

**NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA UNTUK
ANAK TUNAGRAHITA RINGAN USIA 10-12 TAHUN
DI WILAYAH DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh :

Aji Sugiarto
10603141048

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Norma Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun Sewilayah Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Aji Sugiarto, NIM 10603141048 ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 24 September 2014

Pembimbing I,



Dr. Panggung Sutapa, M.S
NIP. 19590528 198502 1 001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Norma Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun Di Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Aji Sugiarto, NIM 10603141048 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Oktober 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Panggung Sutapa, M.S.	Ketua Penguji		23/10/14
Hadwi Prihartanto, M.Sc.	Sekretaris Penguji		23/10/14
Dapan, M. Kes.	Penguji I (Utama)		23/10/14
B. Suhartini, M. Kes.	Penguji II (Pendamping)		23/10/14

Yogyakarta, 23 Oktober 2014

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan


† Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP19600824 198601 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini 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, 24 September 2014

Yang menyatakan



Aji Sugiarto
NIM 10603141048

MOTTO

- 1 Semua yang kamu inginkan tidak akan pernah kamu dapatkan jika kamu hanya duduk dan berpangku tangan.
- 2 Allah bersama orang – orang yang sabar dan mau berusaha.
- 3 Semua yang kamu kerjakan takkan sia- sia sampai akan tiba pada waktunya kelak kamu menerima hasilnya esok atau kah nanti.
- 4 Senyum bahagia kedua orangtuamu karena keberhasilanmu lebih berharga dari mata uang apapun.
- 5 Kenapa tidak, yang lain bisa saya juga harus bisa.
- 6 Tidak ada hari yang tidak baik, selama kamu melaluinya dengan bersyukur.

PERSEMBAHAN

Hidup penuh liku-liku ada suka ada duka semua itu pasti akan ada hikmahnya. Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang begitu luar biasa, yang telah memberikan dukungan bagi terselesaikannya skripsi ini, diantaranya :

1. Allah Swt, Yang selalu mencurahkan rahmat dan hidayahNya, serta memberikan petunjuk bagi penulis.
2. Kedua orangtua penulis Bapak Suronto dan Ibu Rusidah yang begitu luar biasa telah meberikan doa dan kasih sayangnya serta segala apa yang mereka punyai demi kepentingan hidup penulis.
3. Mas Fajar Arianto yang sudah memberikan doa, bantuan dan semangat.
4. Ririh Astu Nawati penyemangat dan motivator terbaik penulis.
5. Teman-teman yang selalu meberikan motivasi dan dukungannya.
6. Seluruh keluarga besar FIK UNY yang luar biasa.

**NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA UNTUK ANAK
TUNAGRAHITA RINGAN USIA 10-12 TAHUN
DI WILAYAH DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

**Oleh:
Aji Sugiarto**

ABSTRAK

Penelitian ini didasarkan pada data bahwa tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan selalu rendah hasilnya jika di tes menggunakan TKJI, karena norma dalam tes tersebut untuk anak normal. Penelitian ini bertujuan untuk membuat norma tes kesegaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun Di Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasi dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun sejumlah 218 Siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 37 siswa. Terdiri atas 28 siswa putra dan 9 siswa putri. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Berdasarkan hasil perhitungan jarak interval diketahui bahwa norma tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun Di Wilayah DIY dengan menggunakan tes TKJI anak normal telah tersusun.

Hasil penyusunan norma tes kesegaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun itu sendiri adalah sebagai berikut; jumlah nilai 13-14 dapat diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani adalah Baik Sekali (BS), jumlah nilai 11-12 diklasifikasikan Baik (B), nilai 9-10 diklasifikasikan Sedang (S), nilai 7-8 dapat diklasifikasikan Kurang (K), dan jumlah nilai 5-6 diklasifikasikan Kurang Sekali (KS).

Kata kunci : Norma Kesegaran Jasmani, anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta petunjuk-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, penulisan skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik dan berjalan lancar, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi, dan memberikan izin penelitian.
3. Yudik Prasetyo, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Panggung Sutapa, M.S. dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan motivasi tanpa lelah dalam penyusunan skripsi.
5. Sigit Nugroho, M.Or. pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama masa perkuliahan.
6. Bapak dan Ibu Dosen beserta segenap Karyawan dan karyawan FIK UNY yang telah memberikan bantuan dan saran kepada penulis, Sehingga skripsi ini bisa tersusun dengan baik.

7. Kepala Sekolah SLB N 1 Bantul, SLB N 1 Gunungkidul, SLB N 1 Kulon Progo, SLB N 1 Sleman, dan SLB N Pembina Yogyakarta, yang telah membantu dalam proses pengambilan data skripsi.
8. Teman-teman Konsentrasi adaptif Eko Herfianto, Danang kriswanto, Novi Setyawan, Arief Fachtur, Heige, Putut, Azmi dan Nanang, yang telah membantu dalam pengambilan data skripsi.
9. Rekan-rekan IKORA FIK UNY angkatan 2010 yang selalu memberi semangat dan warna warni kehidupan dalam proses perkuliahan hingga selesai.
10. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Yogyakarta, 19 September 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI.....	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Pengertian Norma.....	9
a. Pengertian dan jenis Norma	9
b. Macam Norma.....	10
2. Hakikat Kesegaran Jasmani	11
a. Pengertian.....	11
b. Komponen Kesegaran Jasmani	13
c. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	20
3. Tunagrahita	22
a. Pengertian Tunagrahita.....	22

b. Klasifikasi Anak Tunagrahita	24
c. Definisi Anak Tunagrahita Ringan	28
d. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan	29
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	34
BAB III. METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Analisis Data	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	49
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan Penelitian	52
B. Implikasi	52
C. Keterbatasan Penelitian	53
D. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari 40 meter	69
Gambar 2. Palang Tunggal	70
Gambar 3 Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	70
Gambar 4. Sikap Gantung Siku Tekuk	71
Gambar 5. Sikap Permulaan Baring Duduk	72
Gambar6. Sikap Permulaan Baring Duduk	72
Gambar7. Papan Loncat Tegak	73
Gambar 8. Sikap menentukan raihan tegak	73
Gambar 9. Sikap Awalan Loncat Tegak	74
Gambar 10. Meloncat Setinggi Mungkin	74
Gambar 11.Posisi Start Lari	75
Gambar 12.Posisi Pelari Saat Melewati Finish	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putra	42
Tabel 2 Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putri	42
Tabel 3 Hasil Penelitian Tes Lari 40 meter	45
Tabel 4 Hasil Penelitian Tes Gantung Siku Tekuk	46
Tabel 5 Hasil Penelitian Tes Baring Duduk	46
Tabel 6 Hasil Tes Loncat Tegak	47
Tabel 7 Hasil Penelitian Tes Lari 600 meter	47
Tabel 8 Norma TKJI Bagi Anak Tunagrahita Ringan usia 10-12	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 2. Surat Bukti Penelitian.....	64
Lampiran 3. Prosedur Pelaksanaan TKJI	69
Lampiran 4. Formulir TKJI	76
Lampiran 5. Perhitungan Manual	77
Lampiran 6. Dokumentasi.....	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan untuk anak berkebutuhan khusus membutuhkan suatu pola layanan tersendiri khususnya bagi anak-anak tunagrahita yang disesuaikan dengan kemampuan intelektualnya yang dibawah rerata. Kelainan khusus terhadap fisik atau mental pada anak tunagrahita menghendaki layanan pendidikan khusus yang sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Pendidikan Nasional nomor 20 tahun 003 dalam pasal 32 ayat (2). Dinyatakan bahwa “ Pendidikan Khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, sosial dan atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa “. Termasuk dalam kelompok ini adalah subjek atau seseorang yang mempunyai daya perkembangan yang kurang atau “ Tunagrahita “.

Tunagrahita adalah kelainan dalam pertumbuhan dan perkembangan pada mental intelektual (mental retardasi) sejak bayi / dalam kandungan atau masa bayi dan anak-anak yang disebabkan oleh faktor organik biologis maupun faktor fungsional. Istilah untuk anak tunagrahita bervariasi, dalam bahasa Indonesia dikenal dengan nama : lemah pikiran, terbelakang mental, cacat grahita dan tunagrahita. Dalam bahasa Inggris dikenal dengan nama *Mentally Handicaped*, *Mentally Retardid*. Anak tunagrahita adalah bagian dari anak luar biasa. Anak luar biasa yaitu anak yang mempunyai kekurangan, keterbatasan dari anak normal. Sedemikian rupa dari segi: fisik, intelektual, sosial, emosi dan atau gabungan dari

hal-hal tadi, sehingga mereka membutuhkan layanan pendidikan khusus untuk mengembangkan potensinya secara optimal. Dengan kata lain Tunagrahita ialah istilah yang digunakan untuk menyebut anak dengan kemampuan intelektual di bawah rata-rata. Istilah lain untuk tunagrahita ialah sebutan untuk anak dengan daya atau penurunan kemampuan atau berkurangnya kemampuan dalam segi kekuatan, nilai, kualitas, dan kuantitas. Jadi anak tunagrahita adalah anak yang mempunyai kekurangan atau keterbatasan dari segi mental intelektualnya, dibawah rata-rata normal, sehingga mengalami kesulitan dalam tugas-tugas akademik, komunikasi, maupun sosial, dan karena memerlukan layanan pendidikan khusus. Termasuk didalamnya anak tunagrahita ringan, dengan ciri-ciri yang ada pada dirinya, diantaranya mempunyai IQ di bawah normal yaitu 51-70, memiliki koordinasi jelek dan daya ingat serta asosiasinya terbatas.

Setiap kegiatan manusia pasti mempunyai suatu tujuan yang akan dicapai, begitu juga dengan pendidikan jasmani. Dengan adanya pendidikan jasmani bagi anak tunagrahita ringan diharapkan dapat memberikan peningkatan yang positif terhadap fungsi *fisiologis*, *psikologis*, maupun *social* anak tersebut. Salah satu tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Tingkat keberhasilan suatu pendidikan dapat diketahui melalui evaluasi, seperti yang dikatakan Beltasar Tarigan (2000: 67) “seberapa jauh tujuan berhasil dicapai atau sampai mana kemajuan belajar siswa dapat diungkapkan dan dipaparkan melalui pengukuran dan evaluasi”. Sedangkan menurut Nanang (1999: 17) “evaluasi dalam proses pembelajaran adalah untuk mendapatkan data yang akurat tentang tingkat pencapaian tujuan pembelajaran oleh siswa sehingga

dapat diupayakan tindak lanjutnya”. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa setiap pembelajaran memerlukan evaluasi untuk mengetahui hasil dari suatu pembelajaran itu sendiri, tidak terkecuali pendidikan jasmani.

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk dapat melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima diperlukan latihan fisik yang melibatkan beberapa komponen kebugaran jasmani dengan metode yang benar. Latihan yang teratur dan pola hidup yang sehat dan benar memungkinkan terciptanya kondisi kesegaran jasmani yang ideal. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisiknya dan produktifitas kerjanya, khususnya dalam bidang olahraga.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui bentuk kesegaran jasmani. Salah satu bentuk tes kesegaran jasmani yang sering digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat kesegaran adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes tersebut disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak di Indonesia yang dibagi dalam 3 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 13-15 tahun, dan 10-12 tahun. TKJI terdiri atas 5 butir tes yaitu, tes lari *sprint*, tes gantung angkat tubuh atau gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari ketahanan fisik. Tes ini disusun untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang atau kelompok berdasarkan usia dan jenis kelamin dengan menggunakan tabel norma TKJI sebagai patokan pengklasifikasian tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Dwi Gansar S.W., dkk. (2012:75) dalam penelitiannya yang membahas tentang tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita termasuk dalam kategori kurang. Padahal mereka mempunyai kondisi fisik yang lengkap, dan tidak sedang dalam kondisi sakit. Kondisi fisik anak tunagrahita menurut Auxter David, *at al.* (2001: 432) anak tunagrahita juga terjadi keterlambatan motorik, keterlambatan motorik terjadi pada seorang tunagrahita seperti berdiri, berjalan, dan lain-lain, ini yang membuat dampak negatif untuk memperkuat motorik dan fisik mereka. Oleh karena itu anak tunagrahita mengalami keterlambatan dan gangguan dalam melakukan aktivitas jasmaninya, sehingga kemampuan anak tunagrahita dalam hal kesegaran jasmani jika di tes menggunakan tes TKJI maka hasilnya anak tunagrahita lebih rendah dibandingkan dengan anak normal seusianya.

Penggunaan TKJI seharusnya sesuai dengan apa yang diukur pada subyek yaitu hanya pada anak normal dan berdasarkan kategori usia yang telah ditentukan, karena instrumen yang tidak sesuai maka dapat mengakibatkan hasil pengukuran tidak tepat bahkan salah. Sedangkan alat ukur yang sesuai dengan apa yang diukur mampu mendiagnosis kelemahan dan kekuatan subjek ukur, mampu digunakan untuk memonitor kemajuan subyek, mampu dipergunakan untuk menentukan peringkat, untuk mengevaluasi program dan untuk mengetahui efektifitas program. Sehingga kebutuhan kesegaran jasmani anak berkebutuhan khusus dapat dilihat dan diberikan program pembinaan yang tepat.

Saat ini norma penilaian kebugaran jasmani yang dikhususkan untuk anak tunagrahita belum ada dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita di SLB masih menggunakan norma TKJI anak normal, sehingga hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita selalu dibawah rata-rata dan sulit melihat perkembangan tingkat kebugaran jasmaninya. Norma TKJI untuk anak normal tidak sesuai jika dipergunakan untuk mengukur kelompok anak tunagrahita, karena anak tunagrahita memiliki kondisi fisik yang berbeda dengan anak normal.

Berdasarkan uraian di ataslah yang mendorong penulis untuk menyusun norma tes kebugaran jasmani yang sesuai bagi anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia. Oleh karena itu, penulis mengadakan penelitian dengan judul “Norma Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun Di Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas dapat diidentifikasi masalah yang dapat diteliti :

1. Norma penilaian kebugaran jasmani anak normal masih digunakan pada pengukuran kebugaran jasmani anak tunagrahita.
2. Norma yang sesuai untuk pengukuran TKJI anak tunagrahita ringan belum ada, sehingga perlu dibuat norma yang mengikat penilaian berdasarkan penyelenggaraan TKJI.

3. Anak tunagrahita dianggap memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang.

C. Batasan Masalah

Dalam pembahasan selanjutnya, peneliti perlu untuk melakukan pembatasan masalah. Pengkajian selanjutnya, peneliti membatasi penelitian ini pada persoalan pokok yaitu penyusunan norma tes kesegaran jasmani untuk anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di wilayah DIY.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : Bagaimanakah penyusunan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang sesuai untuk anak tunagrahita ringan usia 10 sampai 12 tahun di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk menyusun norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak tunagrahita ringan usia 10 sampai 12 tahun di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan judul di atas, ada beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan kontribusi bagi pengembangan teori belajar mengajar dan perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang pendidikan adaptif khususnya dalam bidang pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak tunagrahita ringan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi anak tunagrahita ringan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dorongan motivasi agar anak lebih bersemangat dan termotivasi untuk dapat terus berkembang dan berlatih agar kemampuan siswa dapat ditingkatkan, tujuan lain adalah dapat menumbuhkan sikap aktif anak untuk terus belajar dan berkembang sehingga kegiatan berlatih, belajar dan berolahraga menjadi lebih menyenangkan.

b. Bagi guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada guru dalam rangka mengembangkan norma TKJI sehingga nantinya dapat digunakan sebagai acuan dalam memanfaatkan metode pembelajaran dan melaksanakan tugasnya.

c. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk penelitian lebih lanjut tentang masalah yang sama atau masalah lain yang berkaitan.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Norma

a. Pengertian dan Jenis Norma

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 61) norma adalah standar suatu status atau kedudukan berdasar analisis statistik data-data pengukuran. Norma diperoleh dengan perhitungan yang mengikutsertakan sejumlah besar peserta, dari kelompok usia, jenis kelamin, dan kemampuan dimana norma tersebut akan dipakai. Menurut Cholichul Hadi (2000: 2) Norma merupakan rata-rata atau kekhasan pada tes tertentu yang dibuat berdasarkan spesifikasi populasi, misalnya rata-rata skor test intelegensi pada kelompok anak yang berusia 10 tahun. Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa norma adalah nilai rata-rata dari suatu tes kelompok tertentu yang digunakan sebagai acuan untuk memberikan makna pada skor-skor individu.

Untuk itu, norma yang telah diperoleh dari beberapa klasifikasi yang hampir sama, dimaksudkan untuk tujuan yang sama belum tentu bisa dibandingkan. Informasi ini sangat penting untuk menentukan apakah instrumen tersebut tepat dalam situasi tertentu atau tidak.

b. Macam – macam Norma

Menurut Anastasi (Nindy, 2010: 3-4) terdapat dua macam norma yaitu pendekatan penilaian yang membandingkan hasil pengukuran seseorang dengan hasil pengukuran yang diperoleh orang-orang lain dalam kelompoknya, atau dapat disebut dengan Penilaian Acuan Norma (*Norm* –

Refeereced Evaluation) dan pendekatan penilaian yang membanding hasil pengukuran seseorang dengan patokan “batas lulus” yang telah ditetapkan, dinamakan dengan Penilaian Acuan Patokan (*Criterion – refenced Evaluation*). Pendapat serupa disampaikan oleh Nurhasan (2005: 38-47) bahwa ”kriteria dalam menentukan hasil belajar siswa lazimnya menggunakan dua macam pendekatan, yaitu; (1) pendekatan acuan norma, dan (2) pendekatan acuan patokan”. Untuk lebih jelasnya berikut akan dibahas mengenai pengertian Pendekatan Acuan Norma (PAN) dan Pendekatan Acuan Patokan (PAP), lebih lanjut disampaikan sebagai berikut:

1) Penilaian Acuan Norma (PAN)

PAN ialah penilaian yang membandingkan hasil nilai suatu tes terhadap hasil dalam kelompoknya. Pendekatan penilaian ini dapat dikatakan sebagai pendekatan “apa adanya” dalam arti, bahwa patokan pembanding semata-mata diambil dari fakta-fakta yang diperoleh pada saat pengukuran ataupun penilaian itu berlangsung, yaitu hasil tes yang diukur itu beserta pengolahannya, penilaian ataupun patokan yang terletak diluar hasil-hasil pengukuran kelompok manusia.

PAN pada dasarnya mempergunakan kurve normal dan hasil-hasil perhitungannya sebagai dasar penilaiannya. Kurve ini dibentuk dengan mengikut sertakan semua angka hasil pengukuran yang diperoleh. Dua kenyataan yang ada didalam “kurve Normal” yang dipakai untuk membandingkan atau menafsirkan angka yang diperoleh ialah angka rata-rata (*mean*) dan angka simpanan baku (*standard deviation*). Patokan ini

bersifat relatif dapat bergeser ke atas atau kebawah sesuai dengan besarnya dua kenyataan yang diperoleh didalam kurve itu. Dengan kata lain, patokan itu dapat berubah-ubah dari “kurve normal” yang satu ke “kurve normal” yang lain. Jika hasil tes kesegaran jasmani dalam satu kelompok pada umumnya lebih baik dan menghasilkan angka rata-rata yang lebih tinggi, maka patokan menjadi bergeser ke atas (dinaikkan).

Sebaliknya jika hasil ujian kelompok itu pada umumnya merosot, patokannya bergeser kebawah (diturunkan). Dengan demikian, angka yang sama pada dua kurve yang berbeda akan mempunyai arti berbeda. Nilai yang sama dihasilkan melalui bangunan dua kurve yang berbeda akan mempunyai arti berbeda. Nilai yang sama dihasilkan melalui bangunan dua kurva yang berbeda akan mempunyai arti umum yang berbeda pula.

2) Penilaian Acuan Patokan (PAP)

Pendekatan Acuan Patokan (PAP) adalah penilaian yang membandingkan hasil belajar siswa kepada patokan yang telah ditetapkan sebelumnya. Dengan demikian bahwa patokan yang digunakan dalam pendekatan acuan patokan ini bersifat tetap. Berbeda dengan patokan penilaian yang ada pada pendekatan acuan norma yang bersifat relatif.

Dalam konteks pendidikan, patokan yang telah disepakati terlebih dahulu itu biasanya disebut “Tingkat Penguasaan Minimum”. Hasil tes yang dapat mencapai atau bahkan melampaui batas ini dinilai “lulus” dan belum mencapainya nilai “tidak lulus” mereka yang lulus ini diperkenankan menempuh tingkat yang lebih tinggi, sedangkan yang

belum lulus diminta memantapkan lagi kegiatan belajarnya sehingga mencapai “batas lulus” itu. Dengan patokan yang sama ini pengertian yang sama untuk hasil pengukuran yang diperoleh dari waktu ke waktu oleh kelompok yang sama ataupun berbeda-beda dapat dipertahankan.

Selain PAN dan PAP itu sendiri ada juga penilaian skala pengukuran yang biasa digunakan untuk menentukan skala pengukuran yaitu, metode skala *likert*. Menurut Eko Putro Widoyoko (2012: 104), skala *likert* adalah cara menentukan lokasi kedudukan seseorang dalam suatu kontinum sikap terhadap objek sikap, mulai dari sangat negatif sampai sangat positif. Penggunaan skala *likert* ada tiga alternatif model, yaitu model tiga pilihan (skala tiga), empat pilihan (skala empat), dan lima pilihan (skala lima). Pada skala *likert* menggunakan pendekatan rumus:

$$\text{Jarak interval (i)} = \frac{\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}}{\text{Jumlah kelas interval}}$$

Berdasarkan beberapa metode diatas penulis akan menggunakan metode skala *likert* dengan skala lima sebagai acuan pengumpulan data dalam penelitian, pertimbangan ini diambil dikarenakan akan lebih cocok dan mudah untuk diterapkan pada penelitian ini.

2. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian

Kesegaran jasmani merupakan suatu konsep yang didalamnya banyak mengandung komponen yang mendukung dan akan menggambarkan arti dari kesegaran jasmani. Menurut Rusli lutan (2002: 7) kesegaran jasmani adalah

kemampuan seorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani pada hakikatnya berhubungan 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.

Djoko Pekik Irianto (2000: 2) menyatakan bahwa kesegaran adalah kesegaran fisik (*physical fitness*), yakni : kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Pernyataan ini hampir sama dengan yang dikemukakan oleh Sadoso Sumosardjuno (dalam Suharjana, 2008: 2) bahwa Kesegaran jasmani secara garis besar dapat diartikan sebagai suatu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari aktivitas kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti atau berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti disini maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, tubuh masih mampu dan mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas lainnya yang mendadak.

Nurhasan (2005: 2) mengatakan “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang

berarti. Sementara menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

Kesimpulan yang dapat diambil dari pendapat-pendapat tersebut adalah bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya dan memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kesegaran Jasmani sangat erat kaitannya dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kesegaran jasmani merupakan modal dasar bagi setiap manusia untuk dapat melakukan serangkaian aktivitas sehari-harinya. Manusia yang memiliki kesegaran jasmani baik, akan jauh lebih produktif dan dapat melakukan aktivitas secara lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah kemampuan atau daya tahan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas tertentu secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

b. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani perlu dimengerti dan dipahami oleh setiap orang, kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh

beberapa komponen kesegaran jasmani. Djoko Pekik Irianto (2004: 4) menyebutkan bahwa kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 (empat) komponen dasar, meliputi:

- 1) Daya tahan paru jantung, adalah kemampuan paru serta jantung untuk mensuplai oksigen untuk digunakan kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
 - a. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
 - b. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
 - c. Kelentukan (*flexibilitas*) adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
 - d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 53) kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik yaitu, 1) *Cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler, 2) *Muscular endurance* yaitu daya tahan otot, 3) *Strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal, 4) *Muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi, 5) *Flexibility* yaitu kelentukan. Menurut Lan Kravitz (2001: 5-7) komponen utama kebugaran jasmani adalah 1) Daya tahan kardiorespirasi / kondisi

aerobic, 2) Kekuatan otot, 3) Daya tahan otot, 4) Kelenturan, 5) Komposisi tubuh.

Menurut Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. (Suryanto dan Panggung Sutapa, 2006: 151) terdapat dua aspek kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*), dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Kedua komponen kesegaran jasmani di atas sangat diperlukan oleh anak usia sekolah dalam mempertahankan kesehatan, mengatasi stres, dan melakukan aktivitas sehari-hari terutama kegiatan belajar dan bermain. Dapat disimpulkan dengan sederhana apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dirinya akan memiliki kualitas komponen-komponen tersebut relatif lebih baik.

Komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut akan dibahas sebagai berikut:

1) Kekuatan otot

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal (Nurhasan, 2005: 3). Sementara menurut Boosey (Suharjana, 2008: 30) Kekuatan adalah kapasitas sebuah otot yang

mempergunakan tenaga (*force*) untuk melawan tahanan. Sedangkan menurut Suharjana (2008: 7) “kekuatan otot yaitu kemampuan sekelompok otot-otot melawan beban dalam satu usaha”. Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

2) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal (Nurhasan, 2005: 3). Pendapat serupa dikemukakan Bompa (Suharjana, 2008: 32) daya tahan otot yaitu kemampuan dalam menggunakan ototnya untuk melakukan kontraksi otot terus-menerus pada periode waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Menurut Sharkey (Suharjana, 2008: 32) daya tahan otot didefinisikan sebagai pengulangan kontraksi pada intensitas submaksimal. Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan gerak atau kontraksi secara berulang-ulang atau terus-menerus pada beban submaksimal dalam waktu yang relatif lama.

3) Daya tahan jantung paru (*Cardiovascular*)

Daya tahan *Cardiovascular* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal (Nurhasan, 2005: 3). Menurut Rusli Lutan (2002:40) “daya tahan kardiovaskuler merupakan ukuran kemampuan

jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani”. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) “daya tahan jantung paru, yakni kemampuan jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama”. Kesegaran semacam ini disebut kesegaran aerobik. Pendapat yang sama di kemukakan oleh Suharjana (2008: 6) bahwa “daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru (kardiorespirasi) adalah kemampuan kerja otot jantung dan paru dalam mensuplai oksigen keseluruh tubuh dalam waktu yang relatif lama.

4) Kelentukan (*fleksibilitas*)

Menurut Suharjana (2008: 7) “kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa”. Menurut Harsono (Harsiadi, 2009) kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendo dan ligamen. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi untuk bergerak secara leluasa yang dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendo, dan ligamen.

5) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh dapat dikatakan sebagai perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan dengan prosentase lemak tubuh (Suharjana, 2008: 7). Komposisi tubuh adalah proporsi relatif dari jaringan lemak dan jaringan bebas lemak. Sementara menurut Lan Kravitz (2001: 7) komposisi tubuh adalah presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ-organ vital). Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh adalah presentase lemak tubuh dari berat badan tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

6) Kecepatan

Menurut Nurhasan (2005: 3) “kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin”. Pendapat serupa dikatakan oleh Suharjana (2008: 7) “ kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

7) *Power*

Power (daya ledak) adalah hasil gabungan antara kecepatan dan kekuatan. Menurut Suharjana (2008: 3) menjelaskan bahwa “daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar setiap melakukan aktivitas”. Menurut Nurhasan (2005: 3) kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak dalam waktu secepat mungkin. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa

yang dimaksud dengan power adalah kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang relatif cepat.

8) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk untuk mengontrol bagian-bagian dari tubuh untuk mempertahankan suatu posisi (Nurhasan, 2005: 3). Sedangkan Suharjana (2008: 7) “keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tetap saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri”. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam usaha badan tetap dalam posisi seimbang baik dalam posisi diam maupun dalam posisi bergerak.

9) Koordinasi

Suharjana (2008: 7) menyatakan bahwa “koordinasi adalah perpaduan antara beberapa unsur gerak dengan cara memperkecil resiko guna memperoleh hasil maksimal dan efisien”. Sementara menurut Nurhasan (2005: 3) “koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu gerak yang bermakna”. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan koordinasi adalah suatu perpaduan antara unsur gerakan menjadi satu gerakan yang bermakna untuk memperoleh hasil yang maksimal.

10) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa mengalami gangguan pada keseimbangan (Depdikbud, 1997:6). Pendapat lain menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah gerak kesegala arah (Nurhasan, 2005: 3). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot-otot tubuh dalam mengubah arah dalam dengan cepat dan tepat.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi berbagai factor, salah satu diantaranya adalah gaya hidup (*lifestyle*). Untuk mencapai derajat kesehatan yang baik diperlukan gaya hidup yang baik. Menurut Sharkey (Suharjana, 2008: 1) untuk menjalani hidup sehat seseorang harus menjalankan 7 kebiasaan hidup, yaitu; 1) Olahraga secara teratur, 2) Tidur secukupnya, 3) Sarapan yang baik, 4) Makan secara teratur, 5) Kontrol berat badan, 6) Bebas dari rokok dan obat-obatan, 7) Tidak mengkonsumsi alkohol. Sementara menurut Djoko Pekik Irianto (2000:6-7) bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu olahraga, makan, dan istirahat.

- 1) Berolahraga, berolahraga merupakan salah satu cara paling sederhana dan pilihan alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai berbagai manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (menjadikan diri lebih tahan terhadap *stress*, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berinteraksi antar sesama).
- 2) Makan, untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia membutuhkan makan yang cukup. Baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup gizi, cukup mengandung energi, dan nutrisi.
- 3) 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. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau beraktivitas sehari-hari dengan nyaman.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 13-17) bahwa keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan itu sendiri yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep *FIT* (*Frekuensi, Intensity, and Time*).

- 1) *Frekuensi* adalah banyaknya unit latihan persatuan waktu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya pelaksanaannya dilakukan berselang, misalnya: Minggu, Rabu, dan Jum'at sedangkan hari yang lain bisa digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga.
- 2) *Intensitas* adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Dengan kata lain intensitas dapat dikatakan sebagai jumlah latihan yang akan dilakukan dalam satu kali beraktifitas. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik sendiri menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate* = THR).
- 3) *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu latihan kurang lebih sekitar 20-60 menit.

Dari uraian di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya; Pola makan yang teratur, Istirahat yang cukup, dan Aktifitas olahraga yang seimbang.

3. Tunagrahita

a. Pengertian Tunagrahita

Istilah tunagrahita sering juga disebut dengan *retardasi mental* atau hambatan mental (*mentally handicap*). Anak Tunagrahita secara global adalah anak yang memiliki kecerdasan di bawah rata-rata yang terjadi pada saat masa

perkembangan dan memiliki hambatan dalam penilaian adaptif. Menurut Moh. Amin (1995: 11) tunagrahita adalah mereka yang kecerdasannya jelas dibawah rata-rata. Disamping itu mereka mengalami keterbelakangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Mereka kurang cakap dalam memikirkan hal-hal yang abstrak, yang sulit-sulit, dan berbelit-belit. Mereka kurang atau terbelakang atau tidak berhasil bukan untuk sehari dua hari atau sebulan dua bulan, tetapi untuk selama-lamanya, dan bukan hanya dalam satu atau dua hal tetapi hampir segala-galanya. Menurut Adam Pramono dan Qari'ah Hamid (2012: 37) retardasi mental adalah suatu keadaan penyimpangan tumbuh kembang seorang anak, sedangkan peristiwa tumbuh kembang itu sendiri merupakan proses yang paling utama dan hakiki pada anak tersebut. Menurut Mumpuniarti (2000: 11) anak tunagrahita adalah individu yang mengalami keterbelakangan mental dengan ditunjukkan fungsi kecerdasan di bawah rata-rata dan ketidakmampuan dalam penyesuaian perilaku, hal tersebut terjadi pada masa perkembangan yaitu kondisi yang nyata pada anak tunagrahita, dan kondisi itu yang memerlukan perlakuan spesifik untuk dapat mengembangkan diri. Menurut Aqila Smart (2012: 49) Tunagrahita merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut anak atau orang yang memiliki kemampuan intelektual di bawah rata-rata atau bisa juga disebut dengan retardasi mental.

Secara harfiah kata tuna berarti merugi, sedangkan grahita adalah pikiran, dengan demikian ciri utama dari anak tunagrahita adalah lemah dalam berpikir atau bernalar. Untuk mengatasi hambatan- hambatan tersebut, anak

tunagrahita diberikan cara pelayanan pendidikan yang berbeda dengan anak normal dan harus disesuaikan dengan taraf kelainannya. American Association On Mental Deliciency (AAMD) dalam Mumpuniarti (2007:13) mengatakan klasifikasi tunagrahita adalah tunagrahita ringan dengan IQ berkisar 50 - 70, tunagrahita sedang dengan IQ berkisar 30 – 50 dan tunagrahita berat dan sangat berat dengan IQ berkisar < 30. Menurut Edgar Dole dalam Moh Efendi (2006 : 89) mengatakan bahwa seseorang dikatakan tunagrahita jika (1) secara social tidak cakap, (2) secara mental di bawah anak normal. Menurut *American Association on Mental Deficiency/ AAMD* (E. Rochyadi, 2009: 3-4) memberikan penjelasan tentang anak tunagrahita sebagai berikut “*Mental retardation refers to significantly subaverage general intellectual functioning resulting in or adaptive behavior and manifested during the developmental period*”. Artinya, ketunagrahitaan mengacu pada fungsi intelektual umum yang secara nyata (signifikan) berada di bawah rata-rata (normal) bersamaan dengan kekurangan dalam tingkah laku penyesuaian diri dan semua ini berlangsung (termanifestasi) pada masa perkembangannya.

b. Klasifikasi Anak Tunagrahita

Kemampuan setiap anak tunagrahita sendiri berbeda-beda, sehingga terdapat klasifikasi untuk membedakan kemampuan anak tunagrahita itu sendiri. Berdasarkan tinggi rendahnya tingkat intelegensi yang diukur dengan menggunakan skala Wescheler (WISC) dan tes Stanford Binet (dalam Aqila Smart, 2012: 50-51) tunagrahita dapat digolongkan menjadi empat golongan:

1) Kategori Ringan (Moron atau Debil)

Pada kategori ringan, memiliki IQ 50-55 sampai 70. Berdasarkan tes Binet kemampuan IQ-nya menunjukkan angka 68-52, sedangkan dengan tes WISC, kemampuan IQ-nya 69-55. Biasanya, anak ini mengalami kesulitan di dalam belajar. Dia lebih sering tinggal kelas dibandingkan naik kelas.

2) Kategori Sedang (Imbesil)

Biasanya memiliki IQ 35-40 sampai 50-55. Menurut hasil tes Binet IQ-nya 51-36, sedangkan tes WISC 54-40. Pada penderita sering ditemukan kerusakan otak dan penyakit lain. Ada kemungkinan penderita juga mengalami disfungsi saraf yang mengganggu keterampilan motoriknya. Pada jenis ini, penderita dapat dideteksi sejak lahir karena pada masa pertumbuhannya penderita mengalami keterlambatan keterampilan verbal dan sosial.

3) Kategori Berat (Severe)

Kategori ini memiliki IQ 20-25 sampai 35-45. Menurut hasil tes Binet IQ-nya 32-20, sedangkan menurut tes WISC, IQ-nya 39-25. Penderita memiliki abnormalitas fisik bawaan dan kontrol sensori motor yang terbatas.

4) Kategori Sangat Berat (Profound)

Pada kategori ini penderita memiliki IQ yang sangat rendah. Menurut hasil skala IQ penderita di bawah 19, sedangkan menurut tes WISC IQ-nya di bawah 24. Banyak penderita yang memiliki cacat fisik dan kerusakan saraf. Tak jarang pula penderita yang meninggal.

Menurut Mumpuniarti (2000: 31) Ada tiga klasifikasi tunagrahita yaitu tunagrahita mampu didik, anak ini setingkat Mild, Bordert, Marginally Dependent, Moron, dan Debil. IQ mereka berkisar 50/55-70/75. Tunagrahita mampu latih, Setingkat dengan Moderate, Semi Dependent, Imbisil, dan memiliki tingkat kecerdasan IQ berkisar 20/25-50/55. Tunagrahita mampu rawat, mereka termasuk Totality Dependent or Profoundly Mentality Reterded Severe Idiot dan tingkat kecerdasannya berkisar 0/5-20/25.

Penggolongan anak tunagrahita menurut Yustinus Semiun (2006: 266-270) dalam diagnosis tunagrahita biasanya ditetapkan tingkatan sesuai kemampuan IQ dan taraf kemampuan penyesuaian diri sosial. Istilah-istilah yang dipakai untuk tingkatan tunagrahita itu adalah:

a) Moron

Anak-anak moron dengan IQ 51-69 dan usia mental berkisar 6 atau 7 sampai 11 tahun menunjukkan sedikit kelainan fisik. Dengan dilatih oleh orang-orang yang cakap dan penuh kasih sayang, mereka dapat mencapai kelas V atau VI Sekolah Dasar.

b) Imbisil

Kelompok yang tergolong dalam imbisil termasuk dalam rentang IQ 25-50 dan rentang usia mental 3-6 atau 7 tahun. Anak imbisil dapat belajar berbicara dan dengan demikian ia dapat menyampaikan kebutuhan-kebutuhan dasarnya, tetapi biasanya tidak dapat belajar membaca dan menulis. Gerakan-gerakannya tidak stabil dan lamban, ekspresi mukanya kosong dan nampak seperti anak tolol.

Kurang mempunyai daya tahan terhadap penyakit, dan 40% dari kelompok ini menderita penyakit epilepsi. Ukuran tinggi dan bobot badan kurang, dan perkembangan jasmani serta rohaninya sangat lambat.

c) Idiot

Kelompok yang tergolong dalam idiot termasuk dalam rentang IQ di bawah 25 dan usia mental 0 sampai 3 tahun. Pertumbuhan mental biasanya tidak melampaui usia kronologis 8 atau 9 tahun. Oleh karena cacat jasmani dan rohaninya begitu berat, maka ia pada umumnya tidak mampu menjaga dirinya sendiri terhadap bahaya-bahaya yang datang dari luar.

Penggolongan anak tunagrahita untuk keperluan pembelajaran menurut B3PTKSM (dalam Nunung Apriyanto, 2012: 32) sebagai berikut:

- a) Taraf perbatas (borderline) dalam pendidikan disebut sebagai lamban belajar (slow learner) dengan IQ 70-85.
- b) Tunagrahita mampu didik (educable mentally retarded) dengan IQ 50-75 atau 75.
- c) Tunagrahita mampu latih (trainable mentally retarded) IQ 30-50 atau IQ 35-55.
- d) Tunagrahita mampu rawat (dependent or profoundly mentally retarded) dengan IQ dibawah 25 atau 30.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas maka penulis menyimpulkan bahwa anak tunagrahita dibagi menjadi empat klasifikasi yaitu

tunagrahita ringan dengan IQ 50-70, tunagrahita sedang dengan IQ 35-50, tunagrahita berat dengan IQ 25-35, dan tunagrahita sangat berat dengan IQ dibawah 19.

c. Definisi Anak Tunagrahita Ringan

Menurut H.t. Sutjihati Somantri, (1996: 86), “ klasifikasi anak tunagrahita pada umumnya didasarkan pada taraf intelegensinya, yang terdiri (1). tunagrahita ringan, (2). tunagrahita sedang, dan (3). tunagrahita berat “. Tunagrahita ringan disebut juga dengan moron atau debil. Kelompok ini memiliki IQ antara 52-68 menurut Binet, sedangkan menurut Skala Weschler (WISC) memiliki IQ 55-69. Anak tunagrahita masih dapat belajar membaca, menulis dan berhitung sederhana. Bimbingan dan pendidikan yang baik terhadap anak tunagrahita ringan akan menimbulkan semangat pada dirinya untuk pada saatnya akan dapat memperoleh penghasilan untuk dirinya sendiri. Pada umumnya anak tunagrahita ringan tidak mengalami gangguan fisik yang berarti karena secara fisik tampak seperti anak normal pada umumnya.

Sementara itu Menurut Tin Suharmini (2007: 70), siswa tunagrahita ringan dapat dilatih belajar akademik kira-kira sampai kelas 4-5 dan 6. Kelas tersebut setara dengan sekolah dasar (SD). A. Salim Choiri dan Ravik Karsidi dalam Sugiyartun (2009: 30) menyatakan siswa tunagrahita ringan adalah siswa di mana perkembangan mental tidak berlangsung secara normal, sebagai akibatnya terdapat ketidakmampuan dalam bidang intelektual, kemauan, rasa, penyesuaian sosial dan sebagainya.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut dapat ditegaskan bahwa siswa tunagrahita ringan adalah seseorang yang memiliki kemampuan intelektual di bawah rata-rata namun masih dapat dikembangkan potensi akademiknya melalui pendidikan khusus yang setara dengan siswa sekolah dasar (SD).

d. Karakteristik Tunagrahita Ringan

Karakteristik siswa tunagrahita ringan dipengaruhi oleh kemampuan intelektualnya yang rendah serta kemampuan sosialnya yang kurang baik. Menurut Moh. Amin (1995: 37) siswa tunagrahita ringan mengalami kesukaran berfikir abstrak, tetapi masih dapat mengikuti pelajaran akademik di sekolah biasa maupun sekolah khusus. Pendapat ini senada dengan Sutjihati Somantri (2006: 106-107) yang menyatakan karakteristik tunagrahita ringan sebagai berikut:

- a. Siswa tunagrahita ringan masih dapat diajak belajar membaca, menulis dan berhitung sederhana.
- b. Siswa tunagrahita ringan bila dihendaki masih dapat bersekolah di sekolah berkesulitan belajar, dengan dilayani oleh guru khusus pada kelas khusus.
- c. Jika dilatih dan dibimbing dengan baik, siswa tunagrahita ringan dapat dididik menjadi tenaga *semi-skilled*.

Sementara itu, Mumpuniarti (2000:41) menjelaskan tentang karakteristik psikis tunagrahita ringan di antaranya sukar berpikir abstrak dan logis, asosiasi lemah, fantasi lemah, kurang mampu memiliki kemampuan analisa dan mudah dipengaruhi. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat

disimpulkan bahwa karakteristik siswa tunagrahita ringan memiliki kemampuan intelektual yang rendah sehingga kemampuan berfikir kognitif dan daya ingatnya rendah. Namun, siswa tunagrahita ringan masih memiliki potensi yang dapat dikembangkan bila mendapatkan pendidikan khusus.

Secara fisik anak tunagrahita ringan tidak berbeda dengan anak normal pada umumnya tetapi secara psikis mereka berbeda. Karakteristik anak tunagrahita ringan dibedakan dua gejala, yaitu gejala dalam bidang mental dan gejala dalam bidang sosial. Gejala dalam bidang mental pada umumnya adalah cara berpikir yang kurang lancar, kurang memiliki kesanggupan untuk menganalisa sesuatu kejadian yang dihadapi, daya fantasinya sangat lemah, kurang sanggup mengendalikan perasaan, dapat mengingat istilah tetapi tidak dapat memahami, kurang mampu menilai unsur susila dan kepribadian yang harmonis, sedangkan gejala dalam bidang sosial adalah kurangnya kesanggupan untuk berdiri sendiri.

Menurut Mumpuniarti (Supiyah, 2012: 11) membagi karakteristik anak tunagrahita menjadi tiga bagian yaitu:

a. Karakteristik fisik

Secara fisik mereka nampak seperti anak normal, hanya sedikit mengalami kelambatan dalam kemampuan sensomotorik.

b. Karakteristik psikis

sukar berfikir abstrak dan logis, kurang memiliki kemampuan analisa, asosiasi lemah, kurang mampu mengendalikan perasaan, mudah dipengaruhi, tidak mampu menilai perilaku baik atau buruk.

c. Karakteristik sosial

Mereka mampu bergaul, menyesuaikan di lingkungan yang tidak terbatas pada keluarga saja, namun ada yang mampu mandiri dalam masyarakat, mampu melakukan pekerjaan yang sederhana dan melakukannya secara penuh sebagai orang dewasa. Kemampuan dalam bidang pendidikan termasuk ringan.

Menurut Moh. Amin (1995) karakteristik anak tunagrahita ringan antara lain meliputi:

- a. Banyak yang lancar berbicara tetapi kurang perbendaharaan kata.
- b. Mengalami kesukaran berfikir abstrak.
- c. Dapat mengikuti pelajaran akademik baik disekolah biasa maupun di sekolah khusus.
- d. Pada umumnya umur 16 tahun baru dapat mencapai umur kecerdasan yang sama dengan anak umur 12 tahun.

Mengkaji dari beberapa pendapat tersebut secara umum dapat ditegaskan bahwa karakteristik anak tunagrahita ringan dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Kemampuan berpikirnya rendah, perhatian dan ingatannya lemah, sehingga kesulitan untuk mengerjakan tugas-tugas yang meliputi fungsi mental dan intelektual.
- b. Lancar dalam berbicara meskipun perbendaharaan katanya kurang.
- c. Kurang mampu mengendalikan diri.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian ini mengadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Heri Purwanto (2006) dengan judul “Norma Penilaian Kebugaran Jasmani Siswa SD”. Penelitian tersebut bertujuan untuk menyusun norma penilaian kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan siswa SD usia 9-12 tahun di Kabupaten Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Adapun untuk mengumpulkan data dengan cara tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan rerata dan simpang baku. Populasinya adalah siswa SD di Kabupaten Bantul yang berusia antara 9-12 tahun. Teknik pengambilan sampel secara *multi stage sampling*, dengan jumlah sampel seluruhnya 459 siswa terdiri atas 235 siswa putra dan 224 putri. siswa putra dan 224 putri.

Hasil penyusunan norma penilaian kebugaran jasmani untuk kelompok : (1) Siswa putra usia 9 tahun reratanya 195,931 dengan simpang baku 18,316, dan putri reratanya 165,564 dengan simpang baku 16,324. (2) Siswa putra usia 10 tahun reratanya 197,293 dengan simpang baku 18,099, dan putri reratanya 186,870 dengan simpang baku 22,321. (3) Siswa putra usia 11 tahun reratanya 198,207 dengan simpang baku 22,712, dan putri reratanya 216,364 dengan simpang baku 15,281. (4) Siswa putra usia 12 tahun reratanya 198,860 dengan simpang baku 16,316, dan putri reratanya 217,073 dengan simpang baku 20,834.

Selain itu penelitian ini juga berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Gansar Santi Wijayanti (2012) dengan judul “Survei

Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa-Siswi Tunagrahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita usia 13-15 tahun di kota Salatiga. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Adapun untuk mengumpulkan data dengan cara tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan perhitungan statistik analisis deskriptif presentase (%). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa tunagrahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa-siswi penyandang tunagrahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga sebanyak 28 orang.

Hasil penelitian berdasarkan analisis deskriptif survei tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi tunagrahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga diperoleh hasil bahwa sebanyak 0% siswa putra dalam kategori baik sekali, 0% siswa putra dalam kategori baik, 5 siswa putra (25%) dalam kategori sedang, 12 siswa putra (60%) dalam kategori kurang, dan 0% siswa putra dalam kategori kurang sekali dan 0% siswa putri dalam kategori baik sekali, 0% siswa putri dalam kategori baik, 3 siswa putri (36%) dalam kategori sedang, 5 siswa putri (63%) dalam kategori kurang, 0% siswa putri dalam kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani untuk siswa putra maupun putri penyandang tunagrahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga termasuk dalam kategori kurang.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktifitas yang lainnya. Komponen kesegaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak dan daya tahan paru jantung. Anak tunagrahita ringan merupakan seseorang yang mempunyai kecerdasan intelektual dibawah rata-rata (IQ) 51-70, namun masih dapat diberikan pendidikan dan mempunyai kemampuan maksimal setara dengan kelas 6 sekolah dasar. Tingkat kesegaran jasmani dapat diketahui dengan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Namun norma dalam TKJI hanya ditujukan bagi anak normal pada umumnya, sedangkan bagi anak-anak berkebutuhan khusus belum ada. Sehingga penulis berpikir untuk menyusun norma bagi anak berkebutuhan khusus dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini dilakukan untuk menyusun norma kesegaran jasmani yang disesuaikan untuk anak tunagrahita, dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran.

B. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah menyusun norma tes kesegaran jasmani yang sesuai dengan anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di DIY berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) bagi anak normal usia 10-12 tahun yang terdiri atas 5 butir tes yaitu; lari 40 meter, gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 600 meter untuk putra dan putri (Depdiknas, 1999). Tes ini merupakan suatu rangkaian tes jadi dalam pelaksanaannya tidak boleh terputus namun berkelanjutan dalam suatu rangkaian tes.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun sejumlah 218 siswa di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik dalam penelitian ini menggunakan sampling bertujuan (*purposive sampling*), yaitu pengambilan anggota sampel dengan berbagai pertimbangan atau kriteria diantaranya:

1. Anak tunagrahita ringan putra dan putri usia 10-12 tahun
2. Tidak mempunyai kelainan lain.
3. Anak yang aktif mengikuti proses pendidikan jasmani di sekolah.
4. Mempunyai kondisi fisik yang sehat dan tidak sedang sakit.
5. Tidak memiliki penyakit kronis (penyakit jantung, asma, dll.)
6. Dll.

Pengambilan sampel dilaksanakan pada setiap sekolah luar biasa yang mewakili masing-masing wilayah dari 4 Kabupaten dan 1 Kota yang terdapat diwilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel yang digunakan sebanyak 37 siswa. Ada 5 Sekolah Luar Biasa dimasing-masing kabupaten untuk dijadikan sampel yaitu, SLB N 1 Bantul, SLB N 1 Gunung Kidul, SLB N Pembina Yogyakarta, SLB N 1 Sleman, dan SLB N 1 Kulonprogo.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kesegaran jasmani dari TKJI 1999 untuk anak usia 10 sampai 12 tahun yang terdiri atas 5 komponen tes yaitu, (1) lari 40 meter, (2) gantung siku tekuk untuk putra dan putri, (3) baring duduk / *sit up* 30 detik, (4) loncat tegak / *vertical jump*, (5) lari 600 meter untuk putra dan putri. Rangkaian tes TKJI untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai realibilitas 0,911 untuk putra dan 0,942 untuk putri. Sedangkan rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas 0,894 untuk putra dan 0,897 untuk putri. Langkah-langkah untuk melakukan setiap butir tes adalah sebagai berikut:

1. Lari 40 meter.

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis *start*.

b) Gerakan

1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.

2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 40 meter.

c) Lari masih bisa diulang apabila:

1) Pelari mencuri *start*;

2) Pelari tidak melewati garis *finish*

3) Pelari terganggu dengan pelari lain;

d) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis *finish*.

e) Pencatat hasil

1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.

2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Tes gantung siku tekuk untuk putra dan putri

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

c) Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas dinyatakan gagal, diberi nilai 0 (nol).

d) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satu satuan detik.

3. Tes baring duduk / *sit up*.

a) Sikap permulaan

1) Berbaring terlentang di lantai atau rumput kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan kiri dan kanan diletakkan disamping telinga.

2) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

1) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.

2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik.

- c) Gerakan tidak dihitung apabila:
 - 1) Jika tangan tidak berada disamping telinga.
 - 2) Jika kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 - 3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
 - d) Pencatatan hasil
 - 1) Hasil dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
 - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).
4. Tes loncat tegak / *vertical jump*.
- a) Sikap permulaan
 - 1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempatkan pada papan berkala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - b) Gerakan
 - 1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
 - c) Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
 - 2) Ketiga selisih raihan dicatat.
 - 3) Ambil nilai tertinggi.
5. Tes lari 600 meter untuk putra dan putri.
- a) Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis *start*.
 - b) Gerakan
 - 1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
 - 2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak sejauh 600 meter.
 - c) Lari masih bisa diulang apabila:
 - 1) Pelari mencuri *start*;
 - 2) Pelari tidak melewati garis *finish*.
 - d) Pencatatan hasil
 - 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis akhir *finish*.
 - 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter.

Adapun alat dan fasilitas dalam tes kesegaran jasmani yaitu:

- a) Lintasan lari
- b) Stopwatch
- c) Bendera start

- d) Tiang pancang
- e) Nomor dada
- f) Palang tunggal
- g) Papan berskala untuk loncat tegak
- h) Serbuk kapur
- i) Formulir tes
- j) Peluit
- k) Alat tulis
- l) Dan lain-lain

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kesegaran jasmani siswa sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI untuk anak usia 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

1. Hasil Kasar

Hasil dari setiap butir tes yang dicapai setelah mengikuti tes kesegaran jasmani disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil yang diperoleh, karena satuan yang digunakan dalam masing-masing tes berbeda, yaitu:

- a) Untuk tes lari dan gantung siku tekuk menggunakan satuan waktu (menit dan detik).
- b) Untuk tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah gerakan (berapa kali).
- c) Untuk tes loncat tegak menggunakan satuan sentimeter.

2. Nilai Tes

Hasil kasar yang masih menggunakan satuan berbeda tersebut perlu disamakan menjadi satuan ukuran yang sama. Satuan pengganti yang dimaksud adalah “nilai”. Nilai tersebut diperoleh dari tabel nilai tes kesegaran jasmani untuk anak normal usia 10-12 tahun. Setelah hasil kasar dari setiap tes diubah menjadi nilai, langkah selanjutnya adalah menjumlah kelima hasil yang diperoleh.

Tabel 1 Tabel Nilai TKJI Untuk Anak Umur 10-12 tahun Putra.

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d 6.3’’	51’’ keatas	23 Keatas	46 Keatas	s.d-2’09’’	5
4	6.4’’-6.9’’	31’’-50’’	18-22	38-45	2’10’’-2’30’’	4
3	7.0’’-7.7’’	15’’-30’’	12-17	31-37	2’31’’-2’45’’	3
2	7.8’’-8.8’’	5’’-14’’	4-11	24-30	2’46’’-3’44’’	2
1	8.9’’-dst	0’’-4’’	0-3	0-23	3’45’’-dst	1

Tabel 2 Tabel Nilai TKJI Untuk Umur 10-12 tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d 6.7’’	40’’ keatas	20 keatas	42 keatas	s.d-2’32’’	5
4	6.8’’-7.5’’	20’’-39’’	14-19	34-41	2’33’’-2’54’’	4
3	7.6’’-8.3’’	8’’-19’’	7-13	28-33	2’55’’-3’28’’	3
2	8.4’’-8.6’’	2’’-7’’	2-6	21-27	3’29’’-4’22’’	2
1	8.7’’-dst	0’’-1’’	0-1	0-20	4’23’’-dst	1

3. Tahap ketiga adalah mencari rata-rata atau (\bar{x}) digambarkan dengan rumus statistika:

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

4. Mencari simpangan baku dari hasil tes tersebut, dengan pendekatan rumus:

$$S = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n - 1}}$$

5. Menyusun norma penilaian dengan menggunakan lima kategori yaitu, sangat baik (SB), baik (B), sedang (S), kurang (K), dan Kurang Sekali (KS) yang akan dimasukkan ke dalam rumus jarak interval menurut Eko. Putro W (2012: 110) sebagai berikut:

$$\text{Jarak interval (i)} = \frac{\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}}{\text{Jumlah kelas interval}}$$

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh dari masing-masing butir tes merupakan hasil kasar yang dikonfirmasi dalam standar penilaian TKJI, selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis data penelitian pada masing-masing butir tes dalam TKJI menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan: f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = banyaknya individu

P = angka presentase

Hasil dari persentase kemudian dikelompokkan kedalam lima klasifikasi kesegaran jasmani yang terdiri atas lima klasifikasi kesegaran jasmani yaitu, sangat baik (SB), baik(B), sedang (S),kurang (K), dan Kurang Sekali (KS). Pengelompokkan tersebut berdasarkan perhitungan *mean* (rata-rata) dan standar deviasi.

BAB IV

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyusun norma tes kesegaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun sewilayah DIY. Penelitian ini menggunakan instrument Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) anak usia 10-12 tahun.

Hasil pengukuran dengan 5 item tes pengukuran meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk untuk putra dan untuk putri, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter untuk putra dan putri. Deskripsi hasil penelitian masing-masing tes tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Lari 40 meter

Hasil penelitian Tes lari 40 meter dapat digambarkan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Penelitian Tes Lari 40 meter

Putra	Putri	N	Frekuensi	Persentase (%)
$\leq 6.3''$	$\leq 6.7''$	5	1	2,7
$6.4'' - 6.9''$	$6.8'' - 7.5''$	4	4	10,8
$7.0'' - 7.7''$	$7.6'' - 8.3''$	3	2	5,4
$7.8'' - 8.8''$	$8.4'' - 8.6''$	2	7	19,0
$\geq 8.9''$	$\geq 8.7''$	1	23	62,1
Jumlah			37	100

2. Tes Gantung Siku Tekuk

Hasil penelitian tes siku tekuk untuk putra dan untuk putri dapat digambarkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Penelitian Tes Gantung Siku Tekuk

Putra	Putri	N	Frekuensi	Persentase (%)
≥ 51	$\geq 40''$	5	0	0
31 – 50	20'' – 39''	4	0	0
15 – 30	8'' – 19''	3	11	29,7
5 – 14	2'' – 7''	2	21	56,8
0 – 4	0'' – 1''	1	5	13,5
Jumlah			37	100

3. Tes Baring duduk

Hasil penelitian tes baring duduk dapat digambarkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Penelitian Tes Baring duduk

Putra	Putri	N	Frekuensi	%
≥ 23	≥ 20	5	1	2,7
18 – 22	14 – 19	4	4	10,8
12 – 17	7 – 13	3	10	27,0
4 – 11	2 – 6	2	17	46,0
0 – 3	0 – 1	1	5	13,5
Jumlah			37	100

4. Tes Loncat tegak

Hasil penelitian loncat tegak dapat digambarkan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Penelitian Tes Loncat Tegak

Putra	Putri	N	Frekuensi	Persentase (%)
≥ 46	≥ 42	5	0	0
38 – 45	34 – 41	4	0	0
31 – 37	28 – 33	3	4	10,8
24 – 30	21 – 27	2	9	24,3
≤ 23	≤ 20	1	24	64,9
Jumlah			37	100

5. Lari 600 meter putra dan putri

Hasil penelitian lari 600 meter putra dan putri dapat digambarkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7 Hasil Penelitian Tes Lari 600 meter

Putra	Putri	N	Frekuensi	Persentase (%)
$\leq 2'09''$	$\leq 2'32''$	5	0	0
2'10'' – 2'30''	2'33'' – 2'54''	4	0	0
2'31'' – 2'45''	2'55'' – 3'28''	3	0	0
2'46'' – 3'44''	3'29'' – 4'22''	2	2	5,4
$\geq 3'45''$	$\geq 4'23''$	1	35	94,6
Jumlah			37	100

6. Hasil Norma

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti melanjutkan langkah untuk menyusun norma tes kesegaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di wilayah DIY. Berdasarkan penjumlahan masing-masing tes pengukuran di atas maka diperoleh hasil penelitian tes kesegaran jasmani Indonesia dari 37 anak diperoleh nilai minimum = 5; nilai maksimum = 14. rerata hasil tes = 8,83; median = 8; modus = 8 dan *standard deviasi* = 2,22.

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan dapat diperoleh suatu norma tes kesegaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan usia 10-12 di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai berikut:

Tabel 8 Norma Tes Kesegaran Jasmani Bagi Anak Tunagrahita Ringan usia 10-12 Tahun di Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	13 – 14	Baik Sekali (BS)
2.	11 – 12	Baik (B)
3.	9 – 10	Sedang (S)
4.	7 – 8	Kurang (K)
5.	5 – 6	Kurang Sekali (KS)

Mengacu pada tabel norma tes kesegaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta

di atas, dapat disimpulkan bahwa jumlah nilai 13-14 dapat diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmaninya adalah Baik Sekali (BS), jumlah nilai 11-12 diklasifikasikan Baik (B), nilai 9-10 diklasifikasikan Sedang (S), nilai 7-8 dapat diklasifikasikan Kurang (K), dan jumlah nilai 5-6 diklasifikasikan Kurang Sekali (KS).

B. Pembahasan

Kesegaran jasmani sangatlah penting bagi kehidupan siswa, agar dapat menjalankan tugas dan kewajiban secara optimal, khususnya kegiatan belajar mengajar, dan umumnya untuk kegiatan sehari-hari. Secara umum kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain.

Kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh semua orang untuk menunjang aktivitas sehari-hari, tidak terkecuali anak tunagrahita. Anak tunagrahita disebut juga anak berkebutuhan khusus tentu saja berbeda dengan anak normal lainnya. Anak tunagrahita mempunyai IQ dibawah rata-rata, sehingga dengan gangguan intelektual yang dimiliki akan mempengaruhi kesegaran jasmani anak tersebut.

Dari hasil penelitian terhadap anak tunagrahita ringan dapat diketahui hasil tes lari *sprint* 40 meter rata-rata didominasi oleh perolehan nilai 1 yakni sebanyak 62,1 % (23 anak), hasil tersebut menunjukkan bahwa kecepatan anak tunagrahita ringan berada di bawah anak normal. Hasil tes gantung angkat tubuh juga menunjukan hal demikian, yakni rata-rata anak tunagrahita

ringan mendapat nilai 1 sebanyak 56,8 % (21 anak), menunjukkan bahwa kekuatan otot dan ketahanan otot lengan anak tunagrahita ringan berada di bawah rata-rata anak normal. Sementara untuk pengukuran kekuatan otot perut anak tunagrahita ringan didapati sebagian besar sama atau bisa mengimabngi dengan anak normal yaitu sebanyak 40,5 % (15 anak) mendapatkan nilai 3 dalam tes baring duduk. Berdasarkan hasil penelitian *power* dan kesegaran jantung paru anak tunagrahita ringan berada hampir 90 % hasilnya berada di bawah rata-rata anak normal.

Jumlah nilai 13-14 jika diklasifikasikan dalam norma TKJI anak normal dapat diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmaninya adalah sedang (S), namun jika diklasifikasikan berdasarkan norma TKJI anak tunagrahita ringan jumlah nilai tersebut diklasifikasikan baik sekali (BS). Nilai 11-12 berdasar norma TKJI anak normal adalah Kurang (K), namun jika mengacu pada norma TKJI anak tunagrahita ringan jumlah nilai 12-13 dapat diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmaninya adalah baik (B). Nilai 10-11 dalam norma TKJI anak normal adalah Kurang (K), namun dalam norma TKJI anak tunagrahita ringan jumlah nilai tersebut dapat diklasifikasikan sedang (S). Jumlah nilai 8-9 dalam norma TKJI anak normal diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmaninya adalak kurang sekali (KS), namun dalam norma TKJI anak tunagrahita ringan yang telah disusun dapat diklasifikasikan kurang (K). Nilai 5-7 jika mengacu pada norma TKJI anak normal maupun norma TKJI anak tunagrahita ringan maka tingkat kesegaran jasmaninya adalah sama yaitu kurang sekali (KS).

Berdasarkan perbandingan antara norma TKJI anak normal dan norma TKJI anak tunagrahita ringan di atas menunjukkan perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara anak tunagrahita ringan dan anak normal. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita berada dibawah anak normal, hal tersebut sesuai dengan teori-teori yang telah di paparkan. Norma kesegaran jasmani yang telah tersusun dapat dijadikan sebagai patokan untuk membuat kategori tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di wilayah DIY.

Dari hasil pengkategorian tersebut didapatkan 4 anak (10.8 %) dapat diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmaninya baik sekali (BS), sementara 5 anak (13,5 %) tingkat kesegaran jasmaninya berada pada kategori baik (B), 8 anak (21,6 %) tingkat kesegaran jasmaninya sedang (S), 16 anak (43,2 %) memiliki kesegaran jasmani kurang (K), dan 4 anak (10,8 %) diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmaninya pada kategori kurang sekali (KS). Dari hasil penelitian diperoleh tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun sewilayah Daerah Istimewa Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori kurang (K) yaitu sebanyak 16 anak (43,2 %).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan jarak interval yang telah dilakukan dapat dikemukakan bahwa norma tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun diwilayah DIY telah tersusun. Adapun hasil dari perhitungan tersebut menunjukkan bahwa jumlah nilai 13-14 dapat diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani untuk anak tunagrahita ringan tersebut adalah Baik Sekali (BS), sedangkan untuk jumlah nilai 11-12 sudah dapat diklasifikasikan Baik (B), untuk nilai 9-10 dapat diklasifikasikan kelompok Sedang (S), nilai 7-8 dapat diklasifikasikan Kurang (K), dan jumlah nilai terkecil yakni 5-6 diklasifikasikan ke dalam kategori Kurang Sekali (KS).

B. Implikasi

Dari kesimpulan penelitian di atas dapat dikemukakan beberapa implikasi sebagai berikut :

1. Data mengenai hasil penelitian tes kesegaran jasmani dapat dijadikan sebagai gambaran atau perwakilan bagaimana keadaan umum kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun diwilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi para guru pendidikan jasmani di lingkungan DIY, khususnya dalam hal pengevaluasian tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun baik putra maupun putri.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini telah diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian kiranya masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain :

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, sehingga tidak diketahui peserta dalam kondisi keadaan fisik yang baik atau tidak saat tes kesegaran jasmani ini dilaksanakan.
2. Peneliti tidak mengontrol kegiatan para siswa yang dijadikan sampel di luar penelitian, status dan kondisi asupan gizi para siswa yang dijadikan sampel, dan kondisi dan status sosial ekonomi orang tua para siswa yang dijadikan sampel. Di mana semua kondisi tersebut kemungkinan dapat mempengaruhi terhadap hasil tes kesegaran jasmani para siswa.
3. Penelitian ini menggunakan teknik sampel *purposive sampling* sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan.
4. Jumlah sampel yang terbatas sehingga memungkinkan terpengaruhinya hasil tes kesegaran jasmani para siswa.

D. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Dengan adanya norma tes kesegaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun diwilayah DIY yang sudah ada dapat menjadi acuan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita selanjutnya.
2. Dengan adanya penelitian ini dapat menjadi gambaran untuk membuat norma kesegaran jasmani bagi anak berkebutuhan khusus yang lain.
3. Agar dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan menggunakan *random sampling* sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Moh. Amin. (1995). *Ortopedagogik Anak Tunagrahita*. Depdikbud.
- Adam Pranowo dan Qari'ah Hamid. (2012). *Teknik Mendongkrak Kemampuan Anak dengan Kecerdasan dibawah Rata-Rata*. Yogyakarta: Familia.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2003). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. FIK: UNY.
- Dwi Gansar S. (2012). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa-Siswi Tunagrahita SD Luar Biasa Negeri Kota Salatiga*. Jurnal Unnes. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr> diakses pada tanggal 28 Juni 2014 pukul 22.43 WIB.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
- Suryanto, dan Panggung Sutapa. (2006). "Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Dengan ACSPFT Dan TKJI". *Medikora*. Vol. II, No. 2, Oktober.
- Len Kravitz alih bahasa sadoso sumosardjuno. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli. (2000). *Metode Latihan*. Jakarta:
- Eko Putro Widoyoko. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Suharjana.(2008). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irfan Jauhari.(2011). *Tingkat kemampuan motorik kasar dan kebugaran jasmani anak tunagrahita mampudidik di slb c wiyata dharma II sleman yogyakarta*. Skripsi FIK UNY

- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Nunung Apriyanto. (2012). *Seluk-Beluk Tunagrahita & Strategi Pembelajarannya*. Yogyakarta: Javalitera.
- Yustinus Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Aqila Smart. (2012). *Anak Cacat Bukan Kiamat: Metode Pembelajaran & Terapi untuk Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Katahati.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Nindy. (2010). *Norma dalam Psikometri*. Diakses dari <http://nindyaajja.blogspot.com/2010/11/norma-dalam-psikometri.html>. pada tanggal 19 Juni 2014 pada pukul 20.06 win.
- Harsiadi. (2009). Kelentukan (fleksibilitas). *Artikel (Online)*. Diakses dari <http://adigheger06.blogspot.com>, pada tanggal 29 Juni 2014 pada pukul 19.43 wib.
- http://cholichul-fpsi.web.unair.ac.id/artikel_detail-40669-pengukuran%20kinerja-Norma.html diakses pada tanggal 12 Juni 2014 pada pukul 21.22 wib.
- Supiyah. (2012). Peningkatan Kemampuan Penjumlahan Dengan Menggunakan Media Papan Manik-manik Pada Anak Tunagrahita Ringan Kelas III Di SLB. *Artikel (Online)*. Diakses dari <http://www.eprints.uny.ac.id>. pada tanggal 07 Juli 2014 pukul 18.53 wib.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 504 /UN.34.16/PP/2014 12 Juni 2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Aji Sugiarto
NIM : 10603141048
Jurusan/Prodi : IKORA
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Juni s.d. Juli 2014
Tempat/obyek : SLB N 1 Bantul, SLB N 1 Sleman, Pakem, SLB N 1
Gunungkidul, SLB N 1 Kulon Progo, SLB Pembina Yogyakarta.
Judul Skripsi : Norma Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Tuna Grahita
Ringan Sekolah Luar Biasa Usia 10-12 Tahun Se-Wilayah
Daerah Istimewa Yogyakarta.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan

Dis. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi. IKORA
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/153/7/2014

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAHAAN UNIVERSITAS
NEGERI YOGYAKARTA**

Nomor : **504/UN.34.16/PP/2014**

Tanggal : **12 JUNI 2014**

Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat:
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **AJI SUGIARTO** NIP/NIM : **10603141048**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, IKORA, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **NORMA TES KEBUGARAN JASMANI UNTUK ANAK TUNA GRAHITA RINGAN SEKOLAH
LUAR BIASA USIA 10-12 TAHUN SE-WILAYAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**
Lokasi :
Waktu : **10 JULI 2014 s/d 10 OKTOBER 2014**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprovo.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprovo.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal **10 JULI 2014**

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA
3. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
4. BUPATI SLEMAN C.Q KA. BAKESBANGLINMAS SLEMAN
5. BUPATI GUNUNGKIDUL C.Q KPPTSP GUNUNGKIDUL
6. BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
7. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
8. YANG BERSANGKUTAN



Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta Kode Pos : 55165 Telp. (0274) 555241,515865,515866,562682

Fax (0274) 555241

EMAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOT LINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/2730
0157/34

Dasar : Surat izin / Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/REG/VI/153/7/2014 Tanggal : 10/07/2014

Ingat : 1. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah
2. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;

Ijinkan Kepada : Nama : AJI SUGIARTO NO MHS / NIM : 10603141048
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY
Alamat : Karangmalang Yogyakarta
Penanggungjawab : Dr. Panggung Sutapa, M.S.
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan Judul Proposal : NORMA TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA UNTUK ANAK TUNAGRAHITA RINGAN SEKOLAH LUAR BIASA USIA 10 SAMPAI 12 TAHUN WILAYAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Okasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 28/08/2014 Sampai 28/11/2014
Ampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Isi/Ketentuan : 1. Wajib Memberi Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas
Kemudian diharap para Pejabat Pemerintah setempat dapat memberi bantuan seperlunya

Tanda tangan
Pemegang Izin

AJI SUGIARTO

Penyampaian Kepada :

1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY
3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
4. Ka. SLB Negeri Pembina Yogyakarta
5. Ybs.

Dikeluarkan di : Yogyakarta
pada Tanggal : 29-8-2014

An. Kepala Dinas Perizinan
Sekretaris

ENY RETNOWATI, SH

NIP. 196103031988032004



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL

KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU

Alamat : Jl. Brigjen. Katamso No.1 Wonosari Telp. 391942 Kode Pos : 55812

SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 612/KPTS/IX/2014

Membaca : Surat dari Setda DIY, Nomor : 070/REG/V/153/7/2014, hal : Izin Penelitian
Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;
2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;
3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijinkan kepada :
Nama : **AJI SUGIARTO NIM : 10603141048**
Fakultas/Instansi : Ilmu Keolahragaan / UNY Yogyakarta
Alamat Instansi : Karangmalang, Yogyakarta
Alamat Rumah : Perum Argopeni no.120, Kotoarjo, Kutoarjo, Purworejo
Keperluan : Ijin Penelitian dengan judul : " NORMA TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA UNTUK ANAK TUNAGRAHITA RINGAN SEKOLAH LUAR BIASA USIA 10 SAMPAI 12 TAHUN WILAYAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA"
Lokasi Penelitian : SLB N 1 Wonosari Gunungkidul
Dosen Pembimbing : Dr. Pangung Sutopo, M.S
Waktunya : Mulai tanggal : 18/09/2014 sd. 25/09/2014
Dengan ketentuan :

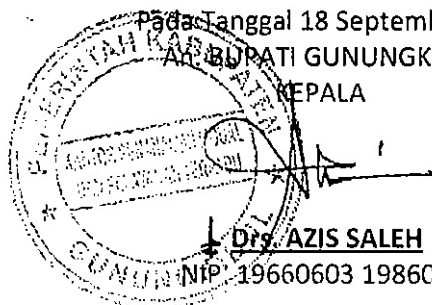
Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.

1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. BAPPEDA Kab. Gunungkidul).
3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
4. Surat ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
5. Surat ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas. Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.

Dikeluarkan di : Wonosari

Pada Tanggal 18 September 2014

AN BUPATI GUNUNGKIDUL
KEPALA



Dr. AZIS SALEH

NIP. 19660603 198602 1 002

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Gunungkidul (Sebagai Laporan) ;
2. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul ;
3. Kepala Kantor KESBANGPOL Kab. Gunungkidul ;
4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul ;
5. Kepala SLB N1 Wonosari Gunungkidul ;
6. Arsip ;



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU
Unit 1: Jl. Perwakilan No. 2 , Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611
Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611
Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email : bpmpt@kulonprogokab.go.id

SURAT KETERANGAN / IZIN

Nomor : 070.2 /00710/IX/2014

Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Pemda DIY Nomor: 070/Reg/V/153/7/2014 Tgl: 10 Juli 2014 Perihal: Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..

Diizinkan kepada : **AJI SUGIARTO**
NIM / NIP : **10603141048**
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYARTA**
Keperluan : **Izin Penelitian**
Judul/Tema : **NORMA TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA UNTUK ANAK TUNAGRAHITA RINGAN SEKOLAH LUAR BIASA USIA 10 SAMPAI 12 TAHUN WILAYAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Lokasi : **SLB N 1 KULON PROGO**

Waktu : **10 Juli 2014 s/d 10 Oktober 2014**

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Ditetapkan di : Wates
Pada Tanggal : 01 September 2014

KEPALA
BADAN PENANAMAN MODAL
DAN PERIZINAN TERPADU

AGUNG KURNIAWAN, S.I.P., M.Si.

Pembina Tk.I ; IV/b

NIP. 19680805 199603 1 005

Tembusan kepada Yth. :

1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
4. Dinas Pendidikan Kab. Kulon Progo
5. SLB N 1 Kulon Progo
6. Yang bersangkutan
7. Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 2975 / S1 / 2014

Menunjuk Surat : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/Reg/V/183/7/2014
Tanggal : 10 Juli 2014 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada

Nama : **AJI SUGIARTO**
P. T / Alamat : **Fak. Ilmu Keolahragaan, UNY Karangmalang Yogyakarta**
NIP/NIM/No. KTP : **10603141048**
Tema/Judul : **NORMA TES KEBUGARAN JASMANI UNTUK ANAK TUNA GRAHITA RINGAN SEKOLAH LUAR BIASA USIA 10-12 TAHUN SE-WILAYAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**
Kegiatan :
Lokasi : **SLB Negeri 1 BANTUL**
Waktu : **04 September 2014 s.d 10 Oktober 2014**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l
Pada tanggal : 04 September 2014

A.n. Kepala,
Kepala Bidang Data
Penelitian dan Pengembangan,
u.b. Kasubbid. DSP

Ir. Edi Purwanto, M.Eng
NIP. 196407101997031004

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Bantul (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Menengah dan Non Formal Kab. Bantul
4. Ka. SLB Negeri 1 BANTUL
5. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan, UNY
6. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA

SLB NEGERI 1 GUNUNGKIDUL

Alamat : Jalan Pemuda, Baleharjo, Wonosari, Gunungkidul. Kotak Pos : 55811 Telp/Fax : (0274) 391620

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420/1313

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : SUNARTA, S.Pd
NIP : 19581201 198602 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SLB NEGERI 1 GUNUNGKIDUL
Alamat : Jalan Pemuda, Rejosari, Baleharjo, Wonosari, Gunungkidul

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : AJI SUGIARTO
NIM : 10603141048
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program : S-1
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta, DIY.

telah melaksanakan kegiatan penelitian di SLB Negeri 1 Gunungkidul pada tanggal 18 September 2014.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Gunungkidul, 18 September 2014
Kepala SLB Negeri 1 Gunungkidul,

SUNARTA, S.Pd
NIP.19581201 198602 1 001



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SLB NEGERI 1 BANTUL YOGYAKARTA

Alamat : Jl. Wates 147 Ngestiharjo Kasihan Bantul, 55182 Telp. 374410 Fax. 378990

SURAT KETERANGAN
No. 423/363

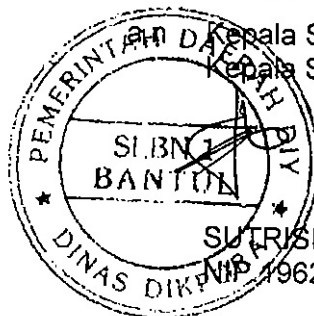
Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SLB N 1 Bantul Yogyakarta,
Menerangkan bahwa,

Nama : Aji Sugiarto
NIM : 10603141048
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : IKORA
Perguruan Tinggi : UNY Karangmalang Yogyakarta

Telah melaksanakan kegiatan penelitian Tanggal 4 September s.d 15 September 2014
di SLB Negeri 1 Bantul guna penyusunan skripsi dengan judul Norma Tes Kebugaran
Jasmani Untuk Anak Tuna Grahita Ringan SLB Usia 10-12 Tahun Sewilayah Daerah
Istimewa Yogyakarta.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 16 September 2014



Kepala Sekolah
Kepala Subbag Tata Usaha

SUTRISNO
NIP. 19620404 198302 1 002



PEMERITAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SLB NEGERI PEMBINA YOGYAKARTA

Jalan : Imogiri 224 Giwangan Umbulharjo Yogyakarta 55163 Telp. 371243

Website : WWW.slbnpjogja.com Email : www.slbnpyogya@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

No : 423/268

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : REJOKIRONO, M.Pd
NIP. : 19651109 199103 1 014
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SLB N Pembina Yogyakarta
Alamat : Jl. Imogiri 224 Giwangan UH Yogyakarta, Telp. 55163

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

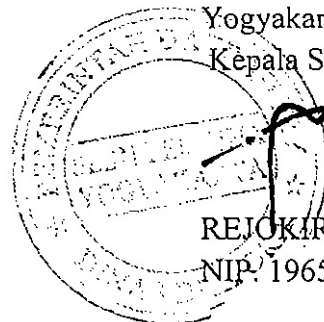
Nama : Aji Sugiarto
NIM : 10603141048
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Program : S-1
Angkatan : 2010

Telah melaksanakan kegiatan penelitian di SLB Negeri Pembina Yogyakarta pada tgl. 28 Agustus s.d tgl. 28 Nopember 2014, dengan judul " Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Tunagrahita Ringan Sekolah Luar Biasa Usia 10 sampai 12 tahun Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta".

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 September 2014

Kepala SLB Negeri Pembina Yk.



REJOKIRONO, M.Pd

NIP. 19651109 199103 1 014



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SLB N 1 KULON PROGO

Alamat : Gotakan - Pangatan - Kulon Progo - D.I. Yogyakarta. Telepon (0274) 7489414, 8203292

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/256

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Kulon Progo menerangkan bahwa :

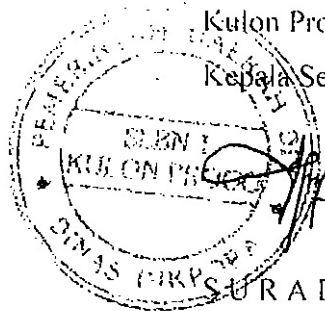
Nama : AJI SUGIARTO
NIM : 10603141048
Tempat/Tgl. Lahir : Purworejo, 18 mei 1990
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
Keperluan : Izin penelitian
Alamat : Perum Argopeni no. 120 Kutoarjo, Purworejo

Adalah benar-benar telah melaksanakan penelitian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia di SLB Negeri 1 Kulon Progo.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Kulon Progo, 22 September 2014

Kepala Sekolah.



SURADI. S.Pd.

NIP. 19650614 199412 1 001



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI 1 SLEMAN**

Jl. Kaliurang Km. 17,5 Pakem Gede Pakembinangun Pakem Sleman Yogyakarta
Telepon (0274) 7818565, 895848 Faksimili (0274) 895848
Email: slbn1sleman@yahoo.co.id; Kode Pos 55582

SURAT KETERANGAN

NOMOR: 412/239

Yang bertandatangan dibawah ini:

- a. Nama : ISTADI, S.Pd
- b. Jabatan : Kepala SLB Negeri 1 Sleman

dengan ini menerangkan bahwa:

- a. Nama : AJI SUGIARTO
- b. No. Mhs/NIM/NIP/NIK : 10603141048
- c. Program/Tingkat : S1
- d. Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
- e. Maksud : Mengadakan Penelitian/Pra Survey/ Uji Validasi/PKL
dengan judul "NORMA TES KESEGERAN
JASMANI INDONESIA UNTUK ANAK
TUNAGRAHITA RINGAN USIA 10 – 12 TAHUN
WILAYAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA"
selama 5 hari mulai tanggal 15 – 19 September 2014.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, 19 September 2014

Kepala SLB Negeri 1 Sleman

Istadi, S.Pd

NIP.19581121 198303 1 007

Lampiran 4. Perhitungan Norma Dengan Cara Manual

Diketahui:

Hasil nilai tes kesegaran jasmani anak tunagrahita dari 5 SLB di Daerah Istimewa Yogyakarta yang terdiri atas 37 siswa, diperoleh data sebagai berikut:

7	9	10	8	7	8	6	13
9	9	7	8	7	10	8	8
11	13	9	7	8	11	11	
7	14	6	6	7	11	11	
10	8	8	13	7	5	10	

Langkah-langkah untuk memberikan nilai terhadap hasil tes tersebut diatas sebagai berikut:

1. Mencari nilai rata-rata

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

$$\bar{x} = \frac{327}{37}$$

$$x = 8,837$$

$$\text{Jadi, } \bar{x} = 8,837$$

2. Mencari nilai simpangan baku

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x_1 - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Score	$(x_1 - \bar{x})$	$(x_1 - \bar{x})^2$
7	-1,837	3,374569
9	0,163	0,026569
11	2,163	4,678569
7	-1,837	3,374569
10	1,163	1,352569
9	0,163	0,026569
9	0,163	0,026569
13	4,163	17,330569
14	5,163	26,656569
8	-0,837	0,700569
10	1,163	1,352569
7	-1,837	3,374569
9	0,163	0,026569
6	-2,837	8,048569
8	-0,837	0,700569
8	-0,837	0,700569
8	-0,837	0,700569
7	-1,837	3,374569
6	-2,837	8,048569
13	4,163	17,330569
7	-1,837	3,374569
7	-1,837	3,374569
8	-0,837	0,700569
7	-1,837	3,374569
7	-1,837	3,374569
8	-0,837	0,700569
10	1,163	1,352569
11	2,163	4,678569
11	2,163	4,678569
5	-3,837	14,722569
6	-2,837	8,048569
8	-0,837	0,700569
11	2,163	4,678569
11	2,163	4,678569
10	1,163	1,352569
13	4,163	17,330569
8	-0,837	0,700569
Jumlah 327		179
Rata-rata 8,837		$\Sigma(x_1 - \bar{x})^2$

$$N = 37$$

$$\Sigma x = 327$$

$$\chi = 8,837$$

$$\chi_1 - \chi^2 = 179$$

$$\begin{aligned} \text{Jadi, } S &= \frac{\chi_1 - \chi^2}{n-1} = \frac{179}{37-1} \\ &= \frac{179}{36} \\ &= 4,97 \\ S &= 2,22 \end{aligned}$$

3. menentukan jumlah interval

$$\text{nilai tertinggi} = 14$$

$$\text{nilai terendah} = 5$$

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{jumlah klasifikasi}} \\ &= \frac{14-5}{5} \\ &= 1,8 \rightarrow \text{Interval} \end{aligned}$$

Jadi norma TKJI anak tunagrahita ringan di DIY adalah:

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	13– 14	Baik Sekali (BS)
2.	11 – 12	Baik (B)
3.	9 – 10	Sedang (S)
4.	7 – 8	Kurang (K)
5.	5 – 6	Kurang Sekali (KS)

FORMULIR TKJI

(L/P)

Nama :

Umur :

Nama Sekolah :

Tanggal Tes :

Tempat Tes :

No.	Nama Uji Praktik	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter	Detik		
2.	Gantung a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	Detik Kali		
3.	Baring duduk 30/60 detik	Kali		
4.	Loncat tegak g-r 13-15 pi 14	Loncatan I : cm Loncatan II : cm Loncatan III: cm Tinggi raihan : cm		
5.	Lari 600/800/1000/1200 meter	mnt dt		
6.	Jumlah Nilai			
7.	klasifikasi			

*coret yang tidak perlu

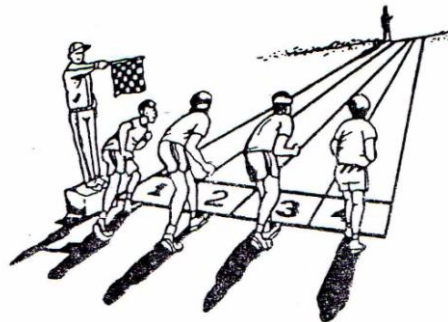
Petugas Tes

Menurut Pedoman Kemendiknas (2010 : 6 – 22) proses pelaksanaan TKJI adalah sebagai berikut :

a. Tes Lari 40 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari. Alat dan fasilitas terdiri dari : Lintasan lari, Bendera, Peluit, Alat tulis, Stopwatch. Pelaksanaan tes lari 40 meter adalah sebagai berikut :

- 1) Sikap permulaan Peserta berdiri dibelakang garis start.
- 2) Gerakan
 - (a) Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - (b) Pada aba-aba “ Ya “ peserta lari secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 40 meter.



Gambar 1 Lari 40 Meter

Sumber: Kemendiknas, (2010:7)

- 3) Lari masih bisa diulang bila
 - (a) Pelari mencuri start
 - (b) Pelari tidak melewati garis finis
 - (c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain
- 4) Pengukur waktu

Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis

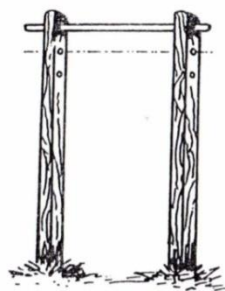
5) Pencatat hasil

(a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.

(b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

b. Tes Gantung Siku Tekuk Putra dan Putri

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

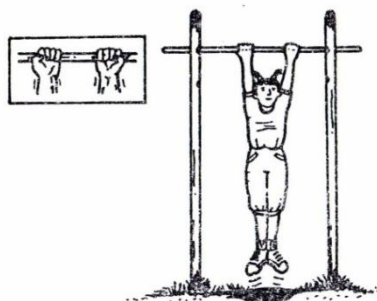


Gambar 2 Palang Tunggal

Sumber: Kemendiknas, (2010:8)

1) Pelaksanaan gantung siku tekuk

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. Gerakan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin

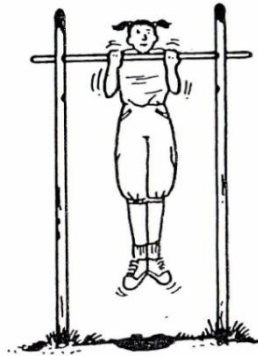


Gambar 3 Sikap permulaan gantung siku tekuk

Sumber: Kemendiknas, (2010:11)

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai siku bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin. Lamanya waktu saat bergantung tersebut dicatat sebagai hasil.



Gambar 4 Sikap gantung siku tekuk

Sumber: Kemendiknas, (2010:13)

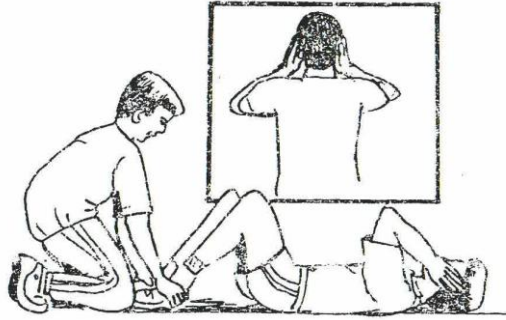
c) Baring Duduk 30 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lantai, rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, matras.

1) Sikap permulaan

Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90^0 , kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga.

Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

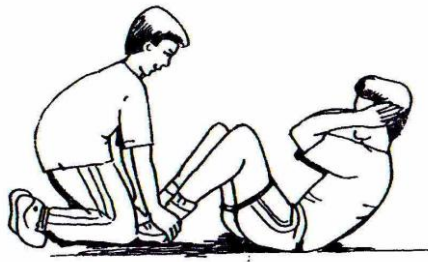


Gambar 5 Sikap permulaan baring duduk

Sumber: Kemendiknas, (2010:14)

2) Gerakan

Pada aba-aba “ Ya “ peserta mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik.



Gambar 6 Sikap permulaan baring duduk

Sumber: Kemendiknas, (2010:14)

Catatan :

Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

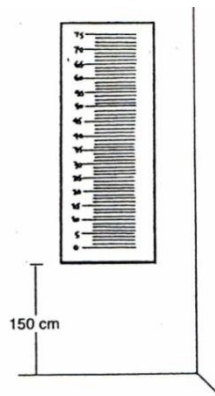
3) Pencatatan hasil

(a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

(b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0.

d) Loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm (lihat gambar 3.10), serbuk kapur, penghapus papan tulis, Alat tulis.

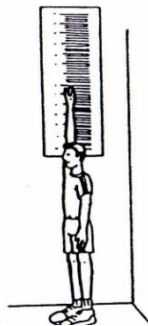


Gambar 7 Papan loncat tegak

Sumber : Kemendiknas, (2010:17)

1) Sikap permulaan

Ujung jari dari peserta diolesi dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, jari kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

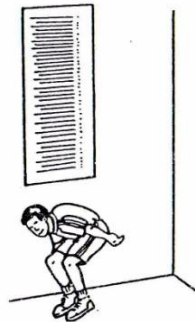


Gambar 8 Sikap menentukan raihan tegak

Sumber : Kemendiknas (2010:18)

2) Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukan papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 9

Sikap awalan loncat tegak



Gambar 10

Meloncat setinggi mungkin

Sumber : Kemendiknas (2010:19)

3) Pencatatan hasil

- (a) Catat raihan tegak
- (b) Ketiga raihan lompatan dicatat
- (c) Raihan lompatan dikurangi raihan tegak
- (d) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

e) Lari 600 meter untuk Putra dan Putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung (*kardiovaskular*). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari 600 meter untuk Putra dan Putri antara lain, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis.

1) Sikap permulaan

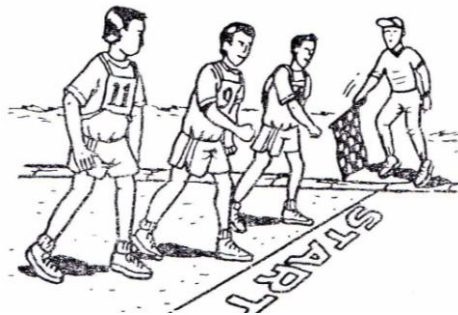
Peserta berdiri dibelakang garis start.

2) Gerakan

- (a) Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdri, siap untuk lari.
- (b) Pada aba-aba “ Ya “ peserta berlari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter untuk putra dan putri (lihat gambar 3.14).

Catatan :

Lari diulang bila ada pelari yang mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis finish.



Gambar 11 Posisi start lari

Sumber : Kemendiknas, (2010:21)

3) Pencatatan hasil

- (a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis. (Lihat gambar 3.12)
- (b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter untuk putra dan putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 12 Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

Sumber : Kemendiknas (2010:21)

DOKUMENTASI

1. Lari 40 meter



2. Tes Gantung Siku Tekuk



3. Tes Baring Duduk 30 detik



4. Tes Loncat Tegak



5. Tes Lari 600 meter

