



## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT KABUPATEN BIMA DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT INDEX

Khairul Amar<sup>1</sup>, Eva Farida<sup>2</sup>, Irfan<sup>3</sup>, Rabwan Satriawan<sup>4</sup>  
STKIP Taman Siswa Bima, Universitas Negeri Medan, STKIP Taman Siswa Bima,  
STKIP Taman Siswa Bima  
[Amarbima90@gmail.com](mailto:Amarbima90@gmail.com)

### ABSTRACT

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Bima Provinsi Nusa Tenggara Barat dengan mengambil 3 kecamatan sebagai daerah penelitian. Kecamatan Bolo, Kecamatan Soromandi dan Kecamatan Wera. dengan total sampel 270 orang. Setiap Kecamatan dipilih 90 orang dibagi menjadi 3 kelompok umur. 30 anak-anak terdiri dari 15 wanita dan 15 pria. 30 remaja terdiri dari 15 pria dan 15 wanita. dan 30 orang dewasa yang terdiri 15 pria dan 15 wanita. Penelitian penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan tes *Multistage fitness test* (MFT). Hasil dari penelitian ini adalah nilai indeks kebugaran fisik adalah 0,653 ditinjau dari Sport Development Index (SDI). dapat disimpulkan bahwa nilai indeks kebugaran fisik kabupaten bima adalah 1,695. nilai ini jika di tinjau dari norma SDI berada di kisaran 0,000-0,499. artinya tingkat kebugaran Kabupaten Bima termasuk dalam kategori tinggi.

**Kata Kunci:** Peningkatan Kebugaran Jasmani, Indeks Pembangunan Olahraga

### A. PENDAHULUAN

Berbagai bentuk latihan fisik yang dilakukan dengan menggunakan intensitas tinggi dapat menyebabkan peningkatan kadar asam laktat dalam otot maupun dalam darah. Intensitas latihan fisik secara langsung berkaitan dengan peningkatan kapasitas aerob (Wilmore, 1994). Intensitas latihan fisik dapat dibagi menjadi (1) latihan intensitas rendah (60-70%), (2) latihan fisik intensitas sedang (70-80%), dan (3) latihan fisik intensitas tinggi (80-90 %) (Sukadiyanto, 2005). Nilai ambang anaerobik adalah intensitas beban kerja melalui peningkatan metabolisme anaerobik yang dapat diketahui melalui peningkatan penimbunan asam laktat di darah dan otot skelet (Fox, 1993).

Asam laktat merupakan indikator kelelahan, yaitu suatu hasil sampingan dari metabolisme pembentukan energi. Di dalam

tubuh kita, terjadi proses kimia yang mengubah energy kimia dalam makanan menjadi energi mekanik yang membuat otot kita dapat berkontraksi. Energi mekanik yang menjadikan otot berkontraksi berasal dari molekul yang disebut ATP (Adenosin Tri Phosphate, merupakan gugus adenosine yang meningkat tiga gugus fosfat). Jika satu gugus fosfat lepas dari ATP, maka energy sebesar 30 kJ akan dilepas. Salah satu penggunaan energi tersebut, yaitu untuk menggerakkan otot. Asam laktat dalam darah pada tubuh atlet akan meningkat pada saat berlatih atau bertanding disebabkan karena berlatih dan bertanding sebagian besar kebutuhan energy diperoleh melalui glikolisis anaerob. Glikolisis anaerob terjadi dalam dua jalan yaitu: secara anaerob laktasid (system fosfagen) yang tidak menghasilkan asam laktat dan glikolisis anaerob laktasid (system asam laktat) yang

memproduksi asam laktat dalam tubuh (Guyton, 2006).

Pemerintah Kabupaten Bima masih memandang bahwa kemajuan pembangunan olahraga dilihat dari jumlah medali yang diraih dalam event olahraga daerah dan nasional, padahal kemajuan pembangunan olahraga bukan diukur dari raihan medali saja, tetapi kemajuan pembangunan olahraga diukur dari pencapaian pada tingkat kebugaran masyarakat Kabupaten khususnya dan di Khususnya Nusa Tenggara Barat pada umumnya.

Beranjak dari perihal diatas, maka peneliti bermaksud untuk melakukan pengkajian mengenai hasil. Implementasi Kebijakan Pembangunan Olahraga di Kabupaten Bima Provinsi Nusa Tenggara Barat, melalui ketersediaan ruang terbuka masyarakat untuk berolahraga, jumlah dan kualitas sumber daya manusia keolahragaan yang mendukung Pemerintah dalam memajukan olahraga di Bima, seberapa tinggi tingkat partisipasi masyarakat Kabupaten Bima dalam berolahraga, dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Bima. Sehingga judul dari penelitian ini adalah "Tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Bima ditinjau *Sport Developmant Index*".

## **B. METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif Kualitatif dan Kuantitatif. Penelitian ini merupakan suatu langkah penelitian dengan menggabungkan dua bentuk penelitian yang telah ada sebelumnya yaitu penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif. Menurut Creswell (2010: 5), penelitian campuran merupakan pendekatan penelitian yang mengkombinasikan antara kualitatif dan penelitian kuantitatif. serta kebijakan yang merupakan bagian dari tindakan-tindakan yang dilakukan pemerintah, mengapa tindakan itu dilakukan, dengan cara dan mekanisme seperti apa, untuk kepentingan

siapa, dan bagaimana hasil, akibat, dan dampaknya dalam membangun Keolahragaan kedepan.

Penelitian ini bermaksud untuk mengukur sejauh mana tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Bima. Penelitian ini kemudian tidak hanya menilai bahwa suatu program atau kebijakan sudah berjalan baik, kurang baik, atau tidak baik. Tetapi penelitian ini memberikan penjelasan lebih lanjut dari data-data kuantitatif yang didapatkan. Maka bisa dikatakan bahwa proses dari penelitian ini yaitu data yang diperoleh dari sampel dianalisis sesuai dengan rumus penentuan indeks untuk menentukan kategori sesuai nilai indeks yang didapat kemudian diinterpretasikan. Sehingga hasil datanya berupa data kuantitatif dan data kualitatif.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk mengukur sejauhmana tingkat Kebugaran Jasmani masyarakat dalam berolahraga Kabupaten Bima, maka dibagi dibagi menjadi 3 kecamatan salah satunya kecamatan Bolo, kecamatan Soromandi, dan kecamatan Wera.

### **1) Tingkat kebugaran jasmani masyarakat kecamatan bolo**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktifitas sehari-hari, karena orang yang sehat belum tentu bugar, tetapi orang yang bugar sudah pasti sehat. Kebugaran jasmani juga mempengaruhi kualitas dan produktifitas seseorang. Indeks kebugaran jasmani masyarakat kecamatan Bolo akan didapat dengan melaksanakan tes kebugaran jasmani menggunakan MFT atau Multi Fitness Test kepada 90 orang yang menjadi sampel. 90 orang yang menjadi sampel kemudian di bagi menjadi 3 kategori atau kelompok usia, yaitu usia anak-anak, remaja, dan dewasa.

Pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang pertama di kecamatan Bolo di

laksanakan di SDN 1 Sila pada hari Selasa tanggal 18 juli 2017, untuk kelompok usia anak-anak usia 7-12 tahun. Adapun hasil MFT siswa SDN 1 Sila Kecamatan Bolo.

Dari hasil tabel tersebut maka diketahui rata-rata VO2Max usia anak-anak kecamatan Bolo adalah 30.2.



Gambar 1.1: Pelaksanaan Tes kebugaran jasmani usia anak-anak kecamatan Bolo

Nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 30.2 adalah nilai aktual kebugaran jasmani.

Dimana nilai maksimumnya adalah 40,5 dan nilai minimumnya 20,1. Maka nilai indeks kebugaran jasmani usia remaja kecamatan Bolo adalah:

$$\text{Indeks KJR Kec. Bolo} = \frac{30,2 - 20,1}{40,5 - 20,1} = 0,495$$

Ket: KJR= kebugaran jasmani remaja

Selanjutnya mencari hasil tes kebugaran jasmani usia remaja kecamatan Bolo. Remaja Bolo akan menjadi sampel dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani pada usia 13-17 tahun. Pelaksanaan tes MFT dilakukan di lapangan Tambe kecamatan bolo Kabupaten bima untuk jarak MFT yang ditentukan yaitu 20 meter. Pada pelaksanaan tes MFT ini juga dibantu oleh tim MFT yang terdiri dari 4 orang guru olahraga sebagai pencatat hasil kebugaran jasmani pada pengetes.

## 2) Tingkat kebugaran jasmani masyarakat kecamatan Soromandi

Selanjutnya mencari hasil tes kebugaran jasmani usia remaja kecamatan Soromandi. Pelaksanaan tes kebugaran jasmani usia remaja dilaksanakan di SMPN 3 Soromandi senin 15 Agustus 2017. Sampel yang diambil adalah siswa-siswa kelas IX dengan usia rata-rata 14-15 tahun sebanyak 30 orang siswa. Pelaksanaan tes dilakukan di lapangan sekolah SMPN 3 Soromandi. adapun hasil tes kebugaran jasmani kelompok usia remaja kecamatan Soromandi.

Dari hasil tabel tersebut maka diperoleh rata-rata nilai VO2Max usia remaja Soromandi adalah 31.0.



Gambar 1. 2: Pelaksanan tes kebugaran jasmani pada SMPN 3 Soromandi usia remaja kecamatan Soromandi kabupaten Bima

Hasil rata-rata VO2Max yang diperoleh merupakan nilai aktual kebugaran jasmani usia remaja kecamatan Soromandi yaitu 31.0. Maka indeks kebugaran jasmani usia remaja kecamatan soromandi adalah:

$$\text{Indeks KJR Kec. Soromandi} = \frac{31,0 - 20,1}{40,5 - 20,1} = 0,534$$

## 3) Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Kecamatan Wera

Tes kebugaran jasmani selanjutnya adalah usia dewasa

kecamatan Wera. Mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIP Taman Siswa menjadi sampel yang mewakili kelompok usia dewasa. Mahasiswa yang diambil adalah mahasiswa yang berdomisili atau tinggal di kecamatan Wera, mahasiswa yang menjadi sampel untuk tes kebugaran jasmani adalah mahasiswa semester V dengan rata-rata usia 20-21 tahun. Pelaksanaan tes kebugaran jasmani untuk kelompok usia dewasa dilaksanakan pada hari minggu 28 September 2017, tes dilaksanakan di aula Serbaguna kampus STKIP Taman Siswa Bima. adapun hasil tes kebugaran jasmani usia dewasa kecamatan Wera.

Dari hasil tabel tersebut didapat rata-rata VO2Max usia dewasa kecamatan Wera adalah 39.9.



Gambar 1.3: Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Usia Dewasa Kecamatan Wera

Hasil nilai rata-rata VO2max yang didapat yaitu 39.9 adalah merupakan nilai aktual untuk kelompok usia dewasa kecamatan Wera. Maka indeks kebugaran jasmani usia dewasa kecamatan Wera adalah:

$$\text{Indeks KJD Kec. Wera} = \frac{39,9 - 20,1}{40,5 - 20,1} = 0,970$$

Ket: KJD= Kebugaran Jasmani Dewasa

#### 4) Indeks Kebugaran Jasmani Masyarakat Kabupaten Bima

Indeks Kebugaran Jasmani Masyarakat dalam Olahraga kabupaten

bima termasuk sangat Meningkat. Hal ini dapat dilihat dari tingkat Kebugaran Jasmani masyarakat dalam berolahraga di kabupaten bima yang mencapai 1.92.

Mengukur tingkat Kebugaran jasmani masyarakat dalam berolahraga, kabupaten bima tentunya dilihat dari nilai indeks kebugaran jasmani kabupaten bima dengan 3 indikator, tingkat Kebugaran jasmani masyarakat kecamatan bolo, tingkat Kebugaran jasmani masyarakat kecamatan soromandi, tingkat Kebugaran jasmani masyarakat kecamatan wera. Begitupun untuk mengetahui indeks pembangunan olahraga kabupaten bima, adalah dengan menjumlahkan semua hasil indeks yang telah didapat tersebut.

Tabel 1.1: Indeks Kebugaran Jasmani kabupaten bima

Kabupaten	Kebugaran jasmani Kec. Bolo	Kebugaran jasmani Kec. Soromandi	Kebugaran jasmani Kec. Wera	Indeks kebugaran jasmani masyarakat Kab. Bima
Bima	0,495	0,534	0,970	1,92

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa indeks Kebugaran jasmani olahraga Kabupaten Bima adalah **1.92**, nilai indeks ini menunjukkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani olahraga Kabupaten Bima masih berada dalam kategori sangat tinggi berdasarkan norma SDI. Indeks Kebugaran Jasmani masyarakat kabupaten bima dalam berolahraga termasuk dalam kategori sangat tinggi.

#### D. KESIMPULAN

Secara umum penelitian ini telah sesuai dengan tujuan yang diharapkan yaitu untuk mengetahui peningkatan jasmani masyarakat Kabupaten Bima Provinsi Nusa Tenggara Barat. Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang dipaparkan dalam penelitian ini, kemudian dikaitkan dengan hasil temuan

penelitian dan pembahasannya, maka secara garis besar dapat di buat beberapa kesimpulan sebagai berikut. Dari hasil indeks secara keseluruhan terdapat nilai indeks yang tinggi, hal ini menunjukkan tingkat Kebugaran jasmani masyarakat kabupaten bima tinggi, melalui perhitungan Indeks pembangunan Keolahragaan (SDI) Kabupaten Bima dengan Indikator tingkat Kebugaran jasmani masyarakat kabupaten bima sangat signifikan. Ini dapat dilihat dari hasil nilai indeks pembangunan olahraga dari 3 kecamatan, kemudian dihitung dan didapatlah nilai indeks pembangunan olahraga (SDI) Kabupaten Bima yaitu 1.29. Artinya bahwa tingkat kebugaran jasmani Kabupaten Bima masuk dalam kategori tinggi, banyak hal yang perlu diperhatikan dan dibenahi oleh pemerintah Kabupaten Bima untuk memajukan olahraga di Kabupaten Bima.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010, *Prosedur Penelitian, Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa TO, 1994. *Theory and Methodology of Training*. 1<sup>st</sup> ed., IOWA Kirkendall/Hunt. Pub. Company. pp. 263-265, 318-321.
- Bompa TO, 2004. *Theory and Methodology of Training : the Key to Athletic Performance*. Dubuque Iowa : Kendal/Hunt Publishing Company. pp. 2-14,
- Bompa, Tudor O. (1990). *Theory ang Methodology of Training*. Toronto Canada: Kendall/Hunt Publishing Company p29-44.
- Bompa. Tudor .O (1999). *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 4th ed. Dubuque: Kendal/Hunt Publishing, p:16, 45
- Brooks GA and Fahey TD. 1984. *Exercise Physiology Human Biogenetic and Its Application*. Jhon Wuhry and Sons Inc., New York. Ps. 377-400, 404-408.
- BPS. 2014. *Kabupaten Bima dalam angka, Kabupaten Bima*. Badan Pusat Statistik.
- Cholik dan Maksum. 2011. *Berkarakter dengan Berolahraga Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya : SPORT Media.
- Cholik dan Maksum. 2007. *Sport Development Index: Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta : Index.
- D'Amico, Rosa Lopez. 2009. *Management of Sport Development, European sport Management Quarterly*. Journal Sport in society: Culture, Commerce, Media, Politics.
- Firianto, Deny. *Mengukur Pembangunan Olahraga*. (<http://www.mengukurPembangunanOlahraga.com/SuaraGuru/html>).
- Gichara J. 2009. *Jalan Sehat untuk Kebugaran dan Kekuatan Tubuh*. Jakarta : Kawan Pustaka.
- Gollnick P, Bayly MW, Hodgson RD, 1986. *Exercise Intensity, Training, Diet and Lactate Concentration in Muscle and Blood*. *Medicine and Science in Sport and Exercise* (18) : 3: 334-339.
- Goodwin ML, 2007. *Blood Lactate Measurments and Analysis during Exercise : A Guide for Clinicians*. *J of Diabetes Sci and Tech* 1 (4) : 558-569.



- Guyton, AC and Hall. (2006). Text Book of Medical Physiology. . Printed in China. By. W.B. Saunders Company.
- Hamdi M. 2014. *Kebijakan Publik; Proses, Analisis, dan Partisipasi*. Bogor: GhaliaIndonesia.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta :Raja Grafindo Persada.
- Hart, Gemma; Gregory, Maxine and Taylor, Peter. 2011. *The Stimulation Of Sports participation in deprived communities: evidence from British coalfields areas*, international Journal of sports policy and politics.
- Hari Gunawan. *Pemberdayaan SDM untuk mendukung Olahraga Sebagai Industri Masa Depan*. (<http://ikipmataram.ac.id/berita-368-pemberdayaan-sdm-untuk-mendukung-olahraga--sebagai--industri-masa-depan.html>).
- Jarvie, Grant. 2011. *Sport, development and aid: can sport make a difference?*, journal *Sport in society: culture, commerce, media, politics*
- Kamaluddin Rustian. 1987. *Beberapa Aspek pembangunan Nasional dan Pembangunan Daerah*. Jakarta : Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia.
- Komarudin . 2013. *Psikologi Olahraga; Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kristiyanto, A. 2012. *Pembangunan Olahraga : untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*, Surakarta : Yuma Pustaka.
- Kristiyanto, A. 2013. *Riset Futuristik Keolahragaan; Inspirasi Substansi dan Metodologi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Lindsey, Iain. 2008. *Conceptualising Subtainability in Sport Development*, leisure Studies. International Journal of Sport Policy and Politics.
- Mwaanga, Oscar. 2010. *Management of sports development, Managing Leisure*, journal sport in society: Culture, commere, Media, Politics
- Nurcholis H. 2009. *Pedoman Pengembangan Perencanaan Pembangunan Partisipasi Pemerintah daerah; Perencanaan Partisipasi Pemerintah Dearah*. Jakarta : Grasindo.
- Noor Isran. *Daerah Maju Indonesia Maju; Strategi Pembangunan yang Mensejahterakan dan Berkeadilan*. 2013 : Grafindo.
- Nugroho, R (2014). *Kebijakan Publik di Negara – Negara Berkembang*. Jogjakarta : Pustaka Pelajar
- Pandjaitan, Hinca IP. 2011. *Kedaulatan Negara VS Kedaulatan FIFA ; Bagaimana mendudukan masalah PSSI dan Negara*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Panduan Penulisan Tesis Program Pascasarjana*. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret, 2013.
- Parsiyo. *Indikator Kemajuan Pembangunan*. (<http://ppmkip.bppsdpmp.deptan.go.id/index.php/artikel/kepemimpinan-dan-manajemen/75-indikator-keberhasilan-pembangunan/html>).
- Renstra KEMENPORA .2010-2014. Pdf .
- Rushall BS, Pyke FS, 1990. *Training for Sport and Fitness*, 1st ed. Melbourne : Macmillan Co. pp. 27-96.
- Ryan AJ, and Allman FL, 1974. *Sport Medicine*. New York Academic Press Inc, pp. 525-536.
- Roepajadi, J. (2009). *Masase Olahraga.FIK Unesa (bahan ajar matakuliah masase olahraga)*



- Rusdiana, A (2015), *Kebijakan Pendidikan; Dari Filosofi ke Implementasi*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sjafrijal, (2014), *Perencanaan Pembangunan Daerah Dalam Era Otonomi*. Jakarta: Kharisma Putra Utama
- Soetomo (2012), *Pembangunan Masyarakat; Merangkai Sebuah Kerangka*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono (2011), *Metode penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta
- Soekarman (1991). *Energi dan Sistem Energi Predominan Pada Olahraga*. Jakarta : Inti Idayu Press
- Soekarman R, (1989). *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlit*. Jakarta : CV. Haji Masagung, hal. 30,60,81.
- Sudarso, 2004. *Akumulasi Asam Laktat dan Kelelahan Selama Berolahraga*. Jurnal IKOR (1) : 2 : 70-78.
- Sugiharto (2003). “Adaptasi Fisiologis Tubuh terhadap Dosis Latihan Fisik”. Makalah disajikan dalam pelatihan senam aerobik, Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Syamsiah Badruddin, *Pengertian Pembangunan*. (<http://www.PengertianPembangunan/html>.)
- Theresia, A (2014), *Pembangunan berbasis Masyarakat; acuan bagi praktisi, akademis, dan pemerintah pembangunan masyarakat*. Bandung: Alfabeta.
- Yamin, M (2013), *Ideologi dan Kebijakan Pendidikan; Menuju Pendidikan berideologi dan berdaya saing*. Malang: Wisma Kalimetro.