

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Sport Development Index (SDI)

Pembangunan olahraga adalah suatu proses yang membuat manusia memiliki banyak akses untuk melakukan aktivitas fisik.<sup>1</sup>

Dengan melakukan aktifitas fisik secara rutin dan teratur itu dapat membuat manusia menjadi bugar dan sehat melalui pembangunan olahraga berupa *SDI (Sport Development Index)*.

*SDI (Sport Development Index)* adalah indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga berdasarkan empat dimensi dasar : (1) ruang terbuka yang tersedia untuk olahraga, (2) sumber daya manusia atau tenaga keolahragaan yang terlibat dalam kegiatan olahraga, (3) partisipasi warga masyarakat untuk melakukan olahraga secara teratur dan (4) derajat kebugaran jasmani yang dicapai oleh masyarakat.

---

<sup>1</sup> Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. *Sport Development Index: Konsep, Metodologi, dan Aplikasi*. (Jakarta: PT INDEKS, 2007) hal.2

## B. Ruang Terbuka

Fasilitas sarana dan prasarana yang mendukung untuk kegiatan olahraga berupa suatu lahan baik berupa outdoor atau indoor adalah ruang terbuka. Dan ruang terbuka publik dalam aktivitas olahraga merupakan kebutuhan dasar untuk melakukan aktivitas olahraga. Tanpa adanya ruang terbuka yang memadai, sulit rasa mengharapkan partisipasi publik dalam aktivitas olahraga. Semakin banyak ruang terbuka yang tersedia, semakin mudah masyarakat menggunakan dan memanfaatkannya. Sebaliknya, semakin terbatas ruang terbuka yang tersedia, semakin terbatas pula kesempatan masyarakat menggunakan dan memanfaatkannya. Dengan demikian, ketersediaan ruang terbuka olahraga akan mempengaruhi tingkat dan pola partisipasi masyarakat dalam berolahraga.<sup>2</sup>

Menurut kesimpulan di atas menyimpulkan bahwa ruang terbuka adalah salah satu tempat atau lahan dimana fungsi dan tujuan dari ruang terbuka itu sendiri adalah untuk kegiatan berolahraga baik berupa *outdoor* ataupun *indoor*. Bukan tata ruang dengan maksud lain seperti tata ruang kota, tata ruang bangunan, taman kota, pantai dll. Dari sini terlihat bahwa tata ruang kota merupakan aspek pendukung untuk berlangsungnya kegiatan olahraga seperti salah satu contoh yaitu di dalam suatu kecamatan terdapat GOR ( gelanggang olahraga ) kolam renang, *track jogging*, bulu tangkis dll.

---

<sup>2</sup> Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. *Sport Development Index: Konsep, Metodologi, dan Aplikasi*. (Jakarta: PT INDEKS, 2004) hal.29

Ruang terbuka berupa olahraga sangat penting untuk masyarakat luas karena dengan adanya ruang terbuka masyarakat dapat berolahraga dengan tertib dan teratur.

Ruang terbuka yang sesuai kriteria adalah di gunakan untuk berolahraga bukan untuk lahan parkir, lahan untuk pernikahan/pesta dan lahan untuk jualan. Tetapi ruang buka tersebut seharusnya di gunakan untuk berolahraga.

Ruang terbuka juga harus di desain seperti layak nya ruang terbuka untuk olahraga yaitu seperti lapangan futsal, lapangan voli, dan lapangan basket . Sehingga masyarakat luas dapat menggunakan nya sesuai dengan cabang olahraga yang dia inginkan.

### **C. Sumber Daya Manusia**

Dinamika kegiatan keolahragaan akan sangat ditentukan oleh SDM (Sumber Daya Manusia) yang menggerakkan roda kegiatan. Pengembangan SDM ini sudah mengalami perubahan yang sangat berarti seiring dengan anggapan dasar yang berbeda. Dahulu SDM dianggap sebagai tenaga kerja yang diset untuk efisiensi produksi, sehingga fungsinya sebagai instrumen. Sedangkan saat ini SDM ditempatkan sebagai modal kerja sehingga kemampuan, pengetahuan dan keterlibatannya dalam setiap pengambilan kebijakan lebih mendapat penekanan. Dengan demikian SDM dalam olahraga yang dimaksudkan mengacu pada ketersediaan pelatih olahraga dan instruktur olahraga tertentu.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> [staff.uny.ac.id/.../3-sport-development-index-sebagai-parameter](http://staff.uny.ac.id/.../3-sport-development-index-sebagai-parameter) diakses tanggal 22 Juli 2014

Menurut penjelasan diatas, saya simpulkan menjelaskan bahwa SDM (Sumber Daya Manusia) itu bersumber dari 3 aspek yaitu guru olahraga, pelatih, dan instruktur. Karena dari 3 aspek tersebut adalah sebagai penggerak terciptanya olahraga di daerah tersebut.

Guru olahraga adalah salah satu panutan sebagai seorang pengajar dan pendidik memberikan materi pendidikan formal dan memberikan kepada murid-murid pengajaran sesuai dengan kurikulum yang diberikan di sekolah.

Pelatih adalah seseorang yang memberikan pelatihan secara spesifik dan terprogram secara baik selama setahun lebih memberika gerak psikomotor yaitu belajar tentang gerak dasar sesuai dengan cabang olahraga yang berikan oleh seorang pelatih.

Instruktur adalah seseorang yang lebih banyak mengabdikan untuk masyarakat yaitu terutama dalam hal positif seperti gerak jalan dan senam jantung atau senam sehat jasmani.

Dari ketiga aspek tersebut menyimpulkan bahwa betapa penting nya dunia olahraga untuk kemajuan pembangunan olahraga di Indonesia.

Istilah sumber daya manusia mengingatkan kita pada system manajemen kuno, dimana manusia dipandang dan diperlakukan sebagai salah satu faktor atau alat produksi, disamping mesin dan modal. Cara pandang dan perlakuan kepada manusia sebagai salah satu alat produksi itu makin terasa dalam dunia usaha, seperti tampak pada pemakaian istilah manajemen sumber daya manusia. Dengan demikian, manusia dikelola sejajar dengan manajemen produksi atau manajemen keuangan. Cara pandang dan perlakuan seperti itu kurang sesuai dengan harkat dan martabat manusia, karena manusia bukan sekedar sumber, melainkan pelaksana yang menjalankan lembaga. Menurut sonny sumarsono (2003, h.4), sumber daya manusia mengandung dua pengertian. Pertama, SDM mengandung pengertian usaha kerja atau jasa yang dapat diberikan dalam proses produksi. Dalam hal lain SDM mencerminkan kualitas usaha yang

diberikan seseorang dalam waktu tertentu untuk menghasilkan barang dan jasa. Pengertian kedua, SDM menyangkut manusia yang mampu bekerja untuk memberikan jasa atau usaha kerja tersebut. Mampu bekerja berarti mampu melakukan kegiatan yang mempunyai kegiatan ekonomis, yaitu bahwa kegiatan tersebut menghasilkan barang atau jasa untuk memenuhi kebutuhan atau masyarakat.<sup>4</sup>

Menurut Malayu, kemampuan setiap manusia ditentukan oleh daya pikir dan daya fisiknya, SDM/manusia menjadi pertama dan utama dalam setiap aktifitas yang dilakukan. Dengan kata lain peralatan yang andal/canggih tanpa peran aktif SDM, tidak berarti apa-apa.<sup>5</sup>

Pembangunan olahraga akan sangat bergantung pada kuantitas dan kualitas SDM-nya. Oleh karenanya, rasio pelatih, guru, dan instruktur yang memadai dengan jumlah partisipan menjadi indikator penting komitmen suatu daerah terhadap pembangunan olahraganya.<sup>6</sup>

Berdasarkan pernyataan tersebut semakin jelaslah bahwa guru penjas dan pelatih/instruktur menjadi unsur pertama dan utama dalam kaitannya dengan SDM dalam pembangunan olahraga. Berikut ini akan dijelaskan pengertian dari pelatih dan guru pendidikan jasmani:

a) Hakikat Pelatih/Instruktur

Menurut kamus istilah olahraga pelatih adalah seseorang yang memimpin, melatih agar atlitnya menjadi baik/berprestasi pada suatu cabang olahraga.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> (<http://www.katailmu.com/2013/10pengertian-dan-peranan-sumber-daya.html>)

<sup>5</sup> Malayu SP Hasibuan, *loc.cit*

<sup>6</sup> Toho Cholik M, *op.cit.*,h.60

<sup>7</sup> Ali Maksum dkk, *Kamus Istilah Olahraga* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1982)

Pelatih adalah seorang *professional* yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki keterampilan olahraga. Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan sesuai dengan standar/ukuran professional yang ada (Pate Rotella, 1993:5).<sup>8</sup>

Pengertian instruktur disamakan artinya dengan pelatih. Hal ini sesuai dengan pengertian instruktur dalam kamus bahasa Indonesia yakni “orang yang bertugas mengajarkan sesuatu dan sekaligus memberikan latihan dan bimbingannya; pengajar; pelatih.”<sup>9</sup>

Tugas pelatih/instruktur sangat luas dan tidak terbatas pada tugas meningkatkan prestasi saja, akan tetapi juga dalam memperkembang segi moral atlet. Oleh karena itu, kecuali tugasnya sebagai pelatih, dia juga berperan sebagai seorang pendidik, seorang guru, bapak, juga bisa sebagai teman sejati.

#### b) Hakikat Guru

Guru adalah seorang pengajar serta juga pendidik yang mendidik atau mengajar anak usia dini pada jalur pendidikan formal, dan pendidikan tingkat dasar, serta juga pendidikan tingkat menengah. Dari sisi arti yang lebih luas, pengertian guru dapat dijabarkan sebagai setiap individu atau orang yang memberi pelajaran terhadap sesuatu hal yang baru.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Insanajisubekti.wordpress.com/2012/12/02/pengertian-pelatih/

<sup>9</sup> Yandianto, *op.cit.*, h.188

<sup>10</sup> [http://www.bestekur.com/2013/10/pengertian\\_guru-dan-tugasnya.html](http://www.bestekur.com/2013/10/pengertian_guru-dan-tugasnya.html)

Guru pendidikan jasmani adalah guru yang mengajarkn berolahraga kepada anak guna mendapatkan kegembiraan dan kesehatan melalui pendidikan jasmani.<sup>11</sup>

Guru berusaha merealisasikan tujuannya dengan mengajarkan dan meningkatkan aktivitas, dengan bimbingan tujuan pendidikan. Hal itu berarti bahwa murid-muridnya harus belajar sesuatu darinya, dengan kata lain muridnya harus mengalami kemajuan. Tidak dapat hanya asal mereka senang dalam kesibukannya, guru gagal dalam menjalankan tugasnya, jika muridnya tidak mendapatkan kemajuan dalam penguasaan yang diajarkannya.

Guru Pendidikan jasmani mempunyai beragam cara dalam mengaktualisasikan pendidikan jasmani disekolah, seperti: permainan, baris berbaris, olahraga beregu dan sebagainya, untu itu seorang guru penjas haruslah seseorang yang kreatif.

Guru sangatlah penting, dengan guru yang termasuk kedalam sumber daya manusia juga sangat membantu sebagai penunjang pengembangan sumber daya manusia, khususnya pada penelitian *Sport Development Indeks* tersebut.

---

<sup>11</sup> Harsuki, *op.cit.*, h.61

#### D. Tingkat Partisipasi

Dari perspektif peerorangan dikatakan bahwa, rendahnya tingkat partisipasi berolahraga disebabkan oleh beberapa hal antara lain: (1) kegiatan olahraga yang cenderung berorientasi pada peningkatan prestasi, (2) rendahnya derajat kesehatan atau kebugaran jasmani sehingga secara psikologis merasa tidak mampu, (3) tingkat ekonomi yang rendah sehingga tidak sanggup memenuhi pengeluaran minimal untuk melibatkan diri dalam kegiatan olahraga, (4) terkurasnya tenaga dan waktu akibat terlalu sibuk dalam pekerjaan.<sup>12</sup>

Menurut penjelasan diatas, menurut kesimpulan saya partisipasi adalah ikut serta dalam suatu kegiatan. kegiatan disini adalah berupa kegiatan olahraga dalam satu contoh kegiatan olahraga di masyarakat yaitu event setiap setahun sekali yaitu 17 agustus, dimana event ini merupakan pesta rakyat karena di hari 17 agustus masyarakat indonesia merayakan hari kemerdekaan yaitu berupa pertandingan sepak bola, pertandingan voly, dan pertandingan bulu tangkis yang fungsi dan tujuannya dari partisipasi itu sendiri adalah ikut serta dalam suatu kegiatan olahraga.

Sebagai makhluk sosial manusia senantiasa diharapkan saling berhubungan baik terhadap sesamanya, memiliki rasa kebersamaan, hidup tolong menolong, saling bekerja sama, serta tidak melakukan tindakan yang dapat merugikan orang lain. Begitu pula halnya dalam melaksanakan tugas kehidupan dan pembangunan bangsanya manusia dituntut untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan pembangunan, partisipasi masyarakat merupakan unsur yang tak dapat dipisahkan dalam proses pembangunan itu sendiri<sup>13</sup>.

Partisipasi bisa diartikan sebagai keterlibatan seseorang secara sadar ke dalam interaksi sosial dalam situasi tertentu. Dengan pengertian itu, seseorang bisa berpartisipasi bila ia menemukan dirinya dengan atau dalam kelompok, melalui berbagai proses berbagi dengan orang lain dalam hal nilai, tradisi, perasaan, kesetiaan, kepatuhan dan tanggungjawab bersama<sup>14</sup>.

---

<sup>12</sup> [staff.uny.ac.id/.../3-sport-development-index-sebagai-parameter](http://staff.uny.ac.id/.../3-sport-development-index-sebagai-parameter) diakses tanggal 22 Juli 2014

<sup>13</sup> <http://aj-belajar.blogspot.com/2011/02/defenisi-partisipasi-masyarakat.html> diakses tanggal 14 April 2014

<sup>14</sup> Ibid

## E. Tingkat Kebugaran Jasmani

**Kebugaran jasmani merupakan** kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Maksudnya, masih punya tenaga cadangan dan selalu bersemangat untuk melakukan aktivitas yang lain. Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu makanan bergizi, kebiasaan hidup sehat, aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur, dan pola istirahat yang cukup.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus melakukan latihan yang teratur. Adapun fungsi kebugaran jasmani yang dimiliki sebagai berikut:

1. Meningkatkan sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung.
2. Meningkatnya komponen kelentukan, stamina, dan kecepatan.
3. Mempercepat pemulihan fungsi organ tubuh setelah berlatih atau bahkan pada kondisi-kondisi tertentu, misalnya ibu hamil, orang tua, dan pemulihan setelah sakit.
4. Bagi olahragawan, derajat kebugaran jasmani yang tinggi berfungsi untuk meningkatkan prestasi.
5. Merangsang perkembangan dan pertumbuhan bagi balita dan anak-anak.

Komponen kebugaran jasmani merupakan bagian dari satu kesatuan kondisi tubuh yang tidak dapat dipisahkan. Aktivitas kebugaran inilah yang harus selalu dikembangkan dan dilakukan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik. Berikut beberapa komponen kebugaran jasmani yang harus diketahui, di antaranya sebagai berikut:

1. Latihan kekuatan.  
Kekuatan atau *strength* merupakan kemampuan yang dikeluarkan oleh otot untuk menahan suatu beban. Kekuatan otot adalah daya penggerak dalam setiap aktivitas, mengurangi risiko terjadinya cedera, menunjang efisiensi kerja dan memperkuat stabilitas persediaan.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan, antara lain sebagai berikut:

- a. Latihan kekuatan otot lengan (*push up*).
  - b. Latihan kekuatan otot perut (*sit up*).
  - c. Latihan kekuatan otot punggung (*back lift*).
2. Latihan kecepatan  
Kecepatan atau *speed* merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan termasuk gerak lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan dan gerak bagian tubuh, seperti pukulan.

Komponen kecepatan dalam kebugaran jasmani juga bermakna untuk seorang atlet yang harus cepat dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh. Bentuk latihannya , antara lain sebagai berikut:

- a. Lari bolak-balik jarak enam meter dengan membentuk angka delapan (*shuttle run*).
  - b. Lari cepat (*sprint training*) dengan jarak 40-60 meter.
3. Latihan Daya tahan  
*Endurance* atau daya tahan adalah kemampuan seseorang melakukan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus-menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga karena secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot. Daya tahan jantung dan paru-paru atau *general endurance* dapat ditingkatkan melalui latihan yang berlangsung pada jarak yang jauh dan waktu yang cukup lama, seperti naik ke puncak gunung, lintas alam (*cross country*), renang jarak jauh (*long swimming*), dan lari jarak jauh (*long running*).
4. Latihan kelenturan  
 Kelenturan atau *flexibility* adalah keleluasaan gerakan terutama pada otot persendian.

Bentuk-bentuk latihan kelenturan adalah melakukan peregangan otot dengan cara berikut ini:

- a. Latihan kelenturan sendi bahu, caranya rentangkan kedua lengan dan putar kedua lengan ke depan atau ke belakang dengan siku tetap lurus, lakukan gerakan ini berulang-ulang sesuai kemampuan.
- b. Latihan kelenturan otot pinggang, caranya berdiri tegak, kedua tangan diluruskan ke atas, liukkan badan ke samping kanan dan ke kiri dengan hitungan waktu antara 10 sampai dengan 15 detik, lakukan ulangan seperlunya.
- c. Latihan kelenturan togek, caranya sikap awal duduk, kedua tungkai dirapatkan, lutut lurus bungkukkan badan hingga mencium lutut, kedua tangan memegang ujung jari kaki, kemudian tahan selama 10 sampai 15 detik dan atau selama mungkin.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> <http://temukanpengertian.blogspot.com/2013/10/pengertian-kebugaran-jasmani.html>  
 diakses tanggal 22 Juli 2014

Menurut Widiastuti, Kesegaran Jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran jasmani yang menyeluruh, yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.<sup>16</sup>

Kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan *Multistage Test* (MFT) pada anak-anak, remaja, dan dewasa.<sup>17</sup> Dengan terbatasnya sarana dan prasarana serta sumber daya manusia, maka dipilihlah metode bleep tes. Tes ini dianggap cukup sederhana dan mudah dilakukan. Selain tes ini juga cocok untuk digunakan diberbagai usia, seperti anak-anak, remaja maupun dewasa.

---

<sup>16</sup> Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), h.13

<sup>17</sup> Toho Cholik M, *op.cit.*,h.69