

## **INDEX PEMBANGUNAN OLAHRAGA DITINJAU DARI ASPEK KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT DI KOTA BANJARBARU TAHUN 2019**

M. Rifki Aprianur, Tri Irianto, Perdinanto  
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru  
[rifkiaprianur3@gmail.com](mailto:rifkiaprianur3@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kebugaran jasmani masyarakat sebagai gambar pembangunan keolaharagaan pada Kota Banjarbaru. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan test kebugaran jasmani berupa Multistage Fitness Test (MFT).

Metode penelitian ini kuantitatif. Digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kota Banjarbaru diambil dari 3 Kecamatan, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Banjarbaru Utara, dan Landasan Ulin. Sedangkan yang menjadi sampel pada penelitian ini berjumlah 100 individu yang dibagi kelompok per-umur yaitu, anak-anak, remaja, dan dewasa pria dan wanita. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah Indeks kebugaran jasmani olahraga kecamatan Landasan Ulin 0,414 lebih tinggi daripada 2 kecamatan lainnya. Kecamatan Banjarbaru Utara dengan nilai 0,408 dan kecamatan Banjarbaru Selatan sebesar 0,314. Dari nilai indeks kebugaran jasmani ketiga kecamatan inilah kemudian dihitung dan didapatkan nilai Indeks pembangunan olahraga pada aspek kebugaran jasmani Kota Banjarbaru adalah 0,379. Nilai indeks ini termasuk kategori rendah karena indeksnya berada diantara nilai 0,000-0,499.

**Kata Kunci :** Kebugaran Jasmani, Sport Development Index, Hasil Analisis, Hasil Penelitian.

### **Abstract**

This study aims to determine the physical fitness status of the community as a picture of sports development in the City of Banjarbaru. The technique used in this study is the physical fitness test in the form of a Multistage Fitness Test (MFT).

This research method is quantitative research. Used to examine specific populations or samples, data collection using research instruments, quantitative / statistical data analysis. The population in this study are the people of the City of Banjarbaru taken from 3 districts, namely: South Banjarbaru District, North Banjarbaru, and Ulin Platform. While the sample in this study amounted to 100 individuals divided into groups per age, namely, children, adolescents, and adult men and women. The conclusion from the results of this study is the physical fitness index of sports in the sub-district of Landasan Ulin is 0.414 higher than the 2 other districts. Banjarbaru Utara District with a value of 0.408 and Banjarbaru Selatan District of 0.314. From the physical fitness index values of these three districts which are then calculated and obtained the value of the sports development index in the physical fitness aspect of Banjarbaru City is 0.379. This index value is categorized as low because the index is still between 0,000-0,499.

**Keywords:** Physical Fitness, Sport Development Index, Analysis Results, Research result.

## **PENDAHULUAN**

Berolahraga manusia dapat memperoleh kebugaran jasmani serta kesehatan, sehingga bermanfaat bagi kehidupan manusia, oleh karenanya olahraga sangatlah perlu diperhatikan perkembangannya. Khususnya bagi masyarakat perkotaan yang jumlahnya sangat banyak.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia (2005:3) Tentang Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. dan Olahraga sangatlah penting bagi tubuh kita, karena dengan berolahraga manusia dapat memperoleh kebugaran jasmani serta kesehatan jadi kebugaran jasmani harus di tingkatkan di masyarakat di Kota Banjarbaru, sehingga bermanfaat bagi kehidupan masyarakat dan meningkatkan daya tahan tubuh kita, oleh karenanya olahraga sangatlah perlu diperhatikan perkembangannya. Khususnya bagi masyarakat perkotaan yang jumlahnya sangat banyak, maka dalam hal ini dapat diketahui betapa penting nya olahraga bagi kehidupan manusia, oleh karenanya sangat perlu kita perhatikan pembangunan olahraga disuatu wilayah khususnya yaitu wilayah Kota Banjarbaru, untuk dapat menunjang kebugaran jasmani masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu perlu diketahui sejauh mana pembangunan olahraga di Kota Banjarbaru dalam membangun masyarakat yang sehat. Berarti dalam hal ini perlunya dilakukan suatu penelitian yang dapat mengukur tingkat pembangunan di Kota tersebut. Pada kali ini peneliti akan menggunakan Sport Development Index (SDI) sebagai alat ukur pembangunan olahraga di Kota Banjarbaru. Kebugaran jasmani masyarakat merupakan salah satu komponen dari indeks pembangunan olahraga yang mana menjadi tolak ukur pembangunan sebuah Negara agar menjadi maju. Kebugaran jasmani berperan langsung terhadap kondisi individu masyarakat karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani masyarakat, maka efektivitas terhadap pekerjaan maupun pendidikan dapat meningkat dan terpenuhi tujuannya. Namun banyak masyarakat yang kurang memperhatikan kebugaran jasmaninya

masing-masing karena sibuknya aktifitas masyarakat tersebut sehingga masyarakat kurang mengetahui tingkat kebugarannya. Pemerintah setempat malah lebih memperhatikan prestasi olahraga dengan menjadikannya tolak ukur pembangunan olahraga diwilayahnya sebagai keberhasilan pembangunan dan kurang memperhatikan tingkat kebugaran jasmani masyarakatnya padahal dengan bugarnya masyarakat diwilayah tersebut akan memunculkan calon-calon individu yang berprestasi. Dengan tuntutan hidup yang tinggi masyarakat hanya memperhatikan pekerjaannya dan kurang melakukan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena tidak terbaginya waktu.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini penelitian kuantitatif, untuk meneliti populasi atau sampel, tertentu pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic.

## **Subjek Penelitian**

Populasi nya adalah Masyarakat Kota Banjarbaru dari 3 Kecamatan, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Banjarbaru Utara, dan Landasan Ulin. Sampel pada penelitian ini berjumlah 100 individu pria dan wanita atas dasar pertimbangan efisiensi dan efektivitas yang terdiri dari 3 Kecamatan, dalam 1 Kecamatan terdiri 3 RT, dalam 1 RT terdiri 11 individu, dalam 11 individu terdiri 4 anak-anak umur 7 tahun sampai 12 tahun pria dan wanita, 4 remaja umur 13 tahun sampai 19 tahun pria dan wanita, 3 dewasa umur 20 tahun keatas pria dan wanita.

## **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian ini yaitu test kebugaran jasmani berupa MFT (Multistage Fitness Test) untuk mengumpulkan data dari 3 Kecamatan di Kota Banjarbaru yaitu: Kecamatan Banjarbaru Selatan, Banjarbaru Utara, dan Landasan Ulin.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

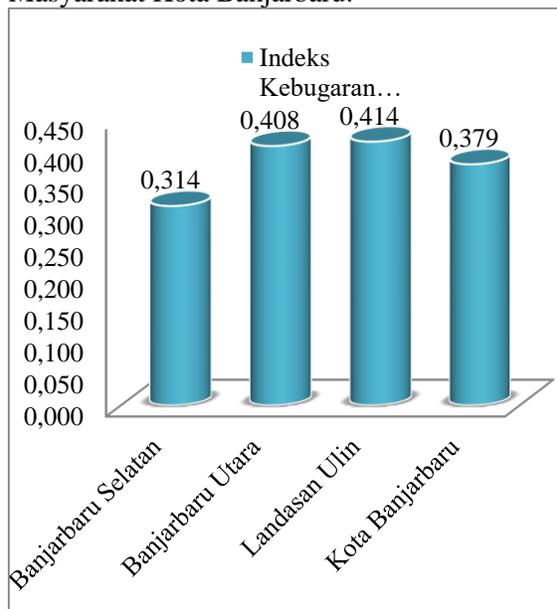
Hasil penelitian ialah metode test dan pengukuran. Adapun data yang di ambil berpacuan pada kajian pustaka yang telah di bahas sebelumnya, yang menyatakan bahwasanya kebugaran jasmani masyarakat yaitu untuk membantu menyadarkan masyarakat pentingnya berolahraga yang dilakukan dalam setiap minggunya

Berikut ini data hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan di Kota Banjarbaru: Deskripsi Statistik Tes kebugaran Jasmani Tiga Kecamatan Di Kota Banjarbaru

Tabel 4.11. Indeks Kebugaran Jasmani Keolahragaan Kota Banjarbaru

	Kec. Banjarbaru Selatan	Kec. Banjarbaru Utara	Kec. Landasan Ulin	SDI
Indeks Kebugaran Jasmani	0,314	0,408	0,414	
	Kota Banjarbaru			0,379

Gambar 4.12 Grafik Indeks Pembangunan Olahraga Pada Aspek Kebugaran Jasmani Masyarakat Kota Banjarbaru.



Dari pembahasan diatas, data hasil tes kebugaran jasmani masyarakat di Tiga

Kecamatan dibagi kelompok per-umur dapat di deskripsikan sebagai berikut:

1. Kecamatan Banjarbaru Selatan

Usia Anak-anak memperoleh rata-rata sebesar 25.0 dengan hasil max sebesar 40.2 dan hasil minimum sebesar 20.0

Usia Remaja memperoleh rata-rata sebesar 28.1 dengan hasil max sebesar 44.5 dan hasil minimum sebesar 20.0

Usia Dewasa memperoleh rata-rata sebesar 24.8 dengan hasil max sebesar 40.2 dan hasil minimum sebesar 18.0

2. Kecamatan Banjarbaru Utara

Usia Anak-anak memperoleh rata-rata sebesar 28.9 dengan hasil max sebesar 36.4 dan hasil minimum sebesar 20.7

Usia Remaja memperoleh rata-rata sebesar 28.9 dengan hasil max sebesar 37.1 dan hasil minimum sebesar 21.4

Usia Dewasa memperoleh rata-rata sebesar 27.0 dengan hasil max sebesar 40.2 dan hasil minimum sebesar 20.1

3. Kecamatan Landasan Ulin

Usia Anak-anak memperoleh rata-rata sebesar 25.2 dengan hasil max sebesar 36.7 dan hasil minimum sebesar 20.4

Usia Remaja memperoleh rata-rata sebesar 31.9 dengan hasil max sebesar 40.2 dan hasil minimum sebesar 21.4

Usia Dewasa memperoleh rata-rata sebesar 25.2 dengan hasil max sebesar 39.9 dan hasil minimum sebesar 17.6

**KESIMPULAN**

Di tarik kesimpulan Indeks kebugaran jasmani masyarakat di 3 Kecamatan didapatlah nilai Indeks pembangunan olahraga pada aspek Kebugaran Jasmani masyarakat Kota Banjarbaru adalah 0.379. Nilai indeks ini termasuk kategori rendah karena indeksnya masih berada diantara nilai 0,000-0,499.

### **SARAN**

Untuk pemerintah Kota Banjarbaru agar dapat memperhatikan pembangunan sarana prasana olahraga yang telah direncanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat baik indoor maupun outdoor sesuai dengan kebutuhan olahraga masyarakat Kota Banjarbaru sehingga masyarakat dalam berolahraga juga meningkat. untuk peningkatan prestasi, pendidikan maupun untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat dan agar melakukan pembangunan tempat olahraga secara merata.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 Tentang Standar Keolahragaan Nasional. Jakarta Pusat.