

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Kerangka Teori

1. *Sport Development Index (SDI)*

Dalam konteks pembangunan suatu bangsa, olahraga tidak sekedar dilihat sebagai sebuah aktivitas fisik semata, tetapi memiliki perspektif yang lebih luas yakni sebagai instrumen pembangunan.

Adalah tidak realistis mengukur kemajuan pembangunan olahraga hanya berdasarkan perolehan medali. Ini mengingatkan aktifitas olahraga tidak hanya berakhir pada pencapaian prestasi tinggi yang diukur dengan medali. Jauh dari sekedar itu, olahraga merupakan wahana peningkatan kualitas hidup manusia, baik yang menyangkut kesehatan fisik, mental, emosional dan sosial. Pada sisi lain, sesuai dengan Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan disebutkan bahwa pilar olahraga tidak hanya menyangkut olahraga prestasi, melainkan juga olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Artinya, dengan hanya mendasarkan pada medali sebagai ukuran keberhasilan, kita telah menafsirkan eksistensi dua pilar yang lain dalam pembangunan olahraga. Belum lagi jika medali tersebut diperoleh dengan cara-cara yang tidak elegan.

Sport Development Index (SDI) adalah istilah baru dalam olahraga Indonesia. Ini semacam metode pengukuran yang diklaim sebagai alternatif baru untuk mengukur kemajuan pembangunan olahraga. Pembangunan olahraga adalah suatu proses yang membuat manusia memiliki banyak akses untuk melakukan aktivitas fisik. Ia harus memampukan setiap orang memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, baik menyangkut fisik, rohani, maupun sosial, secara paripurna⁶.

Sport Development Index (SDI) 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. Jika dialihbahasakan, SDI dapat diterjemahkan menjadi IPO (Indeks Pembangunan Olahraga)⁷

Terdapat istilah penting dalam *Sport Development Index* (SDI), yaitu istilah olahraga (*sport*) dan pembangunan (*development*). Istilah “olahraga” sebenarnya bukan terjemahan langsung dari istilah “sport” yang berasal dari

⁶ <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/dr-sumaryanto-mkes/3-sport-development-index-sebagai-parameter-dalam-mengukur-pembangunan-olahraga-indonesia.pdf> diakses tanggal 13 Desember 2013

⁷ Mutohir, Toho Cholik & Maksum, Ali. *Sport Development Index : Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. (Jakarta : Indeks 2007). h.2

bahasa Inggris. Olahraga berasal dari bahasa Jawa “olah” yang berarti berlatih atau melakukan kegiatan; dan “raga” yang berarti fisik atau jasmani. Berolahraga berarti melakukan aktivitas fisik. Dalam *Sport Development Index* (SDI), olahraga didefinisikan sebagai segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dengan batasan tersebut, kegiatan fisik seperti berjalan ke pasar, bersepeda ke tempat kerja, mencangkul di sawah, dan sebagainya yang memang tidak sengaja untuk tujuan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial bukan termasuk olahraga⁸.

Kesimpulannya SDI adalah salah satu solusi/alternatif di dunia olahraga dalam mengukur kemajuan pembangunan olahraga dengan berdasarkan perhitungan ruang terbuka, sumber daya manusia, partisipasi, dan kebugaran. Karena untuk mengukur kemajuan pembangunan olahraga tidak hanya dilihat dari prestasi “medali”, melainkan juga dari hal yang lainnya. Indeks SDI rendah dapat diasumsikan bahwa daerah tersebut kurang memiliki perhatian terhadap pembangunan olahraga. Sebaliknya, daerah yang memiliki indeks SDI tinggi dapat diasumsikan bahwa ia menaruh perhatian yang serius pada pembangunan olahraga. Dan menjadikan kemajuan pembangunan olahraga menjadi suatu pilar penting kejayaan suatu Bangsa.

⁸ Ibid. h.2

2. Ruang Terbuka

Dalam skripsi yang ditulis oleh Bambang Haryanto tentang *Sport development Index* Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat menjelaskan tentang Ruang terbuka atau bisa disebut juga sebagai fasilitas atau prasarana olahraga.

“Secara umum fasilitas (prasarana) berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga fasilitas (prasarana) didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan”⁹.

Dalam buku Indikator Olahraga Indonesia 2002, disebutkan bahwa prasarana olahraga secara keseluruhan mencakup prasarana fisik dan non fisik. Prasarana fisik mencakup antara lain berupa stadion, gelanggang, dan lapangan olahraga. Sedangkan prasarana non fisik mencakup sasana/perkumpulan olahraga, tenaga pelatih dan guru olahraga¹⁰.

Ruang terbuka merupakan suatu kebutuhan bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik. Keberadaan ruang terbuka olahraga yang mudah diakses oleh semua lapisan masyarakat dapat mendorong terciptanya suatu masyarakat yang gemar berolahraga atau beraktivitas fisik.

Ruang terbuka merujuk pada suatu tempat yang diperuntukkan bagi kegiatan olahraga oleh sejumlah orang (masyarakat) dalam bentuk bangunan

⁹ Haryanto, Bambang. *Sport Development Index Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat*. (Skripsi : Universitas Negeri Jakarta 2006). h.25

¹⁰ Anon. *Indikator Olahraga Indonesia* (Jakarta : Kerjasama Badan Pusat Statistik dan Direktorat Jenderal Olahraga 2002). h.9

dan/atau lahan. Bangunan dan/atau lahan tersebut dapat berupa lapangan olahraga yang standard atau tidak, yang tertutup (*indoor*) maupun terbuka (*outdoor*), atau berupa lahan yang memang diperuntukkan untuk kegiatan berolahraga masyarakat. Angka ruang terbuka diukur berdasarkan rasio luas ruang terbuka dengan jumlah penduduk usia tujuh tahun ke atas di suatu wilayah¹¹. Selanjutnya Mutohir menjelaskan bahwa :

“keberadaan ruang terbuka olahraga harus mudah diakses oleh semua lapisan masyarakat guna mendorong terciptanya suatu masyarakat yang gemar berolahraga atau beraktivitas fisik”¹².

Agar dapat dikatakan sebagai ruang terbuka olahraga harus memenuhi persyaratan sebagai berikut ;

a. Didesain untuk olahraga

Syarat ini merujuk pada pengertian bahwa prasarana yang ada memang sengaja dirancang untuk kegiatan olahraga. Banyak tempat yang digunakan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga, tetapi sebenarnya tempat itu bukan didesain untuk kegiatan olahraga. Misalnya, taman-taman di perkotaan, badan jalan, lahan kosong di sekitar pemukiman, dan sebagainya. Aktivitas olahraga yang dilakukan bukan pada tempatnya, selain dapat merusak fungsi sebenarnya dari tempat tersebut, juga bisa jadi berbahaya bagi pelaku olahraga sendiri.

b. Digunakan untuk olahraga

Syarat ini sangat jelas bahwa tempat yang disebut ruang terbuka tersebut digunakan untuk kegiatan olahraga.

¹¹ Mutohir, Toho Cholik & Maksum, Ali. *Sport Development Index : Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. (Jakarta : Indeks 2007). h.37

¹² Ibid. h.37

c. Bisa diakses oleh masyarakat luas

Syarat ini pada hakikatnya melekat pada makna dari ruang terbuka itu sendiri. Artinya, tempat tersebut harus dapat digunakan oleh masyarakat umum dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, budaya, serta dapat diakses oleh berbagai kondisi fisik manusia. Dengan syarat ini, tempat-tempat olahraga seperti lapangan golf, kolam renang pribadi, dan jogging track pribadi yang tidak dapat diakses oleh masyarakat luas tidak termasuk dalam definisi ruang terbuka¹³.

Olahraga yang dilakukan di daerah terbuka dapat membuat masyarakat yang berolahraga merasakan hasil olahraga yang lebih baik jika dibandingkan dengan melakukan olahraga di ruang tertutup ini dikarenakan pada saat orang beraktifitas didalam ruang terbuka maka udara yang dihirup berasal dari udara bebas, dan di ruang terbuka sirkulasi udara jauh lebih baik jika dibandingkan dengan ruang tertutup. Olahraga yang dilakukan di ruang terbuka hijau disekitar daerah tempat tinggal secara ekonomi lebih hemat dan lebih terjangkau oleh masyarakat. Dengan memaksimalkan potensi dan ruang terbuka hijau maka fungsi ruang terbuka hijau dapat menjadi sarana masyarakat untuk berolahraga¹⁴.

Menurut Kevin Lynch dalam Skripsi Arya Banga Marbun yang berjudul Ruang Terbuka Hijau Sebagai Pendukung Sarana Olahraga di Perkotaan, dijelaskan bahwa :

“suatu ruang terbuka adalah suatu kawasan yang dapat di pergunakan sehari-hari maupun secara mingguan, dan harus dapat menampung

¹³ Ibid. h.38

¹⁴ Marbun, Arya Banga. *Ruang Terbuka Hijau Sebagai Pendukung Sarana Olahraga di Perkotaan*. (Skripsi : Universitas Indonesia 2007). h.9-10

para penggunanya dalam beraktivitas serta terhubung secara langsung ataupun berinteraksi bersama dengan para pengguna lainnya. suatu daerah terbuka harusnya dapat diakses dengan mudah baik dengan menggunakan kendaraan maupun berjalan kaki, namun keadaan tersebut harus dekat dan langsung kepada penggunanya¹⁵.

Suatu ruang terbuka sangat membutuhkan suatu akses yang mudah. akses merupakan suatu yang dapat mempengaruhi psikologis, suatu ruang terbuka yang baik haruslah dapat diakses dengan mudah dan dekat dengan pengguna. suatu ruang terbuka yang terdapat di suatu kota haruslah terbuka untuk semua penduduk kota tersebut, karena jarak dan sulitnya akses untuk mempergunakan fasilitas tersebut dapat memberikan dampak fisik bagi para penggunanya. suatu anggapan tentang kriteria lahan terbuka yang baik dapat berupa adanya lahan yang tidak di berikan pengerasan, efisien, dapat mendukung bentuk lingkungan sekitar dan dapat memenuhi beragam permintaan lahan tersebut.¹⁶

Luas ruang terbuka untuk kegiatan olahraga di dalam suatu lingkungan pemukiman di tentukan dengan besar luasan perkapita, dengan gambaran sebagai berikut :

Pedoman IOC	3m ² /penduduk
Pedoman Negara-negara Eropa	4-5m ² /penduduk
Pedoman dari Kantor Menpora	4m ² /penduduk
Dari sampel yang pernah dibuat tahun 1993 :	
DKI Jakarta	0,3-0,4m ² /penduduk
Jawa Tengah	1,0-1,5m ² /penduduk ¹⁷

¹⁵ Ibid. h.11

¹⁶ Mutohir, Toho Cholik & Maksum, Ali. Op.cit. h.11

¹⁷ Hanif, Achmad Sofyan dkk. *Pedoman Standar Minimal Prasarana Olahraga Perguruan Tinggi*. (Direktorat Fasilitas Olahraga dan Prestasi : Direktorat Jenderal Olahraga 2004). H.15

Ruang terbuka merupakan kebutuhan dasar untuk melakukan aktivitas olahraga. Tanpa adanya ruang terbuka yang memadai, sulit rasanya 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. Daerah yang peduli akan pembangunan olahraganya, akan berusaha menyediakan ruang terbuka olahraga dan dikembangkan secara terpadu dengan pembangunan daerahnya. Dimensi ini juga menjadi prasyarat keberlangsungan olahraga di tiga pilar¹⁸.

Jadi dapat dipastikan ketersediaan ruang terbuka atau fasilitas olahraga menjadi keharusan dan mutlak adanya, karena fasilitas olahraga merupakan komponen penting dalam pelaksanaan olahraga. Tanpa tersedianya fasilitas olahraga tersebut mustahil kegiatan olahraga dapat berjalan dengan efektif. Sebagaimana dijelaskan pada buku Indikator Olahraga Indonesia 2002 :

“Fasilitas olahraga baik berupa prasarana maupun sarana olahraga, merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat dan pola partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga. Semakin banyak jumlah dan jenis fasilitas olahraga yang tersedia pada suatu

¹⁸ Maksum, Ali, dkk. *Pengkajian Sport Development Index (SDI)*. (Jakarta 2004). h.29

lingkungan masyarakat, semakin mudah masyarakat menggunakan dan memanfaatkannya untuk melakukan berbagai kegiatan olahraga sesuai dengan minat, aspirasi dan partisipasi masyarakat terhadap kegiatan olahraga. Sebaliknya, semakin terbatas fasilitas yang tersedia, semakin terbatas kesempatan bagi masyarakat untuk menggunakan dan memanfaatkannya. Kondisi ini pada akhirnya akan cenderung menurunkan minat dan partisipasi mereka untuk berolahraga”¹⁹.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ruang terbuka adalah faktor mendasar dalam berjalannya kegiatan beraktifitas fisik/ berolahraga. Ruang terbuka pada hakikatnya dalam bentuk bangunan dan/lahan, baik sifatnya tertutup (*indoor*), maupun terbuka (*outdoor*). Keberadaan ruang terbuka yang mudah di akses masyarakat dapat mendorong suatu masyarakat yang gemar berolahraga/beraktifitas fisik dan menciptakan suatu hidup sehat.

3. Sumber Daya Manusia

Menurut Buchari Zainun :

“Suku kata yang terdapat pada sumber daya manusia yaitu sumber, daya, dan manusia tidak ada satu kata pun yang sulit untuk dipahami. Ketiga suku kata itu tentu ada artinya dan semuanya dengan mudah dapat dipahami apa artinya. Karena itu tidak perlu dijelaskan masing-masing suku kata tersebut. Secara sederhana yang dimaksud dengan SDM adalah daya yang bersumber dari manusia. Daya yang bersumber dari manusia ini dapat pula disebut tenaga atau kekuatan (*energy* atau *power*)”²⁰.

¹⁹ Anon. *Indikator Olahraga Indonesia* (Jakarta : Kerjasama Badan Pusat Statistik dan Direktorat Jenderal Olahraga 2002). h.9

²⁰ Subekhi, MM, Akhmad & Jauhar, S.Pd, Mohamad. *Pengantar Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM)*. (Jakarta : Prestasi Pustaka 2012). h.11

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.

Sumber daya manusia (SDM) mengacu pada ketersediaan pelatih olahraga, guru Penjas, dan instruktur olahraga dalam suatu wilayah tertentu. Angka SDM diukur berdasarkan rasio antara jumlah pelatih, instruktur dan guru pendidikan jasmani dengan jumlah populasi yang berusia tujuh tahun ke atas di daerah yang bersangkutan²¹.

Pelatih, guru, dan instruktur merupakan komponen utama dalam sistem pembinaan olahraga. Pada pendidikan olahraga di sekolah, guru memiliki peran yang strategis, baik dalam upaya menumbuhkan budaya berolahraga maupun pembinaan prestasi. Tersedianya guru pendidikan jasmani di setiap sekolah dalam jumlah yang memadai akan mendorong kegiatan pendidikan olahraga di sekolah menjadi lebih menarik dan bervariasi. Kondisi tersebut pada gilirannya akan merangsang minat dan

²¹ Mutohir, Toho Cholik & Maksum, Ali. *Sport Development Index : Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. (Jakarta : Indeks 2007). h.42

bakat olahraga para siswa. Demikian pula peran pelatih dan instruktur dalam klub atau perkumpulan olahraga. Pendek kata, sebagai ketenagaan merekalah yang memfasilitasi dan mendinamisasi proses pembinaan olahraga di suatu daerah. 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 olahraga²².

Guru adalah orang yang bertanggung jawab terhadap perkembangan peserta didik dengan mengupayakan seluruh potensinya baik ranah afektif, kognitif, maupun fisik dan psikomotorik. Guru juga orang yang bertanggung jawab memberikan pertolongan kepada peserta didiknya dalam pertumbuhan dan perkembangannya agar dapat mencapai tingkat kedewasaan serta mampu mandiri dalam memenuhi tugas sebagai manusia hamba Tuhan.

Menjadi guru pendidikan jasmani yang profesional tidak semudah yang dibayangkan orang selama ini. Salah jika ada yang menganggap mereka hanya dengan modal peluit bisa menjadi guru pendidikan jasmani di sekolah. Bahkan sebaliknya, bahwa untuk menjadi guru pendidikan jasmani yang profesional akan lebih sulit dibanding menjadi guru mata pelajaran yang lain. Hal ini disebabkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani lebih kompleks permasalahannya dibanding dengan mata pelajaran yang lain. Oleh sebab itu

²² Maksum, Ali, dkk. *Pengkajian Sport Development Index (SDI)*. (Jakarta 2004). h.30

tidak bisa guru mata pelajaran lain diminta untuk mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani atau sebaliknya.

Profesi guru pendidikan jasmani secara umum sama dengan guru mata pelajaran yang lain pada umumnya, namun secara khusus ada letak perbedaan yang prinsip dan ini merupakan ciri khas tersendiri. Profesionalisasi tenaga kependidikan menjadi kebutuhan yang utama dalam masyarakat jika masyarakat itu sendiri mengakuinya. Tenaga kependidikan khususnya guru sangat diakui oleh masyarakat jika guru tersebut mempunyai tingkat kredibilitas yang tinggi, yaitu komitmen, dapat dipercaya, dan profesional dalam bidangnya²³.

Seseorang guru pendidikan jasmani saat sekarang dan mendatang sangat dituntut profesionalismenya. Hal ini selaras dengan persaingan dalam beberapa aspek, yaitu aspek sosial, teknologi, dan kemanusiaan, karena persyaratan kemampuan seseorang yang profesional untuk melakukan pekerjaan semakin meningkat.

Guru pendidikan jasmani merupakan tenaga kependidikan yang sangat dibutuhkan dalam semua jenjang pendidikan yaitu dari pra sekolah hingga sekolah menengah atas, bahkan di perguruan tinggi. Hal ini karena manfaat pendidikan yang sudah diketahui hasilnya, yaitu dalam rangka

²³ <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/BAB%20I%20PROFESI.pdf> diakses tanggal 27 april 2014.

mendewasakan anak atau siswa, yaitu pendidikan pada semua ranah, ranah afektif, kognitif, fisik, dan psikomotorik. Dalam rangka menunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional, maka pendidikan jasmani sangat dibutuhkan pada semua jenjang pendidikan.

Tugas guru pendidikan jasmani secara nyata sangat kompleks antara lain:

1. Sebagai pengajar

Guru pendidikan jasmani sebagai pengajar tugasnya adalah lebih banyak memberikan ilmu pengetahuan yang mempunyai dampak atau mengarah pada ranah kognitif peserta didik menjadi lebih baik atau meningkat. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi permainan dan bermain, atletik, senam, renang, beladiri, dan olahraga/aktivitas di alam terbuka para peserta didik mendapatkan banyak pengetahuan bagaimana hakikat masing-masing materi.

2. Sebagai pendidik

Guru pendidikan jasmani sebagai pendidik tugasnya adalah lebih banyak memberikan dan menanamkan sikap atau afektif ke peserta didik melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi permainan dan bermain, atletik, senam, renang, beladiri, dan olahraga/aktivitas di alam terbuka para peserta didik ditanamkan sikap, agar benar-benar menjadi manusia yang berbudi pekerti luhur dengan unsur-unsur sikap : tanggung jawab, jujur, menghargai orang lain, ikut berpartisipasi, rajin belajar, rajin hadir, dan lain-lain.

3. Sebagai pelatih

Guru pendidikan jasmani sebagai pelatih tugasnya adalah lebih banyak memberikan keterampilan dan fisik yang mempunyai dampak atau mengarah pada ranah fisik dan psikomotorik peserta didik menjadi lebih baik atau meningkat. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi permainan dan bermain, atletik, senam, renang, beladiri, dan olahraga/aktivitas di alam terbuka para peserta didik fisik dan keterampilan gerak yang baik.

4. Sebagai pembimbing

Guru pendidikan jasmani sebagai pembimbing tugasnya adalah lebih banyak mengarahkan kepada peserta didik pada tambahan kemampuan para peserta didiknya. Sebagai contoh : membimbing baris berbaris, petugas upacara, mengelola UKS, mengelola koperasi, kegiatan pecinta alam, dan juga membimbing peserta didik yang memiliki masalah atau khusus²⁴.

Program ekstra kurikuler merupakan program pengembangan potensi dan bakat yang dimiliki oleh seorang siswa dalam suatu cabang olahraga, dengan adanya program inilah fungsi guru penjas tidak sekedar bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani saja melainkan menjadi pelatih bagi peningkatan prestasi atlet pelajar dalam suatu cabang olahraga dengan didasarkan kepada pendekatan pedagogik²⁵. Setiap olahraga sangat membutuhkan seorang pelatih yang profesional untuk memajukan timnya.

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu atlet atau team dalam mencapai prestasi yang tinggi. Pelatih selain bertugas dalam membantu atlet juga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk watak atau tingkah laku atletnya dalam kehidupan bermasyarakat.

Seorang pelatih adalah sosok panutan bagi masyarakat sehingga tingkah lakunya akan diperhatikan oleh masyarakat, oleh karena itu pelatih

²⁴ <http://wiliandalton.blogspot.com/2009/02/guru-pendidikan-jasmani-profesional.html>
diakses tanggal 27 april 2014

²⁵ <http://kakangdimas.blogspot.com/2012/06/guru-penjas-sebagai-pelatih-pertama.html>
diakses tanggal 27 april 2014

sebagai sosok panutan harus bisa berperan sebagai model bagi masyarakat. Untuk mengoptimalkan penampilan, menjamin keselamatan, dan menaikkan kesejahteraan olahragawan, para pelatih harus secara teratur menyesuaikan diri dengan perkembangan terbaru dan mengubah praktek latihannya.

Perubahan seperti itu hanya dapat terjadi apabila :

1. Memiliki pemahaman atas prinsip-prinsip yang penting mengenai masing-masing bidang ilmu yang relevan.
2. Harus rajin mencari pengetahuan baru dalam ilmu olahraga. Akan tetapi pelatih tidak perlu menjadi ilmuan dalam arti yang sesungguhnya, tetapi untuk menjadi profesional, pelatih harus menjadi konsumen aktif informasi ilmiah dan menerapkannya dalam dunia pelatihannya²⁶.

Pelatih yang profesional harus sadar akan kenyataan yang terjadi di lapangan kadang tidak sesuai dengan yang dikehendaki sehingga ia harus dapat benar-benar mempengaruhi dan membentuk watak dan kepribadian atlet dalam hal tertentu, sehingga hal-hal yang tidak diinginkan dapat diminimalisasi akan terjadi. Pengaruh-pengaruh yang diberikan pelatih kepada seorang atlet seharusnya pengaruh yang positif. Tapi kemungkinan juga pengaruh negatif dapat ditangkap oleh atlet sehingga pelatih benar-benar berhati-hati dalam memberi pengarahan.

Menurut Soedjarwo tugas – tugas pokok yang harus dilakukan seorang pelatih antara lain :

1. Mengadakan pemanduan untuk memilih bibit unggul atlet.

²⁶ <http://haryadideni.blogspot.com/2013/09/pengertian-pelatih-coach.html> diakses tanggal 27 april 2014

2. Menyusun program latihan untuk jangka panjang maupun jangka pendek.
3. Menyusun strategi dan menentukan taktik dalam menghadapi pertandingan.
4. Mengadakan evaluasi setelah selesai melakukan latihan / pertandingan.
5. Selalu berusaha meningkatkan pengetahuan, baik secara teori maupun praktek dalam cabang olahraga yang dibinanya²⁷.

Selain guru penjas dan pelatih, juga dibutuhkan instruktur sebagai salah satu tolok ukur dalam indeks Sumber Daya Manusia ini. Karena instruktur juga masuk dalam ranah sumber daya manusia yang berkecimpung dalam dunia olahraga.

Instruktur olahraga adalah SDM yang tugasnya memberikan intruksi untuk melakukan satu atau beberapa jenis kegiatan olahraga yang populer di masyarakat. Dalam melaksanakan tugasnya instruktur bertanggung jawab untuk memimpin atau memberi aba-aba pada kegiatan olahraga yang sifatnya massal misalnya Senam Aerobik, Instruktur senam jantunging sehat, instruktur senam kesegaran jasmani, Instruktur senam, dan sebagainya²⁸.

²⁷ <http://mari-berkawand.blogspot.com/2011/04/pengertian-pelatih.html> diakses tanggal 27 april 2014

²⁸ <http://ikipmataram.ac.id/berita-368-pemberdayaan-sdm-untuk--mendukung--olahraga--sebagai--industri-masa-depan.html> diakses tanggal 18 mei 2014

Sederhananya, instruktur adalah orang yang memiliki keterampilan olahraga tertentu dan mengajarkan kepada masyarakat (olahraga masyarakat)²⁹.

Kesimpulannya dalam penelitian ini SDM adalah ketersediaan guru pendidikan jasmani, pelatih, dan instruktur. Mereka adalah faktor penting karena mereka merupakan komponen utama dalam sistem pembinaan olahraga. Dengan adanya mereka para murid, atlet, dan masyarakat dapat mengerti dan memahami betapa penting berolahraga dalam hidup ini, meskipun dengan tujuan masing-masing seperti guru dalam dunia kependidikan, pelatih dalam dunia olahraga prestasi, dan instruktur dalam dunia olahraga rekreasi (masyarakat), namun memiliki satu tujuan yang mendasar yaitu menjadi sehat.

4. Partisipasi

Secara umum partisipasi berarti hal turut berperan serta disuatu kegiatan, keikutsertaan, peran serta³⁰.

Dalam skripsi Ali Iman, Santoso Sastropetro mengemukakan partisipasi dalam bukunya yang berjudul *Partisipasi, Komunikasi, Persuasi dan Disiplin Dalam Pembangunan Nasional* :

²⁹ Mutohir, Toho Cholik & Maksum, Ali. *Sport Development Index : Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. (Jakarta : Indeks 2007). h.185

³⁰ Anon. Kamus Besar Bahasa Indonesia. (Jakarta : Balai Pustaka 1992). h.45

Kata “partisipasi” dan “partisipatoris” merupakan dua kata yang sangat sering digunakan dalam pembangunan. Keduanya memiliki makna yang berbeda. Partisipasi kata yang sangat sering digunakan dalam pembangunan dan seringkali diibaratkan sebagai bagian yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dalam upaya melakukan pemberdayaan³¹.

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 sendiri³².

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 tanggung jawab bersama³³.

³¹ Iman, Ali. *Pergerakan Partisipasi Masyarakat Melalui Siaga Bencana Berbasis Masyarakat (SIBAT) Dalam Penanggulangan Bencana Banjir*. (Skripsi : Universitas Negeri Jakarta 2011). h.19

³² <http://aj-belajar.blogspot.com/2011/02/defenisi-partisipasi-masyarakat.html> diakses tanggal 14 April 2014

³³ Ibid

Partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga pada umumnya dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling berkaitan, faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu masyarakat yang ada dalam lingkungan tersebut, eksternal sebaliknya dan partisipasi dalam pembangunan olahraga pada dasarnya merupakan upaya yang diarahkan dalam rangka meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga³⁴.

Partisipasi dalam olahraga terkait dengan keikutsertaan peserta kegiatan olahraga yang terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga masyarakat (rekreasi). Tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga harus ditingkatkan sesuai dengan motto “tiada hari tanpa olahraga” dan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat yang mempunyai bagian terpenting dalam kehidupan manusia.

Secara umum, lingkup partisipasi olahraga dapat mencakup partisipasi langsung seperti melakukan olahraga dan tidak langsung seperti sebagai sponsor penyelenggaraan event olahraga. Secara khusus, partisipasi olahraga merujuk pada keterlibatan langsung secara aktif sebagai pelaku olahraga. Olahraga tersebut dapat berbentuk olahraga formal seperti sepak bola, maupun tidak formal seperti olahraga tradisional. Demikian juga sifat olahraga yang dilakukannya dapat bersifat rekreatif, kompetitif, dan olahraga untuk kesehatan atau kebugaran. Tempatnya dapat dilingkungan keluarga,

³⁴ Anon. *Indikator Olahraga Indonesia*. (Jakarta : Kerjasama Badan Pusat Statistik dan Direktorat Jenderal Olahraga). h.19

masyarakat, atau sekolah yang sering disebut pendidikan jasmani. Angka partisipasi olahraga diartikan sebagai tingkatan partisipasi masyarakat secara umum dalam olahraga yang dihitung berdasarkan perbandingan jumlah partisipan olahraga dengan jumlah populasi³⁵.

Angka partisipasi diukur berdasarkan rasio antara peserta kegiatan dengan jumlah populasi. Populasi yang dimaksud adalah mereka yang berusia tujuh tahun ke atas pada saat pengukuran dilakukan. Umur tujuh tahun 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 (BPS-Bappenas-UNDP, 2001). Pada tataran ini, kita tidak membicarakan kualitas partisipasinya. Akan tetapi dalam ukuran minggu apakah seseorang menyempatkan diri untuk melakukan kegiatan olahraga yang ditunjukkan dengan frekuensi melakukan kegiatan³⁶.

Asumsi dasar yang digunakan untuk menetapkan partisipasi sebagai dimensi pembangunan olahraga adalah tumbuhnya kesadaran hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Artinya, semakin banyak individu yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di suatu daerah, semakin tinggi pula kesadaran masyarakat di daerah tersebut akan hidup sehat dan berkualitas.

³⁵ Mutohir, Toho Cholik & Maksum, Ali. *Sport Development Index : Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. (Jakarta : Indeks 2007). h.45

³⁶ Maksum, Ali, dkk. *Pengkajian Sport Development Index (SDI)*. (Jakarta 2004). h.37

Tingginya partisipasi juga mencerminkan minat dan apresiasi masyarakat yang bersangkutan terhadap kegiatan olahraga. Partisipasi diyakini sebagai prasyarat kuat fondasi bangunan pilar olahraga, baik olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi³⁷.

Jadi dapat di simpulkan bahwa partisipasi adalah suatu gejala dimana orang diikutsertakan dalam suatu perencanaan serta dalam pelaksanaan dan juga ikut memikul tanggung jawab sesuai dengan tingkat kematangan dan tingkat kewajibannya. Prinsip partisipasi melibatkan peran serta masyarakat secara langsung, dan hanya mungkin dicapai jika masyarakat sendiri yang ambil bagian. Maka karena itu, partisipasi sebagai sesuatu bagian dalam strategi pembangunan dapat menciptakan suatu pembangunan yang berpusat pada masyarakat. Partisipasi itu menjadi baik dalam bidang-bidang fisik maupun bidang mental serta penentuan kebijaksanaan.

Partisipasi yang aktif merupakan awal dari kuatnya landasan pembinaan olahraga, dan sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan, meningkatkan keterampilan, mendorong masyarakat untuk selalu melakukan aktivitas fisik/ olahraga serta menciptakan pola hidup sehat di masyarakat.

³⁷ Mutohir, Toho Cholik & Maksum, Ali. *Sport Development Index : Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. (Jakarta : Indeks 2007). h.77-78

5. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.

Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak³⁸.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya³⁹.

Menurut Muhajir :

kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan⁴⁰.

³⁸ Anon. Kemenpora. *Buku pedoman biomekanika dan kebugaran jasmani*. (Jakarta : Kemenpora 2008). h.59

³⁹ Mutohir, Toho Cholik & Maksum, Ali. Op.cit. h.51

⁴⁰ <http://manfaat-it.blogspot.com/2014/03/pengertian-kebugaran-jasmani-menurut.html>
diakses tanggal 14 April 2014

Sementara itu menurut Joko Pekik Irianto yang dimaksud kebugaran adalah :

kebugaran fisik (*Physical Fitness*) yakni “Kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”⁴¹.

Agus Mukholid mengemukakan :

“Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”⁴².

Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Dari pendapat beberapa ahli tentang kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa, pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas dalam keadaan yang sehat baik mental maupun fisik. Dan komponen bagi seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

Kebugaran jasmani dapat menggambarkan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani

⁴¹ Ibid

⁴² <http://penjassmabali.wordpress.com/materi/latihan-kebugaran/> diakses tanggal 14 April 2014

seseorang, makin baik kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya, misalnya

:

- a. Karyawan mampu melakukan aktivitas fisik rutin dan mengisi waktu senggangnya serta masih memiliki cukup tenaga untuk menghadapi hal-hal yang bersifat mendadak. Selain itu masih mampu mengatasi stress lingkungan yang dapat mengganggu kesehatannya.
- b. Atlet mampu melakukan latihan fisik rutin dan bertanding sesuai cabang olahraganya selain aktivitas sehari-hari.
- c. Usia lanjut mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri seperti mandi, memakai baju, berjalan, juga masih mampu melakukan kegiatan hobinya.

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari 2 kelompok :

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*) terdiri dari daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.
 - a. Daya tahan jantung-paru (*cardiorespiratory endurance*)
 - i. Adalah kesanggupan sistem jantung-paru dan pembuluh darah dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh tubuh terutama jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh.

- ii. Merupakan komponen yang terpenting dalam penilaian kualitas kebugaran jasmani seseorang.
 - iii. Besarnya daya tahan jantung paru diukur dengan menilai volume oksigen maksimal yang dapat digunakan oleh tubuh ($VO_2\max$).
- b. Daya tahan otot (*muscle endurance*)
- i. Adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
 - ii. Merupakan kemampuan untuk mengatasi kelelahan. Misalnya saat naik tangga, makin besar daya tahan otot tungkai makin banyak anak tangga yang dapat dicapai.
- c. Kekuatan otot (*muscle strength*)
- i. Adalah tenaga yang dapat dihasilkan otot pada kontraksi maksimal.
 - ii. Penurunan kekuatan otot ini akan mengganggu keseimbangan tubuh dan peningkatan risiko jatuh.
- d. Fleksibilitas (*flexibility*)
- i. Adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

- ii. Keleluasaan gerak tubuh pada persendian sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon, dan ligamen sekitar sendi serta sendi itu sendiri.
 - iii. Mempengaruhi postur tubuh seseorang, mempermudah gerak tubuh, mengurangi kekakuan, meningkatkan keterampilan, dan mengurangi risiko terjadi cedera.
- e. Komposisi tubuh (*body composition*)
- i. Terdiri dari massa tubuh tanpa lemak dan lemak tubuh.
 - ii. Massa tubuh tanpa lemak terdiri dari massa otot 40-50%, tulang 16-18%, dan organ-organ tubuh 29-39%.
 - iii. Parameter terdiri dari :
 - 1. Indeks massa tubuh adalah berat badan yang diukur dalam satuan kilogram dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat yang menggambarkan proporsi berat badan terhadap tinggi badan.
 - 2. Porsen lemak tubuh adalah perbandingan antara berat badan lemak tubuh terhadap berat badan total yang diperoleh melalui pengukuran tertentu.
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related physical fitness*) terdiri dari komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan ditambah dengan komponen

kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, waktu/kecepatan reaksi, koordinasi, dan daya ledak otot.

a. Kecepatan gerak (*speed of movement*)

- i. Adalah kemampuan untuk melakukan gerak secepat mungkin.
- ii. Penting untuk mempertahankan tingkat mobilitas.

b. Kelincahan (*agility*)

- i. Adalah kemampuan mengubah secara cepat dan tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan dan gerakan itu sendiri.
- ii. Kelincahan yang baik mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik.

c. Keseimbangan (*balance*)

- i. Adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat diam (*static balance*) atau bergerak (*dynamic balance*)
- ii. Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh faktor visual, vestibuler, dan proprioseptif.

d. Waktu/kecepatan reaksi (*reaction time*)

- i. Adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi respon setelah menerima rangsangan.
- ii. Anggota tubuh yang mempunyai waktu reaksi terbaik adalah ekstremitas. Waktu reaksi tangan lebih cepat daripada kaki.
- iii. Waktu/kecepatan reaksi dipengaruhi factor usia, jenis kelamin, kesiapan, intensitas rangsangan, latihan, diet, dan kelelahan.

e. Koordinasi (*coordination*)

- i. Adalah hubungan harmonis berbagai factor dalam suatu gerakan yang merupakan hasil interaksi antara sistem saraf dengan sistem musculoskeletal sehingga gerakan menjadi efisien, efektif, dan tepat sasaran⁴³.

Pengelompokan usia dalam kesegaran jasmani ini menjadi penting karena untuk individu mempunyai kemampuan aerob yang berbeda-beda, sehingga porsi latihan harus sesuai. Bagi kelompok usia anak, terutama usia 7-14 tahun, menurut Harsuki sudah dapat mulai ikut serta dalam permainan pertandingan olahraga yang dimodifikasi sesuai dengan tingkat usia mereka.

⁴³ Anon. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. (Jakarta: Depkes 2005) h.3-5

Kompetisi yang berlebihan sebelum keterampilan dasar dikuasai dapat mengarah ke kinerja yang terbatas atau bahkan kehilangan minat sama sekali pada *sport*⁴⁴.

Karakteristik kelompok anak dalam kaitan kesegaran jasmani, Harsuki mengatakan :

“paru-paru dan jantung anak-anak masih sangat kecil, jantung besarnya lebih kurang satu tinju anak tersebut. Untuk itu diperlukan latihan-latihan agar kemampuan paru dan jantungnya dapat melaksanakan tugas mengambil oksigen dan sari makanan yang diperlukan bagi pertumbuhannya. Mengajarkan mereka lari dan jalan selama akan membuat jantung, paru-paru dan sirkulasi darahnya akan berjalan baik dan akan memenuhi kebutuhan fisiknya akan sari makanan dan mengeluarkan sisa makanan yang tidak terpakai melalui keringat, buang air kecil dan besar. Proses inilah yang akan membantu perkembangan pertumbuhan paru-paru, jantung dan sirkulasi darah anak tersebut sehingga kesegaran jasmani menjadi tinggi”⁴⁵.

Karakteristik remaja dalam kaitannya dengan kesegaran jasmani, Sharkey mengatakan sebagai berikut :

“masa remaja merupakan tahapan ideal untuk mencapai skor kesegaran jasmani yang tinggi. Hanya remaja saja yang memiliki harapan meningkatkan kesegaran jasmani hingga lebih dari 30%. Sebelum pubertas, remaja putra dan putri memiliki kesegaran jasmani yang sedikit berbeda tapi setelah itu remaja putri jauh tertinggal. Rata-rata remaja putri memiliki kebugaran aerobik antara 15 hingga 25% lebih kecil dari pria muda, tergantung pada tingkat aktivitas mereka. Tapi, atlet remaja putrid yang sering berlatih hanya berbeda 10% dalam *VO2Max* dan waktu performa. Alasan perbedaan adalah, komponen pembawa oksigen dalam sel darah merah, selain otot remaja putri lebih kecil dibanding remaja putra”⁴⁶.

⁴⁴ Harsuki. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada 2003). h.59

⁴⁵ Ibid. h.90

⁴⁶ Brian J, Sharkey. *Kesegaran Jasmani Kesehatan*, terjemahan Eri Desmarini Nasution. (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada 2003). h.82

Karakteristik usia dewasa dalam kaitannya dengan kesegaran jasmani,

Sharkey juga mengatakan sebagai berikut :

“pada tahapan usia dewasa yaitu di atas usia 25, tubuh kehilangan kira-kira 4% dari sel yang aktif secara metabolis. Ini berarti, orang dewasa harus lebih sering berolahraga atau mengurangi konsumsi makanan untuk mempertahankan berat badan dan kesegaran jasmani. Peningkatan kebugaran berkaitan dengan pengeluaran energy dan kontrol berat badan. Jika kebugaran meningkat maka lebih banyak kerja dapat dilakukan dengan denyut jantung dengan tingkat pengerahan yang sama”⁴⁷.

Karakteristik masyarakat yang terdiri dari anak, remaja, dan dewasa menggambarkan bahwa pada tahapan usia yang berbeda maka angka kesegaran jasmani juga berbeda sesuai dengan kondisi tubuh. Selain itu, faktor yang ikut membedakan angka kesegaran jasmani adalah lingkungan tempat tinggal seperti rumah, sekolah, sarana olahraga, serta kebiasaan berolahraga.

Kebugaran jasmani dalam olahraga dapat dilatih melalui kegiatan bergerak (*move*) : lari, renang, bersepeda, dan lain-lain, kegiatan mengangkat (*lift*) : mendorong, menarik, *weight training*, dan kegiatan meregang (*stretch*) : latihan kelenturan.

Kebugaran jasmani dalam melakukan latihan harus terprogram yang disesuaikan dengan usia, kegiatan sehari-hari serta didukung dengan makan dan istirahat yang seimbang. Selain itu aktivitas olahraga dapat mengurangi

⁴⁷ Ibid. h. 262

resiko kanker payudara. Wanita yang melakukan olahraga teratur dari usia 12-22 tahun secara penelitian akan terhindar dari kanker payudara hingga 23% dibanding dengan wanita yang tidak melakukan aktivitas olahraga⁴⁸.

Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi adalah lebih dari sehat, karena sehat hanya berarti tidak sakit atau terbebas dari penyakit. Sedangkan orang yang tidak sakit, belum tentu mampu menyelesaikan tugas atau pekerjaan sehari-hari dengan baik. Oleh karena itu, orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi itu lebih dari sekedar sehat. Dengan kata lain, orang yang memiliki kebugaran jasmani tinggi pasti sehat, tetapi orang yang sehat belum tentu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik (*physical fitness*)⁴⁹.

Kesimpulannya kebugaran adalah faktor penting dalam diri manusia. manusia yang memiliki tingkat kebugaran yang baik dapat melakukan segala macam aktifitas rutin tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaranpun adalah salah satu modal dalam melakukan aktifitas fisik/ berolahraga. Dengan rutin melakukan aktifitas fisik/ berolahraga maka tubuh akan bugar, dengan tubuh yang bugar maka dapat melakukan aktifitas apapun tanpa mengalami kelelahan dan kecapaian.

⁴⁸ Sunjata Wisahati, Aan. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII*. (Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional 2010). h.71

⁴⁹ Suparno dan Suwandi. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA Kelas X*. (Jakarta : Bumi Aksara 2012). h.142

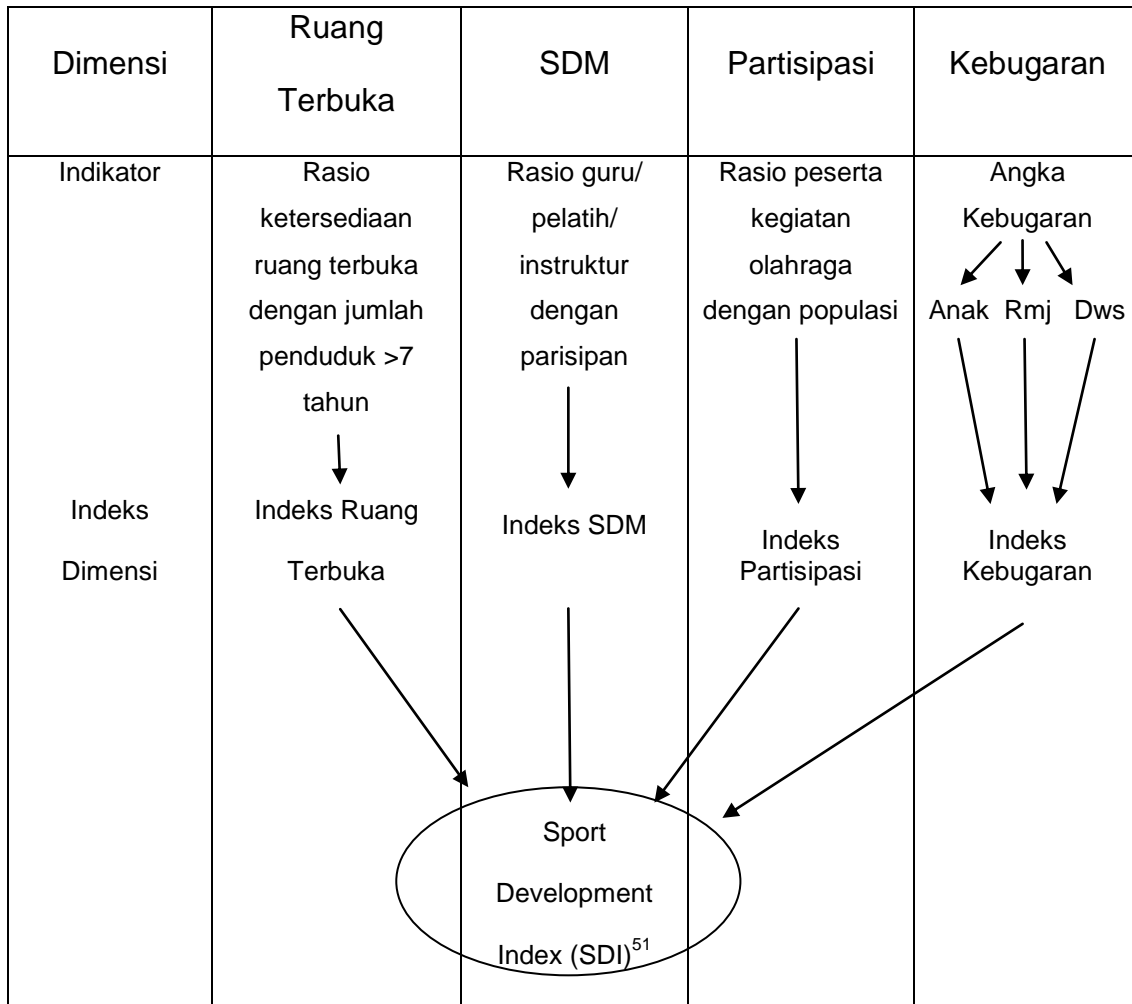
6. Kecamatan Sawah Besar

Kecamatan Sawah Besar termasuk dalam wilayah Kota Administrasi Jakarta Pusat, yang berbatasan langsung dengan Kecamatan Kemayoran dan Jakarta Barat. Terdiri dari 5 Kelurahan yaitu, Kelurahan Kartini, Kelurahan Gunung Sahari Utara, Kelurahan Mangga Dua Selatan, Kelurahan Pasar Baru, dan Kelurahan Karang Anyar. Memiliki 597 RT, 49 RW, dengan jumlah kartu keluarga terdaftar sebanyak 41.513 KK, mempunyai luas wilayah 515.61 hektar, dengan kepadatan penduduk 21.482 jiwa/km².⁵⁰

Wilayah ini memiliki keragaman penduduk dengan bermacam-macam pekerjaan, jenjang pendidikan, kesukaan terhadap olahraga dan lainnya. Dengan tertuju fokus kepada lingkup olahraga, wilayah Kecamatan Sawah Besar memiliki beberapa fasilitas olahraga/ruang terbuka yang diperuntukkan untuk berolahraga, dan penduduknya yang gemar melakukan olahraga dan berpartisipasi dalam lingkup keolahragaan, maka tertarik untuk melihat tingkat kebugaran di Kecamatan Sawah Besar. Dalam hal ini semua tadi termasuk dalam kajian yang tersusun dalam *Sport Development Index* (SDI), yang mengukur tinggi/rendahnya angka pembangunan olahraga di Kecamatan Sawah Besar dengan melihat angka pembangunan olahraga tidak dari medali/hasil prestasi olahraga namun dilihat dari suatu pembinaan

⁵⁰ Laporan Kasi DUKCAPIL Kecamatan Sawah Besar

atau proses diukur berdasarkan ruang terbuka, sumber daya manusia, partisipasi serta kebugaran.



Gambar 1 : Dimensi dan Indikator SDI

B. Kerangka Berfikir

Sport Development Index (SDI) adalah istilah baru dalam olahraga Indonesia. Ini semacam metode pengukuran yang diklaim sebagai alternatif

⁵¹ Mutohir, Toho Cholik & Maksum, Ali. *Sport Development Index : Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. (Jakarta : Indeks 2007). h.78

baru untuk mengukur kemajuan pembangunan olahraga. SDI berguna untuk mengukur seberapa tinggi tingkat pembangunan olahraga di suatu daerah, daerah yang memiliki tingkat pembangunan olahraga yang tinggi atau rendah dapat diketahui dari cara pengukur dimensi dasar. Semakin besar nilai dimensi dasar, maka tingkat pembangunan olahraga di suatu daerah dapat dikategorikan tinggi. Namun sebaliknya jika nilai dimensi dasarnya kecil, maka dapat dikategorikan pembangunan olahraga di suatu daerah tersebut adalah rendah.

SDI adalah indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga berdasarkan empat dimensi dasar, yaitu ruang terbuka olahraga yang digunakan masyarakat berolahraga, sumber daya manusia olahraga meliputi guru pendidikan jasmani di sekolah, para pelatih dan instruktur, partisipasi masyarakat dalam menjalani aktivitas olahraga di lingkungannya, dan tingkat kebugaran para masyarakat.

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengukur tingkat pembangunan olahraga di Kecamatan Sawah Besar yang terletak di Jakarta Pusat. Yang terdiri dari 5 kelurahan yaitu, Kelurahan Kartini, Kelurahan Gunung Sahari Utara, Kelurahan Mangga Dua selatan, Kelurahan Pasar Baru, dan Kelurahan Karang Anyar.

Setelah mengukur dimensi dasar di seluruh wilayah Kecamatan Sawah Besar, harapannya dapat diketahui seberapa tinggi tingkat pembangunan olahraga di daerah tersebut. Yang nantinya akan dapat di

evaluasi kembali dan dikaji bersama-sama untuk hasil yang lebih baik lagi dimasa mendatang.

Indeks SDI dapat diperbandingkan antar daerah. Suatu daerah yang memiliki indeks SDI rendah dapat diasumsikan bahwa daerah tersebut kurang memiliki perhatian terhadap pembangunan olahraga. Sebaliknya, daerah yang memiliki indeks SDI tinggi dapat diasumsikan bahwa ia menaruh perhatian yang serius pada pembangunan olahraga.