

RUANG TERBUKA DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BAGIAN DARI PEMBANGUNAN OLAHRAGA KABUPATEN WONOGIRI

Desi Natalia¹⁾, Sugiyanto²⁾, Kiyatno³⁾

¹⁾ Pascasarjana Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret
Email: desinatalia.wng@gmail.com

²⁾ Pascasarjana Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret
Email: sugiyantoprobo@gmail.com

³⁾ Pascasarjana Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret
Email: kiyatno2010@yahoo.com

ABSTRACT

Development is an effort purposed at achieving better conditions. In the sector of sports, development not only based on the medals procuration in the competition multievent, but open space for sports and also the level of physical fitness is part of the Sport Development Index (SDI). The purpose of this study to determine the level of open space for sports and the level of physical fitness society of Wonogiri. This study is evaluation sport development by using a qualitative method. Data collection technique used observation, Multistage Fitness Test (MFT) and documents. This study was conducted in the Wonogiri regency with the subject are consisted of the child (7-12 years) 30 people, adolescence (13-17 years) 30 people and adults (18-40 years) 30 people. each age group consisted of 15 men and 15 women. To get open space data by observation and the subjects do Multistage Fitness Test (MFT) to measure the level of physical fitness. Based on the result of study, it can be concluded that the open space index of 0,711 including intermediate category and physical fitness index of 0.315 including low category if the terms of the norm Sport Development Index (SDI).

Keyword: *Public Participation and Physical Fitness.*

PENDAHULUAN

Pembangunan merupakan suatu upaya terprogram yang dilaksanakan terus menerus guna mempertahankan dan meningkatkan taraf hidup manusia baik lahir maupun batin. Manusia sebagai makhluk Tuhan yang paling mulia di muka bumi inilah yang menjadi titik sentral dari segala upaya pembangunan harkat dan martabatnya. Noor Isran (2013 : 97) menyatakan bahwa “manusia adalah sumber daya pembangunan yang paling utama diantara sumber – sumber daya yang lain yang akan dibangun kemampuan dan kekuatannya sebagai pelaksana dan penggerak pembangunan”.

Pengertian tersebut memberikan ruang bagi warga atau rakyat untuk berpartisipasi penuh dalam proses pembangunan, dan di sisi lain pemerintah melakukan koordinasi dan memfasilitasi proses partisipasi tersebut.

Upaya yang dijalankan mencakup pembangunan dalam segala bidang, termasuk

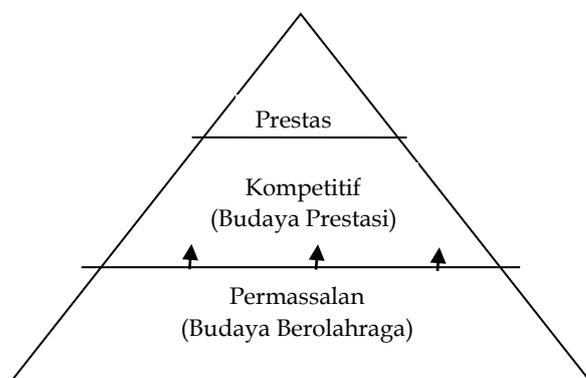
keolahragaan. Kesadaran masyarakat untuk olahraga berkontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat. Hal tersebut mengandung makna bahwa kedudukan olahraga penting karena memiliki kompetensi yang tinggi dalam memengaruhi keberhasilan pembangunan sektor lain terutama yang berkaitan dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia dan kehidupan masyarakatnya (Farhan, 2011: 82).

Pada hakikatnya pembangunan olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan sekaligus merupakan kebutuhan manusia. Di samping itu, pembangunan olahraga juga dijadikan sebagai alat untuk memperlihatkan eksistensi bangsa melalui pembinaan prestasi yang setinggi-tingginya (Kusnan, 2013: 48).

Fokus pembangunan keolahragaan adalah pembudayaan dan peningkatan prestasi olahraga yang jika dikaitkan dengan bangunan

olahraga berarti penguatan pondasi bangunan olahraga yaitu budaya berolahraga dan penguatan pola pembibitan olahraga prestasi guna menciptakan sebanyak-banyaknya sumber daya calon olahragawan berbakat dari berbagai daerah di Indonesia sesuai dengan karakter fisik dan kultur lokal, serta kondisi lingkungan yang mendukung pembentukan potensi olahraga unggulan di daerah.

Untuk menciptakan budaya berolahraga dan iklim sehat yang mendorong peran serta aktif masyarakat dalam peningkatan prestasi olahraga, perlu ditumbuhkan sikap masyarakat yang sportif dan bertanggung jawab, penanaman nilai disiplin, motivasi meraih prestasi, dan sikap pantang menyerah dalam semua kegiatan olahraga. Terbentuknya budaya olahraga di masyarakat tidak selalu berarti terbentuknya budaya prestasi olahraga di masyarakat. Namun budaya berolahraga selalu menjadi persemajian bagi terbentuknya budaya prestasi olahraga di masyarakat. Budaya prestasi olahraga tidak boleh terhenti pada tahap permasalahan, melainkan harus ditingkatkan sampai pada tahap kompetitif seperti yang dikemukakan Agus Kristiyanto (2010:31) pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Budaya Olahraga Sebagai Persemajian Budaya Prestasi Olahraga Agus Kristiyanto (2010:31)

Sport Development Index (SDI) sebagai instrument untuk mengukur hasil pembangunan olahraga suatu daerah. Dengan demikian penciptaan iklim persaingan keberhasilan pembangunan olahraga akan mengarah pada pembangunan hakikat olahraga yang mendasar, bukan pada sesuatu yang instan berupa banyaknya perolehan medali.

Menurut Cholik dan Maksun (2007: 7), 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.

Dalam penelitian ini membahas dimensi ruang terbuka yang merujuk pada luasnya tempat yang digunakan untuk kegiatan olahraga bagi masyarakat dalam bentuk lahan atau bangunan. Dimensi kebugaran jasmani merujuk pada kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pencapaian prestasi yang tinggi dalam olahraga akan lahir dari masyarakat yang tingkat kebugarannya tinggi, dan kebugaran jasmani yang tinggi akan lahir jika tingkat partisipasi masyarakat dalam melakukan olahraga meningkat.

Berdasarkan observasi awal, Kabupaten Wonogiri memiliki potensi melahirkan olahragawan handal. Untuk hal tersebut, pemerintah berupaya meningkatkan kegiatan olahraga melalui pembinaan baik di sekolah atau klub – klub olahraga. Dari upaya itulah diharapkan lahirnya bibit – bibit atlet yang berbakat. Dengan prestasi yang dicapai akan dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional bahkan dapat diperhitungkan sebagai ukuran kemajuan suatu daerah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah studi evaluasi pembangunan olahraga dengan metode campuran antara kuantitatif dan kualitatif dalam konteks evaluasi. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, *Mustistage Fitness Test* (MFT) dan dokumen.

Data yang akan dikumpulkan melalui observasi adalah data sekunder yaitu tentang luas wilayah, jumlah penduduk, dan potensi keolahragaan sebagai data kontrol, sedangkan data primer yaitu data tentang ruang terbuka.

Data yang akan dikumpulkan melalui tes adalah tingkat kebugaran jasmani masyarakat,

tes yang digunakan adalah *Multi Stage Fitness* (MFT) karena tes ini dianggap relevan untuk digunakan berbagai usia, seperti anak – anak usia 7-12 tahun, remaja usia 13 -17 tahun, maupun dewasa usia 18 – 40 tahun.

Dokumen, merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Menurut Sugiyono (2013:240) “Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang”. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian saat mengumpulkan data sebagai hasil tentang pembangunan olahraga di Kabupaten Wonogiri. Dokumen tersebut antara lain tentang program kerja KONI Kabupaten Wonogiri, catatan prestasi olahraga Kabupaten Wonogiri, catatan olahraga unggulan Kabupaten Wonogiri,

PERDA Kabupaten Wonogiri, Tabel statistik Kabupaten Wonogiri tentang Indeks Pembangunan Manusia, dan dokumen lain yang dapat memberikan informasi untuk data penelitian.

Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Wonogiri dengan mengambil 3 kecamatan sampel yaitu : Kecamatan Wonogiri, Kecamatan Bulukerto, dan Kecamatan Pracimantoro dengan jumlah sampel 270 orang. Setiap kecamatan di ambil 90 orang yang dibagi menjadi kelompok usia yaitu : usia anak – anak (7-12 tahun) 30 orang, usia remaja (13-17 tahun) 30 orang dan usia dewasa (18-40 tahun) 30 orang yang masing – masing kelompok usia terdiri dari 15 orang laki – laki dan 15 orang perempuan.

Tabel. 1 Sampel Penelitian

Kategori	Anak – anak	Remaja	Dewasa
Kecamatan	(usia 7 -12 tahun)	(usia 13-17 tahun)	(usia 18-40 tahun)
Kecamatan Wonogiri	SDN 1 Wonogiri	SMAN 2 Wonogiri	Desa Bulusulur
Kecamatan Bulukerto	SDN II Krandegan	SMKN 1 Bulukerto	Desa Conto
Kecamatan Pracimantoro	SDN I Jimbar	SMKN 1 Pracimantoro	Desa Pracimantoro

Jumlah Penduduk

Untuk mengetahui jumlah penduduk Kabupaten Wonogiri yang digunakan sebagai dasar dalam perhitungan indeks partisipasi masyarakat dan tingkat kebugaran jasmani menggunakan dokumen yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Wonogiri.

Ruang Terbuka

Untuk mendapatkan data luas ruang terbuka olahraga dilakukan dengan observasi langsung ke kecamatan yang dijadikan sampel penelitian. Adapun lembar observasi yang digunakan seperti pada table berikut :

Tabel 2. Lembar Observasi Ruang Terbuka Data Ruang Terbuka

No	Nama Lapangan	Jenis	Luas (m ²)	Status kepemilikan
		(indoor/outdoor)		(pemerintah/swasta)
1				
2				
3				
4				
Luas total (m ²)				

Angka ruang terbuka diukur berdasarkan rasio luas ruang terbuka yang ada dengan jumlah penduduk yang berusia 7 tahun ke atas. Angka standart ruang terbuka yang diadopsi

oleh Komite Olympiade adalah 3,5m² per orang. Sehingga nilai maksimum luas ruang terbuka adalah 3,5m² dan nilai minimumnya adalah 0m². Indeks ruang terbuka dapat dihitung menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai aktual} = \frac{\text{Luas ruang terbuka}}{\text{Jumlah penduduk >7tahun}}$$

Setelah mendapatkan nilai aktual selanjutnya menghitung indeks ruang terbuka olahraga dengan rumus :

$$\text{Indeks ruang terbuka} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

(Agus Kristiyanto, 2012:46)

Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktifitas sehari – hari agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan . Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan *multistage fitness test* (MFT) Untuk menghitung indeks kebugaran secara keseluruhan terlebih dahulu peneliti menghitung kebugaran masing – masing klasifikasi usia dengan menggunakan tes *Multistage Fitness Tes* (MFT). Nilai maksimum kebugaran adalah 40,5 dan nilai minimumnya 20,1. Selanjutnya yaitu menghitung indeks kebugaran menggunakan rumus sebagai berikut:

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

(Agus Kristiyanto, 2012:47)

Setelah mendapatkan nilai indeks dari masing – masing usia kemudian menghitung indeks kebugaran secara keseluruhan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Indeks kebugaran} : \frac{\text{IK. Anak} - \text{anak} + 2 \times \text{IK. Remaja} + \text{IK. Dewasa}}{4}$$

(Agus Kristiyanto, 2012:47)

Adapun prosedur MFT berdasarkan *Australian Sports Commissions* (1991) sebagai berikut :

a. Perlengkapan

- 1) Pita *cadence* untuk lari bolak – balik
- 2) Lintasan lari
- 3) Mesin pemutar kaset (*Tape recorder*)
- 4) Jarak yang bermarka 20 meter pada permukaan yang datar, rata dan tidak licin.
- 5) *Stopwatch*

6) Kerucut pembatas atau patok (4)

7) Formulir

b. Prosedur pelaksanaan

- 1) Ceklah kecepatan mesin pemutar kaset dengan menggunakan periode kalibrasi satu menit dan sesuaikan jarak lari bilamana perlu (telah dijelaskan di dalam pita rekaman dan di dalam manual pitanya)
- 2) Ukurlah jarak 20 meter tersebut dan berilah tanda dengan pita dan pembatas jarak.
- 3) Jalankan pita *candencenya*.
- 4) Instruksikan kepada testi untuk lari kearah ujung/akhir yang berlawann dan sentuhkan satu kaki di belakang garis batas pada saat terdengar bunyi “tuut”. Apabila testi telah sampai sebelum bunyi “tuut”, testi harus bertumpu pada titik putar, menanti tanda bunyi, kemudian lari kearah garis yang berlawanan agar supaya dapat mencapai tepat pada saat tanda berikutnya berbunyi.
- 5) Pada akhir tiap menit interval waktu di antara dua bunyi “tuut” makin pendek, oleh karena itu, kecepatan lari makin bertambah cepat.
- 6) Testi harus dapat mencapai garis ujung pada waktu yang ditentukan dan tidak terlambat. Tekankan kepada testi agar berputar dan lari kembali, bukannya lari membuat belokan melengkung, karena akan memakan lebih banyak waktu.
- 7) Tiap testi harus berlari selama mungkin sehingga testi tidak dapat lagi mengejar tanda bunyi “tuut” dari pita rekaman. Kriteria untuk menghentikan testi adalah apabila testi tertinggal tanda bunyi “tuut” dua kali lebih dari dua langkah di belakan garis ujung.

c. Penilaian

Catatlah *level* dan *shuttle* terakhir yang dapat dilakukan testi.

Hasil dari penghitungan tersebut kemudian disesuaikan dengan tabel penilai *VO2Max* untuk menentukan norma atau kategori tingkat kebugaran peserta tes. Norma yan digunakan berpatokan pada norma kebugaran menurut Kenneth H.Cooper (Mutohir dan Maksum, 2007 : 183), sebagai berikut :

Tabel 3. Norma Kebugaran Menurut Kenneth H.Cooper

Jarak yang ditempuh (mil)	Konsumsi oksigen (ml)	Kategori kebugaran
Kurang dari 1.0 mil	28.0 atau kurang	Kurang sekali
1.0 s/d 1.24 mil	28.1 s/d 34	Kurang
1.25 s/d 1.49 mil	35 s/d 42	Sedang
1.50 s/d 1.74 mil	43 s/d 52	Baik
1.75 s/d 1.74 mil	52 atau lebih	Baik sekali

Sport Development Indeks (SDI)

Setelah mendapatkan hasil dari ruang terbuka dan tingkat kebugaran jasmani, kemudian menentukan tingkat indeks berdasarkan tabel norma sebagaimana table 3.

Tabel 3. Norma SDI

Angka Indeks	Norma / Kategori
0,800 – 1,000	Tinggi
0,500 – 0,799	Menengah
0,000 – 0,499	Rendah

(Agus Kristiyanto, 2012:48)

Hasil Penelitian dan Pembahasan**Jumlah Penduduk**

Pembahasan hasil penelitian pembangunan olahraga Kabupaten Wonogiri dimulai dari pengambilan data tentang jumlah penduduk usia diatas 7 tahun dilaksanakan di Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Wonogiri diperoleh sebagai berikut :

Tabel 4. Statistik kependudukan Kabupaten Wonogiri Tahun 2012 – 2013

Uraian	2013	2014
Penduduk laki –laki	458.090	459.799
Penduduk perempuan	484.287	486.018
Jumlah penduduk	942.377	945.817
Luas wilayah (km ²)	182.236	182.236
Kepadatan penduduk	517	519
Sex ratio	94,59	94.61

Sumber : Proyeksi Penduduk BPS Kab. Wonogiri

Dengan memperhatikan tingkat kemajuan suatu wilayah, kecamatan yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah Kecamatan Wonogiri, Kecamatan Bulukerto, dan Kecamatan Pracimantoro. Hal lain yang dijadikan pertimbangan dalam menentukan sampel penelitian adalah letak geografis dari masing – masing kecamatan.

Berikut adalah data jumlah penduduk usia tujuh tahun ke atas di tiga kecamatan yang dijadikan sampel penelitian.

Tabel 5. Jumlah Penduduk Usia >7 tahun di Tiga Kecamatan Sampel

No	Nama Kecamatan	Jumlah Penduduk Usia > 7 tahun (Jiwa)
----	----------------	---------------------------------------

1.	Kecamatan Wonogiri	75.296
2.	Kecamatan Bulukerto	27.224
3.	Kecamatan Pracimantoro	55.979

Sumber : BPS, Proyeksi Penduduk 2013

Indeks Ruang Terbuka

Berdasarkan hasil indeks tentang ruang terbuka olahraga di tiga kecamatan sampel diperoleh rata – rata yang menggambarkan indeks ruang terbuka Kabupaten Wonogiri sebagai berikut :

Tabel 4.3 Indeks Ruang Terbuka Olahraga Kabupaten Wonogiri

No	Nama Kecamatan	Nilai Indeks Ruang Terbuka
1	Kecamatan Wonogiri	0,845
2	Kecamatan Bulukerto	0,685
3	Kecamatan Pracimantoro	0,603
Indeks Ruang Terbuka Kabupaten Wonogiri		0,711

Dari tabel di atas, nilai indeks ruang terbuka yang diperoleh adalah sebesar 0,711. Sedangkan ruang terbuka yang ideal ditetapkan sebesar 3,5m tiap orang, jika dibandingkan antara ketersediaan ruang terbuka dengan jumlah penduduk diatas tujuh tahun yang ada di Kabupaten Wonogiri maka perolehan hasil penelitian yang menunjukkan nilai indeks ruang terbuka Kabupaten Wonogiri berada pada posisi sedang atau menengah sehingga perlu adanya upaya dari pemerintah untuk memperluas ruang terbuka olahraga bagi masyarakat agar tercukupi kebutuhan aktivitas fisiknya.

Indeks Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan dari ketiiga kecamatan sampel diperoleh rata – rata untuk indeks kebugaran jasmani Kabupaten Wonogiri adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Nilai Indeks Kebugaran Jasmani Kabupaten Wonogiri

No	Nama Kecamatan	Indeks Kebugaran Jasmani
1.	Kecamatan Wonogiri	0.299
2.	Kecamatan Bulukerto	0.343
3.	Kecamatan Pracimantoro	0.302
Indeks Kebugaran Jasmani Kab. Wonogiri		0.315

Berdasarkan data tersebut menunjukkan nilai indeks kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Wonogiri adalah sebesar 0,315. Jika ditinjau dari norma *sport development indeks* (SDI) berarti masuk kategori rendah. Dibutuhkan suatu upaya pemerintah yang dapat digunakan untuk dapat menarik perhatian masyarakat untuk berolahraga agar tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Wonogiri meningkat, mengingat kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam kehidupan sehari – hari yang dijadikan dasar untuk pembangunan sektor lain. Menjawab pandangan masyarakat tentang pembangunan olahraga adalah seberapa banyak mendapatkan medali yang diperoleh saat pertandingan mmultievent, kebugaran jasmani menjadi pondasi yang kuat dalam suatu bangunan olahraga untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Indeks ruang terbuka olahraga di Kabupaten Wonogiri diperoleh angka sebesar 0,711 artinya ruang terbuka Kabupaten Wonogiri untuk melakukan aktivitas olahraga berada pada posisi menengah jika ditinjau dari *Sport Development Index* (SDI).
2. Indeks kebugaran jasmani Kabupaten Wonogiri menunjukkan angka sebesar 0,315 artinya kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Wonogiri berada pada posisi rendah.

Pandangan umum pembangunan olahraga Kabupaten Wonogiri masih bertolak ukur pada pencapaian prestasi, banyak hal yang perlu diperhatikan dan dibenahi oleh pemerintah

kabupaten untuk memajukan olahraga di Kabupaten Wonogiri. Dari dua indikator SDI yang sudah diteliti menunjukkan angka di rentang 0,000 – 0,499 artinya pembangunan olahraga Kabupaten Wonogiri masih berada pada kategori rendah. Perlu adanya kerjasama antara DISBUDPARPORA, Dinas Pendidikan dan juga KONI dalam membuat kebijakan untuk meningkatkan partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Wonogiri sebagai upaya meningkatkan pembangunan olahraga yang lebih baik.

Saran

Sesuai dengan simpulan hasil penelitian yang telah diungkapkan diatas, serta dalam upaya meningkatkan pembangunan olahraga di Kabupaten Wonogiri, maka dapat disampaikan saran – saran sebagai berikut:

1. Pemerintah Kabupaten Wonogiri untuk lebih memperhatikan pembangunan olahraga dan tidak dipandang sebelah mata, jangan hanya menilai pembangunan olahraga berdasarkan raihan medali saat kejuaraan tetapi juga memperhatikan faktor pendukung dalam mencapai prestasi salah satunya ketersediaan ruang terbuka untuk olahraga agar masyarakat terfasilitasi untuk berkegiatan fisik dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat yang diharapkan dengan kebugaran jasmani yang baik, dapat meningkatkan produktivitas masyarakat dan dapat dijadikan pondasi tercapainya prestasi yang maksimal.
2. DISBUDPARPORA Kabupaten Wonogiri untuk dapat merealisasikan pembangunan sarana prasana olahraga yang telah direncanakan untuk meningkatkan ketersediaan ruang terbuka olahraga bagi masyarakat baik *indoor* maupun *outdoor* sesuai dengan kebutuhan olahraga masyarakat Kabupaten Wonogiri sehingga antusias masyarakat dalam berolahraga juga meningkat, baik untuk peningkatan prestasi, pendidikan maupun untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Melaksanakan pemerataan pembangunan diseluruh wilayah Kabupaten Wonogiri dan juga berdayakan kembali sarpras yang ada agar dapat digunakan secara optimal. Buat program baru untuk meningkatkan animo masyarakat dalam berolahraga dengan mensosialisasikan

pentingnya menjaga kebugaran jasmani kepada seluruh masyarakat agar setiap orang dengan kesadarannya menjaga kebugaran jasmani yang salah satunya dapat dilakukan dengan berolahraga. Kebugaran jasmani yang baik akan berdampak baik pula pada produktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari, serta pengoptimalan pelatihan – pelatihan yang diselenggarakan untuk membantu memajukan olahraga.

3. Bagi peneliti olahraga yang meneliti permasalahan senada di daerah masing – masing agar memperhatikan beberapa hal saat pengambilan data. Seperti minimnya ketersediaan data dan tidak adanya update data yang dimiliki oleh beberapa instansi tempat pengambilan data sehingga peneliti harus turun langsung ke lapangan untuk memperoleh data secara lengkap.
4. Bagi para pembaca, hasil penelitian ini sebagai informasi dan menambah pengetahuan terkait pembangunan olahraga, harapannya setelah membaca timbul kesadaran mulai dari diri sendiri untuk menjadi bagian dari kemajuan pembangunan olahraga.

Ucapan

Terimakasih kepada:

1. DISBUPARPORA Kabupaten Wonogiri, KONI Kabupaten Wonogiri, BPS Kabupaten Wonogiri, Kepala Kecamatan Wonogiri, Kecamatan Bulukerto, dan Kecamatan Pracimantoro, Kepala Desa Bulusulur, Desa Conto, dan Desa Pracimantoro yang telah memberikan izin untuk pengambilan data penelitian.
2. Subyek penelitian yang telah berkenan melakukan *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

Referensi

Agus Kristiyanto. 2012. *Pembangunan Olahraga : Untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta : Yuma Pustaka.

Biro Humas dan Hukum. 2007. *Undang – undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.

Creswell,J.W. 1999. *Mixed Method Research : Introduction and Application*.In..J.Cizek (Ed). *Handbook of Educational Policy*

(pp.455-472). San Diego,CA: Academic Press.

Creswell,J.W & Plano Clark,V.L. 2007. *Designing and Conducting Mixed Method Research*. Thousand Oaks CA: Sage.

Dimiyati. 2006. Menggagas Upaya Pengembangan Psikologi Olahraga Dalam Pembangunan Olahraga Prestasi Di Indonesia. *Jurnal Olahraga Prestasi* , Volume 2, Nomor 1. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Farhan. 2011. *Olahraga Berperan Tingkatkan Kualitas SDM*. Diakses dari: <http://www.garutkab.go.id/pub/news/plain/6305-olahraga-berperan-tingkatkan-kualitas-sdm/>, tanggal 7 Juli 2016.

Furqon,H & Doewes,M. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani dengan Lari Multitahap (untuk Memprediksi Ambilan Oksigen Maksimum)*. Surakarta : PUSLITBANG-OR.

Girginov, V. 2008. ‘*Management of sports development as a field and profession*’, in Girginov,V. (ed.), *Management of Sports Development*, London: Butterworth-Heinemann.

Greene,J.C, Caracelli.V.J, Graham,W.F. 1989. *Toward a Conceptual Framework for Mixed – Method Evaluations Designs*. Dalam *Educational Evaluation and Policy Analysis*. 11(3). (Hlm.255-274).

Haris Hardiansyah. 2013. *Wawancara, Observasi dan Focus Group (Sebagai Instrumen Penggalan data Kualitatif)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Houlihan, B. 2011. ‘*Defining sports development*’, *Sportdevelopment.info*, www.sportdevelopment.info/index.php?option=com_content&view=article&id=265:definition&catid=54:introsy

Houlihan, B. and White, A. 2002. *The Politics of Sport Development: Development of Sport or through Sport?*, London: Routledge.

Hylton, K. and Bramham, P. (eds.). 2008. *Sport Development: Policy, Press and Practice*, London:Routledge.

Jick, T.D. 1979. *Mixing Qualitative and Quantitative Methods : Triangulation in Action*, *Administrative Science Quarterly*, 24, 602 – 611.

- Kusnan. 2013. *Olahraga dalam Membangun Kualitas Sumber Daya yang Sehat dan Bugar*. Diakses dari: <http://www.stkipgrismp.ac.id/olah-raga-dalam-membangun-kualitas-sumber-daya-yang-sehat-ketahanan-tubuh-terhadap-penyakit-dan-bugar/>, tanggal 7 Juli 2016.
- Levermore, R. and Beacom, A. 2009. *Sport and International Development*, London: Routledge.
- Neuman, W. L. (2000). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Tashakkori, A. & Creswell, J.W. 2007. *Exploring the Nature of Research Questions in Mixed Methods Research*.”dalam Tim Editorial. *Journal of Mixed Methods Research*.1(3). (hlm.207-211).
- Tashakkori Abbas & Teddlie Charles (Eds). 2010. *Handbook of Mixed Methods In Social & Behavioral Research*. Terj. Daryatno. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Toho Cholik Mutohir. 2007. *SDI Cara Baru Mengukur Kemajuan Olahraga*. Internet : www.bolanews.com
- Toho Cholik Mutohir dan Maksum. 2007. *Sport Development index : Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan (Konsep, Metodologi, dan Aplikasi)*. Jakarta : Index.
- Wilkinson, A.M. 1991. *The Scientist's Handbook for Writing Papers and Dissertations*. Englewood Cliffs. NJ : Prentice Hall.
- Yusuf, M. 2011. *Mencermati Manajemen Pembangunan Olahraga Nasional*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 11 No. 1 Tahun 2011
- Zulkarnaen. (2010). *Hubungan Motivasi dengan Partisipasi Masyarakat dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal di Kota Bekasi*. Jurnal MOTION, Volume I. No. 1. September 2010.