

**ANALISIS SPORT DEVELOPMENT INDEX  
KECAMATAN NGRONGGOT KABUPATEN NGANJUK**

**Andy Pradhana**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya,  
[andypradhana@yahoo.co.id](mailto:andypradhana@yahoo.co.id)

**Achmad Widodo**

Dosen S-1 Pendidikan Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

SDI (*Sport Development Index*) adalah indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga yang berdasarkan empat dimensi dasar yaitu, partisipasi, ruang terbuka, kebugaran, dan sumberdaya manusia Toho Cholik Mutohir dkk (2004; 9). SDI merupakan alternatif baru yang digunakan untuk menentukan pembangunan di suatu daerah termasuk dalam kategori rendah, sedang ataupun tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan pembangunan olahraga di Kecamatan Ngronggott Kabupaten Nganjuk. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik yang digunakan survei dan tes kebugaran. Subjek penelitian menggunakan sampel yaitu 90 orang yang diambil dari 3 desa. Berdasarkan hasil penelitian di Kecamatan Ngronggott Kabupaten Nganjuk di peroleh angka partisipasi sebesar 0,352 (rendah), angka ruang terbuka sebesar 0,395 (rendah), angka sumber daya manusia sebesar 0,001 (rendah), angka kebugaran jasmani sebesar 0,373 (rendah). Dengan demikian angka SDI sebesar 0,281 (kategori rendah).

Kata kunci : SDI, pembangunan olahraga, partisipasi, ruang terbuka, kebugaran, sumberdaya manusia.

**Abstract**

SDI (*Sport Development Index*) is composite index that reflects the success of the sport development that is based on our basic dimensions of participation, open space, fitness, human resources Toho Cholik Mutohir dkk (2004; 9). SDI is a new alternative that is used to determine the sport development in an area included in the category of low, medium, or high. This Research aims to determine the sport development in the ngronggott district, Nganjuk regency. This type of study is a qualitative research with descriptive approach. This research is use survey and fitness test. Research subject used a sample of 90 people taken from 3 villages Based on data analysis, then obtained participation rate 0,352 (low), the open space rate 0,395 (low), human resources rate 0,001 (low), fitness figure rate 0,373 (low). Thereby SDI in Ngronggott district, Nganjuk regency is 0,281 (low).

Key Words : Sport Development Index, participation, open space, fitness, human resources.

**PENDAHULUAN**

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari.

Peningkatan kebugaran dicapai dengan melakukan olahraga yang sesuai dengan kaidah, selain itu olahraga yang dilakukan pada penyakit-penyakit tertentu juga dapat digunakan untuk tujuan pengobatan atau pemantauan perkembangan penyakit (Afriardi, 2011;107). Partisipasi dalam olahraga juga dapat mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Olahraga dan berolahraga merupakan hak asasi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, kelas social, maupun jenis kelamin. Oleh sebab itu Komite Olahraga Internasional (IOC) sejak tahun 1983 telah

mempromosikan program bagi seluruh masyarakat. Olahraga mengidentifikasi simbol kemajuan dan keunggulan suatu Negara bangsa (*nation state*). Negara-negara di dunia yang maju olahraganya adalah representasi kemajuan secara umum negara tersebut. Begitupun di tingkat daerah, kecamatan yang maju secara umum direpresentasikan oleh olahraganya yg maju pula. Karena olahraga pada dasarnya dibangun oleh pemerintah itu sendiri. pembangunan olahraga juga dijadikan sebagai alat untuk memperlihatkan eksistensi bangsa melalui pembinaan prestasi yang setinggi tingginya (Kusnan, 2013: 48)

Pembangunan berarti suatu proses, cara perbuatan membangun. Membangun berarti suatu proses membuat sesuatu, proses sendiri mengandung ciri adanya serangkaian tindakan, interaksi, pembuatan, perubahan atau pengolahan yang menghasilkan sesuatu Ali Maksum Dkk (2004;2). Dengan demikian pembangunan bisa dikatakan proses atau upaya yang dilakukan guna meningkatkan taraf hidup manusia baik lahir maupun batin. Pembangunan yang dilakukan di Indonesia

bertujuan untuk membangun manusia yang adil dan makmur yang sesuai cita cita ideologi bangsa yaitu pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Sedangkan pembangunan nasional selalu meliputi seluruh lapisan masyarakat, dan keberhasilannya ditentukan oleh segenap lapisan masyarakat yang berperan serta dalam pembangunan nasional. Pembangunan nasional akan berhasil apabila segenap lapisan masyarakat itu memiliki rasa tanggung jawab penuh terhadap kemajuan bangsa dan Negara.

Pembangunan olahraga merupakan kebutuhan manusia. Karena sejak zaman yunani kuno dahulu, manusia telah setuju bahwa olahraga adalah sarana penting untuk meningkatkan karakter dan mentalitas bangsa. Jika dari Indonesia bungkarno berkata sebagai sarana untuk *nation and character building*. Oleh karena itulah pembangunan olahraga digalakkan untuk hal peningkatan kualitas 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 kewajaran apabila ada kemunduran olahraga yang pertama kali disorot adalah pemerintah yang kaitannya sebagai pembinaan pengembangan olahraganya. Seringkali orang memandang emas atau juara yang didapat sebagai patokan tunggal untuk menentukan baik buruknya atau maju tidaknya olahraga disuatu tempat. Padahal ada faktor-faktor yang lain yang perlu dikaji lebih dalam, ada 4 dimensi dasar dalam menentukan seberapa jauh pembangunan olahraga di suatu tempat yaitu: Partisipasi, ruang terbuka, kebugaran dan sumberdaya manusia Toho Cholik M dkk (2007; 2). Pengukuran dengan berdasarkan 4 dimensi dasar ini disebut SDI (*Sport Development Index*).

*Sport Development Index* adalah indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga berdasarkan empat dimensi dasar yaitu: Partisipasi, ruang terbuka, kebugaran dan sumberdaya manusia Toho Cholik M dkk (2007; 2). Jadi sebagai dasar menentukan tingkat kemajuan pembangunan olahraga suatu daerah tidak hanya dilihat dari atlet yang berprestasi saja, tapi ada aspek-aspek yang lain yang perlu dikaji.

Kecamatan Ngronggot adalah salah satu kecamatan yang ada di kabupaten Nganjuk. Secara geografis Sebelah Utara Kecamatan Ngronggot berbatasan dengan Kecamatan Baron dan Kertosono, Sebelah Timur berbatasan dengan Sungai Brantas / Kabupaten Kediri, Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Prambon Sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Prambon. Kegiatan olahraga di Kecamatan Ngronggot semakin hari

semakin menurun atau sepi kegiatan. Salah satunya yaitu olahraga sepakbola, sudah ada hampir setahun ini SSB Ngronggot nonaktif. Dari hasil wawancara dengan pelatih SSB ngronggot didapat alasan SSB dinonaktifkan karena kekurangan dana operasional klub untuk bertanding saat mengikuti kejuaraan. Rendahnya Komitmen Pemerintah Kabupaten Nganjuk dan Kecamatan Ngronggot pada khususnya dalam pengembangan Keolahragaan masih menjadi permasalahan umum. Tidak optimalnya SDM Keolahragaan, Prasarana Keolahragaan, Tingkat partisipasi masyarakat, kebugaran dan pengelolaan keolahragaan yang masih rendah. Data ini dapat di analisis dari kontingen atlet kabupaten Nganjuk di ajang PORPROV Banyuwangi kemarin, Kecamatan Ngronggot hanya menyumbang 2 atlet saja dari semua cabor yang diikuti oleh kabupaten Nganjuk. Dengan ini bisa dikatakan ada sesuatu yang kurang dalam pembangunan olahraga di kecamatan Ngronggot.

Sekali lagi pembangunan olahraga tidak bertamerta diukur dengan faktor dwitunggal atlet saja, pembangunan olahraga semestinya diukur dengan indeks yang lebih kompleks yaitu SDI.. Oleh karena itu Untuk lebih fokusnya, Peneliti ingin mengetahui sejauh mana perkembangan pembangunan olahraga di Kecamatan Ngronggot saat ini. Melalui SDI, yang berdasarkan pada empat dimensi dasar, yaitu: partisipasi, ruang terbuka, kebugaran, dan sumberdaya manusia dengan judul Analisis *SPORT DEVELOPMENT INDEX* Kecamatan Ngronggot.

## METODE

Rancangan penelitian ini bersifat deskriptif dengan teknik survey dan tes kebugaran. Teknik survey dan tes kebugaran digunakan untuk menggambarkan pembangunan olahraga yang ada di tempat penelitian. Menurut Sangirimbun (2006) penelitian survey adalah penelitian yang mengambil sampel dari suatu populasi dan menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. (Arikunto, 2013: 173). Dalam penelitian ini karena mengambil 90 orang dari masyarakat Kecamatan Ngronggot, maka tergolong penelitian sampel.

- Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah survei dan tes kebugaran.
- Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian
  - Mean

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

(Sugiyono, 2013: 49)

Keterangan :

M: mean

N: jumlah insividu atau sampel

$\sum x$ : jumlah nilai total dalam distribusi



kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk 0,001.

Dengan demikian bisa diartikan sumber daya manusia kecamatan Ngronggot kabupaten Nganjuk dalam kategori rendah.

##### 5. Indeks SDI

$$\begin{aligned}
 \text{SDI} &= \frac{1}{4} \text{ Indeks partisipasi} + \frac{1}{4} \text{ Indeks Ruang Terbuka} + \text{Indeks Kebugaran} + \text{Indeks SDM} \\
 &= \frac{1}{4} 0,352 + \frac{1}{4} 0,395 + \frac{1}{4} 0,373 + \frac{1}{4} 0,001 \\
 &= 0,088 + 0,1 + 0,093 + 0,001 \\
 &= 0,281
 \end{aligned}$$

Jadi nilai indeks SDI kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk 0,281. Dengan demikian bisa diartikan SDI kecamatan Ngronggot kabupaten Nganjuk dalam kategori rendah.

## B. Pembahasan

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat besarnya indeks dimensi partisipasi, ruang terbuka, sumber daya manusia, dan kebugaran jasmani di Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk. Berkaitan dengan hal tersebut, selanjutnya akan dibahas hal-hal sebagai berikut

### 1. Indeks partisipasi masyarakat kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk

Partisipasi adalah keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan-kegiatan bersifat umum maupun kegiatan yang bersifat olahraga dalam suatu daerah tertentu. Karena dengan adanya partisipasi masyarakat maka sudah barang tentu apa yang diinginkan dalam kegiatan olahraga tersebut akan mudah dicapai. Baik dalam pengambilan keputusan, kemudian melaksanakan, bertanggung jawab atas program tersebut sekaligus melaksanakan evaluasi sehingga dapat melihat hasil yang dicapai. Dalam kaitannya dengan olahraga, partisipasi yang dimaksud adalah melakukan kegiatan olahraga, olahraga sendiri, di sekolah, di tempat kerja maupun di klub olahraga.

Partisipasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan olahraga merupakan salah satu indeks pembangunan olahraga (SDI). Partisipasi sendiri diukur berdasarkan rasio antara peserta kegiatan dengan jumlah populasi. Menurut Ali Maksum (2004; 37) menerangkan bahwa populasi yang dimaksud adalah mereka yang berusia 7 tahun keatas pada saat pengukuran dilakukan, Karena umur 7 tahun keatas dianggap usia yang memungkinkan bagi anak untuk memulai melakukan aktivitas olahraga di luar rumah. Batasan usia ini juga sejalan dengan usia awal sekolah anak Indonesia. Dalam hal ini partisipasi tidak termasuk dalam kualitas tetapi kuantitas melakukan kegiatan olahraga yang ditunjukkan dengan melakukan aktivitas.

Namun untuk indeks partisipasi pada masyarakat Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk masih tergolong rendah, oleh karena itu perlu diperbaiki di masa yang akan datang dengan memberi kesadaran kepada masyarakat akan pentingnya berolahraga. Berdasar pada hasil analisis data, angka partisipasi masyarakat dalam mengikuti olahraga sebesar 0,352. Jadi partisipasi termasuk dalam kategori yang rendah.

### 2. Indeks Ruang Terbuka Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk

Ruang terbuka merupakan suatu daerah atau lahan cukup luas yang bisa dimanfaat masyarakat dalam berbagai kegiatan. Karena dengan tersedianya ruang terbuka berarti masyarakat berkesempatan ikut berpartisipasi aktif dalam memanfaatkan dan melakukan segala kegiatan olahraga. Menurut Ali Maksum dkk (2004: 10) ruang terbuka adalah suatu tempat yang diperuntukkan bagi kegiatan olahraga oleh sejumlah orang (masyarakat) dalam bentuk lahan atau bangunan, baik *outdoor* maupun *indoor*. Sementara menurut Depdiknas (2001; 964) ruang merupakan suatu tempat yang lega (besar) lapangan; lingkungan. Depdiknas (2001; 171) terbuka merupakan tidak sengaja dibuka; tidak tertutup.

Dengan demikian, ketersediaan ruang terbuka olahraga akan mempengaruhi tingkat pola partisipasi masyarakat dalam berolahraga. Sehingga dari sinilah muncul calon-calon atlet yang berbakat terhadap cabang olahraga yang digemari, bagi masyarakat yang gemar melakukan kegiatan olahraga sangatlah bermanfaat untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Bagi daerah yang peduli akan pembangunan olahraganya, akan berusaha menyediakan ruang terbuka olahraga dan dikembangkan secara terpadu dengan pembangunan daerahnya.

Namun indeks ruang terbuka di kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk dalam kategori rendah. Oleh karena itu perlu perbaikan dan penambahan ruang terbuka untuk tempat masyarakat melakukan kegiatan olahraga. Berdasar pada hasil analisis data, angka ruang terbuka kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk sebesar 0,395. Jadi ruang terbuka di kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk termasuk dalam kategori yang rendah.

### 3. Indeks Sumber Daya Manusia Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk

Sumber daya manusia adalah manusia yg mampu melakukan aktivitas, dan merupakan aset yang perlu dilatih dan dikembangkan. Menurut Payman (1985; 1) bahwa sumber daya manusia atau human resources mengandung dua pengertian. Pertama, sumber daya manusia (SDM) mengandung pengertian usaha kerja atau jasa yang dapat diberikan dalam produksi. Dalam hal ini sumber daya manusia mencerminkan kualitas usaha yang diberikan oleh seseorang dalam waktu tertentu untuk menghasilkan barang atau jasa.

Pengertian dari sumberdaya manusia (SDM) menyangkut manusia yang mampu bekerja untuk memberikan jasa atau usaha kerja tersebut. Seperti dikatakan Ali Maksum dkk (2004: 30) menyatakan bahwa sumber daya manusia adalah rasio jumlah guru /pelatih / instruktur dengan jumlah penduduk yang berusia 7 tahun keatas di suatu wilayah.

Maka pembangunan olahraga akan sangat bergantung pada kuantitas dan kualitas sumberdaya manusia. Oleh karenanya, rasio pelatih, guru dan instruktur yang memadai dengan jumlah partisipan

menjadi indikator penting komitmen dalam suatu daerah terhadap pembangunan olahraganya.

Namun indeks sumber daya manusia di kecamatan Ngronggott Kabupaten Nganjuk dalam kategori rendah. Oleh karena itu perlu perbaikan dan penambahan sumber daya manusia keolahragaan. Berdasar pada hasil analisis data, angka sumber daya manusia kecamatan Ngronggott Kabupaten Nganjuk sebesar 0,001. Jadi sumber daya manusia di kecamatan Ngronggott Kabupaten Nganjuk termasuk dalam kategori yang rendah.

#### 4. Indeks Kebugaran Jasmani Kecamatan Ngronggott Kabupaten Nganjuk

Kebugaran jasmani yaitu dimana seseorang dapat melakukan suatu aktifitas fisik atau olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berkesinambungan dan siap melakukan aktifitas berikutnya. Dengan memiliki tingkat kebugaran dengan baik maka akan dapat menguntungkan kesehatan tubuh, karena sirkulasi dan peredaran yang mengalir diseluruh tubuh dapat bekerja secara normal. Seluruh komponen kondisi fisik yang pasti banyak mengalami peningkatan baik dari segi kekuatan, kecepatan, daya tahan otot serta daya tahan jantung dan paru. Beberapa pendapat dikemukakan para ahli tentang kebugaran jasmani seperti yang di kemukakan Tim Dosen FIK-Unimed dkk (2003; 6) yang dimaksud dengan kebugaran, kesegaran atau Fitnes adalah kemampuan dimana tubuh mampu melakukan aktifitas rutin atau pokok tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energy untuk dapat melakukan aktifitas lainnya yang bersifat mendadak dan memanfaatkan waktu luang dengan istirahat aktif.

Kebugaran jasmani masyarakat bisa dijadikan indikator kesehatan masyarakat. Semakin besar angka kebugaran jasmani masyarakat, semakin baik juga kesehatan masyarakat.

Namun indeks kebugaran jasmani masyarakat kecamatan Ngronggott Kabupaten Nganjuk dalam kategori rendah. Oleh karena itu masyarakat perlu meningkatkan kegiatan olahraga, agar kebugaran jasmani bisa bertambah. Berdasar pada hasil analisis data, angka kebugaran jasmani masyarakat kecamatan Ngronggott Kabupaten Nganjuk sebesar 0,373. Jadi kebugaran jasmani masyarakat kecamatan Ngronggott Kabupaten Nganjuk termasuk dalam kategori yang rendah. Berorientasi pada hasil penelitian ditemukan angka SDI sebesar 0,281, bisa dikatakan pembangunan olahraga termasuk dalam kategori rendah. Rendahnya angka pembangunan olahraga ini juga tidak lepas dari rendahnya 4 dimensi dasar pembangunan olahraga yaitu ruang terbuka, sumber daya manusia, partisipasi masyarakat, dan kebugaran jasmani

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan pada hasil analisis penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa angka SDI kecamatan Ngronggott Kecamatan Nganjuk yang didapat dari 4 indeks pembangunan (partisipasi, ruang terbuka, sumber daya manusia,

dan kebugaran jasmani) menunjukkan angka yang masih rendah yaitu sebesar 0,281.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat  
karena angka partisipasi dan kebugaran masyarakat dalam kategori rendah, maka sebaiknya masyarakat lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya melakukan kegiatan olahraga, bagi pemerintah melalui organisasi olahraganya bisa meningkatkan program-program yang dapat merubah pola pikir masyarakat untuk berolahraga. Karena mengingat dengan berolahraga masyarakat bisa mendapatkan kebugaran dan kesehatan yang dapat menunjang produktivitas di berbagai bidang.
2. Bagi Pemerintah  
Rendahnya angka ruang terbuka dan sumber daya manusia, maka sebaiknya pemerintah memperbanyak tempat yang digunakan untuk berolahraga dan tenaga keolahragaannya. Dengan bertambahnya ruang terbuka dan sumber daya manusia diharapkan bisa dimanfaatkan oleh masyarakat dalam kegiatan olahraga.
3. Bagi Peneliti Lain  
Dalam penelitian ini karena sampel penelitian masih terbatas dan ruang lingkup penelitian yang masih tingkat kecamatan maka disarankan kepada peneliti lain agar memperbanyak sampel dan memperluas ruang lingkup penelitiannya.

## DAFTAR PUSTAKA

Ade Truna. (2010). *Penyebab Malas Olahraga*, (Online), (<http://adecheeruna.wordpress.com/kesehatan/penyebab-malas-olahraga/>), diakses pada tanggal 17 Desember 2015).

Adhyaksa Dault. 2004. *Hal Aktual Keolahragaan Indonesia*. Majalah Forum Olahraga Diknas. Jakarta

Adi, Banu Setyo. *Peran Olahraga Sebagai Sumber kekuatan menghadapi Penyakit Kanker*, (Online), ([http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=vie\\_warticle&article=355536](http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=vie_warticle&article=355536)), diakses dan di download pada tanggal 18 Desember 2016).

Adiwinanto, Wahyu. 2008. *Pengaruh Intervensi Olahraga Di Sekolah Terhadap Indeks Masa Tubuh Dan Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Pada Remaja Obesitas*. Tesis tidak diterbitkan. Semarang: PPs Universitas Diponegoro Semarang.

Afriwardi. 2009. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: EGC.

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Unik Ciptu.

Bangun, Sabarudin Yunis. 2012. "Pembinaan Keolahragaan Nasional Menuju Indonesia Emas".

*Jurnal Ilmu Keolahragaan.* Vol 6 (2): hal. 576-590.

Dikti V Kemenegpora RI. *Buku-buku Olahraga dan Pemuda.* 2007 (<http://www.kemenegpora.go.id>).

Farhan. 2011. *Olahraga Berperan Tingkatkan Kualitas SDM,* (Online), (<http://www.garutkab.go.id/pub/news/plain/6305-olahraga-berperan-tingkatkan-kualitas-sdm/>, tanggal 20 Desember 2015).

Irfan, M. 2011. "Pedoman Berolahraga yang Menyehatkan (Upaya Menggugah Masyarakat Untuk Aktif Melakukan Aktivitas Fisik Dalam Usaha Preventif Terhadap Penyakit Degeneratif Di Sumatera Utara)". *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.* Vol 17 (65): hal. 23-32.

Krisyanto, Agus. 2008. "Komparasi Indeks Pembangunan Di Beberapa Kota/Kabupaten Di Pulau Jawa". *Jurnal Ilmu keolahragaan.* Vol 3 (1): hal. 14-31.

Kusnan. 2010. "Olahraga dalam Membangun Kualitas Sumber daya yang Sehat (Ketahanan Tubuh Terhadap penyakit)", (Online), (<http://www.stkipgrismp.ac.id/olah-raga-dalam-membangun-kualitas-sumber-daya-yang-sehat-ketahanan-tubuh-terhadap-penyakit-dan-bugar/>, diakses dari pada tanggal 15 Februari 2016).

Mutohir, Toho cholik dan Maksum, Ali. 2007. *SPORT DEVELOPMENT INDEX (Konsep, Metodologi dan Aplikasi).* Jakarta : PT INDEKS.

Nugroho Sigit. *Kerjasama dan Pembinaan olahraga Dalam Membangun Karakter dan mentalitas Bangsa,* (Online), ([https://www.google.co.id/search?q=Nugroho+Sigit.+Kerjasama+dan+Pembinaan+olahraga+Dalam+Membangun+Karakter+dan+mentalitas+Bangsa&oq=Nugroho+Sigit.+Kerjasama+dan+Pembinaan+olahraga+Dalam+Membangun+Karakter+dan+mentalitas+Bangsa&aqs=chrome..69i57.1317j0j4&sourceid=chrome&es\\_sm=93&ie=UTF-8](https://www.google.co.id/search?q=Nugroho+Sigit.+Kerjasama+dan+Pembinaan+olahraga+Dalam+Membangun+Karakter+dan+mentalitas+Bangsa&oq=Nugroho+Sigit.+Kerjasama+dan+Pembinaan+olahraga+Dalam+Membangun+Karakter+dan+mentalitas+Bangsa&aqs=chrome..69i57.1317j0j4&sourceid=chrome&es_sm=93&ie=UTF-8), diakses pada tanggal 20 Desember 2016).

Prasetyo, Yudik. 2013. "Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional". *MENDIKORA.* Vol XI (2): hal. 219-228.

Siti Kosasih. *Pedoman Strategi Kebijakan Pengarusutamaan Pemuda dan Olahraga,* (Online), ([http://www.academia.edu/5122647/PEDOMAN\\_STRATEGI\\_KEBIJAKAN\\_PENGARUSUTAMAA\\_N PEMUDA DAN OLAHRAGA](http://www.academia.edu/5122647/PEDOMAN_STRATEGI_KEBIJAKAN_PENGARUSUTAMAA_N PEMUDA DAN OLAHRAGA), diakses tanggal 20 Desember 2015).

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif.* Bandung: CV. Alfabeta.

Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: CV. Alfabeta.

Suharto dkk, 2000. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda.* Jakarta : Departemen Pendidikan nasional.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Jakarta: Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga republik Indonesia, 2007.

