

**PEMBANGUNAN OLAHRAGA KOTA PONTIANAK
PROVINSI KALIMANTAN BARAT DITINJAU DARI *SPORT
DEVELOPMENT INDEX (SDI)***

**(Studi Evaluasi tentang Ruang Terbuka, Sumber Daya Manusia, Partisipasi
Masyarakat dan Tingkat Kebugaran Jasmani)**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

PUTRA SASTAMAN B

NIM A121308031

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA**

2015

commit to user


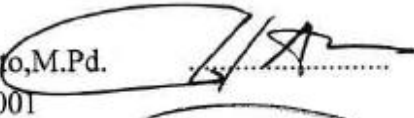
**PEMBANGUNAN OLAHRAGA KOTA PONTIANAK PROVINSI
KALIMANTAN BARAT DITINJAU DARI *SPORT
DEVELOPMENT INDEX* (SDI)**

**(Studi Evaluasi tentang Ruang Terbuka, Sumber Daya Manusia, Partisipasi
Masyarakat, dan Tingkat Kebugaran Jasmani)**

TESIS

Oleh

**Putra Sastaman B
A121308031**

Komisi Pembimbing	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I	Prof. Dr. Sugiyanto NIP. 194911081976091001		10-3-2015
Pembimbing II	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP. 196511281990031001		9-3-2015

**Telah dinyatakan memenuhi syarat
Pada tanggal 11-3-2015**

**Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan
Program Pascasarjana UNS**



Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
NIP. 196511281990031001

**PEMBANGUNAN OLAHRAGA KOTA PONTIANAK PROVINSI
KALIMANTAN BARAT DITINJAU DARI *SPORT
DEVELOPMENT INDEX (SDI)***

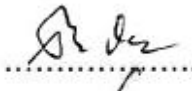



**(Studi Evaluasi tentang Ruang Terbuka, Sumber Daya Manusia, Partisipasi
Masyarakat, dan Tingkat Kebugaran Jasmani)**

TESIS

Oleh

**Putra Sastaman B
A121308031**

Tim Penguji

Komisi Pembimbing	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr. AIFO NIP.194805311976031001		09/03/2015
Sekretaris	Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. NIP.196503231993031001		10/3/2015
Anggota Penguji	Prof. Dr. Sugiyanto NIP. 194911081976091001		10-3-2015
Anggota Penguji	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP. 196511281990031001		9-3-2015

**Telah dipertahankan di depan penguji dan
dinyatakan telah memenuhi syarat
Pada tanggal 11/03/2015**

Direktur
Program Pascasarjana UNS



**Prof. Dr. Ir. Ahmad Yunus, MS
NIP. 196107171986011001**

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan
Program Pascasarjana UNS



**Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
NIP. 19651128199003100**

PERNYATAAN ORISINALITAS DAN PUBLIKASI ISI TESIS

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa :

1. Tesis yang berjudul : “PEMBANGUNAN OLAHRAGA KOTA PONTIANAK PROVINSI KALIMANTAN BARAT DITINJAU DARI *SPORT DEVELOPMENT INDEX* (SDI)” (Studi Evaluasi tentang Ruang Terbuka, Sumber Daya Manusia, Partisipasi Masyarakat, dan Tingkat Kebugaran Jasmani).

Ini adalah hasil karya penelitian saya sendiri dan bebas plagiat, serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis digunakan sebagai acuan serta daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam karya ilmiah ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan (Permendiknas No 17, tahun 2010).

2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi Tesis pada jurnal atau forum ilmiah lain harus seijin dan pernyataan tim pembimbing sebagai author dan PPs UNS sebagai institusinya. Apabila dalam waktu sekurang-kurangnya satu semester (enam bulan sejak pengesahan tesis) saya tidak melakukan publikasi dari sebagian atau keseluruhan tesis ini, maka Prodi Ilmu Keolahragaan UNS berhak mempublikasikannya pada jurnal ilmiah yang diterbitkan oleh Prodi Ilmu Keolahragaan PPs-UNS. Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan publikasi ini, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Surakarta, Maret 2015

Mahasiswa



Putra Sastaman B

A121308031

Putra Sastaman B. A121308031. 2013. **PEMBANGUNAN OLAHRAGA KOTA PONTIANAK PROVINSI KALIMANTAN BARAT DITINJAU DARI *SPORT DEVELOPMENT INDEX* (SDI). (Studi Evaluasi tentang Ruang Terbuka, Sumber Daya Manusia, Partisipasi Masyarakat dan Tingkat Kebugaran Jasmani).** Pembimbing I Prof. Dr. Sugiyanto, Pembimbing II Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. Tesis Pascasarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

ABSTRAK

Sport Development Index adalah cara untuk mengukur kemajuan pembangunan olahraga melalui empat indikator yaitu: (1) Indeks Ruang terbuka, (2) Indeks Sumber Daya Manusia, (3) Indeks Partisipasi Masyarakat, (4) Indeks Kebugaran Jasmani. Tujuan penelitiannya adalah: 1) Untuk mengetahui bagaimanakah ketersediaan ruang terbuka olahraga bagi masyarakat di Kota Pontianak, 2) Bagaimanakah kuantitas dan kualitas sumber daya manusia keolahragaan Kota Pontianak, 3) Bagaimanakah tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga, 4) Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani masyarakat.

Penelitian dilaksanakan di Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat dengan mengambil 3 kecamatan sebagai wilayah penelitian yaitu: Kecamatan Pontianak Kota, Kecamatan Pontianak Barat, dan Kecamatan Pontianak Utara, dengan jumlah sampel 270 orang. Setiap kecamatan diambil 90 orang yang dibagi menjadi 3 kelompok usia yaitu: 30 orang usia anak-anak terdiri dari 15 laki dan 15 perempuan, 30 orang usia remaja terdiri dari 15 laki-laki dan 15 perempuan, serta 30 orang usia dewasa terdiri dari 15 laki-laki dan 15 perempuan. Penelitian ini adalah penelitian studi evaluasi dengan metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan Observasi, Wawancara, Kuesioner dan Tes *Multistage Fitness Test* (MFT).

Hasil pembangunan olahraga Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat tahun 2014 disimpulkan sebagai berikut: 1) Nilai indeks ruang terbuka adalah 0,429. 2) Nilai indeks SDM adalah 0,001. 3) Nilai indeks Partisipasi masyarakat adalah 0,455. 4) Nilai indeks Kebugaran jasmani adalah 0,323. Dari keempat nilai indeks tersebut maka didapatlah nilai indeks pembangunan olahraga kota Pontianak yaitu 0,302, nilai ini jika ditinjau dari norma SDI berada pada rentang angka 0,000-0,499, artinya bahwa pembangunan olahraga kota Pontianak masih berada pada kategori rendah.

Kesimpulannya bahwa Pembangunan olahraga Kota Pontianak masih berada pada ketegori rendah, oleh karena itu banyak hal yang perlu diperhatikan dan dibenahi oleh pemerintah kota untuk memajukan pembangunan olahraga di kota Pontianak.

Kata Kunci: Pembangunan Olahraga, Ruang Terbuka, Sumber Daya Manusia, Partisipasi Masyarakat, dan Kebugaran Jasmani

Putra Sastaman B. A121308031. 2013. **SPORT DEVELOPMENT IN PONTIANAK CITY WEST KALIMANTAN PROVINCE VIEWED FROM *SPORT DEVELOPMENT INDEXES* (SDI). (An Evaluation study about Open Space, Human Resources, People Participation, and the Level of Physical Fitness)**. First Supervisor Prof. Dr. Sugiyanto, Second supervisor Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. Tesis of Graduate School Sport Science Sebelas Maret University Surakarta.

ABSTRACT

Sport Development Index is a way to measure the progress of sports development through four indicators that are: (1) Open space index, (2) Human resources index, (3) Public participation index, (4) Physical fitness index. Research purpose are : 1) To know how does the availability of open space for the people in Pontianak , 2) How is the quantity and quality of human resources of sport in Pontianak, 3) What is the level of people participation in sport, 4) What is the level of people physical fitness.

The experiment was conducted in Pontianak West Kalimantan province by taking 3 districts as research areas, they were: Capital Pontianak district, West Pontianak district, and North Pontianak district, with 270 people taken as research sample. Each sub district taken 90 people were divided into three age groups, namely: 30 people belong to children age level consisted of 15 men and 15 women, 30 people belong to teenager age level consisted of 15 men and 15 women, and 30 people belong to adult age level consisted of 15 men and 15 women. This study was an evaluation study with quantitative descriptive method. The data collection techniques were using observation, interview, questionnaire and *Multistage Fitness Test* (MFT).

Sport development result in Pontianak West Kalimantan province 2014 can be concluded as follows: 1) The value of open space index was 0.429. 2) Human resources index value was 0.001. 3) Public participation index value is 0,455. 4) Value physical fitness index was 0.323. Of these four, the value of sports development index in Pontianak was 0,302, this value belongs to low category refers to the norm SDI by the range of score from 0.000 to 0.499.

The conclusion is that the development of sport in Pontianak is still in the low category, therefore a lot of things that need to be considered and addressed by the local government to promote the development of sport in Pontianak.

Key Words: Sport Development, Open Space, Human Resources, People Participation, and Physical Fitness.

MOTTO :

Hidup adalah perubahan, bukan hidup bila tak melakukan perubahan yang baik,
dan Apa guna hidup jika tak mampu menjadi lebih baik.

Berusalahlah lakukan perubahan yang baik walau sekecil apapun, karena
perubahan besar tak akan terwujud tanpa perubahan-perubahan kecil.



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil Alamin Ku ucapkan syukur pada_Mu ya Robbi. Ketika hidup memberi kata “Tidak” atas apa yang kuinginkan, Kupercaya dan Kuyakini bahwa Engkau selalu memberi kata “Ya” atas apa yang kubutuhkan, hingga Semua yang kujalani, semua proses yang kukerjakan serta semua yang kugapai saat ini adalah berkat rahmat, ijin dan karunia_Mu.

Sebuah perjalanan panjang yang kutempuh, menoreh kisah yang tergaris indah dalam lembaran perjuangan dari secerca harapan dan impian. Telah banyak pengorbanan, suka serta duka yang terlewati untuk menggoreskan tinta dalam karya kecil ini.

Semua goresan karya ini dengan tulus kupersembahkan kepada :

1. Bapak dan ibu tercinta yang tiada henti-hentinya memanjatkan untaian doa-doa.
2. Adik-adikku Nugroho Budi Susanto, Trio Wahyu B Ayub, dan Muhammad Al Imam, yang selalu memberikan dukungan.
3. Ori Rizky Jumayasari yang selalu setia memotivasi.
4. Sahabat-sahabatku Pascasarjana IOR A angkatan 2013.
5. Almamaterku IKIP-PGRI Pontianak.
6. Almamaterku Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
7. Pemerintah Kota Pontianak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan yang maha Esa, karena atas limpahan rahmat dan karunianyalah sehingga tesis ini bisa terselesaikan, tesis ini berjudul “Pembangunan Olahraga Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat ditinjau dari *Sport Development Index* (Studi Evaluasi: Ruang terbuka, Sumber daya manusia, Partisipasi Masyarakat, dan Kebugaran Jasmani)”.

Didalam penulisan tesis ini, peneliti mendapat bantuan dari beberapa pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. Ravik Karsidi, M.S. Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Universitas ini.
2. Prof. Dr. Ir. Ahmad Yunus, M.S. Direktur Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Program Pascasarjana UNS.
3. Prof. Dr. Sugiyanto, sebagai pembimbing I penulisan tesis ini, yang telah memberikan banyak ilmu, masukan, dan motivasi baik selama proses perkuliahan maupun dalam proses pembimbingan dan penyelesaian penulisan tesis ini.
4. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. Sebagai pembimbing II sekaligus Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan arahan, saran dan motivasi selama proses pembimbingan.
5. Prof. Dr. H. Samion. AR, M.Pd. sebagai Rektor IKIP PGRI Pontianak yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan S2 sebagai tugas belajar.
6. Ketua Prodi Matematika, Bahasa Indonesia, dan Bahasa Inggris IKIP PGRI Pontianak yang telah memberikan ijin pengambilan data.

7. Kepala Dinas Pendidikan Kota Pontianak yang telah memberikan ijin pengambilan data penelitian.
8. Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Pontianak yang telah memberikan ijin pengambilan data penelitian.
9. Ketua KONI Kota Pontianak yang telah memberikan ijin pengambilan data penelitian.
10. Camat Pontianak Kota, Pontianak Barat, dan Pontianak Utara yang telah memberikan ijin pengambilan data di wilayahnya.
11. Kepala-kepala Sekolah yang tidak dapat disebutkan penulis satu persatu baik Negeri maupun Swasta tempat penelitian yang telah memberikan ijin pengambilan data.
12. Kepala BPS Kota Pontianak yang telah memberikan ijin pengambilan data.
13. Dosen dan Mahasiswa Penjaskes-Rek IKIP PGRI Pontianak yang telah membantu dalam proses pengambilan data.
14. Rekan-rekan kelas A Pascasarjana Ilmu Keolahragaan angkatan 2013 yang telah berbagi pengalaman dan motivasi selama menempuh studi bersama.
15. Orang tua dan adik-adik yang selalu memberikan dukungan dan menjadi penyemangat dalam menyelesaikan studi.

Surakarta, Maret 2015
Penulis

Putra Sastaman. B
A121308031

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS DAN PUBLIKASI ISI TESIS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xx
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	14
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian	15
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	16
1. Pembangunan	16
a. Pengertian Pembangunan	17

b. Indikator Keberhasilan Pembangunan	23
2. Olahraga	28
a. Pengertian Olahraga	29
b. Ruang Lingkup Olahraga	32
c. Aspek dalam Olahraga	34
3. Sport Development Index (SDI)	36
4. Pembangunan Olahraga	39
a. Ruang Terbuka	44
b. Sumber Daya Manusia	48
c. Partisipasi Masyarakat	55
d. Kebugaran Jasmani	59
5. Evaluasi Pembangunan Olahraga	73
B. Penelitian yang Relevan	76
C. Kerangka Berfikir	79
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	82
B. Jenis Penelitian	82
C. Populasi dan Sampel	84
D. Teknik Pengumpulan Data	85
E. Instrumen Pengumpulan Data	87
F. Teknik Analisis Data	95
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Kota Pontianak	100

B.	Deskripsi Pembangunan Olahraga Kota Pontianak	107
C.	Hasil Penelitian dan Pembahasan	118
1.	Ketersediaan Ruang Terbuka Olahraga Kota Pontianak ditinjau dari Sport Development Index	118
a.	Indeks Ruang Terbuka Olahraga Kecamatan Pontianak Kota	119
b.	Indeks Ruang Terbuka Olahraga Kecamatan Pontianak Barat	123
c.	Indeks Ruang Terbuka Olahraga Kecamatan Pontianak Utara	127
d.	Indeks Ruang Terbuka Olahraga Kota Pontianak	133
2.	Kuantitas dan Kualitas SDM Keolahragaan Kota Pontianak ditinjau dari <i>Sport development Index</i>	134
a.	Indeks SDM Kecamatan Pontianak Kota	135
b.	Indeks SDM Kecamatan Pontianak Barat	137
c.	Indeks SDM Kecamatan Pontianak Utara	139
d.	Indeks SDM Keolahragaan Kota Pontianak	141
3.	Tingkat Partisipasi Masyarakat Kota Pontianak ditinjau dari <i>Sport Development Index</i>	143
a.	Indeks Partisipasi Kecamatan Pontianak Kota	144
b.	Indeks Partisipasi Kecamatan Pontianak Barat	147
c.	Indeks Partisipasi Kecamatan Pontianak Utara	150
d.	Indeks Partisipasi Kota Pontianak	154

4. Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Kota Pontianak ditinjau dari <i>Sport Development Index</i>	155
a. Indeks Kebugaran Jasmani Masyarakat Kecamatan Pontianak Kota	156
b. Indeks Kebugaran Jasmani Masyarakat Kecamatan Pontianak Barat.....	162
c. Indeks Kebugaran Jasmani Masyarakat Kecamatan Pontianak Utara	167
d. Indeks Kebugaran Jasmani Kota Pontianak	172
5. Indeks Pembangunan Olahraga Kota Pontianak	173
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	176
B. Implikasi.....	177
C. Saran.....	179
DAFTAR PUSTAKA	182

DAFTAR TABEL

	HALAMAN
Tabel 2.1 Multivariabel dan indikator SDI	43
Tabel 3.1 Lembar observasi data kontrol	87
Tabel 3.2 Lembar observasi data ruang terbuka	89
Tabel 3.3 Lembar observasi SDM keolahragaan	90
Tabel 3.4 Norma kebugaran menurut Kenneth H. Cooper	94
Table 3.5 Norma SDI menurut Kristiyanto Agus	99
Tabel 4.1 Data luas wilayah kota Pontianak berdasarkan kecamatan.....	101
Tabel 4.2 Data jumlah penduduk usia diatas 7 tahun	103
Tabel 4.3 Hasil observai ruang terbuka kecamatan Pontianak kota.....	120
Tabel 4.4 Hasil observasi ruang terbuka kecamatan Pontianak barat	125
Tabel 4.5 Hasil observasi ruang terbuka kecamatan pontianak utara	130
Tabel 4.6 Nilai indeks ruang terbuka kota Pontianak	133
Tabel 4.7 Hasil observasi SDM kecamatan Pontianak kota	136
Tabel 4.8 Hasil observasi SDM kecamatan Pontianak barat	138
Tabel 4.9 Hasil observasi SDM kecamatan Pontianak utara	140
Tabel 4.10 Nilai indeks SDM kota Pontianak.....	142
Tabel 4.11 Penentuan sampel untuk angket partisipasi dan tes kebugaran jasmani SDI kota Pontianak	143
Tabel 4.12 Hasil angket partisipasi kecamatan Pontianak kota	146
Tabel 4.13 Hasil angket partisipasi kecamatan Pontianak barat	149

Tabel 4.14 Hasil angket partisipasi kecamatan Pontianak utara	153
Tabel 4.15 Nilai indeks partisipasi kota Pontianak.....	154
Tabel 4.16 Nilai indeks kebugaran jasmani kota Pontianak	172
Tabel 4.17 SDI kota Pontianak	175



DAFTAR GAMBAR

	HALAMAN
Gambar 1.1 Proses pembuatan kebijakan publik	4
Gambar 2.1 Bangunan sistem keolahragaan nasional	41
Gambar 2.2 Kerangka berfikir SDI	80
Gambar 3.1 Skema area sampling	85
Gambar 3.2 Unit analisis SDI	95
Gambar 4.1 Kantor BPS kota Pontianak	101
Gambar 4.2 Kantor kecamatan Pontianak kota	104
Gambar 4.3 Kantor kecamatan Pontianak barat	105
Gambar 4.4 Kantor kecamatan Pontianak utara	106
Gambar 4.5 Kantor Dinas Pemuda dan Olahraga kota Pontianak	108
Gambar 4.6 Tim observasi ruang terbuka kota Pontianak	118
Gambar 4.7 Kawasan GOR Pangsuma	121
Gambar 4.8 Pembangunan ruang terbuka kecamatan Pontianak barat	124
Gambar 4.9 Lapangan Voli TNI-AL salah satu ruang terbuka olahraga masyarakat kecamatan Pontianak barat	126
Gambar 4.10 Lapangan sepak bola sebagai ruang terbuka olahraga masyarakat kecamatan Pontianak utara yang kurang mendapat perhatian pemerintah kota Pontianak	128
Gambar 4.11 Lapangan Golf Alam Khatulistiwa Golf salah satu ruang terbuka olahraga di kecamatan Pontianak utara	131

Gambar 4.12 Nilai indeks ruang terbuka kota Pontianak	133
Gambar 4.13 Kantor Dinas Pendidikan kota Pontianak	135
Gambar 4.14 Nilai indeks SDM kota Pontianak	142
Gambar 4.15 Salah satu bentuk partisipasi masyarakat kecamatan Pontianak kota di Car Freeday Jln Ahmad Yani Pontianak.....	145
Gambar 4.16 Partisipasi masyarakat dalam pertandingan voli	148
Gambar 4.17 Area Tugu Khatulistiwa yang dimanfaatkan untuk aktifitas olahraga masyarakat kecamatan Pontianak utara.....	151
Gambar 4.18 Sungai Kapuas yang dimanfaatkan untuk aktifitas olahraga masyarakat kecamatan Pontianak utara	152
Gambar 4.19 Nilai indeks partisipasi kota Pontianak	155
Gambar 4.20 Tim MFT SDI kota Pontianak.....	156
Gambar 4.21 Pelaksanaan tes kebugaran jasmani usia remaja kecamatan Pontianak kota.....	157
Gambar 4.22 Pelaksanaan tes kebugaran jasmani usia anak-anak kecamatan Pontianak kota.....	159
Gambar 4.23 Pelaksanaan tes kebugaran jasmani usia dewasa kecamatan Pontianak kota.....	160
Gambar 4.24 Indeks kebugaran jasmani kecamatan Pontianak kota	161
Gambar 4.25 Pelaksanaan tes kebugaran jasmani usia anak-anak kecamatan Pontianak Barat.....	163
Gambar 4.26 Pelaksanaan tes kebugaran jasmani usia remaja kecamatan Pontianak barat.....	164

Gambar 4.27 Pelaksanaan tes kebugaran jasmani usia dewasa kecamatan Pontianak barat.....	165
Gambar 4.28 Indeks kebugaran jasmani kecamatan Pontianak barat	166
Gambar 4.29 Pelaksanaan tes kebugaran jasmani usia anak-anak kecamatan Pontianak utara.....	168
Gambar 4.30 Pelaksanaan tes kebugaran jasmani usia remaja kecamatan Pontianak utara	169
Gambar 4.31 Pelaksanaan tes kebugaran jasmani usia dewasa kecamatan Pontianak utara	170
Gambar 4.32 Indeks kebugaran jasmani kecamatan Pontianak utara	171
Gambar 4.33 Nilai indeks kebugaran jasmani kota Pontianak	173
Gambar 4.34 Indeks pembangunan olahraga kota Pontianak berdasarkan kecamatan.....	174
Gambar 4.35 Indeks pembangunan olahraga kota Pontianak	174

DAFTAR LAMPIRAN

	HALAMAN
Lampiran 1. Angket partisipasi	187
Lampiran 2. Form penghitungan MFT	189
Lampiran 3. Tabel penilaian VO2Max	190
Lampiran 4. Lembar observasi data kontrol	193
Lampiran 5. Lembar observasi SDM keolahragaan.....	194
Lampiran 6. Lembar observasi ruang terbuka.....	195
Lampiran 7. Hasil tes kebugaran jasmani kecamatan Pontianak kota	196
Lampiran 8. Hasil tes kebugaran jasmani kecamatan Pontianak barat	199
Lampiran 9. Hasil tes kebugaran jasmani kecamatan Pontianak utara	202
Lampiran 10. Data SDM keolahragaan kota Pontianak.....	205
Lampiran 11. Data guru olahraga.....	206
Lampiran 12. Catatan wawancara.....	212
Lampiran 13. Dokumentasi penelitian	235
Lampiran 14. Surat ijin penelitian.....	244
Lampiran 15. Surat-surat keterangan telah melaksanakan penelitian.....	247