dari Aspek Suber Daya Manusia dan Ruang Terbuka Olahraga di Kabupaten Tegal. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kondisi berdasarkan nilai indeks sumber daya manusia keolahrgaan dan ruang terbuka olahraga yang tersedia ditinjau dari Sport Development Index. Lokasi yang menjadi sasaran penelitian berada di Kabupaten Tegal ada 3 kecamatan, yaitu Kecamatan Kramat, Kecamatan Talang, dan Kecamatan Dukuhwaru. Metode yang digunakan adalah survei melalui pendekatan kuantitatif. Sampel yang digunakan multistage random sampling gabungan antara stratified random sampling dengan cluster sampling. Instrumen penelitiannya dengan melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pengumpulan data meliputi luas kota, jumlah ruang terbuka olahraga, jumlah populasi penduduk, jumlah guru pendidikan jasmani SD hingga SMA, dan jumlah instruktur dan pelatih olahraga. Hasil SDI dari 2 aspek yang diperoleh dari Kabupaten Tegal dikategorikan rendah, dengan nilai indeks aspek ruang terbuka sebesar 0,0336 dan sumber daya manusia keolahrgaan sebesar 0,00083. Saran untuk Pemerintah hendaknya dapat memperluas dan memperbanyak fasilitas ruang terbuka olahraga yang memadai yang mudah diakses masyarakat luas, mampu menciptakan SDM yang mampu mengolahragakan masyarakat, serta memperbanyak kegiatan olahraga di masyarakat, dapat memberikan pelatihan kepada pelatih dan instruktur agar kualitas SDM bisa jauh lebih baik, dan masyarakat diharapkan mempunyai kesadaran yang tinggi untuk berolahraga. Dengan demikian pemerintah setempat dan seluruh elemen masyarakat diharapkan mampu bekerjasama dalam menjaga dan merawat ruang terbuka agar bisa dimanfaatkan dengan baik (Marsela, R. 2021).

3. Indeks Pembangunan Olahraga Pada Aspek Sumber Daya Manusia di Kota Banjarbaru Tahun 2019. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui indeks keolahragaan dari rasio jumlah SDM keolahragaan dengan penduduk berusia 7-12 th (anak-anak), 13-19 th (remaja), 20 th ke-atas (dewasa) di Kota Banjarbaru. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan metode observasi. populasi dalam penelitian ini adalah guru PJOK, peIatih olahraga dan instruktur olahraga yang ada di Kota Banjarbaru. Adapun teknik pengambilan populasi adalah area sampling. Kemudian populasi SDM keolahragaan dihitung jumlahnya. Kemudian di hitung indeks SDM keolahragaan menggunakan rumus indeks SDM keolahragaan Berdasarkan hasil analisis data menyimpulkan bahwa SDM keolahragaan di Kota Banjarbaru masih rendah yaitu 0,0006. (Raini, SN dkk. 2019).