

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN
SEKOLAH DASAR LUAR BIASA NEGERI PURBALINGGA
KECAMATAN PURBALINGGA KABUPATEN
PURBALINGGA PROPINSI JAWA TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Anjar Susiyanto
NIM. 10604227484

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAKHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAKHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Propinsi Jawa Tengah”, yang disusun oleh Anjar Susiyanto, NIM 10604227484 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 28 Maret 2013

Pembimbing,



Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd
NIP. 19620806 198803 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Propinsi Jawa Tengah” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 28 Maret 2013

Yang menyatakan



Anjar Susiyanto
NIM. 10604227484

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Propinsi Jawa Tengah” yang disusun oleh Anjar Susiyanto, NIM 10604227484 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 1 Mei 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd	Ketua Penguji		21-6-2013
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		20-6-2013
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Penguji I		13-6-2013
Sridadi, M.Pd	Penguji II		20-6-2013

Yogyakarta, Juni 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- 1. Jika seseorang sudah bisa ikhlas dan bersyukur maka dia tak akan pernah merasa kekurangan bahkan merasa paling beruntung walau kadang dimata orang lain dipandang kurang (Anjar Susiyanto).**
- 2. Hiduplah seperti pohon kayu yang berbuah lebat, hidup di tepi jalan dan ketika dilempar orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah (Abu Bakar Sibli).**
- 3. Ikutilah kata hati karena kata hati adalah kejujuran yang datang dari jiwa (Sigit Purwanto).**

PERSEMBAHAN

Aku persembahkan skripsi ini kepada yang telah memberikan bantuan serta dukungan baik moril maupun materiil, serta terima kasihku kepada:

- 1. Ayahanda Laeli Purwanto dan Ibunda Ary Suweni, terimakasih atas do'a dan kasih sayang yang tidak henti.**
- 2. Istriku Umi Azqiyah yang telah mendukung dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.**
- 3. Qais Nailah Putri Anum, anakku yang kusayangi.**

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN
SEKOLAH DASAR LUAR BIASA NEGERI PURBALINGGA
KECAMATAN PURBALINGGA KABUPATEN
PURBALINGGA PROPINSI JAWA TENGAH**

**Oleh:
Anjar Susiyanto
NIM. 10604227484**

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang berjumlah keseluruhan 25 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani yang meliputi : *Bent Arm Hang Test* mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, lari 50 meter mengukur kecepatan, *The sit and reach* (duduk dan menjangkau) yang diukur fleksibilitas dari punggung bawah dan *hamstring*, *Flamingo balance test* mengukur keseimbangan, dan *Havard step test* mengukur volume paru, kapasitas paru dan denyut jantung. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa hasil tes kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, yang masuk kedalam kategori “baik sekali” sebanyak 2 siswa atau sebesar 8,00%, kategori “baik” sebanyak 6 siswa atau sebesar 24,00%, kategori “cukup” sebanyak 4 siswa atau sebesar 16,00%, kategori “kurang” sebanyak 13 siswa atau sebesar 52,00%, dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga adalah berkategori “kurang” dengan persentase sebesar 52,00%.

Kata kunci : Kesegaran, jasmani, tunagrahita ringan.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Propinsi Jawa Tengah”. Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan belajar studi menjadi sarjana.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin belajar studi dan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes., selaku Ketua Program Studi PGSD Penjas, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam kegiatan akademik
4. Ibu Nur Rohmah Muktiani, M.Pd., selaku Dosen Penasehat Akademik, yang telah memberikan dukungan dan masukan selama penyusunan skripsi.

5. Bapak Dr. Pamudji Sukoco, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing skripsi, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Bapak ibu Dosen dan karyawan yang telah memberikan bekal ilmu dan kelancaran selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak dan ibu guru di SDLB Negeri Purbalingga, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 28 Maret 2013

Yang menyatakan,
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teoritik.....	9
1. Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani	9
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	9
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani ...	10
c. Komponen Kesegaran Jasmani	12
d. Prinsip-Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani	13
2. Tinjauan Tentang Anak Tunagrahita Ringan	15
a. Pengertian Anak Tunagrahita Ringan	15
b. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan	18
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	22

BAB III. METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional Variabel	25
C. Populasi Penelitian	25
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
1. Instrumen Penelitian	26
2. Teknik Pengumpulan Data	35
E. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Lokasi, Populasi dan Waktu Penelitian	39
B. Hasil Penelitian (Tingkat kesegaran jasmani siswa tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga)	39
1. Kesegaran jasmani Siswa Putra Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga	41
2. Kesegaran jasmani Siswa Putri Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga	43
3. Hasil pelaksanaan materi tes “ <i>Bent Arm Hang Test</i> ”	44
4. Hasil pelaksanaan materi tes “ <i>The sit and reach</i> ”	46
5. Hasil pelaksanaan materi tes “lari 50 meter”	47
6. Hasil pelaksanaan materi tes “ <i>Flamingo balance test</i> ”	48
7. Hasil pelaksanaan materi tes “ <i>Havard step test</i> ”	50
C. Pembahasan	51
BAB V. KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi Hasil Penelitian	55
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	56
D. Saran - Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian	26
Tabel 2. Karakteristik Penilaian <i>Bent Arm Hang Test</i>	28
Tabel 3. Karakteristik Penilaian <i>The Sit and Reach</i>	30
Tabel 4. Karakteristik Penilaian Tes Lari 50 Meter	31
Tabel 5. Karakteristik Penilaian <i>Flamingo Balance Test</i>	32
Tabel 6. Karakteristik Penilaian <i>Havard Step Test</i>	35
Tabel 7. Daftar Personil Testor	37
Tabel 8. Rumus Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani	38
Tabel 9. Data Tes Kesegaran Jasmani Keseluruhan Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga	40
Tabel 10. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga	42
Tabel 11. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga	43
Tabel 12. Data materi tes “ <i>Bent Arm Hang Test</i> ” Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga	45
Tabel 13. Data materi tes “ <i>The sit and reach</i> ” Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga	46
Tabel 14. Data materi tes “lari 50 meter” Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga	47
Tabel 15. Data materi tes “ <i>Flamingo balance test</i> ” Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga	49
Tabel 16. Data materi tes “ <i>Havard step test</i> ” Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Instrumen Kekuatan (<i>Bent Arm Hang Test</i>).....	28
Gambar 2. Instrumen Kelentukan (<i>The Sit and Reach</i>)....	30
Gambar 3. Instrumen Kecepatan (Lari 50 Meter).....	31
Gambar 4. Instrumen Keseimbangan (<i>Flamingo Balance Test</i>).....	32
Gambar 5. Instrumen Kapasitas Paru (<i>Harvard Step Test</i>).....	34
Gambar 6. Histogram Batang Hasil Tes Kesegaran Jasmani Keseluruhan Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga.	41
Gambar 7. Histogram Batang Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga.....	42
Gambar 8. Histogram Batang Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga.....	44
Gambar 9. Histogram Batang Hasil Tes “ <i>Bent Arm Hang Test</i> ” Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga.....	45
Gambar 10. Histogram Batang Hasil Tes “ <i>The sit and reach</i> ” Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga....	46
Gambar 11. Histogram Batang Hasil Tes “lari 50 meter” Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga... ..	48
Gambar 12. Histogram Batang Hasil Tes “ <i>Flamingo balance test</i> ” Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga	49
Gambar 13. Histogram Batang Hasil Tes “ <i>Havard step test</i> ” Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Purbalingga....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ijin Penelitian dari Dinas Pendidikan Pemerintah Kabupaten Purbalingga.....	62
Lampiran 2. Panduan Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Siswa Tunagrahita Ringan	63
Lampiran 3. Tabulasi Data Tes Kesegaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan SDLB Negeri Purbalingga	70
Lampiran 4. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes Kesegaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan SDLB Negeri Purbalingga.....	72
Lampiran 5. Statistik Penelitian	74
Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	77
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seseorang dikategorikan memiliki derajat kesegaran jasmani (fitnes) yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan orang dikategorikan sehat apabila bebas dari penyakit, sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan dan kesegaran merupakan dua kondisi yang diperlukan setiap orang agar dapat menikmati hidup. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan paru jantung, daya tahan, kekuatan otot, kelenturan dan posisi tubuh (Djoko Pekik Irianto, 2000: 13).

Di Indonesia pembinaan kesegaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kesegaran jasmani, maka yang menjadi obyek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Usaha untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Menurut D. Moeloek (1984: 13), faktor-faktor tersebut antara lain adalah :

1) sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh siswa, 2) waktu tidur dan istirahat yang dilakukan, 3) aktivitas gerak dan latihan olahraga, dan 4) Lingkungan dimana siswa bertempat tinggal. Kesegaran jasmani yang optimal hanya dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur dan terukur, baik takaran maupun intensitas latihannya.

Sehat jasmani dan rohani merupakan keinginan setiap orang, tak terkecuali penderita keterbelakangan mental atau tunagrahita. Dalam lembaga formal atau pendidikan, anak keterbelakangan mental atau tunagrahita mempunyai hak yang sama dengan anak-anak yang normal. Dalam UUD 1945 pasal 31 ayat 1 telah disebutkan “ Tiap-tiap warga negara berhak mendapatkan pengajaran”. Lembaga formal atau dunia pendidikan bagi penderita tunagrahita khususnya untuk pendidikan jasmani dan kesehatan, sangat berpengaruh sekali dalam membantu penderita keterbelakangan mental atau tunagrahita dalam membantu hidup lebih baik.

Berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan bagi orang cacat perlu ditegaskan bahwa orang yang mengalami kecacatan mempunyai hak yang sama dalam pemenuhan kebutuhannya dengan orang lain yang tidak cacat. Salah satu kebutuhannya adalah kebutuhan untuk sehat melalui aktivitas jasmani adaptif. Anak cacat sesuai dengan kecacatannya akan memperoleh pembinaan melalui aktivitas jasmani, karena sebenarnya mereka masih dapat berkembang dan tumbuh menjadi dewasa yang percaya diri dan harga diri yang tinggi dalam mengabdikan diri untuk pembangunan bangsa pada masa datang.

Pola pelayanan dan penanganan yang diberikan pada anak-anak berkebutuhan khusus semakin lama semakin berkembang seiring dengan perkembangan teknologi dan kemajuan berpikir sumber daya manusia. Pola penanganan yang masih bersifat konvensional mulai menuju pada pola penanganan yang bersifat modern sehingga untuk pelayanan anak semakin baik. Anak tunagrahita sebagai salah satu anak berkebutuhan khusus memiliki berbagai kekurangan. Kekurangan tersebut salah satunya dalam kemampuan merawat dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena rendahnya kecerdasan yang dimiliki. Dengan keterbatasan kecerdasan ini anak tunagrahita tidak dapat melakukan tindakan yang dapat menolong dirinya sendiri.

Berdasarkan kurikulum pendidikan SLB-C (1994) disebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah membantu siswa untuk memperbaiki derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengenalan, pemahaman sifat positif, kemampuan gerak dasar, serta berbagai aktifitas jasmani. Hal ini bertujuan agar dapat memacu perkembangan, sistem peredaran darah, pencernaan, dan pernafasan, serta memacu pertumbuhan jasmani dan meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar.

Derajat kebugaran jasmani yang tinggi sangat penting untuk para siswa, karena dengan kondisi tersebut anak akan lancar mengikuti berbagai kegiatan belajar. Pendapat senada juga dikemukakan oleh Intan Pramusinta (1998 : 11), bahwa prestasi belajar ditentukan oleh derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani yang baik akan membantu anak cacat mental atau tunagrahita untuk dapat berdiri sendiri. Crowe (1981 : 108-110) dikutip oleh

Suhardi (1995 : 78) juga mengemukakan “Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi bagi anak cacat mental akan memberi kesempatan yang baik untuk mengatasi lingkungan dan memberikan kemajuan yang lebih besar untuk hidup bersemangat dan berhasil”.

Kesegaran jasmani akan diperoleh salah satunya dengan gerak atau olahraga “ Badan kurang bergerak atau berada dalam keadaan pasif dan statis, maka badan akan menjadi tidak segar. Gerak atau olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran/kesegaran “ (Djokopekik Irianto, 2000 : 7).badan banyak melakukan gerak, maka organ-organ tubuh pun dapat tumbuh berkembang dengan baik.

Klasifikasi untuk anak tunagrahita, salah satunya adalah anak tunagrahita ringan. Anak tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki tingkat kecerdasan paling tingi diantara semua anak tunagrahita. Anak tunagrahita ringan, dengan ciri-ciri yang ada pada dirinya, yang diantaranya mempunyai IQ dibawah normal yaitu antara 50/57-70/75, koordinasi ototnya jelek dan daya ingatnya serta asosiasinya terbatas, maka didalam gerak sangat membutuhkan suatu bimbingan khusus dibanding dengan anak normal, agar anak dapat melakukan gerak yang disampaikan oleh guru. Dengan ciri-ciri yang dimiliki oleh anak tunagrahita ringan juga akan mempengaruhi aktivitasnya, sehingga secara tidak langsung juga akan mempengaruhi kesegaran jasmaninya.

Usa Sutrisna (1984: 53), menegaskan bahwa karakteristik anak tunagrahita ringan adalah sebagai berikut : 1) keadaan fisiknya sama dengan anak normal, 2) kemampuan berfikirnya rendah sehingga kesulitan untuk

mengerjakan tugas-tugas yang meliputi fungsi mental intelektual, 3) kemampuan dalam berbicara meskipun perbendaharaan katanya kurang, 4) mempunyai ingatan yang lemah sehingga mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah, dan 5) kurang mampu mengendalikan diri.

Salah satu faktor lain yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan yang erat hubungannya dengan gerak adalah makanan atau gizi. Anak melakukan kesegaran jasmani memerlukan energi dan energi yang digunakan untuk melakukan gerak berasal dari makanan yang cukup mengandung gizi. Dengan gizi yang baik maka anak akan terlihat semangat, gesit dan aktif dalam melakukan gerak atau aktivitas, sehingga akan meningkatkan daya tahan otot, kelentukan, koordinasi, dan kelincahan yang baik.

Berdasarkan hasil observasi di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, dalam melakukan berbagai aktivitas, anak tunagrahita ringan kurang di dukung dengan kesegaran jasmani yang baik. Terbukti dengan proses pembelajaran yang dimulai pukul 7.00, ketika sekitar jam 08.00 siswa sudah mulai merasa lelah, dan minta istirahat. Selain itu, banyak siswa yang mudah merasa lelah ketika proses pembelajaran masih berlangsung, ketika upacara bendera banyak yang ijin istirahat karena sakit, dan lain sebagainya. Hasil observasi juga ditemukan kurang tersedianya fasilitas yang cukup untuk melakukan aktivitas kesegaran jasmani di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga. Selain itu dalam kegiatan observasi di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, ternyata didapatkan data untuk mengetahui kesegaran

jasmani anak tunagrahita ringan, belum diketahui berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani.

Berdasarkan uraian di atas kiranya perlu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, merupakan hal yang begitu penting untuk diteliti. Oleh karena itu berdasarkan kenyataan yang ada dipandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Dalam melakukan berbagai aktivitas, anak tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga kurang di dukung dengan kesegaran jasmani yang baik. Terbukti dengan proses pembelajaran yang dimulai pukul 7.00, ketika sekitar jam 08.00 siswa sudah mulai merasa lelah, dan minta istirahat.
2. Kurang tersedianya sarana dan prasarana Penjas untuk melakukan aktivitas kesegaran jasmani di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga.
3. Data yang berhubungan dengan kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, belum diketahui hasilnya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, penelitian ini agar tidak terlalu meluas dan lebih fokus, dibatasi pada: Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan SDLB Negeri Purbalingga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga”?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan maupun manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Sebagai bahan acuan untuk penelitian yang sejenis.
- b. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga.
- c. Untuk mengembangkan tingkat kesegaran jasmani, yang sesuai dengan hasil penelitian dan mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga.

2. Secara Praktis

a. Bagi siswa :

Dapat lebih mengetahui dan memahami arti pentingnya tingkat kesegaran jasmani.

b. Bagi guru :

Dapat dijadikan sebagai pedoman atau bahan pertimbangan untuk menyadarkan siswa maupun orang tua siswa akan pentingnya kesegaran jasmani.

c. Bagi pihak sekolah :

Dapat membantu meningkatkan keefektifitasan dalam proses belajar mengajar, sehingga sekolah mampu mencapai tujuan prestasi yang diharapkan dan dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan agar lebih memperhatikan kondisi kesegaran jasmani siswa dengan melakukan kontrol terhadap pelaksanaan program kegiatan jasmani di sekolah.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik, 2000: 2). Secara lebih khusus dijelaskan bahwa kesegaran digolongkan menjadi 3 kelompok, yaitu:

- 1) Kesegaran statis. Keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kesegaran dinamis. Kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya : berjalan, berlari, melompat dan mengangkat.
- 3) Kesegaran motorik. Kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus (Yunusul Hairry, 2002: 116).

Depdikbud, (1997: 4), kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Menurut Sadoso Sumosarjono (1992: 9), kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan mempunyai

sisia cadangan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan yang mendesak.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya (Yunusul Hairry, 2002: 117). Menurut Safrit (2000: 12), ada 2 macam definisi kesegaran jasmani yaitu sebagai berikut :

- 1) Dari sudut pandang fisiologis : kesegaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan tersebut.
- 2) Definisi kesegaran jasmani yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara efisien. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan dalam jangka waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mampu melakukan pekerjaan yang lain, tergantung jenis pekerjaan, kesehatan, jenis kelamin, usia, dan tingkat keterlatihan seseorang.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani diperoleh tidak hanya dengan melakukan olahraga saja tetapi harus memperhatikan faktor lain yang tak

kalah pentingnya. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) pola hidup sehat meliputi: Makan, Istirahat dan Olahraga. Dari upaya ini dapat diterapkan sebagai berikut.

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti.

3) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut Sadoso Sumosarjono (1992: 2-9) pelaksanaan latihan dalam meningkatkan kesegaran jasmani harus meliputi tiga macam, yaitu :

1) Intensitas latihan

Kurang lebih 60-85% dari denyut jantung maksimal. Ini pada umumnya berarti bahwa latihan dilakukan sampai berkeringat dan bernafas dalam tanpa timbul sesak nafas atau timbul keluhan.

2) Lama latihan

Lama latihan adalah 20-60 menit, kontinyu dan melibatkan otot-otot besar.

3) Frekuensi latihan

3-5 kali seminggu dan 2 hari sekali bila perlu 3 hari seminggu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani diperoleh tidak hanya dengan melakukan olahraga saja tetapi harus memperhatikan faktor lain yang tak kalah

pentingnya. Tingkat kesegaran jasmani yang baik, perlu didukung oleh beberapa faktor yang antara lain beraktivitas atau olahraga secara teratur, pemenuhan akan gizi, istirahat serta memelihara kesehatan.

c. Komponen Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang ditentukan oleh komponen-komponen yang ada dalam kesegaran jasmani. Oleh sebab itu pentingnya seseorang untuk mengetahui dan memahami komponen-komponen kesegaran jasmani. Menurut Suprato (1979: 57), komponen kesegaran jasmani meliputi : 1) Daya tahan terhadap gangguan penyakit, 2) Daya tahan otot-otot dalam jangka waktu lama, 3) Daya tahan pernafasan dan jantung, 4) Kekuatan otot, 5) Kelentukan, 6) Kecepatan, 7) Keterampilan, 8) Koordinasi, 9) Keseimbangan, dan 10) Ketepatan.

Moelyono (1993: 235), mengemukakan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari 9 macam, yaitu: a) Daya tahan, b) Kekuatan otot, c) Tenaga ledak otot, d) Kecepatan, e) Kelincahan, f) Kelentukan, g) Keseimbangan, h) Kecepatan reaksi, dan i) Koordinasi. Selanjutnya Getchell (1979: 10) mengemukakan bahwa “*strength muscular endurance, flexibility, and cardiorespiratory endurance are the basic component of physical fitness*”. Pernyataan ini mengandung arti bahwa kekuatan, ketahanan otot, fleksibilitas, dan ketahanan kardiorespirasi adalah komponen dasar kesegaran jasmani.

Nurhasan (2001: 131-132) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani terdapat beberapa komponen yaitu :

a) *Anatomical fitness* (Kesegaran anatomi/ tubuh)

Adalah hal yang sukar untuk dikembangkan, karena untuk pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak t banyak dan hasilnya pun sangat terbatas. Persoalan ini terbentur pada faktor keturunan yang tidak banyak dapat kita pengaruhi.

b) *Physiological fitness* (Kesegaran jasmani)

Adalah kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya untuk mengatasi keadaan lingkungan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot, secara: cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya.

c) *Psychological fitness* (Kesegaran jiwa/pikiran)

Yang menggambarkan mengenai keadaan emosi yang stabil, berguna untuk mengatasi masalah-masalah setiap hari dari lingkungannya dan cukup mempunyai kemampuan untuk mengatasi gangguan emosi yang timbul secara mendadak.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani seseorang ditentukan oleh komponen-komponen yang ada dalam kesegaran jasmani. Pentingnya seseorang untuk mengetahui dan memahami komponen-komponen kesegaran jasmani. Komponen kesegaran jasmani secara garis besar, yaitu: daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan fleksibilitas. Dalam meningkatkan kesegaran jasmani, paling tidak harus didukung oleh empat komponen tersebut.

d. **Prinsip-Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani**

Menurut Djoko Pekik (2000: 10-11), agar latihan dapat dilakukan efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kesegaran secara optimal perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan kesegaran, yang meliputi:

- 1) *Overload* (beban lebih) adalah pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktivitas sehari – hari.
- 2) *Specify* (kekhususan) adalah model latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.
- 3) *Riversible* (kembali asal) adalah kesegaran yang telah dicapai akan berangsur – angsur menurun bahkan bias hilang sama sekali.

Menurut Mary P. McGowan (2001: 78-80), saat mendesain program latihan harus mengacu atau menggunakan prinsip F.I.T meliputi:

- 1) Frekuensi
Jalan kaki memiliki angka cedera yang sangat rendah, terutama jika dibandingkan dengan jogging. Cukup masuk akal memulai jalan kaki lima dalam satu minggu.
- 2) Intensitas
Untuk memperoleh manfaat maksimal, perlu melakukan latihan dengan intensitas yang tepat. Hal ini akan tercapai ketika tubuh bekerja cukup keras sehingga mengubah lemak menjadi otot, namun tidak terlalu keras sehingga beralih pada *metabolism anaerobic*.
- 3) *Time* (waktu)
Waktu ditentukan oleh jumlah waktu yang diperlukan pada target laju jantung untuk memperbaiki kesegaran.

Sasaran dan tujuan peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tiap orang berbeda-beda karena disesuaikan dengan pekerjaan, keadaan, dan usianya. Menurut Engkos Kosasih (1985: 10) sasaran dan tujuan meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani dapat dibedakan menurut :

- 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan yaitu :
 - a) Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.
 - b) Kesegaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
 - c) Kesegaran jasmani bagi karyawan, pegawai, dan petani untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas.

- d) Kesegaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan daya tahan tempur.
- 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan yaitu :
 - a) Kesegaran jasmani bagi anak cacat untuk rehabilitasi.
 - b) Kesegaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.
- 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu :
 - a) Kesegaran jasmani untuk anak-anak untuk menjamin perkembangan dan pertumbuhan.
 - b) Kesegaran jasmani bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa agar latihan dapat dilakukan efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kesegaran jasmani secara optimal maka perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan kesegaran jasmani. Intensitas latihan yang diperlukan oleh setiap individu tidak sama, tergantung dari kebutuhan dan keadaan seseorang.

2. Tinjauan Tentang Anak Tunagrahita Ringan

a. Pengertian Anak tunagrahita Ringan

Tunagrahita disebut juga *intellectual disability* atau retardasi mental, yang dapat diartikan lemah mental, lemah otak, lemah pikiran, cacat mental atau terbelakang mental. Tunagrahita ringan disebut juga dengan istilah debil dan mampu didik. Pada umumnya penampilan anak tunagrahita ringan tidak berbeda dengan anak normal sebayanya, tetapi dapat diketahui setelah menempuh pembelajaran yang bersifat akademik dengan ketidakmampuannya mengikuti pembelajaran tersebut. Muljono Abdurachman dan Sudjadi (1994: 26) mengatakan, “Tunagrahita ringan

atau mampu didik (*educable mentally retarded*) mempunyai IQ 50-70 atau 75.

Mumpuniarti (2007: 15) mengatakan bahwa “Anak tunagrahita ringan memiliki karakteristik fisik yang tidak jauh berbeda dengan anak normal, tetapi motoriknya lebih rendah dibanding anak normal”. Sedangkan menurut *The New American Webster* dalam Moh Amin, (1994: 37) bahwa dalam kecerdasan berpikir anak tunagrahita ringan paling tinggi sama dengan kecerdasan anak normal yang berusia 12 tahun.

Tunagrahita ringan adalah bagian dari anak tunagrahita dan sering disebut dengan anak mampu didik atau debil atau “*mild mental retarded*”. Istilah tersebut mempunyai arti yang sama yaitu anak tunagrahita ringan memiliki IQ antara 50-70 menurut WHO. Dengan kata lain anak tunagrahita ringan memiliki bentuk fisik yang sama dengan anak normal lainnya, yang membedakan anak tunagrahita ringan dengan anak normal pada umumnya adalah yaitu tingkat IQ dari anak tunagrahita ringan dibawah standar jika dibandingkan anak normal biasa dan motorik kasar yang dibawah anak normal (Surya Adi Prasetya, 2011: 20).

Mumpuniarti (2007: 24) mengatakan: “Dalam tes WISC, pada sub tes Simbol, ternyata rata-rata anak dengan hambatan mental mampu mengerjakan sub tes tersebut, tetapi lamban atau sangat lamban. Gerakan motoriknya lambat dan kurang terkoordinir dengan baik, demikian juga anak hambatan mental mempunyai problem di bidang

proses mengingat, yang meliputi aspek menangkap pesan, menyampaikan dan merefleksikan kembali”.

Menurut Sumidi (2007: 18), anak tunagrahita ringan karena perkembangan mental yang tergolong subnormal akan mengalami kesulitan dalam mengikuti program reguler di Sekolah Dasar. Meskipun demikian, anak tunagrahita ringan masih memiliki potensi untuk menguasai mata ajaran akademik di Sekolah Dasar, untuk melakukan penyesuaian sosial dalam jangka waktu panjang, sehingga dapat berdiri dalam masyarakat, dan mampu bekerja untuk menopang sebagian atau seluruh kehidupan orang dewasa.

Pada masa bayi dan awal kanak-kanak, anak tunagrahita ringan sering tidak diketahui bahwa ia terbelakang. Anak tunagrahita ringan sering baru dapat diketahui pada saat usia persekolah, terutama pada saat guru taman kanak-kanak melakukan observasi perilaku anak-anak. Anak tunagrahita ringan umumnya baru diketahui setelah adanya tuntutan penguasaan kemampuan belajar menjadi lebih ditekankan. Dalam banyak kasus, sering tidak ditemukan kondisi patologis sebelumnya (Sumidi, 2007: 19).

Dijelaskan oleh Idayu Romiyati (2010: 22), anak ringan setelah dewasa masih memungkinkan untuk dapat mencari nafkah dalam bidang yang tidak memerlukan banyak pikiran. Tunagrahita ringan umumnya tidak disertai dengan kelainan fisik baik sensori maupun motoris, sehingga kesan lahiriah anak ringan tidak berbeda dengan anak normal

sebayanya, bahkan sering anak ringan dikenal dengan terbelakang mental. Hal ini dikarenakan anak terlihat terbelakang mental sewaktu mengikuti pelajaran akademik di sekolah.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Tunagrahita ringan adalah bagian dari anak tunagrahita dan sering disebut dengan anak mampu didik atau debil atau “*mild mental retarded*”. Pada umumnya penampilan anak tunagrahita ringan tidak berbeda dengan anak normal sebayanya, tetapi dapat diketahui setelah menempuh pembelajaran yang bersifat akademik dengan ketidakmampuannya mengikuti pembelajaran tersebut. Anak tunagrahita ringan masih dapat dilatih belajar akademis sederhana dalam membaca, menulis dan berhitung. Mereka perlu diberi layanan pendidikan yang disesuaikan dengan karakteristik, potensi yang ada padanya dan juga kebutuhan yang diperlukannya.

b. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan

Tunagrahita ringan secara kesan lahiriah tidak berbeda dengan anak normal sebayanya, bahkan sering anak tunagrahita ringan dikenal dengan terbelakang mental. Menurut Astaty (1996: 26), anak tunagrahita ringan mempunyai karakteristik sebagai berikut :

1) Karakteristik fisik

Penyandang tunagrahita ringan dewasa memiliki keadaan tubuh yang baik, namun jika tidak mendapat latihan yang baik maka menyebabkan postur tubuh atau fisik yang tidak seimbang dan kurang dinamis.

2) Karakteristik berkomunikasi

Dalam berbicara mereka kadang menunjukkan kelancaran, hanya dalam perbendaharaan kata terbatas jika dibanding anak

normal. Mereka juga mengalami kesulitan dalam menarik kesimpulan mengenai isi pembicaraan.

3) Karakteristik kecerdasan

Kecerdasannya paling tinggi sama dengan anak normal yang berusia 12 tahun, walaupun anak tunagrahita ringan tersebut sudah berusia dewasa.

Menurut *American Association In Mental Retardation (AAMR)*

dalam Mumpuniarti (2007: 10), Anak tunagrahita ringan mengalami ketertinggalan dua atau lima tingkatan di bidang kognitif dibanding anak normal yang usianya sebaya. Semakin bertambah usia anak hambatan mental ringan ketertinggalan dibanding anak usia sebayanya dewasa normal semakin jauh, karena perkembangan kognitifnya terbatas pada tahap operasional konkret.

Mumpuniarti (2007: 16) mengatakan, “Kesulitan berpikir abstrak dan keterbatasan di bidang kognitif ini berimplikasi pada aspek kemampuan yang lainnya yang digunakan untuk proses belajar”. Karakteristik fisik yang tidak jauh berbeda dari anak normal menyebabkan tidak terdeteksi sejak awal sebelum masuk sekolah, anak terdeteksi ketika masuk sekolah dengan menampilkan ciri ketidakmampuan di bidang akademik, maupun kemampuan pelajaran di sekolah yang membutuhkan keterampilan motorik.

Usa Sutrisna (1984 : 53) menegaskan bahwa karakteristik anak tunagrahita ringan adalah sebagai berikut :

- 1) Keadaan fisik sama dengan anak normal.
- 2) Kemampuan berpikirnya rendah sehingga kesulitan untuk mengerjakan tugas-tugas yang meliputi fungsi dan intelektual. Lancar dalam berbicara meskipun perbendaharaan kata-katanya kurang.

- 3) Mempunyai ingatan yang lemah sehingga mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah.
- 4) Kurang mampu mengendalikan diri.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak tunagrahita ringan mempunyai karakteristik fisik yang tidak jauh berbeda dari anak normal, kemampuan berpikir yang rendah dibanding anak normal sebayanya dalam hal kognitif, bahasa, motorik, social dan emosi sehingga dalam mengikuti pembelajaran yang bersifat akademik mengalami keterlambatan. Anak tunagrahita juga kurang dalam memahami suatu tugas atau permasalahan, begitu juga dengan pemecahannya.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Surya Adi Prasetya (2011) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Kabupaten Rembang Menggunakan Tes Kebugaran Yang Menggunakan Tes Dari Eurofit”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Instrumen yang digunakan untuk mengukur adalah tes dan pengukuran kebugaran jasmani dari EUROFIT. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa tunagrahita ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang sebanyak 40 siswa. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan

tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan untuk putri kategori kurang sebanyak 76,5% (13 anak), kategori sedang sebanyak 23,5% (4 anak), dan kategori baik 0 % (0 siswa). Sedangkan untuk putra kategori kurang sebanyak 13% (3 anak), kategori sedang sebanyak 69,6% (16 anak), dan kategori baik 17,4% (4 siswa). Tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan putri maupun putra di SLB Negeri Kabupaten Rembang yang berjumlah keseluruhan 40 siswa, sebagian besar tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori kurang sebesar 60% (24 anak), diikuti kategori sedang sebesar 30% (12 anak), dan kategori baik sebesar 10% (4 anak).

Skripsi : Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sumidi (2007) yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP N 2 Srandakan Bantul Yogyakarta”. Sampel yang digunakan adalah seluruh siswa kelas IX yang berjumlah 108 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kesegaran Jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 1999 untuk anak usia 13-15 tahun. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebanyak 0,9 % (1 siswa) memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang sekali, 25,9% (28 siswa) memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang, 55,6% (60 siswa) memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori sedang, 17,6% (19 siswa) memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori baik, dan 0 % (0 siswa) memiliki tingkat kesegaran jasmani pada kategori baik

sekali. Skripsi : Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Kerangka Berpikir

Anak merupakan generasi penerus bangsa, oleh sebab itu perhatian dan bimbingan sangatlah berdampak pada hasil akhir. Perlakuan atau perhatian sangatlah dibutuhkan oleh anak-anak, baik anak normal ataupun anak yang mengalami kelainan atau menderita cacat. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan diantaranya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Bagi seorang guru pendidikan jasmani yang mengajar di Sekolah Luar Biasa harus mampu beradaptasi dan kreatif, sehingga dapat mengetahui kekurangan dan kebutuhan anak serta dapat memodifikasi suatu program atau kegiatan sesuai dengan karakteristik anak dan kebutuhannya dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani peserta didiknya.

Pusat perhatian dalam pendidikan jasmani merupakan gerak. Anak tunagrahita ringan dimana ciri-cirinya kemampuan berpikirnya rendah sehingga kesulitan untuk mengerjakan tugas-tugas yang meliputi fungsi dan intelektual. Lancar dalam berbicara meskipun perbendaharaan kata-katanya kurang. Mempunyai ingatan yang lemah sehingga mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah, kurang mampu mengendalikan diri, koordinasi ototnya jelek serta sikap, tindakan dan tingkah lakunya yang lebih lamban, maka dalam melakukan gerak di dalam pendidikan jasmani akan mengalami kesulitan dibandingkan dengan anak normal. Oleh sebab itu perlu adanya bimbingan dan motivasi yang tinggi dari guru pendidikan jasmani, agar anak tunagrahita

ringan dapat melakukan serta termotivasi melakukan gerakan yang disampaikan oleh guru, sehingga tujuan dari pendidikan jasmani yang salah satunya untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat tercapai.

Dengan adanya tes kesegaran jasmani, maka akan dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga. Pelaksanaan tes kesegaran jasmani bagi anak tinagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, terdiri dari beberapa macam tes, yaitu : *Bent Arm Hang Test*, *Sit And Reach*, *Flamingo Balance Test*, Lari 50 Meter, dan *Havard Step Test*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam suatu penelitian penggunaan metode penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Keberhasilan suatu penelitian tidak terlepas dari baik buruknya metode penelitian yang digunakan. Oleh karena itu penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil dapat diperoleh sesuai dengan hasil yang diharapkan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisi data kuantitatif. Teknik pengambilan data dengan menggunakan tes yaitu tes kesegaran jasmani yang dikhususkan untuk anak tunagrahita ringan, yang meliputi aspek : daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan keseimbangan. Hasil penelitian berupa angka-angka yang menyebutkan tingkat kesegaran jasmani melalui tes kesegaran jasmani untuk tunagrahita ringan, sehingga bertujuan untuk dapat data dari objek yaitu tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. “Penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam penelitiannya tidak merumuskan hipotesis” (Suharsimi Arikunto, 2006: 78). Hasil dari penelitian ini berupa deskriptif (gambaran) tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga.

B. Definisi Operasional Variabel

Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian, objek tersebut sering kita sebut sebagai gejala. Sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi dalam jenisnya maupun tingkatannya, disebut variabel (Sutrisno Hadi, 1987: 224). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga.

Kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan anak tunagrahita ringan untuk melakukan aktivitas jasmani tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Tingkat kesegaran diukur dengan menggunakan tes, diantaranya : *Bent Arm Hang Test* mengukur kekuatan otot lengan tangan, Lari 50 Meter mengukur kelincahan dan kecepatan, *The Sit And Reach* (duduk dan menjangkau) yang diukur fleksibilitas dari punggung bawah dan *hamstring*, *Flamingo Balance Test* mengukur keseimbangan, dan *Havard Step Test* mengukur daya tahan paru dan denyut jantung.

C. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:120) sebagai acuan apabila subyek kurang dari seratus, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga dari kelas II sampai kelas VI yang berjumlah keseluruhan 25 siswa. Terdiri dari 16 siswa putra dan 9 siswa putri.

Sampel adalah sebagian dari populasi. Populasi dalam penelitian ini diambil dengan syarat atau kriteria atau tujuan tertentu (dengan teknik *purposive sampling*). Adapun syarat untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah : “Merupakan siswa tunagrahita ringan yang tercatat aktif di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga Tahun Ajaran 2012/ 2013”. Berdasarkan syarat tersebut, populasi yang memenuhi syarat sebagai sampel penelitian berjumlah 25 siswa.

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Σ Jumlah
		L	P	
1.	Kelas II	4	1	5 siswa
2.	Kelas III	5	-	5 siswa
3.	Kelas IV	3	3	6 siswa
4.	Kelas V	1	3	4 siswa
5.	Kelas VI	3	2	5 siswa
Jumlah :				25 siswa

Sumber: Data Base SDLB Negeri Purbalingga Tahun 2012/2013

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Pengambilan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan tes instrumen diberikan berdasarkan umur dari subjek yang akan di ambil data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dengan tes kesegaran jasmani yang meliputi: *Bent Arm Hang Test*, *The sit and reach* (duduk dan menjangkau), lari 50 meter, *Flamingo balance test*, dan *Havard step test* (Surya Adi Prasetya, 2011: 29).

Pelaksanaan tes kesegaran jasmani untuk anak tunagrahita ringan, adalah sebagai berikut :

a. *Bent Arm Hang Test*

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, untuk umur 13-15 tahun.

2) Peralatan

Lantai rata dan bersih, palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta, pipa pegangan terbuat dari besi ukuran 3/4 inchi, *stopwatch*, serbuk kapur atau *magnesium karbonat* dan alat tulis.

3) Prosedur

a) Untuk putra

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali. Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila :

(1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun tangan.

(2) Pada waktu melakukan gerakan mengangkat badan, dagu siswa tidak menyentuh palang tunggal.

(3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan, kedua lengan tidak dipertahankan lurus.

Pencatatan hasil putra :

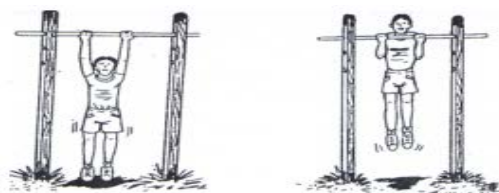
(1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

(2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

(3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

b) Untuk Putri

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).



Gambar 1. Instrumen Kekuatan (*Bent Arm Hang Test*)

Tabel 2. Karakteristik Penilaian *Bent Arm Hang Test*

Ukuran	Laki-Laki	Perempuan	Nilai
Baik Sekali	16 – Keatas	41” – Keatas	5
Baik	11 – 15	22” – 40”	4
Cukup	6 – 10	10” – 21”	3
Kurang	2 – 5	3” – 9”	2
Kurang Sekali	0 – 1	0” – 1”	1

Sumber : (Surya Adi Prasetya, 2012 : 31)

b. *The sit and reach* (duduk dan menjangkau)

The sit and reach adalah tes yang mengukur secara umum untuk fleksibilitas dan secara khusus mengukur fleksibilitas dari punggung bawah dan hamstring.

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur fleksibilitas dari punggung bawah dan hamstring.

2) Peralatan

Kotak *sit and reach* (untuk ukurannya bisa digunakan dengan menggunakan penggaris atau jangkal tangan).

3) Prosedur

Rangkaian gerakan dalam tes ini, duduk di lantai dengan kaki lurus ke depan. Telapak kaki harus menempel pada kotak pengukur secara vertikal. Kedua lutut harus terkunci dan ditekan rata dengan lantai, testor dapat membantu memegang testi dengan cara memegang pundak dari testi. Posisi tangan testi lurus kedepan dan sejajar satu sama lain (tidak boleh ada yang maju antara tangan kanan dan kiri). Testi berusaha mencapai jarak sejajar dengan penggaris sejauh mungkin. Pastikan bahwa tangan tetap sejajar, tangan testi berusaha menjangkau sejauh mungkin jarak penggaris yang berada di *box sit and reach*, dan kemudian subjek memegangnya ditahan selama 1-2 detik. Pastikan tidak ada gerakan terserentak-serentak.



Gambar 2. Instrumen Kelentukan (*The sit and reach*)

Tabel 3. Karakteristik Penilaian *The Sit and Reach*

Ukuran	Laki-Laki		Perempuan		Nilai
	6-12 tahun	12-16 tahun	6-12 tahun	12-16 tahun	
Baik Sekali	> 10,25	> 11,00	> 11,50	> 11,50	5
Baik	8,75 – 10,25	9,00 – 11,00	9,75 – 11,50	10,25 – 11,50	4
Cukup	6,75 – 8,50	7,25 – 8,75	8,25 – 9,50	8,75 – 10,00	3
Kurang	4,75 – 6,50	5,50 – 7,00	6,50 – 8,00	6,75 – 8,50	2
Kurang Sekali	< 4,75	< 5,50	< 6,50	< 6,75	1

Sumber : (Surya Adi Prasetya, 2012 : 32)

c. lari 50 meter

Tes lari 50 meter adalah tes dengan Lari lurus kedepan dari garis *start* sampai *finish* dengan menempuh jarak 50 meter.

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

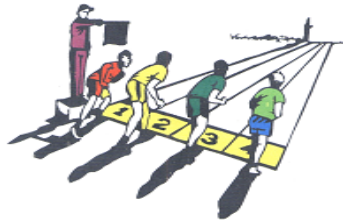
2) Peralatan

Stopwatch, *cone* penanda, pita pengukur, permukaan *non slip* yang berjarak 50 meter dan kapur.

3) Prosedur

Sikap permulaan peserta berdiri dibelakang garis *start*. Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari. Pada aba- aba “YA” peserta lari berusaha secepat mungkin lari lurus kedepan menuju garis *finish* dengan jarak 50 meter. Dalam materi tes kecepatan lari 50 meter, kecepatan lari dapat diartikan sebagai

kemampuan siswa untuk bergerak secepat-cepatnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya pada jarak 50 meter. Satuan yang digunakan adalah detik (waktu) dengan ketepatan dua angka dibelakang koma.



Gambar 3. Instrumen Kecepatan (Lari 50 meter)

Tabel 4. Karakteristik Penilaian Tes Lari 50 Meter

Nilai	Waktu yang dibutuhkan	Ukuran
5	S.d – 6,7"	Baik Sekali
4	6,8" – 7,6"	Baik
3	7,7" – 8,7"	Cukup
2	8,8" – 10,3"	Kurang
1	10,4" – dst	Kurang Sekali

Sumber : (Depdiknas Pusat Kesegaran jasmani dan Rekreasi, 2000 : 27)

d. *Flamingo balance test*

Uji keseimbangan flaminggo adalah tubuh keseimbangan dari tes keseluruhan dan merupakan pengujian dari EROFIT. Tes keseimbangan kaki tunggal menilai kekuatan otot kaki, panggul, dan batang serta keseimbangan dinamis. Tes ini di khususkan untuk anak tunagrahita berat, sedang, dan ringan. Tes ini diberikan untuk umur 10-15 tahun.

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk menilai keseimbangan testi, dengan menggunakan satu kaki.

2) Peralatan

Stopwatch, logam balok yang tidak licin (50 cm panjang, 5 cm tinggi, dan 3 cm lebar).

3) Prosedur

Testi berdiri di atas balok dengan melepaskan sepatu. Testor membantu testi untuk naik balok dengan memeganginya dahulu. Sambil mengangkat salah satu kaki dengan bantuan testor, testi dapat berpegangan pada pundak testor. Setelah testi sudah mulai siap, testor bisa melepaskan pegangannya. Hentikan *stopwatch* setiap kali testi tersebut kehilangan keseimbangan (baik terjatuh dari balok atau menjatuhkan kaki ke tanah). Kemudian dimulai dari awal lagi waktu testi terjatuh. Hitung jumlah testi terjatuh dalam 60 detik dalam menyeimbangkan tubuhnya. Jika dalam 15 detik pertama terjatuh, maka tes ini dapat dihentikan dan skor nol diberikan. Penilaian dilakukan dengan mengetahui jumlah testi terjatuh dalam 60 detik.



Gambar 4. Instrumen Keseimbangan (*Flamingo balance test*)

Tabel 5. Karakteristik Penilaian *Flamingo Balance Test*

Ukuran	Waktu yang dibutuhkan (dalam ukuran detik)	Nilai
Baik Sekali	> 50	5
Baik	40 – 50	4
Cukup	25 – 39	3
Kurang	10 – 24	2
Kurang Sekali	< 10	1

Sumber : (Surya Adi Prasetya, 2012 : 35)

e. *Havard step test*

Havard step test adalah pengembangan dari Lucian Broha dan diusulkan sebagai perkiraan kapasitas untuk menyesuaikan diri dan pulih dari kerja otot. Tes yang terdiri dari melangkah ke atas dan ke bawah dengan bangku yang disesuaikan. Akan tetapi dalam penelitian ini tes dilaksanakan dengan memodifikasi alat, hal ini dikarenakan keterbatasan alat.

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur volume paru, kapasitas paru dan daya tahan jantung.

2) Peralatan

Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah *stopwatch*, bangku setinggi 30 cm, tape recorder, dan cd lagu “lir-ilir” yang berirama 3/4.

3) Prosedur :

Testi berdiri di belakang bangku. Pada hitungan satu, satu kaki naik ke atas bangku sampai lutut lurus. Hitungan dua, kaki yang lain naik ke atas bangku. Hitungan tiga, kaki yang pertama turun. Hitungan empat, kaki yang lain turun. Ganti langkah diperbolehkan tetapi tidak lebih dari 3 (tiga) kali. Supaya irama langkah ajeg/stabil, maka digunakan alat metronome atau dengan lagu yang berirama 3/4. NTB dilakukan selama 3 (tiga) menit. Saat aba-aba stop, tubuh harus dalam keadaan tegak. Kemudian duduk di bangku tersebut dengan santai selama 1 (satu) menit.

4) Penghitungan :

- a) Hitung denyut nadi (DN) testi selama 30 detik, di catat sebagai “DN 1”. Setelah itu istirahat satu menit, kemudian hitung kembali denyut nadi testi selama 30 detik, di catat sebagai “DN 2”. Melakukan istirahat satu menit lagi, untuk kemudian hitung kembali denyut nadi testi selama 30 detik, di catat sebagai “DN 3”.
- b) Setelah mendapatkan “DN 1”, “DN 2”, “DN 3”, maka data tersebut dimasukan kedalam rumus Indeks kesegaran yang selanjutnya dikonversikan sesuai rumus yang dipilih.
- c) Apabila testi tidak kuat melakukan naik turun bangku selama 3 (tiga) menit, maka waktu lama naik turun bangku tersebut dicatat, lalu denyut nadinya diukur/ dihitung sesuai dengan petunjuk pengambilan denyut nadi tersebut.

$$\text{Rumus panjang} = \frac{\text{Durasi NTB (detik)} \times 100}{2 (\text{DN 1} + \text{DN 2} + \text{DN 3})}$$



Gambar 5. Instrumen Kapasitas Paru (*Havard step test*)

Tabel 6. Karakteristik Penilaian *Havard Step Test*

Kategori	Rentang Skor	Nilai
Baik Sekali	$90 \leq$	5
Baik	80 – 89	4
Cukup	65 – 79	3
Kurang	56 – 64	2
Kurang Sekali	≤ 55	1

Sumber : Ismaryati (2006: 89)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes praktek dan pengukuran. Seluruh anak menjalani tes kebugaran jasmani dalam bentuk tes kebugaran jasmani dengan materi tes : *Bent Arm Hang Test*, *The sit and reach* (duduk dan menjangkau), lari 50 meter, *Flamingo balance test*, dan *Havard step test*. Materi tes tersebut diberikan kepada anak dan hasil pelaksanaan tes dimasukkan kedalam kategori penilaian yang sudah ditentukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan SDLB Negeri Purbalingga.

Cara pelaksanaan tes kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan SDLB Negeri Purbalingga, adalah sebagai berikut:

- a. Seluruh siswa peserta tes diberiskan, berdoa dan mendapatkan penjelasan sebelum melaksanakan tes kebugaran jasmani.
- b. Dalam setiap butir tes, terdapat petugas tes sebagai koordinator dan bertanggung jawab dalam pelaksanaan tes.

- c. Pelaksanaan tes dilakukan secara urut, dimulai dari : *Bent Arm Hang Test*, lari 50 meter, *The sit and reach*, *Flamingo balance test*, dan *Havard step test*.
- d. Siswa secara urut sesuai persensi yang telah di buat petugas, dalam melaksanakan tes kesegaran jasmani.
- e. Pelaksanaan tes kesegaran jasmani dilakukan secara berputar. Siswa yang telah selesai melaksanakan kegiatan tes pertama melakukan istirahat sebentar dan diarahkan untuk menuju kegiatan tes kedua. Siswa selesai melaksanakan kegiatan tes kedua melakukan istirahat sebentar dan diarahkan untuk menuju kegiatan tes ketiga. Siswa selesai melaksanakan kegiatan tes ketiga melakukan istirahat sebentar dan diarahkan untuk menuju kegiatan tes keempat. Terakhir siswa selesai melaksanakan kegiatan tes keempat melakukan istirahat sebentar dan diarahkan untuk menuju kegiatan tes terakhir/ kelima.
- f. Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak tunagrahita ringan yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani tersebut merupakan “hasil kasar”. Tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang diperlukan masing – masing butir tes tidak sama.

Dalam penelitian ini peneliti sebagai koordinator pelaksanaan tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan. Peneliti akan di bantu lima personel testor yang akan bertugas dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani

anak tunagrahita ringan. Berikut daftar nama personel testor dan tugasnya dalam tes.

Tabel 7. Daftar personil testor

No	Nama Lengkap	Keterangan
1.	Sidik Prasetyo, S.Pd	Penanggung jawab pelaksanaan tes materi <i>Bent Arm Hang Test</i>
2.	Usnan Arianto, S.Pd	Penanggung jawab pelaksanaan tes materi lari 50 meter
3.	Fandiono, S.Pd	Penanggung jawab pelaksanaan tes materi <i>The sit and reach</i>
4.	Satria Bagus Pambudi, S.Pd	Penanggung jawab pelaksanaan tes materi <i>Flamingo balance test</i>
5.	Wasis Munandar, S.Pd	Penanggung jawab pelaksanaan tes materi <i>Havard step test</i>

Sumber : Dokumen peneliti

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif, statistik ini ditujukan untuk mengumpulkan data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya data dilakukan pemahaman sebagai pembahasan atas permasalahan yang ditujukan dengan mengacu pada standar kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan SDLB Negeri Purbalingga yang sudah ditentukan.

Hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Untuk menentukan kategori menggunakan rumus dari B. Syarifudin (2010 : 113), adapun rumus tersebut sebagai berikut :

Tabel 8. Rumus Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani

No	Rumus Kategori	Kategori
1	$M + 1,5 SD \leq X$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Sumber : B. Syarifudin (2010 : 113)

Keterangan :

X = Skor

M = *Mean* Hitung

SD = Stándar Deviasi Hitung

Setelah diketahui tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan SDLB Negeri Purbalingga yang termasuk kategori baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali maka akan dapat ditentukan berapa besar persentase. Menurut Anas Sudjana (2007 : 43), cara menghitung presentase dengan rumus yaitu :

$$\text{Persentase} = \frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \times 100 \%$$

Ket:

\sum Kategori : Nilai hasil tes kesegaran jasmani yang diperoleh yang meliputi kategori kurang sekali (ks), kurang (k), cukup (c), baik (b), dan baik sekali (bs).

\sum Total : Jumlah siswa yang menjadi subyek penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Populasi dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga Propinsi Jawa Tengah. Pengambilan data dilaksanakan di lapangan Hassanuddin.

2. Deskripsi Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga dari kelas II sampai kelas VI yang berjumlah keseluruhan 25 siswa. Terdiri dari 16 siswa putra dan 9 siswa putri.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Januari – Februari tahun 2013 dan pengambilan data dilakukan di bulan Februari 2013. Pengambilan data dilakukan selama 1 hari, yaitu pada hari Kamis tanggal 7 Februari 2013, pada pukul 07.00 s/d 10.30 WIB.

B. Hasil Penelitian

Untuk mengidentifikasi kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga dilakukan dengan pengkategorian menjadi lima kategori yaitu “baik sekali”, “baik”, “cukup”, “kurang”, dan “kurang sekali”. Hasil analisis terhadap kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, melalui tes kesegaran jasmani yang meliputi materi tes: *Bent Arm Hang Test* mengukur

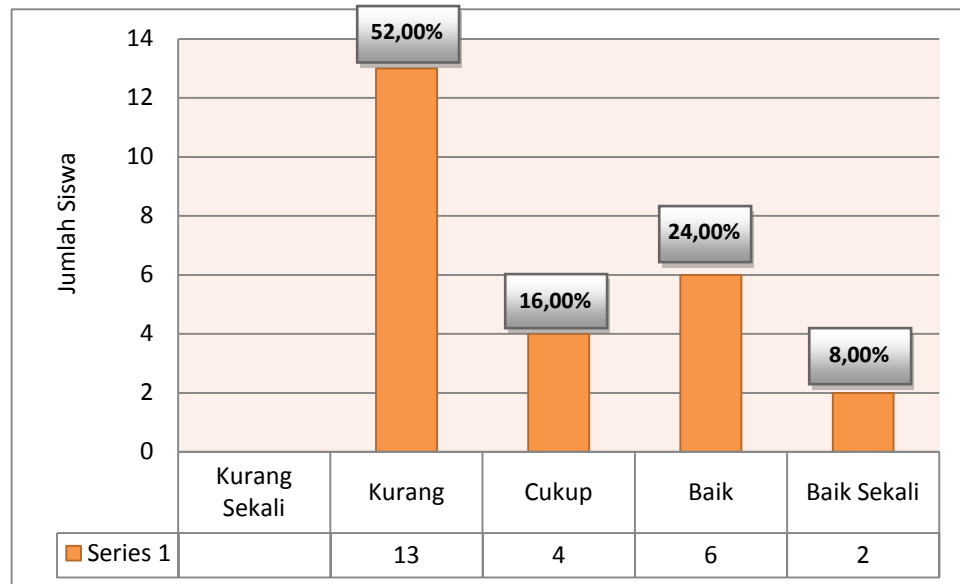
kekuatan/ power otot lengan tangan, lari 50 meter mengukur kelincahan dan kecepatan, *The sit and reach* (duduk dan menjangkau) yang diukur fleksibilitas dari punggung bawah dan *hamstring*, *Flamingo balance test* mengukur keseimbangan, dan *Havard step test* mengukur daya tahan paru dan denyut jantung.

Kesegaran jasmani dari keseluruhan siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, diperoleh nilai minimum = 6,00; nilai maksimum = 20,00; rata-rata (*mean*) = 9,84; *median* = 11,50; *modus* sebesar = 8,00 dan *standard deviasi* = 3,67. Hasil tes kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa, adalah sebagai berikut :

Tabel 9. Data Tes Kesegaran Jasmani Keseluruhan Siswa Tunagrahita Ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$15,345 \leq X$	Baik sekali	2	8,00%
2	$11,675 \leq X < 15,345$	Baik	6	24,00%
3	$8,005 \leq X < 11,675$	Cukup	4	16,00%
4	$4,335 \leq X < 8,005$	Kurang	13	52,00%
5	$X < 4,335$	Kurang sekali	-	-
Jumlah			25 siswa	100%

Dari tabel 9 di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 6. Histogram Batang Hasil Tes Kesegaran Jasmani Keseluruhan Siswa Tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

Dari tabel dan diagram di atas, dapat dilihat hasil tes kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, yang masuk kedalam kategori “baik sekali” sebanyak 2 siswa atau sebesar 8,00%, kategori “baik” sebanyak 6 siswa atau sebesar 24,00%, kategori “cukup” sebanyak 4 siswa atau sebesar 16,00%, kategori “kurang” sebanyak 13 siswa atau sebesar 52,00% dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori “kurang sekali”.

Berikut disajikan deskripsi data Hasil tes penelitian kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani Siswa Putra Tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga.

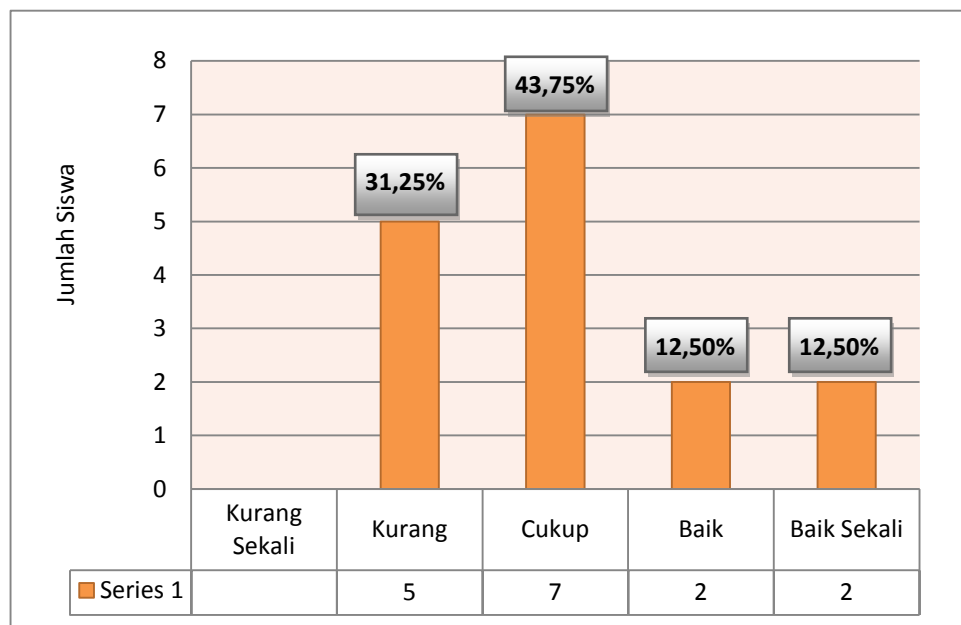
Dari hasil tes kesegaran jasmani siswa putra tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, diperoleh nilai minimum =

6,00; nilai maksimum = 20,00; rata-rata (*mean*) = 10,00; *median* = 11,00; *modus* sebesar = 8,00 dan *standard deviasi* = 4,10. Hasil tes kesegaran jasmani siswa putra tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Tunagrahita Ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$16,15 \leq X$	Baik sekali	2	12,50%
2	$12,05 \leq X < 16,15$	Baik	2	12,50%
3	$7,95 \leq X < 12,05$	Cukup	7	43,75%
4	$3,85 \leq X < 7,95$	Kurang	5	31,25%
5	$X < 3,85$	Kurang sekali	-	-
Jumlah			16 siswa	100%

Dari tabel 10 di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 7. Histogram Batang Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

Dari tabel dan diagram di atas, dapat dilihat hasil tes kesegaran jasmani siswa putra tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori “baik sekali” sebanyak 2 siswa atau sebesar 12,50%, kategori “baik” sebanyak 2 siswa atau sebesar 12,50%, kategori “cukup” sebanyak 7 siswa atau sebesar 43,75%, kategori “kurang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 31,25% dan tidak ada siswa putra yang masuk dalam kategori “kurang sekali”.

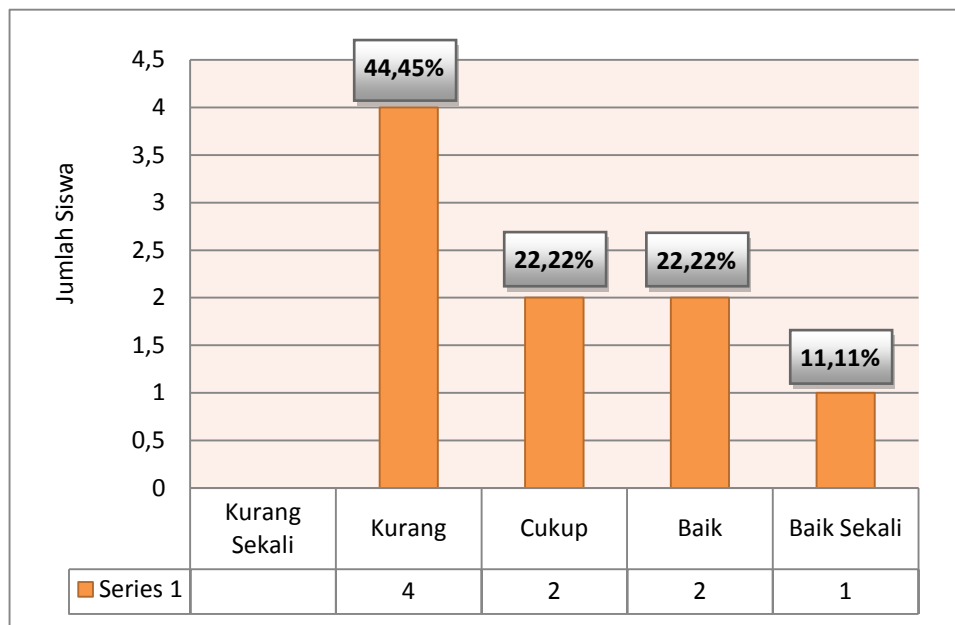
2. Kesegaran jasmani Siswa Putri Tunagrahita ringan di SDLB Negeri Purbalingga.

Dari hasil tes kesegaran jasmani siswa putri tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, diperoleh nilai minimum = 6,00; nilai maksimum = 15,00; rata-rata (*mean*) = 9,56; *median* = 8,50; *modus* sebesar = 12,00 dan *standard deviasi* = 2,72. Hasil tes kesegaran jasmani siswa putri tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Tunagrahita Ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$13,64 \leq X$	Baik sekali	1	11,11%
2	$10,92 \leq X < 13,64$	Baik	2	22,22%
3	$8,20 \leq X < 10,92$	Cukup	2	22,22%
4	$5,48 \leq X < 8,20$	Kurang	4	44,45%
5	$X < 5,48$	Kurang sekali	-	-
Jumlah			9 siswa	100%

Dari tabel 11 di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 8. Histogram Batang Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri Tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

Dari tabel dan diagram di atas, dapat dilihat hasil tes kesegaran jasmani siswa putri tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori kategori “baik sekali” sebanyak 1 siswa atau sebesar 11,11%, kategori “baik” sebanyak 2 siswa atau sebesar 22,22%, kategori “cukup” sebanyak 2 siswa atau sebesar 22,22%, kategori “kurang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 44,45% dan tidak ada siswa putri yang masuk dalam kategori “kurang sekali”.

Hasil dari tiap item materi tes kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, adalah sebagai berikut:

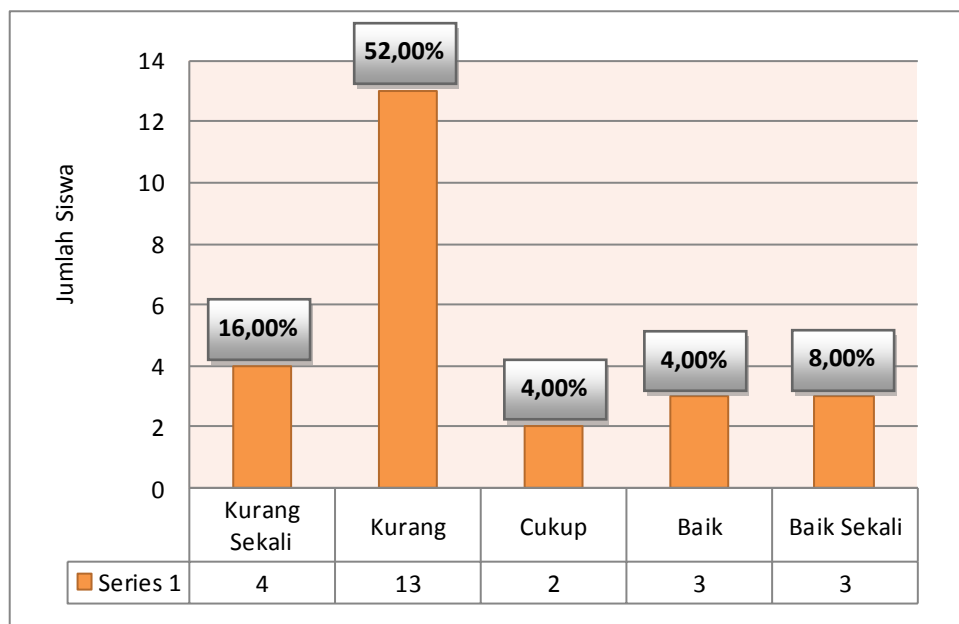
3. *Bent Arm Hang Test*

Hasil pelaksanaan materi tes “*Bent Arm Hang Test*” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Data materi tes “*Bent Arm Hang Test*” Siswa Tunagrahita Ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

Ukuran	Laki-Laki			Perempuan			<i>Bent Arm Hang Test</i>		Nilai
	interval	siswa	%	interval	siswa	%	siswa	%	
Baik Sekali	16 – Keatas	3	18,75%	41” – Keatas	-	-	3	12,00%	5
Baik	11 – 15	3	18,75%	22” – 40”	-	-	3	12,00%	4
Cukup	6 – 10	-	-	10” – 21”	2	22,22%	2	8,00%	3
Kurang	2 – 5	7	43,75%	3” – 9”	6	66,67%	13	52,00%	2
Kurang Sekali	0 – 1	3	18,75%	0” – 1”	1	11,11%	4	16,00%	1
JUMLAH :		16 siswa	100%		9 siswa	100%	25 siswa	100%	

Dari tabel 12 di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini :



Gambar 9. Histogram Batang Hasil Tes “*Bent Arm Hang Test*” Siswa Tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

Dari tabel dan diagram di atas, dapat dilihat hasil item tes “*Bent Arm Hang Test*” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori kategori “baik sekali” sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,00%, kategori “baik” sebanyak 3 siswa atau sebesar

4,00%, kategori “cukup” sebanyak 2 siswa atau sebesar 4,00%, kategori “kurang” sebanyak 13 siswa atau sebesar 52,00%, dan kategori “kurang sekali” sebanyak 4 siswa atau sebesar 16,00%.

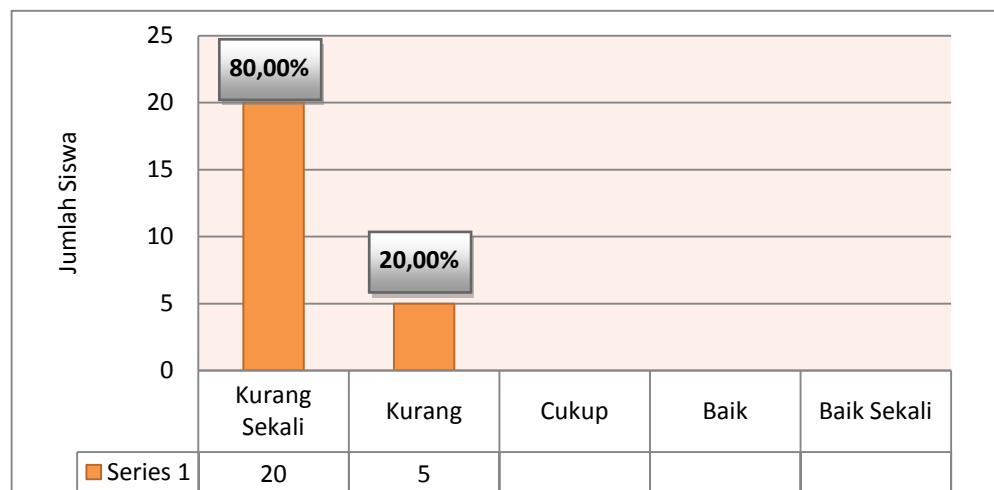
4. *The sit and reach*

Hasil pelaksanaan materi tes “*The sit and reach*” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Data materi tes “*The sit and reach*” Siswa Tunagrahita Ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

Nilai	Jenis Kelamin				Ukuran	Jumlah	Persentase
	Laki-Laki		Perempuan				
	6-12 tahun	12-16 tahun	6-12 tahun	12-16 tahun			
5	$10,25 \leq$	$> 11,00$	$> 11,50$	$> 11,50$	Baik sekali	-	-
4	$8,75 - 10,25$	$9,00 - 11,00$	$9,75 - 11,50$	$10,25 - 11,50$	Baik	-	-
3	$6,75 - 8,50$	$7,25 - 8,75$	$8,25 - 9,50$	$8,75 - 10,00$	Cukup	-	-
2	$4,75 - 6,50$	$5,50 - 7,00$	$6,50 - 8,00$	$6,75 - 8,50$	Kurang	5	20,00%
1	$< 4,75$	$< 5,50$	$< 6,50$	$< 6,75$	Kurang sekali	20	80,00%
Jumlah						25 siswa	100%

Dari tabel 13 di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini :



Gambar 10. Histogram Batang Hasil Tes “*The sit and reach*” Siswa Tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

Dari tabel dan diagram di atas, dapat dilihat hasil item tes “*The sit and reach*” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori “Kurang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 20,00%, kategori “kurang sekali” sebanyak 20 siswa atau sebesar 80,00%, dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori “cukup”, “baik”, maupun “baik sekali”.

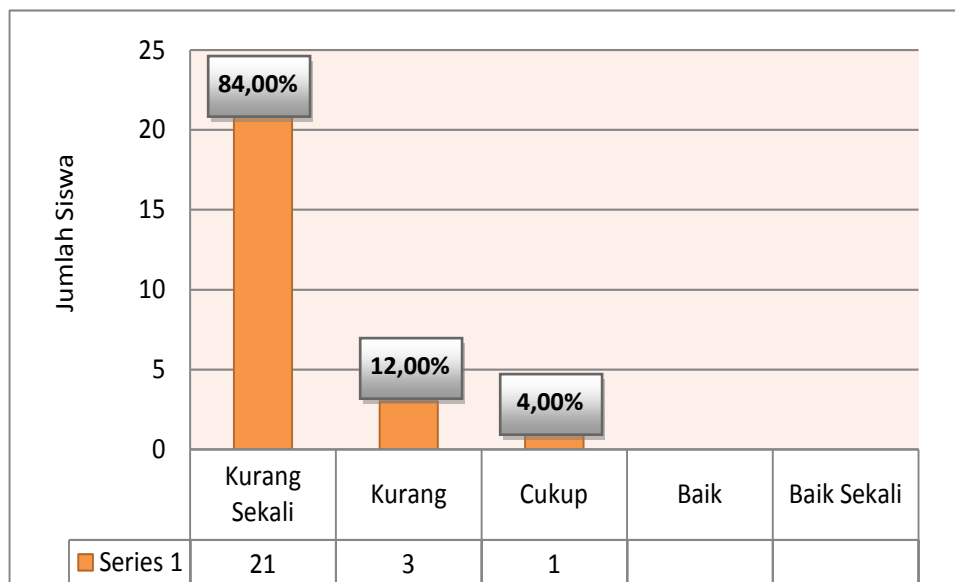
5. Lari 50 meter

Hasil pelaksanaan materi tes “lari 50 meter” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Data materi tes “lari 50 meter” Siswa Tunagrahita Ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

Nilai	Waktu yang dibutuhkan	Ukuran	Jumlah	Persentase
5	S.d – 6,7”	Baik Sekali	-	-
4	6,8” – 7,6”	Baik	-	-
3	7,7” – 8,7”	Cukup	1	4,00%
2	8,8” – 10,3”	Kurang	3	12,00%
1	10,4” – dst	Kurang Sekali	21	84,00%
Jumlah			25 siswa	100%

Dari tabel 14 di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini :



Gambar 11. Histogram Batang Hasil Tes “lari 50 meter” Siswa Tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

Dari tabel dan diagram di atas, dapat dilihat hasil item tes “lari 50 meter” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori “cukup” sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,00%, kategori “kurang” sebanyak 3 siswa atau sebesar 12,00%, kategori “kurang sekali” sebanyak 21 siswa atau sebesar 84,00%, dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori “baik” maupun “baik sekali”.

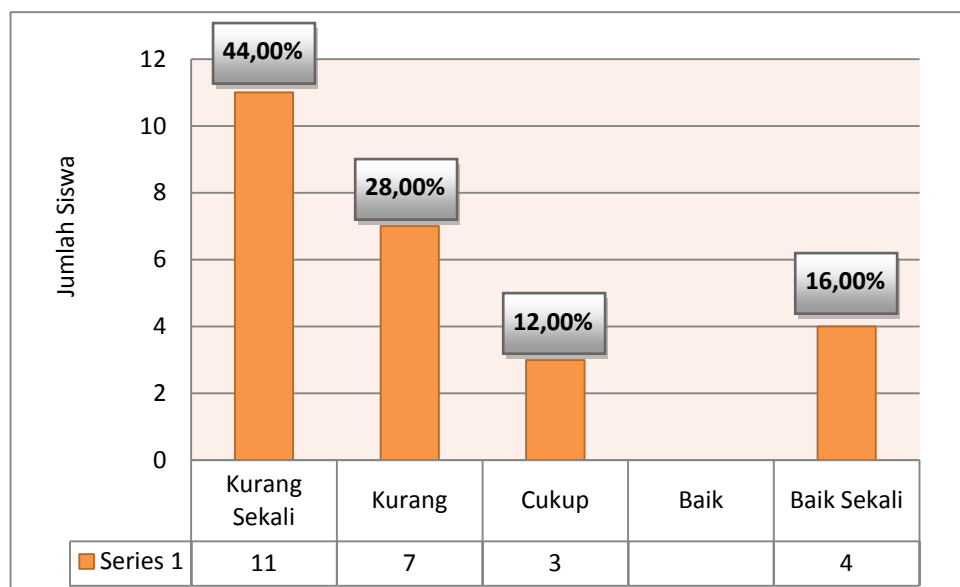
6. *Flamingo balance test*

Hasil pelaksanaan materi tes “*Flamingo balance test*” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Data materi tes “*Flamingo balance test*” Siswa Tunagrahita Ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

Nilai	Waktu yang dibutuhkan (dalam ukuran detik)	Ukuran	Jumlah	Persentase
5	50 <	Baik Sekali	4	16,00%
4	40 – 50	Baik	-	-
3	25 – 39	Cukup	3	12,00%
2	10 – 24	Kurang	7	28,00%
1	< 10	Kurang Sekali	11	44,00%
Jumlah			25 siswa	100%

Dari tabel 15 di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini :



Gambar 12. Histogram Batang Hasil Tes “*Flamingo balance test*” Siswa Tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

Dari tabel dan diagram di atas, dapat dilihat hasil item tes “*Flamingo balance test*” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori kategori “baik sekali” sebanyak 4 siswa atau sebesar 16,00%, kategori “cukup” sebanyak 3 siswa atau sebesar 12,00%, kategori “kurang” sebanyak 7 siswa atau sebesar 28,00%,

kategori “kurang sekali” sebanyak 11 siswa atau sebesar 44,00%, dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori “baik”.

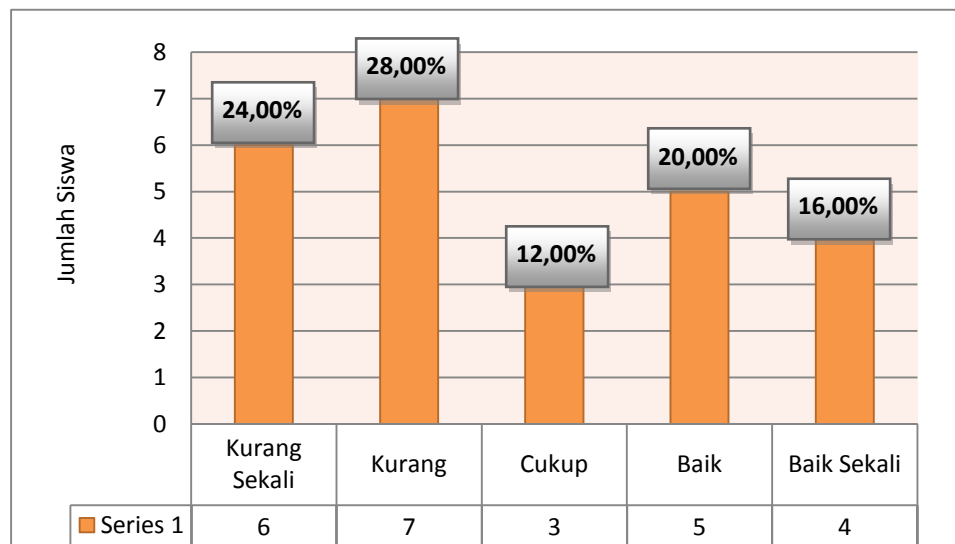
7. *Havard step test*

Hasil pelaksanaan materi tes “*Havard step test*” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga adalah sebagai berikut:

Tabel 16. Data materi tes “*Havard step test*” Siswa Tunagrahita Ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

Kategori	Nilai	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	5	≥ 90	4	16,00%
Baik	4	80 – 89	5	20,00%
Cukup	3	65 – 79	3	12,00%
Kurang	2	56 – 64	7	28,00%
Kurang Sekali	1	≤ 55	6	24,00%
Jumlah :			25 siswa	100%

Dari tabel 16 di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini :



Gambar 13. Histogram Batang Hasil Tes “*Havard step test*” Siswa Tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga

Dari tabel dan diagram di atas, dapat dilihat hasil item tes "*Havard step test*" siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori "baik sekali" sebanyak 4 siswa atau sebesar 16,00%, kategori "baik" sebanyak 5 siswa atau sebesar 20,00%, kategori "cukup" sebanyak 3 siswa atau sebesar 12,00%, kategori "kurang" sebanyak 7 siswa atau sebesar 28,00%, dan kategori "kurang sekali" sebanyak 6 siswa atau sebesar 24,00%.

B. Pembahasan

Anak tuna grahita ringan mempunyai ciri-ciri dengan kemampuan berpikir rendah sehingga kesulitan untuk mengerjakan tugas-tugas yang meliputi fungsi dan intelektual. Mereka lancar dalam berbicara walau kurang dalam berbendaharaan kata-katanya. Anak tunagrahita ringan mempunyai ingatan yang lemah, sehingga mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah, kurang mampu mengendalikan diri, koordinasi otanya kurang serta sikapnya, tindakan dan tingkah lakunya lebih lamban dibandingkan dengan anak normal.

Dengan adanya tes kesegaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, maka dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani anak dan hasil ini dapat sebagai acuan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga. Anak yang kesegaran jasmaninya masih kurang atau kurang sekali, dapat ditingkatkan kesegaran jasmaninya, tentu saja

melalui program latihan peningkatan kesegaran jasmani dan program latihan tersebut harus disesuaikan dengan karakteristik anak tuna grahita ringan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat ditemukan hal-hal sebagai berikut:

1. Hasil tes kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, yang masuk kedalam kategori “baik sekali” sebanyak 2 siswa atau sebesar 8,00%, kategori “baik” sebanyak 6 siswa atau sebesar 24,00%, kategori “cukup” sebanyak 4 siswa atau sebesar 16,00%, kategori “kurang” sebanyak 13 siswa atau sebesar 52,00% dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori “kurang sekali”.
2. Berdasarkan jenis kelamin dapat dikemukakan, bahwa hasil tes kesegaran jasmani siswa putra tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori “baik sekali” sebanyak 2 siswa atau sebesar 12,50%, kategori “baik” sebanyak 2 siswa atau sebesar 12,50%, kategori “cukup” sebanyak 7 siswa atau sebesar 43,75%, kategori “kurang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 31,25% dan tidak ada siswa putra yang masuk dalam kategori “kurang sekali”. Hasil tes kesegaran jasmani siswa putri tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori kategori “baik sekali” sebanyak 1 siswa atau sebesar 11,11%, kategori “baik” sebanyak 2 siswa atau sebesar 22,22%, kategori “cukup” sebanyak 2 siswa atau sebesar 22,22%, kategori “kurang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 44,45% dan tidak ada siswa putri yang masuk dalam kategori “kurang sekali”.

3. Pelaksanaan tes kesegaran jasmani untuk siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, menggunakan beberapa item tes penilaian. Hasil dari tiap item materi tes kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, adalah :
- a. Hasil item tes “*Bent Arm Hang Test*” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori kategori “baik sekali” sebanyak 3 siswa atau sebesar 8,00%, kategori “baik” sebanyak 3 siswa atau sebesar 4,00%, kategori “cukup” sebanyak 2 siswa atau sebesar 4,00%, kategori “kurang” sebanyak 13 siswa atau sebesar 52,00%, dan kategori “kurang sekali” sebanyak 4 siswa atau sebesar 16,00%.
 - b. Hasil item tes “*The sit and reach*” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori “Kurang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 20,00%, kategori “kurang sekali” sebanyak 20 siswa atau sebesar 80,00%, dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori “cukup”, “baik”, maupun “baik sekali”.
 - c. Hasil item tes “lari 50 meter” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori “cukup” sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,00%, kategori “kurang” sebanyak 3 siswa atau sebesar 12,00%, kategori “kurang sekali” sebanyak 21 siswa atau sebesar 84,00%, dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori “baik” maupun “baik sekali”.

- d. Hasil item tes “*Flamingo balance test*” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori kategori “baik sekali” sebanyak 4 siswa atau sebesar 16,00%, kategori “cukup” sebanyak 3 siswa atau sebesar 12,00%, kategori “kurang” sebanyak 7 siswa atau sebesar 28,00%, kategori “kurang sekali” sebanyak 11 siswa atau sebesar 44,00%, dan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori “baik”.
- e. Hasil item tes “*Havard step test*” siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga yang masuk kedalam kategori “baik sekali” sebanyak 4 siswa atau sebesar 16,00%, kategori “baik” sebanyak 5 siswa atau sebesar 20,00%, kategori “cukup” sebanyak 3 siswa atau sebesar 12,00%, kategori “kurang” sebanyak 7 siswa atau sebesar 28,00%, dan kategori “kurang sekali” sebanyak 6 siswa atau sebesar 24,00%.

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil tes kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga, yang masuk kedalam kategori “baik sekali” sebanyak 2 siswa atau sebesar 8,00%, kategori “baik” sebanyak 6 siswa atau sebesar 24,00%, kategori “cukup” sebanyak 4 siswa atau sebesar 16,00%, kategori “kurang” sebanyak 13 siswa atau sebesar 52,00% dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri Purbalingga adalah berkategori “kurang” dengan persentase sebesar 52,00%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di SDLB Negeri Purbalingga adalah berkategori kurang. Hasil penelitian Ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru olahraga di SDLB Negeri Purbalingga, untuk digunakan sebagai bahan kajian agar lebih mengetahui dan meningkatkan kesegaran jasmani siswanya. Anak yang kesegaran jasmaninya masih kurang atau kurang sekali, dapat ditingkatkan kesegaran jasmaninya, tentu saja melalui program latihan peningkatan kesegaran jasmani dan program latihan tersebut harus disesuaikan dengan karakteristik anak tuna grahita ringan. Kesegaran jasmani dapat terjaga dengan baik dengan melakukan pola hidup sehat, yang meliputi: makan, Istirahat dan olahraga yang teratur.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di SDLB Negeri Purbalingga, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis siswa terlebih dahulu, apakah siswa tunagrahita ringan di SDLB Negeri Purbalingga dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes kesegaran jasmani.
2. Penelitian ini hanya membahas tingkat kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di SDLB Negeri Purbalingga, tanpa membahas lebih jauh aspek-aspek lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa.
3. Tidak adanya pemantauan lebih lanjut setelah penelitian, sehingga efek yang ditimbulkan hanya bersifat sementara.

D. Saran-Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi siswa
 - a. Kepada siswa hendaknya untuk selalu melakukan pola hidup sehat, yang meliputi: makan, Istirahat dan olahraga yang teratur.
 - b. Diharapkan siswa dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya, dengan mengikuti program latihan yang telah disusun oleh guru dan disesuaikan dengan kemampuan siswa.

2. Bagi guru

- a. Merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru olahraga di SDLB Negeri Purbalingga, untuk digunakan sebagai bahan kajian agar lebih mengetahui dan meningkatkan kesegaran jasmani para siswa.
- b. Hasil tes kesegaran jasmani siswa, dapat sebagai acuan bagi guru olahraga, dalam melakukan kegiatan mengevaluasi peserta didik.
- c. Bagi guru olahraga hendaknya selalu melakukan evaluasi dengan bentuk tes untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki tiap siswa.

3. Bagi sekolah

- a. Merupakan masukan yang bermanfaat bagi SDLB Negeri Purbalingga, untuk digunakan sebagai masukan dalam mengetahui dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- b. Diharapkan bagi pihak sekolah untuk memperbaiki sarana dan prasarana, agar menjadi layak untuk mendukung program latihan peningkatan kesegaran jasmani siswa..

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
- b. Bagi peneliti selanjutnya dalam mengungkap kesegaran jasmani hendaknya digunakan faktor yang berbeda, sehingga penelitian tentang kesegaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurachman dan Sudjadi. (1994). *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar* . Jakarta: Depdikbud.
- Aip Syarifudin. (1979). *Olahraga Untuk SGLB*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arma Abdoellah. (1996). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- B. Syarifudin (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta : Grafindo Litera Media
- Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. (2008). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Dangsiana Moeloek. (1984). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas Pendidikan Jasmani. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Umur 13 – 15 Tahun* .
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- , (2004). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademi Press Sindo
- [http : Zudine.wordpress.com/tag/cara-mengukur-harvard-step-test](http://Zudine.wordpress.com/tag/cara-mengukur-harvard-step-test)
- Idayu Romiyati. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Mampu Latih di SLB-C Pembina Tingkat Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi, FIK UNY.
- Intan Pramusinta. (1998). *Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: PT Karya UNIPRESS
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah: Sebelas Maret University Press.
- Mary P. McGowan. (2001). *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Moelyono. (1993). *Komponen Kebugaran Jasmani*. Diambil dari: www.google.com, http: kesehatan-kebugaran-jasmani/. Diakses pada tanggal 25 Januari 2013
- Mohammad Amin . (1995). *Orthopedagogik Anak Tuna Grahita*. Jakarta: Depdikbud
- Mulyono Abdurrachman dan Sudjadi S. (1994). *Pendidikan Luar Biasa Umum*. Jakarta: Depdikbud, Direktorat Jenderal.
- Mumpurniati. (2007). *Pendekatan Pembelajaran Bagi Anak Hambatan Mental*. Yogyakarta: Kanwa Publisher.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat Direktorat Jenderal Olahraga.
- Pedoman Penulisan Tugas Akhir. (2012). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rochman Natawijaya. (1979). *Pengantar Pendidikan Luar Biasa*. Jakarta: Depdikbud
- Rusli Ibrahim. (2005). *Psikologi Pendidikan Jasmani dan Olahraga PLB*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa, Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Safrit. (2000). *Kebugaran Jasmani*. Diambil dari: www.google.com, http: kesehatan-kebugaran-jasmani/. Diakses pada tanggal 25 Januari 2013
- Soekidjo Notoatmodjo. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sadoso Sumo Sardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Suhardi. (1995). *Pendidikan Kebugaran Jasmani* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek IV*. Jakarta: Bina Aksara.
- (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumidi. (2007). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP N 2 Srandakan Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi, FIK UNY.

- Suprpto. (1979). *Komponen Kebugaran Jasmani*. Diambil dari: www.google.com, http: kesehatan-kebugaran-jasmani/. Diakses pada tanggal 25 Januari 2013
- Surya Adi Prasetya. (2011). *Tingkat Kebugaran Siswa Tunagrahita Ringan di SLB Negeri Kabupaten Rembang Menggunakan Tes Kebugaran Yang Menggunakan Tes Dari Eurofit*. Yogyakarta: Skripsi, FIK UNY.
- Sutrisno Hadi (1987). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tirtonegoro dan Sutratinah. (1996). *Ortopedagogik Tuna Grahita II*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Usa Sutrisna. (1984). *Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan*. Diambil dari: www.google.com, http: pembelajaran-anak-berkebutuhan-khusus/. Diakses pada tanggal 20 Desember 2012
- Wyznikiewiez and Nawracala Anita. *Development of Physical Fitness of Pupils With Mental Retardation*. Journal of Human Kinetics.
- Yunusul Hairry. (2002). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka

LAMPIRAN

Lampiran 1. Ijin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Pemerintah Kabupaten Purbalingga.



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA DINAS PENDIDIKAN

Jl. Let. Jend. S. Parman No.345, Telepon (0281) 891004, Fax : 891616
PURBALINGGA 53317

Purbalingga, 17 Januari 2013.

Nomor : 071/0166 / 2013
Lamp. : -
Hal : Penelitian / Survey
Oleh Mahasiswa

Kepada
Yth. Kepala SDLB Negeri Purbalingga
di
PURBALINGGA

Berdasarkan surat Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kab. Purbalingga Nomor 071/084/2013 tanggal 15 Januari 2013 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini kami beritahukan bahwa di Satuan Pendidikan/ Sekolah Saudara akan dilaksanakan penelitian/ survei oleh :

1. **Identitas**
 - Nama : **ANJAR SUSIYANTO.**
 - Pekerjaan : Mahasiswa
 - NIM : 10604227484
 - Program Studi/ Jurs : Ilmu Olahraga
 - Fakultas/ Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
 - Alamat :
 - > Institusi : Yogyakarta
 - > Tempat tinggal : Ds. Karangjambe Rt 01/ Rw 04 Kec. Padamarai Kab.Purbalingga.
2. **Maksud / Tujuan** : Melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi tentang:
" *Tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita mampu didik SDLB Negeri Purbalingga* ".
3. **Waktu** : Januari s.d Februari 2013.

Sehubungan dengan maksud tersebut pada prinsipnya kami tidak berkeberatan yang bersangkutan melaksanakan kegiatan penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan proposal serta wajib menaati semua ketentuan/ peraturan yang ditetapkan dan berkenaan dengan kegiatan penelitian.
2. Terlebih dahulu menghubungi Pimpinan Satuan Pendidikan/ Sekolah yang bersangkutan.
3. Hasil penelitian tidak untuk disajikan kepada pihak luar.
4. Kegiatan berakhir selambat-lambatnya 28 Februari 2013 serta yang bersangkutan wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga.

Demikian untuk menjadikan maklum dan agar dibantu seperlunya.



Tembusan :

1. Bupati Purbalingga.
2. Kepala Bappeda Kabupaten Purbalingga
3. Sekretaris Dinas Pendidikan
4. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
5. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 2. Panduan Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Siswa Tunagrahita Ringan

a. *Bent Arm Hang Test*

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, untuk umur 13-15 tahun.

2) Peralatan

Lantai rata dan bersih, palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta, pipa pegangan terbuat dari besi, *stopwatch*, serbuk kapur atau *magnesium karbonat* dan alat tulis.

3) Prosedur

a) Untuk putra

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali. Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila :

- (1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.
- (2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.

(3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

Pencatatan hasil putra :

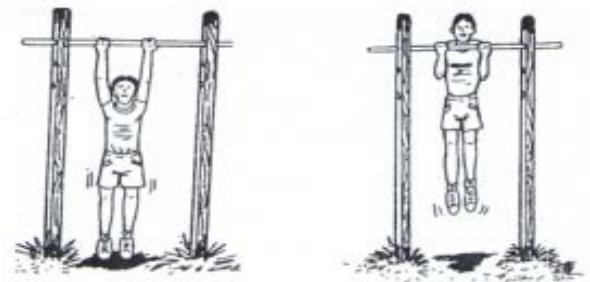
(1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

(2) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.

(3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

b) Untuk Putri

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).



b. *The sit and reach* (duduk dan menjangkau)

The sit and reach adalah tes yang mengukur secara umum untuk fleksibilitas dan secara khusus mengukur fleksibilitas dari punggung bawah dan hamstring.

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur fleksibilitas dari punggung bawah dan hamstring.

2) Peralatan

Kotak *sit and reach* (untuk ukurannya bisa digunakan dengan menggunakan penggaris atau jangkal tangan).

3) Prosedur

Rangkaian gerakan dalam tes ini, duduk di lantai dengan kaki lurus ke depan. Telapak kaki harus menempel pada kotak pengukur secara vertikal. Kedua lutut harus terkunci dan ditekan rata dengan lantai, testor dapat membantu memegang testi dengan cara memegang pundak dari testi. Posisi tangan testi lurus kedepan dan sejajar satu sama lain (tidak boleh ada yang maju antara tangan kanan dan kiri). Testi berusaha mencapai jarak sejajar dengan penggaris sejauh mungkin. Pastikan bahwa tangan tetap sejajar, tangan testi berusaha menjangkau sejauh mungkin jarak penggaris yang berada di *box sit and reach*, dan kemudian subjek memegangnya ditahan selama 1-2 detik. Pastikan tidak ada gerakan terserentak-serentak.



c. lari 50 meter

Tes lari 50 meter adalah tes dengan Lari lurus kedepan dari garis *start* sampai *finish* dengan menempuh jarak 50 meter.

1) Tujuan

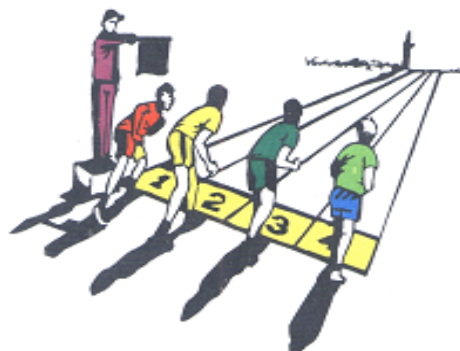
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

2) Peralatan

Stopwatch, *cone* penanda, pita pengukur, permukaan *non slip* yang berjarak 50 meter dan kapur.

3) Prosedur

Sikap permulaan peserta berdiri dibelakang garis *start*. Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari. Pada aba- aba “YA” peserta lari berusaha secepat mungkin lari lurus kedepan menuju garis *finish* dengan jarak 50 meter. Dalam materi tes kecepatan lari 50 meter, kecepatan lari dapat diartikan sebagai kemampuan siswa untuk bergerak secepat-cepatnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya pada jarak 50 meter. Satuan yang digunakan adalah detik (waktu) dengan ketepatan dua angka dibelakang koma.



d. *Flamingo balance test*

Uji keseimbangan flaminggo adalah tubuh keseimbangan dari tes keseluruhan dan merupakan pengujian dari EROFIT. Tes keseimbangan kaki tunggal menilai kekuatan otot kaki, panggul, dan batang serta keseimbangan dinamis. Tes ini di khususkan untuk anak tunagrahita berat, sedang, dan ringan. Tes ini diberikan untuk umur 10-15 tahun.

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk menilai keseimbangan testi, dengan menggunakan satu kaki.

2) Peralatan

Stopwatch, logam balok yang tidak licin (50 cm panjang, 5 cm tinggi, dan 3 cm lebar).

3) Prosedur

Testi berdiri di atas balok dengan melepaskan sepatu. Testor membantu testi untuk naik balok dengan memegangnya dahulu. Sambil mengangkat salah satu kaki dengan bantuan testor, testi dapat berpegangan pada pundak testor. Setelah testi sudah mulai siap, testor bisa melepaskan pegangannya. Hentikan *stopwatch* setiap kali testi tersebut kehilangan keseimbangan (baik terjatuh dari balok atau menjatuhkan kaki ke tanah). Kemudian dimulai dari awal lagi waktu testi terjatuh. Hitung jumlah testi terjatuh dalam 60 detik dalam menyeimbangkan tubuhnya. Jika dalam 15 detik pertama terjatuh,

maka tes ini dapat dihentikan dan skor nol diberikan. Penilaian dilakukan dengan mengetahui jumlah testi terjatuh dalam 60 detik.



e. *Havard step test*

Havard step test adalah pengembangan dari Lucian Broha dan diusulkan sebagai perkiraan kapasitas untuk menyesuaikan diri dan pulih dari kerja otot. Tes yang terdiri dari melangkah ke atas dan ke bawah dengan bangku yang disesuaikan. Akan tetapi dalam penelitian ini tes dilaksanakan dengan memodifikasi alat, hal ini dikarenakan keterbatasan alat.

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur volume paru, kapasitas paru dan daya tahan jantung.

2) Peralatan

Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah *stopwatch*, bangku setinggi 30 cm, tape recorder, dan cd lagu “lir-ilir” yang berirama 3/4.

3) Prosedur :

Testi berdiri di belakang bangku. Pada hitungan satu, satu kaki naik ke atas bangku sampai lutut lurus. Hitungan dua, kaki yang lain naik ke atas bangku. Hitungan tiga, kaki yang pertama turun. Hitungan empat, kaki

yang lain turun. Ganti langkah diperbolehkan tetapi tidak lebih dari 3 (tiga) kali. Supaya irama langkah ajeg/stabil, maka digunakan alat metronome atau dengan lagu yang berirama 3/4. NTB dilakukan selama 3 (tiga) menit. Saat aba-aba stop, tubuh harus dalam keadaan tegak. Kemudian duduk dibangku tersebut dengan santai selama 1 (satu) menit.

4) Penghitungan :

- a) Hitung denyut nadi (DN) testi selama 30 detik, di catat sebagai “DN 1”. Setelah itu istirahat satu menit, kemudian hitung kembali denyut nadi testi selama 30 detik, di catat sebagai “DN 2”. Melakukan istirahat satu menit lagi, untuk kemudian hitung kembali denyut nadi testi selama 30 detik, di catat sebagai “DN 3”.
- b) Setelah mendapatkan “DN 1”, “DN 2”, “DN 3”, maka data tersebut dimasukan kedalam rumus Indeks kesegaran yang selanjutnya dikonversikan sesuai rumus yang dipilih.
- c) Apabila testi tidak kuat melakukan naik turun bangku selama 3 (tiga) menit, maka waktu lama naik turun bangku tersebut dicatat, lalu denyut nadinya diukur/ dihitung sesuai dengan petunjuk pengambilan denyut nadi tersebut.

$$\text{Rumus panjang} = \frac{\text{Durasi NTB (detik)} \times 100}{2 (\text{DN 1} + \text{DN 2} + \text{DN 3})}$$



**Lampiran 3. Tabulasi Data Tes Kesegaran Jasmani Anak Tuna Grahita
Mampu Didik SDLB Negeri Purbalingga.**

No	Nama	L / P	Umur	Kelas	Tes Kesegaran Jasmani Anak Tuna Grahita							
					<i>Bent Arm Hang Test</i>	<i>The sit and reach</i>	lari 50 meter	<i>Flamingo balance test</i>	<i>Havard step test</i>			
									waktu	Denyut Nadi		
										DN 1	DN 2	DN 1
1	Umar Dwi	L	11 th	II	1 kali	3 cm	16, 54 dtk	6 dtk	180 dtk	58	55	43
2	Alan Marsuki	L	13 th	II	4 kali	7 cm	10,41 dtk	7 dtk	180 dtk	56	47	42
3	Winda Septiani	P	11 th	II	8 dtk	3 cm	17, 50 dtk	25 dtk	180 dtk	65	60	48
4	Didit Setiawan	L	12 th	II	3 kali	4 cm	13,15 dtk	12 dtk	180 dtk	60	56	42
5	Esa Prasetyo	L	10 th	II	12 kali	4 cm	14,33 dtk	5,5 dtk	180 dtk	59	55	41
6	Dul Fatah	L	13 th	III	3 kali	7 cm	12,68 dtk	7 dtk	180 dtk	66	60	47
7	Septian Aji	L	11 th	III	-	6 cm	16,72 dtk	8 dtk	180 dtk	68	62	50
8	Muslichin	L	13 th	III	17 kali	4 cm	9,10 dtk	4 dtk	180 dtk	40	38	34
9	Rifael Muh. Aziz	L	11 th	III	2 kali	4 cm	15,55 dtk	3 dtk	180 dtk	69	63	51
10	Anida Muhammad	L	13 th	III	4 kali	6 cm	13,78 dtk	10 dtk	180 dtk	62	56	42
11	Wasit Priyono	L	16 th	IV	16 kali	5 cm	9,25 dtk	60 dtk	180 dtk	36	32	31
12	Ari Rahman	L	12 th	IV	1 kali	4 cm	18,60 dtk	4 dtk	180 dtk	41	37	32
13	Laela Aenuna	P	13 th	IV	5 dtk	3 cm	13,30 dtk	17 dtk	180 dtk	57	56	43
14	Muh. Ai Azazi	L	14 th	IV	11 kali	4 cm	12,67 dtk	36 dtk	180 dtk	42	36	31
15	Leli Asichah	P	12 th	IV	7 dtk	5 cm	12,28 dtk	14 dtk	180 dtk	65	59	45
16	Della Puspita	P	12 th	IV	0 dtk	3 cm	13,90 dtk	8 dtk	180 dtk	62	56	40
17	Endah Oktiani	P	16 th	V	12 dtk	6 cm	11,65 dtk	61 dtk	180 dtk	34	32	31
18	Dandi Dwi P	L	15 th	V	4 kali	4 cm	11,34 dtk	29 dtk	180 dtk	42	37	31
19	Indriyani	P	13 th	V	6 dtk	3 cm	19,18 dtk	17 dtk	180 dtk	47	44	42

No	Nama	L / P	Umur	Kelas	Tes Kesegaran Jasmani Anak Tuna Grahita							
					<i>Bent Arm Hang Test</i>	<i>The sit and reach</i>	lari 50 meter	<i>Flamingo balance test</i>	<i>Havard step test</i>			
									waktu	Denyut Nadi		
										DN 1	DN 2	DN 1
20	Keny Kaluana	p	13 th	V	15 dtk	4 cm	11,45 dtk	16 dtk	180 dtk	34	33	31
21	Aji Nurcahyo	L	16 th	VI	17 kali	7 cm	8,75 dtk	57 dtk	180 dtk	35	33	32
22	Andre Haryanto	L	16 th	VI	12 kali	4 cm	9,10 dtk	11 dtk	180 dtk	50	45	43
23	Sodik Galih	L	14 th	VI	3 kali	2 cm	10,62 dtk	7 dtk	180 dtk	55	48	42
24	Nur Dwi Masitoh	P	15 th	VI	4 dtk	4 cm	12,38 dtk	7 dtk	180 dtk	41	37	34
25	Meri Lusiana	p	15 th	VI	7 dtk	6 cm	12,60 dtk	57 dtk	180 dtk	48	45	43

Lampiran 4. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes Kesegaran Jasmani Anak Tuna Grahita

No	Nama	Umur	L/ P	Nilai Tes Kesegaran Jasmani Anak Tuna Grahita										Jumlah Nilai	Kategori
				<i>Bent Arm Hang Test</i>	N	<i>The sit and reach</i>	N	<i>lari 50 meter</i>	N	<i>Flamingo balance test</i>	N	<i>Havard step test</i>	N		
1	Umar Dwi Ramadhon	11 th	L	1 kali	1	3 cm	1	16,54 dtk	1	6 dtk	1	57,69	2	6	Kurang
2	Alan Marsuki	13 th	L	4 kali	2	7 cm	2	10,41 dtk	1	7 dtk	1	62,07	2	8	Kurang
3	Winda Septiani	11 th	P	8 dtk	2	3 cm	1	17,50 dtk	1	25 dtk	3	52,02	1	8	Kurang
4	Didit Setiawan	12 th	L	3 kali	2	4 cm	1	13,15 dtk	1	12 dtk	2	56,96	2	8	Kurang
5	Esa Prasetyo	10 th	L	12 kali	4	4 cm	1	14,33 dtk	1	5,5 dtk	1	58,06	2	9	Cukup
6	Dul Fatah	13 th	L	3 kali	2	7 cm	2	12,68 dtk	1	7 dtk	1	52,02	1	7	Kurang
7	Septian Aji Nugroho	11 th	L	-	1	6 cm	2	16,72 dtk	1	8 dtk	1	50,00	1	6	Kurang
8	Muslichin	13 th	L	17 kali	5	4 cm	1	9,10 dtk	2	4 dtk	1	80,36	4	13	Baik
9	Rifael Muh. Aziz	11 th	L	2 kali	2	4 cm	1	15,55 dtk	1	3 dtk	1	49,18	1	6	Kurang
10	Anida Muhammad	13 th	L	4 kali	2	6 cm	2	13,78 dtk	1	10 dtk	2	58,06	1	8	Kurang
11	Wasit Priyono	16 th	L	16 kali	5	5 cm	1	9,25 dtk	2	60 dtk	5	90,91	5	18	Baik Sekali
12	Ari Rahman Nur Sejati	12 th	L	1 kali	1	4 cm	1	18,60 dtk	1	4 dtk	1	81,82	4	8	Kurang

No	Nama	Umur	L/ P	Nilai Tes Kesegaran Jasmani Anak Tuna Grahita										Jumlah	Kategori
				<i>Bent Arm Hang Test</i>	N	<i>The sit and reach</i>	N	<i>lari 50 meter</i>	N	<i>Flamingo balance test</i>	N	<i>Havard step test</i>	N		
13	Laela Aenuna Islamia	13 th	p	5 dtk	2	3 cm	1	13,30 dtk	1	17 dtk	2	57,69	2	8	Kurang
14	Muhammad Ai Azazi	14 th	L	11 kali	4	4 cm	1	12,67 dtk	1	36 dtk	3	82,56	4	13	Baik
15	Leli Asichah	12 th	P	7 dtk	2	5 cm	1	12,28 dtk	1	14 dtk	2	46,40	1	7	Kurang
16	Della Puspita Rahmah	12 th	p	0 dtk	1	3 cm	1	13,90 dtk	1	8 dtk	1	56,96	2	6	Kurang
17	Endah Oktiani	16 th	P	12 dtk	3	6 cm	1	11,65 dtk	1	61 dtk	5	92,78	5	15	Baik
18	Dandi Dwi Priyambodo	15 th	L	4 kali	2	4 cm	1	11,34 dtk	1	29 dtk	3	81,82	4	11	Cukup
19	Indriyani	13 th	p	6 dtk	2	3 cm	1	19,18 dtk	1	17 dtk	2	67,66	3	9	Cukup
20	Keny Kaluana Kalumata	13 th	p	15 dtk	3	4 cm	1	11,45 dtk	1	16 dtk	2	91,84	5	12	Baik
21	Aji Nurcahyo Wibowo	16 th	L	17 kali	5	7 cm	2	8,75 dtk	3	57 dtk	5	90,00	5	20	Baik Sekali
22	Andre Haryanto	16 th	L	12 kali	4	4 cm	1	9,10 dtk	2	11 dtk	2	65,70	3	12	Baik
23	Sodik Galih Prasetyo	14 th	L	3 kali	2	2 cm	1	10,62 dtk	1	7 dtk	1	62,07	2	7	Kurang
24	Nur Dwi Masitoh	15 th	p	4 dtk	2	4 cm	1	12,38 dtk	1	7 dtk	1	80,36	4	9	Cukup
25	Meri Lusiana	15 th	p	7 dtk	2	6 cm	1	12,60 dtk	1	57 dtk	5	66,18	3	12	Baik

Lampiran 5. Statistik Penelitian

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001

/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM

/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics

		Kesegaran Jasmani Keseluruhan Siswa Tuna Grahita Mampu Didik SDLB Negeri Purbalingga
N	Valid	25
	Missing	0
Mean		9.84
Median		11.50
Mode		8.00
Std. Deviation		3.67
Minimum		6
Maximum		20
Sum		246

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

		Kesegaran Jasmani Siswa Putra Tuna Grahita Mampu Didik SDLB Negeri Purbalingga
N	Valid	16
	Missing	0
Mean		10.00
Median		11.00
Mode		8.00
Std. Deviation		3.67
Minimum		6
Maximum		20
Sum		160

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

		Kesegaran Jasmani Siswa Putri Tuna Grahita Mampu Didik SDLB Negeri Purbalingga
N	Valid	9
	Missing	0
Mean		9.56
Median		8.50
Mode		12.00
Std. Deviation		3.67
Minimum		6
Maximum		15
Sum		86

Frequency Table

Kesegaran Jasmani Keseluruhan Siswa Tuna Grahita Mampu Didik SDLB Negeri Purbalingga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.00	4	16.00	16.00	16.00
	7.00	3	12.00	12.00	28.00
	8.00	6	24.00	24.00	52.00
	9.00	3	12.00	12.00	64.00
	11.00	1	4.00	4.00	68.00
	12.00	3	12.00	12.00	80.00
	13.00	2	8.00	8.00	88.00
	15.00	1	4.00	4.00	92.00
	18.00	1	4.00	4.00	96.00
	20.00	1	4.00	4.00	100.00
	Total	25	100	100	

Kesegaran Jasmani Siswa Putra Tuna Grahita Mampu Didik SDLB Negeri Purbalingga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.00	3	18.75	18.75	18.75
	7.00	2	12.50	12.50	31.25
	8.00	4	25.00	25.00	56.25
	9.00	1	6.25	6.25	62.50
	11.00	1	6.25	6.25	68.75
	12.00	1	6.25	6.25	75.00
	13.00	2	12.50	12.50	87.50
	18.00	1	6.25	6.25	93.75
	20.00	1	6.25	6.25	100.00
	Total	16	100	100	

Kesegaran Jasmani Siswa Putri Tuna Grahita Mampu Didik SDLB Negeri Purbalingga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.00	1	11.12	11.12	11.12
	7.00	1	11.12	11.12	22.24
	8.00	2	22.21	22.21	44.45
	9.00	2	22.21	22.21	66.66
	12.00	2	22.21	22.21	88.87
	15.00	1	11.12	11.12	100.00
	Total	9	100	100	

Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN
SLB NEGERI PURBALINGGA
Alamat : Jl. Krida Mulya I No.1 Purbalingga 53319 Telp. (0281) 894532 - 6597266
E-mail : slbn_purbalingga@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.8/017/II/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Luar Biasa Negeri Purbalingga Kabupaten Purbalingga, dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a : **ANJAR SUSIYANTO**
Pekerjaan : Mahasiswa
N I M : 10604227484
Prodi / Jurusan : Ilmu Olahraga
Fakultas / Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Institusi : Yogyakarta
Tempat Tinggal : Desa Karangjambe RT 01 / RW 04
Kec. Padamara, Kab. Purbalingga

telah melaksanakan penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Mampu Didik SDLB Negeri Purbalingga pada bulan Januari sampai dengan Februari 2013.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Purbalingga, 12 Februari 2013

Kepala Sekolah

Suyatmo, S.Pd.

NIP. 19591123 198304 1 002

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

A. Persiapan Sebelum Pelaksanaan Tes



Penjelasan Kepada Peserta Tes



Penjelasan Kepada Peserta Tes

B. Tes Kebugaran Jasmani

1. *Bent Arm Hang Test*



Pelaksanaan Materi Tes "*Bent Arm Hang Test*"



Pelaksanaan Materi Tes “*Bent Arm Hang Test*”

2. *The sit and reach*



Pelaksanaan Materi Tes “*The sit and reach*”



Pelaksanaan Materi Tes “*The sit and reach*”

3. Lari 50 Meter



Pelaksanaan Materi Tes “Lari 50 Meter”



Pelaksanaan Materi Tes “Lari 50 Meter”

4. *Flamingo Balance Test*



Pelaksanaan Materi Tes “*Flamingo Balance Test*”



Pelaksanaan Materi Tes “*Flamingo Balance Test*”

5. *Havard Step Test*



Pelaksanaan Materi Tes “*Havard Step Test*”



Pelaksanaan Materi Tes “*Havard Step Test*”

C. Kegiatan Setelah Pelaksanaan Tes



Kegiatan Setelah Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani