

Sosialisasi Peningkatan Dimensi Kebugaran Di Dalam Indeks Pembangunan Olahraga Di Kabupaten Sleman

Oleh: Dr. Fauzi, M.S., Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., Dr. Danang Wicaksono, M.Or., Muhammad Irvan Eva Salafi, M.Or.

ABSTRAK

Sport Development Index, yang selanjutnya disebut SDI adalah indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga berdasarkan sembilan dimensi dasar yaitu: sumber daya manusia (SDM) olahraga, ruang terbuka, literasi fisik, partisipasi, kebugaran, perkembangan personal, kesehatan, ekonomi, dan performa. Perumusan kebijakan olahraga seharusnya didasarkan atas paradigma yang memandang bahwa olahraga dibangun bukan hanya untuk kemajuan olahraga itu sendiri (*development of sport*), tetapi juga pembangunan melalui olahraga (*development through sport*). Olahraga memiliki potensi sebagai pendorong pembangunan sektor lain. Kebugaran didefinisikan sebagai kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Indikator kebugaran adalah angka kebugaran yang ditunjukkan dengan V02max, yakni berupa derajat kapasitas konsumsi aerobik maksimum. Semakin tinggi V02max, menunjukkan semakin tinggi tingkat kebugaran seseorang. Data 2022 mengemukakan bahwa di Kabupaten Sleman tingkat kebugaran masyarakat berada di angka yang cukup mengkhawatirkan. Menurut Indikator kebugaran dari total jumlah responden yang mewakili setiap kelurahan dan kecamatan di kabupaten Sleman disebutkan bahwa 96,7% ada di kategori kurang dan kurang sekali, hanya 0,3% yang masuk dalam kategori baik. Oleh karena itu, dalam upaya mewujudkan peningkatan tingkat kebugaran bagi masyarakat di Kabupaten Sleman, Dinas Pemuda dan Olahraga dan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta menyelenggarakan kegiatan berupa workshop bagi tenaga keolahragaan di Kabupaten Sleman. Jumlah peserta yang datang dalam pelatihan berjumlah 37 orang dengan rincian 30 pria (81%) dan 7 wanita (18,9%) dengan rentang usia dari 18-61 tahun. Peserta tenaga keolahragaan yang hadir datang dari berbagai latar belakang pekerjaan antara lain guru olahraga sebanyak 19 orang (51,4%), pelatih 3 orang (8,1%), dan sukarelawan 15 orang (40,5%), namun yang menjadi problematika adalah dari 37 peserta tersebut yang memiliki sertifikat dan atau lisensi kepelatihan hanya 7 orang (18,9%). Peserta yang mengikuti sosialisasi memiliki pengalaman di dunia olahraga selama kurang dari 5 tahun sebanyak 8 orang (21,6%), 5-10 tahun sebanyak 13 orang (35,1%), dan lebih dari 10 tahun sebanyak 16 orang (43,2%).

Kata Kunci: *kebugaran, sport development indeks*