

INDEKS PEMBANGUNAN OLAHRAGA PADA ASPEK KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT DI KABUPATEN BANJAR TAHUN 2019

Muhammad Haiqal Zikriya, Ma'riful Kahri, Tri Irianto
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
trifkip@gmail.com

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui indeks pembangunan olahraga pada aspek kebugaran jasmani Masyarakat Kabupaten Banjar usia 7 sampai 20 tahun ke atas.

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survey yang dipilih sebagaimana dari penelitian ini tidak ada menggunakan tindakan hanya untuk mengukur serta mengetahui hasil dari penelitian sehingga dapat dilakukannya tindakan berlanjut setelah hasil dari survey telah disimpulkan. Serta menggunakan parameter MFT untuk mengukur status kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Banjar dan tingkat pembangunan olahraga yang terkait pada aspek kebugaran jasmani masyarakat.

Populasi dalam penelitian ini telah ditentukan oleh Kemenpora dan Dispora Kalimantan Selatan dengan menunjuk Dispora Kabupaten Banjar untuk menentukan populasi dan sampel yang akan di teliti oleh peneliti. Dalam hal ini Dispora Kabupaten Banjar memilih 3 Kecamatan sebagai populasi yaitu Kecamatan Martapura Kota, Kecamatan Martapura Timur, Kecamatan Karang Intan serta sampel berjumlah 100 individu pria dan wanita.

Dalam penelitian Masyarakat Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan didapatkan yaitu, analisis hasil dari indeks pembangunan olahraga Masyarakat Kabupaten Banjar dalam rumus indeks dimensi kebugaran jasmani masyarakat dari setiap kecamatan nilainya ialah: Kecamatan Martapura Kota 0.296, Kecamatan Martapura Timur 0.271, Kecamatan Karang Intan 0.372, maka hasil dari kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Banjar adalah 0.310 setara atau sama dengan 31%. Hasil pembangunan olahraga pada aspek kebugaran jasmani masyarakat di beberapa Kecamatan masuk kategori rendah dan perlu diperhatikan lebih lanjut. Hal ini merupakan pencapaian pembangunan olahraga pada aspek kebugaran jasmani masyarakat yang kurang baik bagi pemerintah daerah Kabupaten Banjar.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Pembangunan Olahraga, Masyarakat.

Abstract

The purpose of this study was to find out the index of sports development in the physical fitness aspects of Banjar Regency people aged 7 to 20 years and above.

The research used in this research is the survey research selected as from this study does not exist using actions only to measure and know the results of the research so that the action can continue after the results of the survey have been concluded. As well as using MFT parameters to measure the physical fitness status of banjar regency people and the level of sports development related to the physical fitness aspect of the community.

The population in this study has been determined by the Ministry of Finance and Dispora of South Kalimantan by appointing banjar regency dispora to determine the population and samples that

will be examined by researchers. In this case Banjar Regency Dispora chose 3 sub-districts as a population namely Martapura City District, East Martapura District, Karang Intan District and a sample of 100 individuals of men and women.

In the research of Banjar Regency Community of South Kalimantan obtained, namely, analysis of the results of the sports development index banjar regency in the formula index of the physical fitness dimensions of the community from each sub-district value is: District Martapura City 0.296, East Martapura District 0.271, Karang Intan District 0.372, then the results of physical fitness of banjar regency community is 0.310 equivalent or equal to 31%. The results of sports development in the physical fitness aspects of the community in some sub-districts fall into the low category and need to be considered further. This is an achievement of sports development in the physical fitness aspect of the community that is not good for the banjar regency government.

Keyword: Physical Fitness, Sports Development, Community.

PENDAHULUAN

Pembangunan merupakan sebuah tolak ukur untuk menentukan wilayah tersebut maju atau tidak, begitu juga pembangunan olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia. Karena sejak zaman Yunani kuno dahulu, manusia telah setuju bahwa olahraga adalah sarana penting untuk meningkatkan karakter dan kepribadian bangsa. Jika dari Indonesia Soekarno berkata sebagai sarana untuk nasional dan pembentukan karakter. Oleh karena itulah pembangunan olahraga digalangkan untuk hal peningkatan kualitas sumber daya manusia, dan yang paling penting untuk kesehatan jasmani maupun rohani yang membentuk watak dan kepribadian luhur yang sesuai budaya bangsa cita cita bangsa dan Negara.

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 halaman 6-7). Jadi sudah menjadi sebuah kewajiban apabila ada kemunduran olahraga yang pertama kali disorot adalah pemerintah yang kaitannya sebagai

pembinaan pengembangan olahraganya, sehingga tingkat keberhasilan pembangunan olahraga di suatu wilayah tidak bisa hanya dengan mengukur banyaknya prestasi yang diperoleh wilayah tersebut, padahal ada faktor lain yang harus dikaji lebih lanjut dengan 4 aspek yaitu, partisipasi, ruang terbuka, kebugaran, dan sumberdaya manusia untuk mengukur tingkat kemajuan pembangunan olahraga atau kesuksesan olahraga di wilayah tersebut, sehingga nantinya apabila masyarakatnya sehat dan bugar akan menghasilkan bibit unggul di wilayah tersebut.

Namun pada kenyataannya banyak di berbagai wilayah mengukur keberhasilan olahraga dengan banyaknya perolehan penghargaan atau prestasi yang diraih oleh atlet-atlet yang berasal dari wilayah tersebut. Dengan begitu banyak masyarakat awam kurang memperhatikan tingkat kebugarannya masing-masing dikarenakan pemikiran hanya atlet lah yang berhak berolahraga secara rutin dan mencapai tubuh yang bugar serta ruang terbuka sebagian besar hanya atlet yang menggunakan bukan masyarakat umum dan itupun belum sepenuhnya dimaksimalkan oleh pelatih dan atlet yang ada.

Beberapa faktor yang mempengaruhi ialah waktu yang kurang untuk berolahraga, menyepelekan olahraga, kurang melatih jasmani dikarenakan sibuk urusan yang lain, menganggap olahraga hanya untuk atlet saja, perkembangan zaman yang membuat masyarakat tidak banyak melakukan aktifitas

gerak, dan tidak berminat untuk melakukan olahraga dengan serius serta pola pikir masyarakat awam bahwa olahraga menyebabkan lelah. Setelah dilakukan observasi secara langsung di lapangan setelah melihat beberapa faktor di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui pembangunan olahraga pada aspek kebugaran jasmani masyarakat di wilayah Provinsi Kalimantan Selatan tepatnya di Kabupaten Banjar, seperti diketahui pembangunan olahraga bisa diklasifikasikan dari tinggi, menengah, dan rendah.

PENGERTIAN OLAHRAGA

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Menurut Boyke Mulyana (2013) dalam Jeprizen, Andika Triansyah, Mimi Haetami (2019:3) "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak yang berarti mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak yang berarti meningkatkan kualitas hidup". Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa tujuan dari olahraga ialah membentuk aktifitas fisik secara teratur dan sistematis untuk mengembangkan lebih jauh kualitas hidup agar lebih sehat dan bugar.

PENGERTIAN OLAHRAGA NASIONAL DAN MASYARAKAT

Olahraga masyarakat dan nasional ialah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki Ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan Dasar Negara atau Pancasila. Menurut Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, mutu manusia, menanamkan nilai

moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, berpererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa". Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa tujuan dari olahraga masyarakat dan nasional ialah mengangkat derajat harkat dan martabat bangsa Indonesia dengan pengembangan sumber daya masyarakat dan kehidupan masyarakat melalui olahraga.

PENGERTIAN INDEKS PEMBANGUNAN OLAHRAGA

Indeks pembangunan olahraga merupakan sebuah tolak ukur untuk mengukur pembangunan di negeri ini tentang sistem olahraga yang mencakup tiga pilar yakni olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi yang berdampak pada kebugaran masyarakat itu sendiri. Menurut Mutohir dan Maksum (2007) "SDI adalah indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga berdasarkan empat dimensi dasar, yaitu: ruang terbuka yang tersedia untuk olahraga, sumberdaya manusia atau tenaga keolahragaan yang terlibat dalam kegiatan olahraga, partisipasi warga masyarakat untuk melakukan olahraga secara teratur, dan derajat kebugaran jasmani yang dicapai oleh masyarakat". Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa tujuan dari SDI ialah sebuah alternatif baru mengukur kemajuan pembangunan bidang keolahragaan dimensi kebugaran jasmani masyarakat di wilayah tertentu.

PENGERTIAN KEBUGARAN JASMANI

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan berbagai aktifitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan setelah melakukan aktifitas secara optimal, tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk dapat melakukan kegiatan lainnya. Menurut Sudarno (1992) dalam Haikal Millah dan Ari Priana (2020:158) "Kapasitas aerobik maksimal (Vo_{2max}) adalah kemampuan atau kapasitas seseorang untuk menggunakan oksigen sebanyak – banyaknya dan merupakan

indikator tingkat kesegaran jasmani seseorang". Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa tujuan dari kebugaran jasmani ialah kemampuan fisik beraktifitas secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasi deskriptif. Metode observasi adalah bertujuan untuk mendapatkan data tentang suatu masalah, sehingga diperoleh pemahaman atau sebagai alat pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya. Sedangkan deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan nilai-nilai suatu variabel yang bertujuan untuk mendeskripsikan hal yang terjadi. Dalam penelitian ini juga tidak ada menggunakan tindakan hanya untuk mengukur, maka digunakanlah jenis penelitian survey dengan jenis datanya yaitu kuantitatif.

Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini populasi telah ditentukan oleh Kemenpora dan Dispora Kalimantan Selatan dengan menunjuk Dispora Kabupaten Banjar untuk menentukan populasi dan sampel yang akan di teliti oleh peneliti. Dalam hal ini Dispora Kabupaten Banjar memilih 3 Kecamatan sebagai populasi yaitu Kecamatan Martapura Kota, Kecamatan Martapura Timur, Kecamatan Karang Intan serta sampel berjumlah 100 individu pria dan wanita.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah MFT (Multistage Fitnes Test) atau disebut juga Bleep Test yang dikutip dari buku SDI oleh Mutohir dan Maksu (2007 : 180), dan menggunakan tabel perhitungan hasil tes yang dikutip dari buku SDI oleh Mutohir dan Maksu (2007 : 181-184).

HASIL PENELITIAN

Hasil dari pengumpulan data dari sample di Kabupaten Banjar Setelah data masyarakat

dan kebugaran jasmani masyarakat telah di ketahui, maka sesuai dengan pembahasan sebelumnya, data tersebut akan dianalisis menggunakan rumus yang telah disediakan yaitu menggunakan rata-rata nilai aktual, lalu indeks kebugaran per-usia, setelahnya digunakan lagi indeks kebugaran keseluruhan lalu diketahui norma kebugaran Sport Development Index sebagai berikut :

$$IKU = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

$$IKK = \frac{IK.Anak + 2xIK.Remaja + IK.Dewasa}{4}$$

Ket. : - IK : Indeks kebugaran

- IKU : Indeks kebugaran per-usia

- IKK : Indeks kebugaran keseluruhan

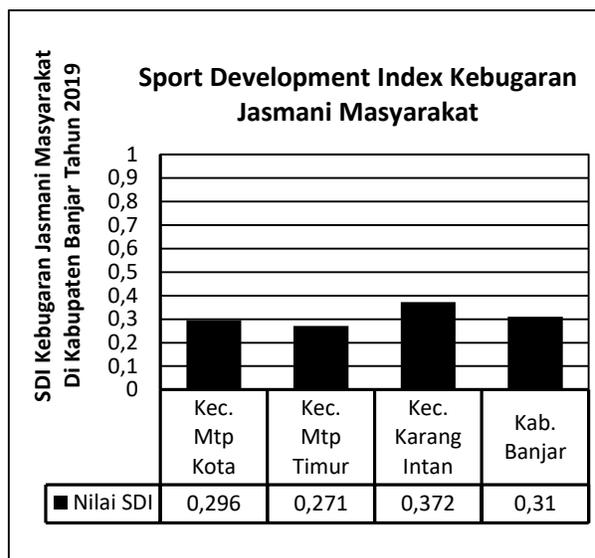
Dalam hal ini untuk mendapatkan nilai aktual yaitu dengan melakukan rumus mean data sampel per-usia menjumlahkan nilai VO2Max lalu dibagi jumlah sampel yang mengikuti penelitian, dan untuk nilai maksimum adalah 40,5 lalu nilai minimum 20,1. Data hasil pengolahan dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1.1 Tabel Data Rata-Rata IKU

	Martapura Kota	Martapura Timur	Karang Intan
Anak-Anak	0.155	0.207	0.210
Remaja	0.355	0.369	0.525
Dewasa	0.320	0.139	0.227

Setelah di dapatkan hasil indeks kebugaran jasmani masyarakat dari masing-masing Kecamatan kemudian di rangkum dalam sebuah tabel sebagai berikut :

Tabel 1.2 Tabel Rata-Rata Data IKK



Tabel 1.3 Tabel Data SDI

NO	DAERAH	NILAI SDI	KATEGORI
1	Kecamatan Martapura Kota	0.296	Rendah
2	Kecamatan Martapura Timur	0.271	Rendah
3	Kecamatan Karang Intan	0.372	Rendah
4	Kabupaten Banjar	0.310	Rendah

PEMBAHASAN

Berdasarkan dengan status kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Banjar dari tiga kecamatan yaitu kecamatan Martapura Kota, Martapura Timur, dan Karang Intan, maka pembangunan olahraga pada aspek kebugaran jasmani masyarakat dapat dijelaskan sebagai berikut.

a. Kecamatan Martapura Kota

Kebugaran ialah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat

menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kebugaran jasmani masyarakat bisa dijadikan acuan untuk kesehatan fisik masyarakat, karena semakin besar angka kebugaran jasmani maka semakin baik kesehatan fisik masyarakat.

Dengan nilai indeks kebugaran jasmani masyarakat dapat diketahui berapa gambaran VO2Max masyarakat yang dicapai dalam berolahraga di Kecamatan Martapura Kota. Dalam hal ini dibutuhkan suatu upaya Pemerintah di tingkat kecamatan untuk mengajak maupun menarik perhatian masyarakat agar rajin berolahraga di wilayahnya, mengingat kebugaran jasmani merupakan faktor penting bagi kualitas masyarakat yang dijadikan dasar pembangunan sektor lainnya.

Namun indeks pembangunan olahraga pada aspek kebugaran jasmani masyarakat kecamatan Kecamatan Martapura Kota dalam kategori rendah. Oleh karena itu masyarakat perlu meningkatkan kegiatan olahraga, agar kebugaran jasmani bisa bertambah. Berdasarkan pada hasil analisis data, angka SDI kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Martapura Kota sebesar 0,296 berada di urutan kedua dari 3 Kecamatan. Jadi kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Martapura Kota termasuk dalam kategori yang rendah.

Berorientasi pada hasil penelitian ditemukan angka SDI kebugaran jasmani masyarakat sebesar 0,296. Bisa dikatakan pembangunan olahraga Kecamatan Martapura Kota termasuk dalam kategori rendah. Rendahnya angka pembangunan olahraga ini kemungkinan belum maksimalnya Pemerintah setempat dalam mempromosikan olahraga dan faktor masyarakat yang kurang melakukan olahraga teratur.

b. Kecamatan Martapura Timur

Kebugaran ialah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kebugaran jasmani masyarakat bisa dijadikan acuan untuk kesehatan fisik masyarakat, karena semakin

besar angka kebugaran jasmani maka semakin baik kesehatan fisik masyarakat.

Dengan nilai indeks kebugaran jasmani masyarakat dapat diketahui berapa gambaran VO2Max masyarakat yang dicapai dalam berolahraga di Kecamatan Martapura Timur. Dalam hal ini dibutuhkan suatu upaya Pemerintah di tingkat kecamatan untuk mengajak maupun menarik perhatian masyarakat agar rajin berolahraga di wilayahnya, mengingat kebugaran jasmani merupakan faktor penting bagi kualitas masyarakat yang dijadikan dasar pembangunan sektor lainnya.

Namun indeks pembangunan olahraga pada aspek kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Martapura Timur dalam kategori rendah. Oleh karena itu masyarakat perlu meningkatkan kegiatan olahraga, agar kebugaran jasmani bisa bertambah. Berdasar pada hasil analisis data, angka SDI kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Martapura Timur sebesar 0,271 berada di urutan terbawah dari 3 Kecamatan. Jadi kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Martapura Kota termasuk dalam kategori yang rendah.

Berorientasi pada hasil penelitian ditemukan angka SDI kebugaran jasmani masyarakat sebesar 0,271. Bisa dikatakan pembangunan olahraga Kecamatan Martapura Timur termasuk dalam kategori rendah. Rendahnya angka pembangunan olahraga ini kemungkinan belum maksimalnya Pemerintah setempat dalam mempromosikan olahraga dan faktor masyarakat yang kurang melakukan olahraga teratur.

c. Kecamatan Karang Intan

Kebugaran ialah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kebugaran jasmani masyarakat bisa dijadikan acuan untuk kesehatan fisik masyarakat, karena semakin besar angka kebugaran jasmani maka semakin baik kesehatan fisik masyarakat.

Dengan nilai indeks kebugaran jasmani masyarakat dapat diketahui berapa gambaran VO2Max masyarakat yang dicapai dalam

berolahraga di Kecamatan Karang Intan. Dalam hal ini dibutuhkan suatu upaya Pemerintah di tingkat kecamatan untuk mengajak maupun menarik perhatian masyarakat agar rajin berolahraga di wilayahnya, mengingat kebugaran jasmani merupakan faktor penting bagi kualitas masyarakat yang dijadikan dasar pembangunan sektor lainnya.

Namun indeks pembangunan olahraga pada aspek kebugaran jasmani masyarakat kecamatan Kecamatan Karang Intan dalam kategori rendah. Oleh karena itu masyarakat perlu meningkatkan kegiatan olahraga, agar kebugaran jasmani bisa bertambah. Berdasar pada hasil analisis data, angka SDI kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Karang Intan sebesar 0,372 berada di urutan teratas dari 3 Kecamatan. Jadi pembangunan olahraga pada aspek kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Karang Intan termasuk dalam kategori yang rendah.

Berorientasi pada hasil penelitian ditemukan angka SDI kebugaran jasmani masyarakat sebesar 0,372. Bisa dikatakan pembangunan olahraga Kecamatan Karang Intan termasuk dalam kategori rendah. Rendahnya angka pembangunan olahraga ini kemungkinan belum maksimalnya Pemerintah setempat dalam mempromosikan olahraga dan faktor masyarakat yang kurang melakukan olahraga teratur.

d. Kabupaten Banjar

Kebugaran ialah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kebugaran jasmani masyarakat bisa dijadikan acuan untuk kesehatan fisik masyarakat, karena semakin besar angka kebugaran jasmani maka semakin baik kesehatan fisik masyarakat.

Dilihat dari tabel 1.2 yaitu nilai SDI indeks kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Martapura Kota dengan nilai 0,296 berada di urutan kedua dari 3 Kecamatan. Sedangkan nilai SDI indeks kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Martapura Timur dengan nilai 0,271 berada di urutan terbawah dari 3 Kecamatan. Berbeda halnya dengan nilai SDI indeks kebugaran jasmani masyarakat

Kecamatan Karang Intan dengan nilai 0,372 berada di urutan teratas dari 3 Kecamatan. Dapat dilihat nilai SDI indeks kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Banjar dengan menggabungkan nilai SDI indeks kebugaran jasmani masyarakat di 3 Kecamatan lalu dirata-ratakan maka didapatkan nilainya yaitu 0,310 sebagai SDI indeks kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Banjar.

Dengan nilai indeks kebugaran jasmani masyarakat dapat diketahui berapa gambaran VO2Max masyarakat yang dicapai dalam berolahraga di Kabupaten Banjar. Dalam hal ini dibutuhkan suatu upaya Pemerintah di tingkat Kabupaten Banjar serta DISPORA Kabupaten Banjar untuk mengajak maupun menarik perhatian masyarakat agar rajin berolahraga di wilayahnya, mengingat kebugaran jasmani merupakan faktor penting bagi kualitas masyarakat yang dijadikan dasar pembangunan sektor lainnya.

Namun indeks pembangunan olahraga pada aspek kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Banjar dalam kategori rendah. Oleh karena itu masyarakat perlu meningkatkan kegiatan olahraga, agar kebugaran jasmani bisa bertambah. Berdasar pada hasil analisis data rata-rata, angka kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Banjar sebesar 0,310. Jadi kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Banjar termasuk dalam kategori yang rendah.

Berorientasi pada hasil penelitian ditemukan angka SDI kebugaran jasmani masyarakat sebesar 0,310. Bisa dikatakan pembangunan olahraga Kabupaten Banjar termasuk dalam kategori rendah.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pembangunan olahraga di Kabupaten Banjar yang populasinya diambil dari 3 kecamatan dengan sampel 100 individu masuk dalam kategori rendah dengan pencapaian 0,310 setara atau sama dengan 31% pada aspek kebugaran jasmani masyarakat. Hal ini merupakan pencapaian pembangunan olahraga pada aspek

kebugaran jasmani masyarakat yang kurang baik bagi pemerintah daerah Kabupaten Banjar. Dan dalam hal ini pembangunan olahraga pada aspek kebugaran jasmani masyarakat di beberapa Kecamatan tergolong rendah dan perlu diperhatikan lebih lanjut, dari data di atas peneliti mengharapkan hasil yang baik sesuai dengan tujuan pemerintah pusat tentang olahraga nasional.

SARAN

Melihat kesimpulan di atas peneliti menyarankan pemerintah Kabupaten Banjar untuk memperbaiki perencanaan pembangunan olahraga pada aspek kebugaran agar meningkatnya kualitas hidup masyarakat di Kabupaten Banjar. Kemudian peneliti juga menyarankan kepada Pemerintah Kabupaten Banjar dan DISPORA Kabupaten untuk dapat melakukan event atau promosi olahraga agar masyarakat Kabupaten Banjar tertarik melakukan olahraga secara aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Farhan. (2011). Olahraga Berperan Tingkatkan Kualitas SDM. Retrieved Mei 7, 2013, from <http://www.garutkab.go.id/pub/news/plain/6305-olahraga-berperan-tingkatkan-kualitas-sdm/>
- Griwijoyo, Santosa Sidik, Zafar, Dikdik. (2012). *ILMU FAAL OLAHRAGA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Husdarta. H.J.S. (2011). *PSIKOLOGI OLAHRAGA* (Cetakan ke-2). Bandung: ALFABETA.
- Hutchins, Michael. (2011, Agustus 5). The Definition Of VO2Max. Retrieved Oktober 7, 2012, from <http://www.livestrong.com/article/509102-the-definition-of-vo2-max/>

- Ismaryati. (2006). TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA. Surakarta: UNS Press.
- Menpora RI. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Menpora RI. (2010). Rencana Strategis Kementerian Pemuda dan Olahraga Tahun 2010 - 2014. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Mulyana, B. (2013). ILMU KESEHATAN OLAHRAGA. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Mutohir, Ali Maksum. (2007). SPORT DEVELOPMENT INDEX: ALTERNATIF BARU MENGUKUR KEMAJUAN PEMBANGUNAN BIDANG KEOLAHRAGAAN (KONSEP, METODOLOGI, DAN APLIKASI). Jakarta: Indeks.
- Natalia, Sugiyanto, Kiyatno. (2014). RUANG TERBUKA DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BAGIAN DARI PEMBANGUNAN OLAHRAGA KABUPATEN WONOGIRI. Pascasarjana Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret, 87-94.
- Pradhana, Andy. (2016). ANALISIS SPORT DEVELOPMENT INDEX KECAMATAN NGRONGGOT KABUPATEN NGANJUK. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Volume 6, 77-82.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2002). KETAHUILAH TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANDA. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Saban, Yohanes Daton. (2019). INDEKS PEMBANGUNAN OLAHRAGA (SPORT DEVELOPMENT INDEX) KABUPATEN FLORES TIMUR. *Jurnal Penjaskesrek*, Volume 6, 131-139.
- Sudarno. (1992). Pendidikan Kesegaran Jasmani. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2015). METODE PENELITIAN: KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2008). PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumarjo. (2002). "PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN OLAHRAGA" Makalah Seminar Olahraga Nasional ke II FIK UNY. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wiarso, Giri. (2012). FISILOGI DAN OLAHRAGA. Surakarta: Graha Ilmu.