

## TINGKAT PARTISIPASI, KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT DITINJAU DARI *SPORT DEVELOPMENT INDEX* (SDI)

### *LEVEL OF PARTICIPATION, PHYSICAL FITNESS OF COMMUNITY VIEWED FROM THE SPORT DEVELOPMENT INDEX (SDI)*

<sup>1\*</sup>Rahedin Suwo, <sup>2</sup>La Ode Maklum Sabrin, <sup>3</sup>Nurkhoiroh, <sup>4</sup>Heriansyah

<sup>1\*,2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Sembilanbelas November Kolaka

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo

<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Halu Oleo

Kontak koresponden: rahedinsuwou76@gmail.com

#### ABSTRAK

*Sport Development Index* (SDI) merupakan pilihan baru yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat pembangunan olahraga disuatu wilayah. Artikel ini menganalisis tentang Tingkat Partisipasi dan kebugaran Jasmani Masyarakat di Kabupaten Kolaka ditinjau dari SDI. Tujuan penelitian untuk mengukur Tingkat Partisipasi dan kebugaran Jasmani Masyarakat Kabupaten Kolaka yang berdomisili di Kecamatan Kolaka dan Kecamatan Pomala serta terbagi dalam kelompok usia dan jenis kelamin pada masing-masing kecamatan dengan menggunakan survei dan pendekatan deskriptif evaluasi. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan deskriptif evaluasi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara Purposive Sampling. Teknik pengumpulan datanya yaitu kuisioner (angket) dan teknik tes *Multistage Fitness Test* (MFT). Temuan ini menunjukkan tingkat partisipasi masyarakat dari 2 kecamatan berada pada kategori rendah sehingga berdampak pada tingkat kebugaran jasmani juga rendah. Perlu adanya sosialisasi dari pihak-pihak terkait untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat pentingnya untuk tetap melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit sehari untuk menjaga tingkat kebugaran fisiknya.

**Kata Kunci:** partisipasi; kebugaran; *Sport Development Index*

#### ABSTRACT

*The Sport Development Index (SDI) is a new option that can be used to measure the level of sports development in a region. This article analyzes the Level of Community Participation and Physical Fitness in Kolaka Regency in terms of SDI. The aim of the study was to measure the level of participation and physical fitness of the people of Kolaka district who live in Kolaka sub-district and Pomala sub-district and are divided into age and sex groups in each sub-district by using a survey and a descriptive evaluation approach. This study uses a survey method with a descriptive evaluation approach. The sampling technique was carried out by purposive sampling. The data collection technique is a questionnaire (questionnaire) and the Multistage Fitness Test (MFT) test technique. This finding shows that the level of community participation from the 2 sub-districts is in the low category so that the impact on the level of*

*physical fitness is also low. There needs to be socialization from related parties to raise public awareness of the importance of continuing to do physical activity at least 3 times a week with a minimum duration of 30 minutes a day to maintain their level of physical fitness.*

**Keywords:** *Participation; Fitness; Sport Development Index*

## **Pendahuluan**

Setiap orang saat mengerjakan hariannya maka tidak luput dari olah tubuh / olahraga, olah rasa, dan olah pikir (Suwo, 2020). Aktivitas olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan aktivitas olahraga (Kemenkes, 2017). Secara definisi latihan olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga adalah aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik (Haskell, & Kiernan, 2000). Olahraga merupakan aktivitas yang menyehatkan selain mengisi waktu luang dapat dijadikan sebagai wadah bagi atlet untuk menjadi atlet profesional dibidangnya (Suwo, 2019). Ruang lingkup olahraga yang terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi merupakan hal yang harus diperhatikan dalam konteks pembangunan olahraga pernyataan ini bertolak belakang dengan adanya pemikiran yang berkembang di masyarakat terkait konteks pembangunan olahraga yang hanya dikaitkan dengan ruang lingkup olahraga prestasi saja (Zalaff et al., 2017)). Saat ini, salah satu yang sedang banyak ditingkatkan adalah potensi dari sport tourism yang ada di berbagai daerah. *Sport tourism* adalah salah satu potensi yang ada di dunia olahraga modern seperti saat ini (Gibson, 2013).

Sejauh ini, belum ditemukan sebuah kajian yang komprehensif terkait dengan bagaimana mengukur keberhasilan pembangunan olahraga. Inggris misalnya, menggunakan istilah *Sport Equity Index* (SEI) dengan indikator tunggal tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga dengan memperhatikan latar belakang sosio-demografik termasuk analisis gender, etnis, disability, status sosial ekonomi, dan usia. Ukuran yang demikian tentu tidak salah, tetapi juga tidak seluruhnya benar. Setiap pertandingan *multievent*, perolehan medali memang menjadi ukuran keberhasilan suatu daerah atau negara dalam mengembangkan prestasi olahraganya. Medali hanyalah satu aspek, dan bukan satu-satunya. Kajian secara mendalam, setidaknya untuk kasus Indonesia, ukuran medali cenderung bersifat semu dan manipulatif. Karena ukuran tersebut tidak menggambarkan kondisi pembangunan olahraga yang sebenarnya. Suatu daerah yang memperoleh medali terbanyak dalam Pekan Olahraga Daerah (PORDA), tidak serta merta dapat dijustifikasi bahwa daerah yang bersangkutan maju pembangunan olahraganya. Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan tersebut salahsatunya dukungan sarana dan prasarana serta ketersediaan Sumber Daya Manusia (SDM) yang memadai. Pembangunan olahraga di Indonesia khususnya di Kota Jambi dapat dilihat melalui aspek yaitu Ruang Terbuka, Sumber Daya Manusia, Partisipasi Olahraga, dan Kebugaran Olahraga (Dasar & Decheline, 2017). Dalam bidang keolahragaan, pembangunan tidak hanya berdasarkan perolehan medali di pertandingan *multievent*, melainkan kontribusi masyarakat dalam berolahraga dan juga tingkat kebugaran jasmani yang merupakan bagian dari *Sport Development Index* (Natalia, Sugiyanto,

& Kiyatno, 2016). Tolak ukur pembangunan olahraga yang digunakan oleh para pengambil kebijakan pada masa lalu selalu mengacu pada prestasi cabang olahraga tertentu, dengan perolehan juara atau medali (Setiawan, & Faza, 2019). Sangat penting untuk membuat suatu kebijakan yang mendukung tujuan pencapaian prestasi olahraga. Tentu semua itu tidak akan terwujud tanpa keterlibatan semua pihak terkait pembangunan olahraga di Daerah untuk berkolaborasi mencapai prestasi tersebut.

Pada tahun 2003-2007, Kementerian Pemuda dan Olahraga telah mengimplementasikan *Sport Development Index* (SDI) yang meliputi empat dimensi dasar, yakni SDM olahraga, ruang terbuka, partisipasi, dan kebugaran jasmani (Mutohir & Maksun, 2007). Seiring dengan perkembangan dan tuntutan perubahan, maka SDI 2021 dikembangkan menjadi sembilan dimensi yang mencakup SDM olahraga, ruang terbuka, literasi fisik, partisipasi, kebugaran, perkembangan personal, kesehatan, ekonomi, dan performa. Kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik (Permanasari & Sunarto, 2011). Kesegaran jasmani merupakan aktivitas meningkatkan fungsi tubuh manusia dan kesegaran jasmani merupakan bagian dari *total fitness* (Riyanto dkk, 2020).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Kabupaten Kolaka, kabupaten ini berpotensi mencetak indeks partisipasi masyarakat yang tinggi dalam berolahraga, karena dalam 3 tahun terakhir melalui Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Kabupaten Kolaka menyelenggarakan berbagai kegiatan pemasaran olahraga, seperti: Turnamen Sepak Bola, Catur, Turnamen Futsal, Tenis Meja, Bulutangkis pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Kabupaten Kolaka 2018. Pencapaian tertinggi dari berbagai kegiatan yang telah diselenggarakan adalah ketika Kabupaten Kolaka menjadi tuan rumah di PORDA Sultra 2018 yang diikuti seluruh kabupaten dan kota Sultra. Tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat tentunya akan mendukung tingkat pembangunan olahraga di Kabupaten Kolaka. Berbagai upaya yang telah dilakukan oleh Pemerintah Kabupaten Kolaka dalam pembangunan olahraga, perlu diadakannya sebuah penelitian studi evaluasi untuk mengidentifikasi sejauh mana tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat dalam berolahraga di Kabupaten Kolaka untuk mengeluarkan sebuah kebijakan strategis dari hasil tingkat pembangunan olahraga di Kabupaten Kolaka yang ditinjau dari partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat untuk memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan olahraga di Kabupaten Kolaka. Oleh karena itu, pentingnya identifikasi masalah dan tujuan penelitian.

Selama pandemik *COVID-19* mewabah dinegeri ini, termasuk salah satu daerah terkena dampak kebijakan dalam pembatasan kegiatan sosial masyarakat adalah Kabupaten Kolaka. Aktivitas olahraga lumpuh total akibat pandemi ini sehingga sarana dan prasarana olahraga tidak termanfaatkan dengan baik. Aktifitas fisik dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah penularan virus *COVID-19*, karena orang yang rutin berolahraga jarang terserang penyakit dibandingkan yang tidak melakukannya (Kadir, 2020). Olahraga dipercaya dapat membantu mengeluarkan bakteri dari paru-paru yang memungkinkan tubuh terkena flu dan penyakit

lainnya. Aktivitas Fisik suhu tubuh juga mengalami peningkatan (Rücker dkk, 2021). Kebiasaan baru yang sedang dijalankan sebagian besar masyarakat pada masa pandemi *COVID-19*, dapat berisiko jika tidak dibarengi dengan pola hidup yang sehat (Massa et al., 2022). Salah satu dampak dari adanya pandemi *COVID-19* adalah adanya perubahan pola perilaku konsumsi oleh masyarakat (Hapsari, Astuti, & Praswati, 2020). Berdasarkan beberapa pendapat diatas, pandemi *COVID-19* salah satu wabah yang sangat berbahaya. Ketika seseorang memiliki kondisi fisik yang rendah, nutrisi yang tidak sesuai serta tingkat stres yang sangat tinggi akan mempercepat penurunan imunitas tubuh. Keseriusan dan kedisiplinan dalam melatih tubuh diimbangi nutrisi yang cukup sehingga kemampuan tubuh untuk melawan virus akan meningkat. Kebanyakan usia lanjut mudah terserang virus Pandemi *COVID-19* diakibatkan kondisi fisik yang telah menurun. Pesan yang perlu ditekankan dan diperhatikan adalah keseimbangan antara manfaat aktifitas fisik / olahraga dan risiko terkena infeksi saat olahraga, jadi kewaspadaan terhadap transmisi virus SARS Cov-2 tetap dilakukan antara lain yaitu dengan tetap memberikan penjarakan fisik (Dominski & Brandt, 2020).

Artikel ini menganalisis tentang Tingkat Partisipasi dan kebugaran Jasmani Masyarakat di Kabupaten Kolaka ditinjau dari *Sport Development Index* (SDI). Penelitian ini belum pernah dilaksanakan di Kabupaten Kolaka. Melihat kondisi pandemi *COVID-19* menyebar mengakibatkan pembatasan aktivitas masyarakat baik yang bertempat di arena terbuka dan sarana olahraga sehingga tidak ada kegiatan olahraga dari semua jenjang usia berlangsung selama pandemi. Tujuan ini perlu adanya pengukuran partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Kolaka yang berdomisili di Kecamatan Kolaka dan Kecamatan Pomala serta terbagi dalam kelompok usia dan jenis kelamin pada masing-masing kecamatan selama pandemi Covid-19. Penelitian ini dapat memberikan gambaran umum terkait kondisi fisik masyarakat Kabupaten Kolaka selama pandemi berlangsung dan adanya pembatasan kegiatan sosial di masyarakat. Masyarakat dapat memahami pentingnya aktivitas fisik untuk dilakukan rutin dan teratur minimal 3 kali dalam seminggu untuk menjaga dan meningkatkan tingkat kebugaran fisiknya.

## **Metode**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei dengan pendekatan deskriptif evaluasi. Penelitian ini mengkaji tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat dikabupaten Kolaka yang disajikan dalam bentuk indeks atau angka, selanjutnya dideskripsikan sesuai dengan norma *Sport Development Index* yang berlaku.

Jumlah Penduduk Kabupaten Kolaka berjumlah 266.069 jiwa tahun 2020 berdasarkan Data Badan Pusat Statistik Sulawesi Tenggara. Karena keterbatasan waktu dan biaya maka sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat Kabupaten Kolaka yang berdomisili di 2 Kecamatan yaitu Kolaka dan Pomala dari 7 Kecamatan serta terbagi dalam kelompok usia dan jenis kelamin. Usia 7-14 tahun terdiri dari 5 laki-laki dan 5 perempuan, usia 15-24 tahun terdiri dari 5 laki-laki dan 5 perempuan, usia 25-40 tahun terdiri dari 5 laki-laki dan 5 perempuan pada masing-masing kecamatan. Sampel pada penelitian ini jumlahnya adalah 30 orang. Teknik

pengambilan sampel dilakukan dengan cara Teknik *Purposive Sampling*.

Teknik pengumpulan datanya yaitu kuisisioner (angket) dan teknik tes. Validitas alat ukur yang digunakan merupakan standar yang telah ditetapkan dalam *Sport Development Index* (SDI). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah 2 model instrumen dalam pengumpulan data, yakni metode tes performa dan skala/angket. Metode tes performa digunakan untuk mengumpulkan data kebugaran menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*). Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif ini dapat diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam- macam yaitu data primer dan data sekunder. Data primer terdiri dari data partisipasi dan kebugaran.

## Hasil

Penelitian ini menggunakan *Sport Development Indeks* dimana pengukuran bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat dikabupaten Kolaka. Pertama peneliti mengukur tingkat partisipasi dengan membagikan angket yang telah disediakan dan sampel menjawab angket. Selanjutnya mengukur tingkat kebugaraan jasmani dengan menggunakan *Multi Fitness Test* (MFT). Pelaksanaan tes dilakukan terhadap beberapa orang sekaligus, mencatat dengan tepat dan cermat setiap hasil tes serta menghentikannya dengan tepat sesuai ketentuan tes. Peserta tes dalam dalam kondisi sehat terlihat saat peneliti menggugah motivasi dan perhatian peserta tes, agar mereka melakukan tes dengan sungguh-sungguh. Sebelum melaskanakan tes Kebugaran peserta mengisi angket yang disediakan dan dipandu oleh tim peneliti. Pada saat tes kebugaraan *Multi Fitness Test peneliti* menjelaskan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada penghitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes, kemudian terdengar bunyi sinyal dan peserta mulai berlari ke depan jarak 20 meter. Setiap peserta memiliki kemampuan dan level yang berbeda-beda tergantung dai faktor usia dan faktor kemampuan fisik masing-masing. Hal ini dapat diketahui melalui isian angket peserta partisipasi olahraga yang dilakukan berapa kali dalam seminggu. Semakin banyak dan teratur aktivitas fisik dilakukan maka semakin tinggi pula level fisik dan tingkat kebugarannya. Namun, ada beberapa masyarakat yang usia 40 tahun dengan kesehariannya melakukan aktivitas fisik dengan cara berkebun dan menunjukkan tingkat level dan kebugaran fisik yang tinggi setara dengan peserta melakukan aktivitas olahraga 4 minggu sekali pada usia 25-30 tahun.

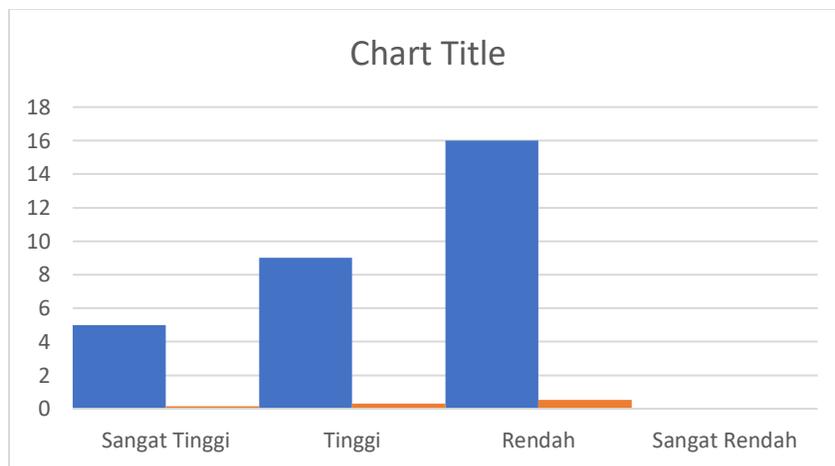
Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengungkap tingkat partisipasi, kebugaran jasmani masyarakat dan potensi keolahragaan kabupaten kolaka ditinjau dari *sport development index* (SDI). Pada tabel 1, disajikan data partisipasi olahraga masyarakat 2 kecamatan kolaka dan pomala.

Data penelitian yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan *Statistic Package for Social Science* (SPSS) versi 16 for windows. Hasil analisis data partisipasi masarakat terhadap olahraga 2 kecamatan Kolaka dan pomala diperoleh skor terendah (minimum) 40, skor tertinggi (maksimum) 95, rerata (mean) 60, nilai tengah (median) 49, nilai yang sering muncul (mode) 69, standar deviasi (SD) 16,81. Hasil analisis data dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Data Partisipasi Masyarakat

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			Absolute	Presentase
1	Sangat Tinggi	$X > 75$	5	16,33%
2	Tinggi	$50 < X < 75$	9	30%
3	Rendah	$25 < X < 50$	16	53,33%
4	Sangat Rendah	$X < 25$	0	0%
Jumlah				100%

Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa partisipasi masyarakat dalam berolahraga di 2 kecamatan kolaka dan pomala menyatakan sangat tinggi sebanyak 5 orang dengan persentase 16,33%, yang menyatakan tinggi sebanyak 9 orang yaitu 30% sedangkan menyatakan rendah sebanyak 16 orang dengan 53,33% dan menyatakan sangat rendah sebanyak 0 orang dengan persentase 0%. Digambarkan ke dalam bentuk diagram batang hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Partisipasi Masyarakat terhadap Olahraga Kec. Kolaka & Pomala

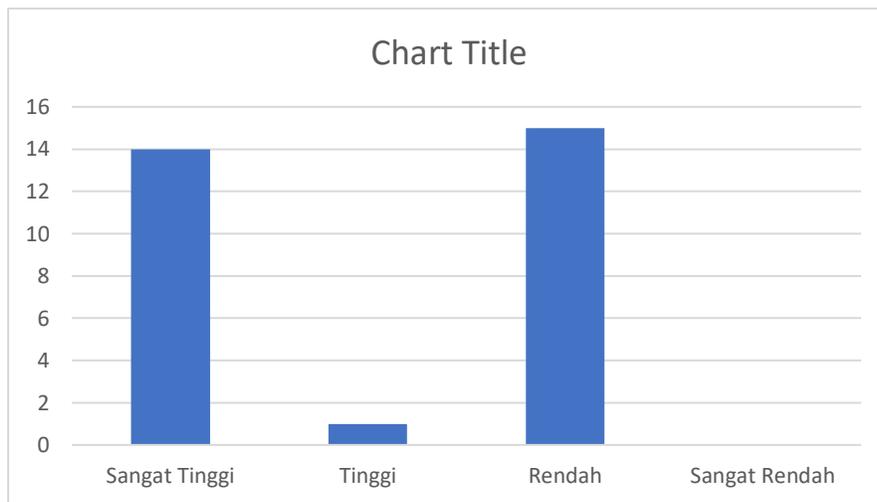
Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat Kec. Kolaka dan Pomala terhadap olahraga berada dalam kategori rendah dengan jumlah 16 atau sebesar 53,33%. Hasil analisis data tingkat kebugaran masyarakat di 2 kecamatan Kolaka dan pomala diperoleh skor terendah (minimum) 25,70 skor tertinggi (maksimum) 44,80, rerata (mean) 33,32, nilai tengah (median) 29,25, nilai yang sering muncul (mode) 38,50, standar deviasi (SD) 6,86. Hasil analisis data dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Data Kebugaran Masyarakat

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			Absolute	Presentase
1	Sangat Tinggi	$X > 35,61$	14	47%
2	Tinggi	$29,25 < X < 35,61$	1	3%

3	Rendah	$22,88 < X < 29,25$	15	50%
4	Sangat Rendah	$X < 22,88$	0	0%
Jumlah				100%

Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa tingkat kebugaran masyarakat di 2 kecamatan kolaka dan pomala menyatakan sangat tinggi sebanyak 14 orang dengan persentase 47%, yang menyatakan tinggi sebanyak 1 orang yaitu 3% sedangkan menyatakan rendah sebanyak 15 orang dengan 50% dan menyatakan sangat rendah sebanyak 0 orang dengan persentase 0%. Digambarkan ke dalam bentuk diagram batang hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Masyarakat terhadap Olahraga Kec. Kolaka & Pomala

### Pembahasan

Berdasarkan kondisi umum dikecamatan Kolaka dan Pomala dengan jumlah sampel 30 masyarakat terdapat 5 orang dengan partisipasi Sangat Tinggi, 9 orang tinggi, dan 16 orang rendah sehingga dianggap masih rendah partisipasi masyarakat karena melakukan aktivitas fisik paling banyak 1 kali seminggu. Sehingga presentase partisipasi masyarakat Kecamatan Pomala dan Kolaka sebesar 0,16 dan apabila disesuaikan dengan panduan SDI, maka partisipasi masyarakat Kecamatan Pomala dan Kolaka masih tergolong rendah. Berbeda dengan indeks tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Pomala dan Kolaka memperoleh nilai 0,50 lebih tinggi dari indeks partisipasi masyarakatnya. Namun angka ini jika disesuaikan dengan norma SDI maka masih masuk kategori rendah. Rendahnya tingkat partisipasi masyarakat kecamatan Pomala dan Kolaka dalam berolahraga diakibatkan karena kesibukan kegiatan pekerjaan terutama masyarakat di kecamatan pomala yang banyak bekerja di PT Antam Tbk Pomala. Kemudian terdapat 5 orang masyarakat yang kategori kebugaran sangat tinggi hal ini disebabkan melakukan aktivitas olahraga rata-rata 4 kali seminggu dan 9 orang masyarakat kategori tinggi karena melakukan aktivitas olahraga 3 kali seminggu. Berdasarkan nilai yang diperoleh di atas maka indeks partisipasi masyarakat Kabupaten Kolaka ditinjau dari panduan

SDI masuk kategori rendah. Menurut penelitian Massa, dkk (2022) mengemukakan apabila seseorang tidak dilakukan pengawasan dalam aktivitas olahraganya/latihan maka cenderung orang tersebut diam sehingga mengalami keterbatasan/ rendahnya kemampuan kondisi fisik. Sehingga selain olahraga rutin dan teratur untuk menjaga kebugaran juga diperlukan seorang pelatih untuk melakukan pengawasan dalam latihan ataupun aktivitas fisik atletnya. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini bahwa terdapat 5 orang sampel dengan kategori kondisi fisik yang tinggi disebabkan karena adanya program latihan yang teratur dan kesadaran yang tinggi untuk disiplin dalam melakukan gerakan aktivitas olahraga.

## **Kesimpulan**

Semakin tinggi tingkat partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik dengan teratur dalam seminggu minimal 3 kali maka semakin baik tinggkat level fisik dan kebugarannya. Aktivitas fisik yang menyehatkan tidak hanya saat mengikuti cabang olahraga saja tetapi juga bisa berupa aktivitas fisik berkebun/bertani.

Melihat rendahnya tingkat partisipasi olahraga masyarakat, otomatis akan menurunkan juga tingkat kebugaran jasmani bagi setiap individu yang melakukan olahraga maksimal 1 kali dalam seminggu, karena kebugaran merupakan modal penting dalam melakukan berbagai aktifitas dan rutinitas sehari-hari, semakin bugar seseorang maka sangat memungkinkan seseorang bekerja dalam kondisi yang prima untuk lebih produktif, semakin produktif maka semakin baik pula kualitas dan taraf hidup seseorang.

## **Referensi**

- Dasar, S., & Decheline, G. (2017). Hasil Pembangunan Olahraga di Kota Jambi Ditinjau dari Sport Development Index. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 61–71.
- Dominski, F. H., & Brandt, R. (2020). Do the benefits of exercise in indoor and outdoor environments during the COVID-19 pandemic outweigh the risks of infection? *Sport Sciences for Health*, 16(3), 583–588. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11332-020-00673-z>.
- Gibson, H. J. (Ed. ). (2013). Sport tourism. *Routledge*.
- Hapsari, L. A., Astuti, A. P., & Praswati, A. N. (2020). Konsumsi Makanan dan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Proceeding of The URECOL*, 154–161.
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 541S-550S.
- Kadir, S. (2020). Evaluation Of Vo2max Atlet Karate In The Covid-19 Pandemic Era. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2), 42-52.
- Kemendes, R. I. (2017). *Profil Penyakit Tidak Menular*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Massa, R. S., Hadjarati, H., & Kadir, S. (2022). Evaluasi Mahasiswa: Tingkat Kapasitas ( $VO_2Max$ ). *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2), 103–108. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i2.15363>.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport development index*. PT Indeks.
- Natalia, D., Sugiyanto, S., & Kiyatno, K. (2016). Partisipasi Masyarakat dan Tingkat Kebugaran

- Jasmani Bagian dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 41–46.
- Permanasari, H. A., & Sunarto, S. (2011). Gunung Merapi : Studi Kasus di Desa Umbulharjo , Sleman Community Preparedness Facing Mount Merapi Disaster: Case Study in Umbulharjo Village , Sleman. *Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 6(1), 42–48. <http://journal.fkm.ui.ac.id/index.php/kesmas/article/viewFile/118/119>.
- Riyanto, P., Lahinda, J., Nugroho, A. I., & Hidayat, S. H. (2020). Effect of elderly senny to elderly fitness. *EEnfermería Clínica*, 30, 67–70., 30, 67–70.
- Rücker, F., Hårdstedt, M., Rücker, S. C. M., Aspelin, E., Smirnoff, A., Lindblom, A., & Gustavsson, C. (2021). From chaos to control—experiences of healthcare workers during the early phase of the *COVID-19* pandemic: a focus group study. *BMC Health Services Research*, 21(1), 21(1), 1-13.
- Setiawan, I., & Faza, R. U. (2019). Pembangunan olahraga ditinjau dari SDI guna peningkatan kualitas pendidikan jasmani berwawasan konservasi. *In Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1).
- Suwo, R. (2019). Pengaruh Kecepatan Reaksi Tangan, Terhadap Kemampuan Forehand Topspin (Path Analysis Pada Atlet Tenis Meja UNSIKA Karawang 2016). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 21–25. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/download/1703/1348>.
- Suwo, R. (2020). Correlation Between Agility and Athletes Topspin of Table Tennis in Kendari City. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 55–65. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/download/770/450>.
- Zalaff, K., Hidayatullah, M. F., & Kristiyanto, A. (2017). European Journal of Physical Education and Sport Science Sports Human Resource Management Of Sport Developmen Index In Padang , West Sumatera , Indonesia - Evaluation Studies Of The Availability Of Sports Human Resource Management. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(3), 97–104. <https://doi.org/10.5281/zenodo.438132>.