

ARTIKEL

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNA GRAHITA RINGAN DI SEKOLAH LUAR BIASA (SLB)” KRIDA UTAMA 2 LOCERET TAHUN AJARAN 2018/2019



Oleh:

DIAH AYU KUSUMANINGRUM

14.1.01.09.0076

Dibimbing oleh :

1. Yulingga Nanda Hanief, M.Or.
2. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd.

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2019



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019


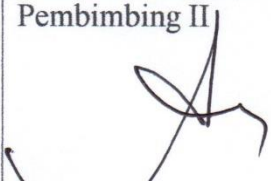

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Diah Ayu Kusumaningrum
NPM : 14.1.01.09.0076
Telepon/HP : 085812024068
Alamat Surel (Email) : diahayukusuma183@gmail.com
Judul Artikel : Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan Di Sekolah Luar Biasa (SLB)'' Krida Utama 2 Loceret Tahun Ajaran 2018/2019
Fakultas – Program Studi : FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jalan KH Ahmad Dahlan 76 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 1 Februari 2019
Pembimbing I  <u>Yulingga Nanda Hanief, M.Or.</u> NIDN. 0701079001	Pembimbing II  <u>Ruruh Andayani B, M.Pd.</u> NIDN. 0725018205	Penulis,  <u>Diah Ayu K.</u> 14.1.01.09.0076



**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNA GRAHITA RINGAN DI
SEKOLAH LUAR BIASA (SLB)'' KRIDA UTAMA 2 LOCERET
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Diah Ayu Kusumaningrum
14.1.01.09.0076
FKIP – Penjaskesrek
Diahayukusuma183@gmail.com
Yulingga Nanda Hanief, M.Or. dan Ruruh Andayani Bekt, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Diah Ayu Kusumaningrum: “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di Sekolah Luar Biasa (SLB) Krida Utama 2 loceret”, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 10-12 tahun di SLB Krida Utama 2 Loceret.

Teknik penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan TKJI. Populasi dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan usia 10 -12 tahun di SLB Krida utama 2 Loceret yang berjumlah 19 siswa. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian ini adalah : Berdasarkan hasil deskripsi, analisis data dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SLB Krida utama 2 loceret tahun ajaran 2018/2019 termasuk dalam kategori kurang sekali hal ini dibuktikan dengan hasil pesentase tingkat kebugaran jasmani siswa SLB Krida utama 2 Loceret tahun ajaran 2018/2019, dimana siswa dalam kategori baik sekali sebesar 0% dengan perolehan frekuensi sebanyak 0 siswa. Kategori baik sebesar 5,27% dengan perolehan frekuensi sebanyak 1 siswa. Kategori sedang sebanyak 26,31% dengan perolehan frekuensi sebanyak 5 siswa. Kategori kurang sebesar 47,37% dengan perolehan frekuensi sebanyak 9 siswa. Kategori kurang sekali sebesar 21,05% dengan frekuensi sebanyak 4 siswa.

KATA KUNCI : Kebugaran Jasmani, Anak Tunagrahita, SLB.

A. LATAR BELAKANG

Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna di antara berbagai makhluk lainnya dan manusia juga merupakan makhluk yang memiliki unsur jasmani dan rohani yang dilengkapi dengan akal dan pikiran. Oleh karena itu manusia memiliki derajat yang lebih tinggi di dibandingkan dengan makhluk lainnya. Dan tidak semua manusia yang dilahirkan di dunia ini lahir dengan keadaan yang sempurna, mungkin banyak juga manusia yang dilahirkan di dunia ini mengalami kondisi fisik yang kurang sempurna seperti tuli, buta, bisu, dan lain- lain. Ada juga manusia yang dilahirkan dengan kondisi fisik yang sempurna tetapi mengalami kelainan pada mentalnya seperti anak yang mengalami keterbelakangan mental atau anak tunagrahita.

Sehat jasmani dan rohani merupakan salah satu hal terpenting dalam kehidupan manusia, kebugaran jasmani juga sangat dibutuhkan oleh setiap anak usia sekolah baik dari Taman Kanak – kanak sampai Sekolah Menengah Atas termasuk juga anak yang mengalami keterbelakangan mental atau

nunagrahita mereka mempunyai hak yang sama dengan anak yang normal. Oleh karena itu lembaga formal dan informal sangat berpengaruh sekali ,khususnya untuk pendidikan jasmani dan kesehatan dalam membantu penderita tunagrahita untuk hidup lebih baik dan memperoleh kesehatan dan rasa percaya diri juga untuk pencapaian prestasi. Pendidikan pada dasarnya juga merupakan usaha untuk mengembangkan kemampuan yang ada pada diri seorang anak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Sehingga dalam pemberian pendidikan tidak ada paksaan melebihi kemampuan anak. Karena pemaksaan terhadap anak akan menimbulkan hambatan pada perkembangan anak.

Dan di zaman era globalisasi saat ini manusia bahkan dituntut harus mampu mengikuti perkembangan zaman agar mereka tetap bisa terus mempertahankan kelangsungan hidupnya. Dan salah satu bentuk dan upaya yang harus mereka lakukan pada saat ini yaitu dengan belajar di sekolah mulai dari TK, SD, SMP, SMA, dan bahkan sampai Perguruan Tinggi. Tetapi ada sebagian manusia yang mempunyai kelainan diantaranya

adalah anak berkebutuhan khusus. Mereka juga ingin tetap mempertahankan hidupnya karena mereka juga mempunyai hak yang sama dengan manusia normal lainnya. Anak yang memiliki kebutuhan khusus seperti tunagrahita memerlukan perhatian khusus dan lebih dari orang tua dan lingkungan sekitar mereka.

Setiap kegiatan manusia pasti mempunyai suatu tujuan yang akan dicapai, begitu juga dengan pendidikan jasmani. Dengan adanya pendidikan jasmani bagi anak berkebutuhan khusus tunagrahita ringan diharapkan dapat memberi peningkatan yang positif terhadap fungsi fisiologis, psikologis, maupun social pada anak tersebut. Salah satu tujuan utama dari pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Suatu tingkat keberhasilan seseorang dapat diketahui melalui evaluasi. Karena setiap pembelajaran kita memerlukan evaluasi dan keberhasilan seseorang yang dicapai dari hasil belajar dapat diungkapkan dan dipaparkan melalui evaluasi. Dalam pendidikan jasmani evaluasi kemajuan hasil belajar dilaksanakan dengan menggunakan tes, baik tes kebugaran jasmani maupun tes

keterampilan olahraga. Evaluasi ini berbeda dengan mata pelajaran lainnya, yang sebagian besar hanya mengukur tingkat kemampuan siswa dari segi pengetahuan (kognitif), sedangkan evaluasi dalam pendidikan jasmani disamping dinilai dari segi kognitif dan efektif juga dinilai dari segi psikomotor yang merupakan suatu hal yang utama.

Salah satu bentuk tes kebugaran jasmani yang sering digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes tersebut disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak di Indonesia yang dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. TKJI terdiri dari 5 butir tes yaitu, tes lari *sprint* atau lari cepat, tes gantung angkat tubuh atau gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter (lari jarak jauh). Tes ini disusun untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang atau kelompok berdasarkan usia dan jenis kelamin dengan menggunakan tabel dan norma penilaian TKJI sebagai patokan dalam mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Pada dasarnya dalam proses pendidikan jasmani

pelaksanaan sebuah tes akan membantu para guru dalam menentukan tingkat pencapaian suatu hasil belajar siswa khususnya dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa anak tunagrahita salah satunya yaitu tunagrahita ringan atau mampu didik.

Anak tunagrahita merupakan anak yang memiliki keterbelakangan mental dan memiliki hambatan pada intelektualnya, mereka memiliki perkembangan kecerdasan yang lebih rendah dan mengalami kesulitan dalam proses belajar serta adaptasi sosial sehingga mereka tidak dapat memperhatikan keadaan tubuhnya maupun kesehatannya. Anak tunagrahita juga tidak dapat tumbuh secara mandiri sehingga mereka memerlukan adanya dampingan untuk dapat hidup mandiri tanpa ketergantungan.

Anak tunagrahita ringan atau mampu didik, mempunyai ciri – ciri yang ada pada dirinya, diantaranya mempunyai IQ di bawah normal yaitu 52-67, koordinasinya jelek dan daya ingatnya serta sosialnya terbatas. Dengan ciri – ciri di atas yang dimiliki anak tunagrahita mampu didik akan mempengaruhi aktivitas gerak anak, sehingga secara tidak langsung tingkat kebugaran jasmani anak akan

terpengaruh. Anak tunagrahita ringan atau mampu didik di SLB Krida Utama 2 Loceret belum pernah di tes menggunakan norma TKJI dan disesuaikan dengan norma TKJI anak normal seusianya, maka belum diketahui tingkat kebugaran jasmani anak tersebut apakah akan berada dibawah rata – rata anak normal. Padahal mereka juga mempunyai kondisi fisik yang lengkap dan tidak sedang sakit. Mengingat pada umumnya norma tes TKJI yang ada diperuntukkan untuk anak normal maka pengukuran tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita masih menggunakan norma TKJI anak normal,

Sesuai dengan latar belakang masalah tersebut, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan (mampu didik) usia 10-12 tahun perlu adanya penelitian. Oleh karena itu dalam penelitian ini hanya akan mengukur tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita. Dengan menggunakan penilaian norma TKJI anak normal digunakan untuk anak tunagrahita usia 10--12 tahun, maka akan diperoleh hasil dari tingkat penyesuaian pada anak tunagrahita khususnya usia 10-12 tahun”.

B. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini menggunakan Pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013: 14) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah survei karena hanya menggambarkan objek secara terbatas.

Populasi dalam penelitian ini adalah Dalam penelitian ini dilakukan di SLB Krida Utama 2 Loceret. Dan sebagai populasinya 19 anak tunagrahita mampu didik usia 10 -12 tahun dengan pembagian 8 putra dan 11 putri.

Menurut Sugiyono (2016: 62). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sampling total. Menurut Sugiyono (2016:67) Sampel total adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif

kecil, kurang dari 30 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan yang sangat kecil. Dalam penelitian ini yang digunakan menjadi sampel adalah seluruh siswa-siswi tunagrahita mampu didik usia 10 - 12 yang berjumlah 19 anak.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan jumlah anak tunagrahita ringan putra umur 10 – 12 tahun, sebanyak 8 orang anak. Sesuai dengan tabel norma kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan 10 – 12 tahun di SLB Krida Utama 2 loceret yang termasuk dalam kategori Baik Sekali (BS) sebanyak 0 .anak (0 %), baik (B) sebanyak 1 anak (12,5 %), sedang (S) sebanyak 3 anak (37,5 %),kurang (K) sebanyak 3 anak (37,5%), dan kurang sekali (SK) sebanyak 1 anak (12,5%).

Berdasarkan jumlah anak tunagrahita ringan putri umur 10 – 12 tahun, sebanyak 11 orang anak. Sesuai dengan tabel norma kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan 10 – 12 tahun di SLB Krida Utama 2 loceret yang termasuk dalam kategori baik sekali (SB) sebanyak 0 anak (0 %), baik (B) sebanyak 0 anak (0%), sedang (S) sebanyak 2 anak(18,19%),kurang (K) sebanyak

6.anak (54,54%), dan kurang sekali (SK) sebanyak 3 anak (27,27%).

Berdasarkan jumlah anak tunagrahita ringan putra dan putri umur 10 – 12 tahun sebanyak 19 anak. Sesuai dengan tabel norma kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan 10 – 12 tahun di SLB Krida Utama 2 loceret yang termasuk dalam kategori sangat baik (BS) sebanyak 0 anak (0 %), baik (B) sebanyak 1 anak (5,27%), sedang (S) sebanyak 5 anak(26,31%),kurang (K) 9 anak (47,37%), dan kurang sekali (KS) sebanyak 4 anak (21,05%).

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10 – 12 tahun di Sekolah Luar Biasa (SLB) Krida Utama 2 loceret diketahui kategori kurang sekali (KS) 21,05% kurang (K) 47,37%, sedang (S)26,31%, baik (B) 5,27%, dan sangat baik (BS) 0%. Maka anak tunagrahita ringan umur 10 – 12 tahun di SLB Krida Utama 2 loceret menunjukan kebugaran jasmani kategori kurang (K) Hal ini tentunya dipengaruhi :

Menurut Hudnin (2011), yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain:

1. Siswa cukup melakukan aktivitas jasmani di luar jam sekolah

2. Makanan dan gizi yang cukup mencukupi
3. Istirahat yang cukup
4. Kebiasaan hidup dan faktor lingkungan sekolah yang teratur dan sehat.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, Djoko Pekik Irianto (2006: 7 – 9) menjelaskan peranan masing-masing faktor adalah sebagai berikut:

1. Faktor makanan dan gizi: tubuh memerlukan makanan yang cukup bergizi baik sebagai sumber tenaga, sumber zat pembangun dan zat pengatur. Makanan bergizi akan mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, kita harus teratur untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung cukup zat gizi sehingga manusia dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat.
2. Faktor kegiatan fisik dan olahraga. Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan terus menerus bermanfaat dalam mencapai status kebugaran jasmani yang optimal. Dengan latihan yang teratur, kebugaran jasmani kita akan semakin meningkat. Peningkatan yang diperoleh antara

lain: peningkatan gerak, tidak mudah lelah, peningkatan keterampilan (*skill*) dan sebagainya.

3. Faktor istirahat dan tidur. Setelah melakukan suatu aktivitas fisik, tubuh akan merasa lelah, sehingga kita melakukan istirahat. Istirahat yang baik adalah istirahat yang tidak memerlukan aktivitas yaitu tidur, sekurang-kurangnya 8 jam dimalam hari.
4. Faktor kebiasaan hidup dan faktor lingkungan. Kebiasaan hidup sehat akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar kita, baik itu lingkungan mental yaitu suasana kejiwaan kehidupan seseorang dan lingkungan hidup sosial yaitu keadaan masyarakat dimana kita tinggal dan hidup bermasyarakat.

Tes kebugaran jasmani Anak tunagrahita ringan di SLB Krida Utama 2 Loceret termasuk dalam kategori kurang, hal ini dipengaruhi oleh faktor kegiatan fisik dan olahraga yang kurang dan juga makanan dan gizi yang kurang mencukupi dikarenakan siswa di SLB Krida Utama 2 Loceret kurang melakukan aktivitas olahraga dan kurang

menkonsumsi makanan yang bergizi karena makanan yang bergizi akan mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani.

D. PENUTUP

1. Simpulan

Berdasarkan hasil deskripsi, analisis data dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SLB Krida Utama 2 Loceret tahun ajaran 2017/2018 termasuk dalam kategori kurang sekali hal ini dibuktikan dengan hasil persentase tingkat kebugaran jasmani siswa SLB Krida utama 2 loceret tahun ajaran 2017/2018, dimana siswa dalam kategori baik selali sebesar 0% dengan perolehan frekuensi sebanyak 0 siswa. Siswa dalam kategori baik sebesar 5,27% dengan perolehan frekuensi sebanyak 1 siswa. Siswa dalam kategori sedang sebanyak 26,31% dengan perolehan frekuensi sebanyak 5 siswa. Siswa dalam kategori kurang sebesar 36,84% dengan perolehan frekuensi sebanyak 7 siswa. Siswa dalam kategori kurang sekali sebanyak 31,58% dengan frekuensi 6 siswa.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan saran di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

- a. Bagi pihak sekolah, untuk lebih dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan faktor lingkungan, masyarakat dan orangtua, sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kemampuan siswa dilakukan pengetesan tingkat kebugaran jasmani secara periodik minimal satu semester sekali.
- b. Dari hasil penelitian ini dapat dijelaskan sebagai acuan untuk lebih memperhatikan jumlah jam pelajaran olahraga, khususnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa atau peserta didik.
- c. Bagi guru diharapkan memberi informasi tentang latihan program olahraga pada anak sehingga

kebugaran jasmani anak akan tercapai.

- d. Bagi orang tua diharapkan untuk memperhatikan kondisi fisik pada anak dan selalu membiasakan anak untuk berperilaku sehat sehingga akan mewujutkan kebugaran jasmani anak menjadi lebih baik.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Hudnin, M. A. (2011). *Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Impres Malengkeri Setingkat Kota Makasar Pada Kelompok Usia 10 - 12 tahun. Jurnal ILARA, 11 (2), 31-38.*
- Irianto, D. P. (2006). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga.* Yogyakarta: CV Andi offset.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Statistika untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.