

**PENYUSUNAN NORMA PENILAIAN KESEGERAN JASMANI
UNTUK ANAK TUNAGRAHITA RINGAN
USIA 13-15 TAHUN DI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



**Oleh
Novi Setyawan Putra
NIM : 10603141021**

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

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Penyusunan Norma Penilaian Kesegaran Jasmani untuk Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun di Yogyakarta” yang disusun oleh Novi Setyawan Putra, NIM 10603141021 ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 11 September 2014

Pembimbing






Dr. Sumaryanti, M.S
NIP. 19580111 19820231 1 001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Penyusunan Norma Penilaian Kesegaran Jasmani untuk Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun di Yogyakarta” yang disusun oleh Novi Setyawan Putra, NIM 10603141021 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 September 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TTD	Tanggal
Dr. Sumaryanti, M.S	Ketua/Pembimbing		29 Sept 2014
Hadwi Prihatanto, M.Sc	Sekretaris/Anggota II		29 Sept 2014
Dr. Panggung Sutapa	Penguji I/Anggota III		26 Sept 2014
dr. Prijo Sudibjo, M.Kes,Sp.S	Penguji II/Anggota IV		29 Sept 2014

Yogyakarta, 30 September 2014

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



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

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novi Setyawan Putra

Nim : 10603141021

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

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, 19 September 2014

Yang menyatakan



Novi Setyawan Putra
NIM. 10603141021

MOTTO

1. “*Man Jadda Wa Jadda*” Siapa berusaha pasti akan berhasil.
2. “Berdoalah kepada-Ku, niscaya kuperkenankan bagimu doa itu otaknya (sumsumnya)” (QS. Al Mukmin ayat 60).
3. “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain” (QS. Al Insyirah 6-7).
4. “Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhan-nya kecuali orang-orang yang sesat” (QS. Al Hijr ayat 56)
5. Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah. (Thomas Alva Edison)
6. Jangan lihat masa lampau dengan penyesalan, jangan pula lihat masa depan dengan ketakutan, tapi lihatlah sekitarmu dengan penuh kesaaan. (James Thurber)
7. Jangan menyerah walaupun sulit untuk melangkah. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Bapak Drs. Wagimin dan Ibu Pujiyati kedua orang tua penulis yang telah mencurahkan do'a, keringat, air mata, cinta, dan kasih.
2. Erma Zunita dan Aulia Tri Rahmawati adik penulis yang selalu menghibur di saat jenuh.
3. Festy Aliyi Hidayat Rini yang selalu memberikan dukungan, keceriaan dan semangat dalam pembuatan skripsi ini.
4. Teman-teman Ilmu Keolahragaan 2010 yang setia memberi motivasi.
5. Keluarga besar FIK UNY.

**PENYUSUNAN NORMA PENILAIAN KESEGERAN JASMANI
UNTUK ANAK TUNAGRAHITA RINGAN
USIA 13-15 TAHUN DI YOGYAKARTA**

**Oleh:
Novi Setyawan Putra
10603141021**

ABSTRAK

Penelitian ini berdasarkan pada norma penilaian tes kesegaran jasmani Indonesia yang tidak sesuai untuk anak tunagrahita, karena kondisi anak tunagrahita yang berbeda dengan anak normal. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun norma penilaian kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan instrumen berupa tes kesegaran jasmani Indonesia. Subjek penelitian yang digunakan adalah anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta. Teknik pengambilan sample dengan cara *purposive sample*, dengan jumlah sampel 72 anak. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan perhitungan skala lima yaitu, metode pembagian nilai pada lima kategori terdiri dari baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali..

Berdasarkan hasil perhitungan dengan skala lima bahwa norma tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta dengan menggunakan tes TKJI anak normal telah tersusun, dapat diketahui hasil penyusunan norma penilaian kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta adalah sebagai berikut; nilai ≥ 17 diklasifikasikan kedalam kategori Baik Sekali (BS), jumlah nilai 14 – 16 diklasifikasikan kedalam kategori Baik (B), jumlah nilai 11 – 13 diklasifikasikan kedalam kategori Sedang (S), jumlah nilai 8 – 10 diklasifikasikan kedalam kategori Kurang (K), dan jumlah nilai 5 – 7 termasuk dalam kategori Kurang sekali (KS).

Kata kunci : Kesegaran jasmani, anak tunagrahita ringan usia 13-15, se Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi, hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi, hingga penulis dapat menyelesaikan studi dan memberikan izin penelitian.
3. Yudik Prasetyo, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam pembuatan skripsi.
4. Dr. Sumaryanti M.S., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan motivasi tanpa lelah dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bernadeta Evi Suhartini, M.Kes., selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan baik secara moril dan materiil selama masa perkuliahan.
6. Bapak Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY yang telah memberikan bantuan dan saran kepada penulis.
7. Bapak/Ibu Kepala Sekolah SLB N Pembina Yogyakarta, SLB N 1 Bantul, SLB N 1 Gunungkidul, SLB N 1 Sleman, SLB N 1 Kulon Progo, dan SLB Tunas Bhakti Pleret yang telah membantu dalam proses pengambilan data skripsi.

8. Danang Kriswanto, Aji Sugiarto, Arief Fachtur, Heige Ma'sum, Drajat Putut, Eko Herfiyanto, dan Novi Nanang Saputra, yang telah membantu dalam pengambilan data skripsi.
9. Rekan-rekan IKOR FIK UNY angkatan 2010 yang selalu memberi semangat dan keceriaan dalam proses perkuliahan hingga akhir.
10. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Yogyakarta, September 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori	6
1. Norma.....	6
2. Jenis-Jenis Penilaian Norma.....	6
3. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	7
4. Komponen Kesegaran Jasmani	9
5. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	13
6. Tes Kesegaran Jasmani.....	14
7. Pengertian Anak Tunagrahita	15
8. Klasifikasi Anak Tunagrahita.....	17
9. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan.....	20
B. Kerangka Berpikir	22
C. Penelitian yang Relevan	22
BAB III. METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	25
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	26
E. Analisis Data.....	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	36
1. Deskripsi Lokasi.....	36
2. Deskripsi Waktu Penelitian	36
3. Deskripsi Subjek Penelitian	36
B. Hasil Penelitian.....	36
C. Pembahasan	40

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Implikasi	45
C. Keterbatasan Penelitian	45
D. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi start 50 meter	69
Gambar 2. Palang tunggal.....	70
Gambar 3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh	71
Gambar 4. Sikap dagu melewati palang	72
Gambar 5. Sikap permulaan gantung siku	72
Gambar 6. Sikap gantung siku tekuk	74
Gambar 7. Sikap permulaan baring duduk	74
Gambar 8. Gerakan baring menuju sikap duduk	74
Gambar 9. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	74
Gambar 10. Papan loncat tegak	75
Gambar 11. Sikap menentukan raihan gerak	76
Gambar 12. Sikap awalan loncat tegak.....	77
Gambar 13. Meloncat setinggi mungkin.....	77
Gambar 14. Posisi lari 800 dan 1000 meter	78
Gambar 15. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish	78
Gambar 16. Tes gantung angkat tubuh	93
Gambar 17. Tes loncat tegak	93
Gambar 18. Tes Lari sprint 50 meter	93
Gambar 19. Tes baring duduk putra	93
Gambar 20. Tes baring duduk putri	94
Gambar 21. Tes lari 1000 meter	94
Gambar 22. Tes gantung siku tekuk	94
Gambar 23. Persiapan	94

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Validitas Tes Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-1 Tahun	31
Tabel 2. Reliabilitas Tes Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun.....	32
Tabel 3. Nilai TKJI untuk Putra Usia 13 -15 Tahun dari TKJI 1999	33
Tabel 4. Nilai TKJI untuk Putri Usia 13 -15 Tahun dari TKJI 1999	34
Tabel 5. Hasil Penelitian Tes Lari 50 Meter (Sprint)	37
Tabel 6. Hasil Penelitian Gantung Angkat Tubuh (Pull Up).....	37
Tabel 7. Hasil Penelitian Tes Baring Duduk (Sit Up)	38
Tabel 8. Hasil Penelitian Loncat Tegak (Vertical Jump).....	38
Tabel 9. Hasil Penelitian Lari 1000/800 Meter.....	38
Tabel 10. Hasil Penelitian Norma Penilaian Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun di Yogyakarta	39
Tabel 11. Perbandingan Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 Tahun.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 2. Data Penelitian	63
Lampiran 3. Proses Pelaksanaan TKJI	69
Lampiran 4. Statistik Penelitian.....	79
Lampiran 5. Perhitungan Norma dengan skala lima.....	91
Lampiran 6. Dokumentasi	93

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani merupakan hal terpenting dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu pemerintah Indonesia berusaha memperhatikan kesegaran jasmani masyarakat Indonesia, sehingga pemerintah mencanangkan sebuah slogan, yaitu "Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat." Tidak hanya berupa slogan, akan tetapi pemerintah juga melakukan berbagai kegiatan pembinaan kesegaran jasmani. Pembinaan dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat sudah dilakukan pemerintah Indonesia mulai dari anak usia dini sampai orang dewasa. Pembinaan-pembinaan yang dilakukan yaitu dengan memberikan program-program kepada seluruh kalangan masyarakat Indonesia. Adapun program-program yang diberikan pemerintah yaitu, untuk membiasakan anak sejak masih di sekolah dasar (SD) secara rutin melakukan Senam Pagi Indonesia (SPI), Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan senam-senam lainnya. Semua ini merupakan usaha nyata dari pemerintah untuk meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat.

Selain melakukan pembinaan, upaya pemerintah Indonesia untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani masyarakat adalah dengan menyusun dan menyediakan sebuah instrumen pengukuran kesegaran jasmani. Saat ini ada banyak sekali instrumen yang telah disusun dan disepakati oleh pemerintah Indonesia sebagai alat ukur pembinaan kesegaran jasmani misalnya: *Harvad Step Test*, *Cooper test*, *ACSPFT* (*Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test*), dan *TKJI* (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia).

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu instrumen yang disusun dan ditetapkan oleh pemerintah sebagai alat untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani masyarakat Indonesia. TKJI ini terdiri dari 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. TKJI ini disusun untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani berdasarkan usia mulai dari 6 sampai 19 tahun dan berdasarkan jenis kelamin dengan menggunakan tabel norma kesegaran jasmani sebagai pengklasifikasian hasil tes. Dengan adanya norma TKJI maka dapat digunakan untuk mengetahui beberapa hal diantaranya norma TKJI dapat digunakan untuk mengetahui derajat kesegaran seseorang pada suatu wilayah dengan melakukan tes di wilayah tersebut, untuk mendiagnosis tingkat kesegaran jasmani suatu kelompok berdasarkan usia maupun jenis kelamin, untuk memonitor kemajuan tingkat kesegaran jasmani suatu kelompok, untuk menentukan peringkat tingkat kesegaran jasmani yang terbaik, untuk mengetahui efektivitas program, dan sebagai bahan evaluasi program yang telah diberikan.

Kesegaran jasmani tidak hanya diperoleh oleh anak normal saja, akan tetapi anak berkebutuhan khusus juga memerlukan tingkat kesegaran jasmani yang perlu diperhatikan, sehingga anak berkebutuhan khusus juga perlu dilakukan sebuah tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani anak berkebutuhan khusus. Salah satu anak berkebutuhan khusus yang ada di Indonesia adalah anak tunagrahita. Tunagrahita berasal dari bahasa sansekerta yaitu tuna adalah merugi, sedangkan grahita adalah pikiran. Jadi, anak tunagrahita adalah anak yang mengalami masalah dalam berpikir. Tunagrahita dibagi dalam beberapa klasifikasi tergantung tingkat IQ atau kepintaran yang dimilikinya yaitu, tunagrahita ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

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 kebugaran 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 efektivitas program. Sehingga kebutuhan kesegaran jasmani anak berkebutuhan khusus dapat dilihat dan diberikan program pembinaan yang tepat.

Saat ini norma penilaian kesegaran jasmani yang dikhususkan untuk anak tunagrahita belum ada dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita di SLB masih menggunakan norma TKJI anak normal, sehingga hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita selalu dibawah rata-rata dan sulit melihat perkembangan tingkat kesegaran 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.

Belum adanya norma penilaian kesegaran jasmani pada pengukuran kesegaran jasmani anak tunagrahita, maka perlu adanya penyusunan norma penilaian kesegaran jasmani yang dikhususkan sebagai aturan yang baku untuk mengukur kesegaran jasmani anak tunagrahita di Yogyakarta. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menyusun norma penilaian kesegaran jasmani bagi anak tunagrahita di Yogyakarta melalui penelitian yang akan dilakukan di wilayah Yogyakarta yang berjudul Penyusunan Norma Penilaian Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun di Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih digunakannya norma penilaian kesegaran jasmani anak normal pada pengukuran kesegaran jasmani anak tunagrahita.
2. Belum ada norma penilaian kesegaran jasmani yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita.
3. Adanya keterbatasan pada anak tunagrahita sehingga perlu disusun norma penilaian baru.
4. Anak tunagrahita dianggap mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan terbatasnya kemampuan penulis serta waktu yang ada, maka penelitian ini dibatasi pada anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana penyusunan norma penilaian kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk menyusun norma penilaian kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang objektif dan akurat mengenai norma penilaian kesegaran jasmani Indonesia bagi anak tunagrahita ringan di Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi para mahasiswa penelitian ini dapat memberikan masukan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam pendidikan jasmani adaptif.
- b. Bagi dinas pendidikan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan menentukan kebijakan, terkait usaha meningkatkan program pendidikan dalam bidang pendidikan jasmani di Sekolah Luar Biasa (SLB).
- c. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam bidang pendidikan jasmani adaptif di Sekolah Luar Biasa (SLB).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Norma

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 61) norma adalah standar suatu status atau kedudukan berdasar analisa statistik data-data pengukuran. Norma diperoleh dengan perhitungan yang mengikut sertakan sejumlah besar peserta, dari kelompok usia, jenis kelamin, kemampuan serta lainnya dimana norma tersebut akan dipakai. Menurut Cholichul Hadi (2012), norma merupakan rata-rata atau kekhasan pada tes tertentu yang dibuat berdasarkan spesifikasi populasi.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa norma adalah standar suatu status yang dibuat berdasarkan analisa statistik data pengukuran.

2. Jenis-Jenis Penilaian Norma

Ada banyak jenis-jenis penilaian, tetapi menurut Nurhasan (2005: 38), ada dua jenis penilaian norma yang sering digunakan dalam penentuan kriteria hasil belajar siswa yaitu dengan pendekatan acuan norma (PAN) dan pendekatan acuan patokan (PAP).

Menurut Nurhasan (2005: 38-39), pendekatan acuan norma (PAN) adalah penilaian yang dilakukan dengan cara membandingkan hasil pengukuran seseorang siswa terhadap siswa-siswa lain dalam kelompoknya. PAN pada dasarnya menggunakan kurva normal dan hasil-hasil perhitungan statistika sebagai dasar evaluasi. Pendekatan acuan norma bersifat relatif, oleh karena itu dapat bergeser ke atas dan ke bawah, sesuai dengan besarnya nilai rata-rata (Mean) dan simpangan

baku yang diperoleh dari kelompok itu. Pendekatan acuan norma ini bisa disebut pendekatan apa adanya, karena tidak mengkaitkan dengan hal-hal yang berada di luar hasil-hasil pengukuran dari kelompok siswa itu.

Selain PAN ada juga PAP yaitu pendekatan acuan patokan. Menurut Nurhasan (2005: 44), pendekatan acuan patokan adalah penilaian yang membandingkan hasil belajar siswa kepada patokan yang telah ditetapkan sebelumnya. Pendekatan acuan patokan menilai berdasarkan patokan yang telah ditetapkan dan disusun sebelumnya untuk membandingkannya dengan hasil penilaian yang ada. 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.

Selain penghitungan norma dengan PAN dan PAP ada juga penilaian skala pengukuran yang biasa digunakan untuk menentukan skala pengukuran yaitu, menurut Eko Putro Widoyoko (2012: 104), dengan menggunakan tiga alternatif model, yaitu model tiga pilihan (skala tiga), empat pilihan (skala empat), dan lima pilihan (skala lima) dengan menggunakan pendekatan rumus:

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

Berdasarkan beberapa metode diatas penulis menggunakan metode skala lima dengan penghitungan rumus interval, karena dinilai lebih cocok dan mudah untuk diterapkan pada penelitian ini.

3. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani atau disebut juga kebugaran jasmani menurut Depdiknas (2010: 1) adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi daam pekerjaan secara optimal dan

efisien. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1998: 19) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Menurut pendapat Giam dan Teh (1992: 8), kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu terluang dan mengulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan.

Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik I (2003: 2) kesegaran jasmani yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Nurhasan (2005: 2) pengertian kesegaran jasmani diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara cukup efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

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.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas fisik dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang

tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya.

4. Komponen Kesegaran Jasmani

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 kelenturan.

Menurut Lan Kravitz (2001: 5-7) komponen utama kebugaran jasmani adalah 1) Daya tahan kardiorespirasi / kondisi aerobik, 2) Kekuatan otot, 3) Daya tahan otot, 4) Kelenturan, 5) Komposisi tubuh.

Menurut Joko Pekik I (2003: 4) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi 1) Daya tahan jantung paru, 2) Kekuatan dan daya tahan otot, 3) Kelenturan, 4) Komposisi tubuh. Menurut Bompa (1983) kemampuan fisik terdiri dari sepuluh komponen biomotorik yaitu 1) *Strenght*, 2) *Endurance* yang terdiri dari *Cardio-respiratory endurance* dan *Muscle endurance*, 3) *Explosive power*, 4) *Speed*, 5) *Flexibility*, 6) *Accuracy*, 7) *Reaction*, 8) *Agility*, 9) *Balance*, 10) *Coordination*. Jadi jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dia dengan sendirinya akan memiliki kualitas komponen-komponen tersebut relatif lebih baik.

Untuk lebih jelasnya masing-masing komponen kesegaran jasmani tersebut akan dibahas sebagai berikut:

a. *Strenght* (Kekuatan)

Menurut Nurhasan (2005: 3) adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal. Menurut Lan Kravitz (2001: 6) adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Menurut Joko Pekik I (2003: 4) adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha. Menurut Suharjana (2008: 7) kekuatan otot yaitu kemampuan sekelompok otot-otot melawan beban dalam satu usaha.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan definisi kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menggunakan kekuatan dalam menerima beban.

b. *Endurance* (Daya tahan)

Daya tahan terdiri dari *Cardio-respiratory endurance* atau daya tahan jantung paru dan *Muscle endurance* atau daya tahan otot. Menurut Nurhasan (2005: 3) daya tahan jantung paru adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relative lama dengan beban sub maksimal. Menurut Lan Kravitz (2001: 5) adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu yang lama, seperti jalan cepat, *jogging*, berenang, senam aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali, main ski, dan ski lintas alam. Menurut Joko Pekik I (2003: 4) kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

Sedangkan *Muscle endurance* atau daya tahan otot menurut Nurhasan (2005: 3) adalah kemampuan sekelompok otot dalam melakukan kontraksi secara

kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban sub maksimal. Menurut Lan Kravitz (2001: 5) adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu *Explosive power*. Menurut Joko Pekik I (2003: 4) kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.

Menurut beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk melakukan aktivitas secara berkelanjutan dalam waktu yang relatif lama. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu relatif lama.

c. *Speed* (Kecepatan)

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

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan dalam menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya.

d. *Flexibility* (Kelenturan)

Menurut Lan Kravitz (2001: 6) adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan sangat erat kaitannya dengan kemampuan otot-otot kerangka secara alamiah dan yang telah dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat. Menurut Joko Pekik I (2003: 4) adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Menurut

Suharjana (2008: 7) kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelenturan adalah kemampuan otot dan sendi untuk bergerak secara leluasa.

e. *Accuracy* (Ketepatan)

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 59) ketepatan adalah kemampuan dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan.

f. *Reaction* (Reaksi)

Menurut Nurhasan (2005: 3) reaksi adalah waktu saat diberikan rangsang sampai terjadinya kontraksi otot.

g. *Agility* (Kelincahan)

Menurut Nurhasan (2005: 3) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah gerak kesegala arah.

h. *Balance* (Keseimbangan)

Menurut Nurhasan (2005: 3) keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol bagian-bagian dari tubuh untuk mempertahankan suatu posisi. Menurut Suharjana (2008: 7) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tetap saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam suatu gerakan.

i. *Coordination* (Koordinasi)

Menurut Nurhasan (2005: 3) adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu gerak yang bermakna. Menurut Suharjana (2008: 7) koordinasi adalah perpaduan antara beberapa unsur gerak dengan cara memperkecil resiko guna memperoleh hasil maksimal dan efisien.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu gerak yang bermakna dengan memperkecil resiko dan memperoleh hasil yang maksimal.

j. Komposisi tubuh

Menurut Lan Kravitz (2001: 7) adalah presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ-organ vital). Menurut Joko Pekik I (2003: 4) adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh adalah presentase lemak tubuh dari berat badan tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

5. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Sharkey (2003: 80-85) faktor yang mempengaruhi kebugaran adalah hereditas (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktivitas. Menurut Djoko Pekik Irianto (2003: 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 makan, istirahat, dan olahraga.

- a) Makan, untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup. Baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi.
- b) 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.
- c) Berolahraga, adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah asupan makanan, istirahat, hereditas (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktivitas.

6. Tes Kesegaran Jasmani

Menurut Nurhasan (2005: 26) tes kesegaran jasmani merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur kemampuan kondisi fisik seseorang. Salah satu tes kesegaran jasmani adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). TKJI adalah salah satu alat ukur yang berisi rangkaian 5 butir tes, keima butir tes tersebut merupakan rangkaian keseluruhan yang harus dilaksanakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Dalam Depdiknas (2010: 1-4), TKJI dibagi kedalam kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun. Dengan tes sebagai berikut: TKJI untuk anak umur 6-9 tahun putra dan putri terdiri dari (1) lari 30 meter, (2) gantung siku tekuk , (3) baring duduk 30 detik , (4) loncat tegak , (5) lari 600 meter. TKJI untuk anak umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari (1) lari 40 meter, (2) gantung siku tekuk , (3) baring duduk 30 detik , (4) loncat tegak ,

(5) lari 600 meter. TKJI untuk putra- putri usia 13-15 terdiri dari (1) lari 50 meter , (2) gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik / gantung siku tekuk (putri), (3) baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, (4) loncat tegak (*vertical jump*), (5) lari 1000 meter (putra) / lari 800 meter (putri). TKJI untuk putra-putri usia 16-19 terdiri dari (1) lari 60 meter, (2) gantung siku tekuk 60 detik (putra) / gantung siku tekuk (putri), (3) baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, (4) loncat tegak (*vertical jump*), (5) lari 1200 meter (putra)/ lari 1000 meter (putri).

Menurut Nurhasan (2005: 26), dengan menggunakan tes kesegaran jasmani maka dapat digunakan untuk mengetahui beberapa hal diantaranya; (1) mengukur kondisi fisik siswa, (2) menentukan status kondisi fisik siswa, (3) menilai kemampuan fisik siswa sebagai saah satutujuan pengajaran penjas, (4) mengetahui perkembangan kondisi fisik siswa, (5) sebagai acuan daam bimbingan untuk meningkatkan kesegaran.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa TKJI adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang mulai dari usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun, dengan menggunakan 5 macam tes yaitu tes kecepatan lari, tes angkat tubuh (putra) / gantung siku tekuk (putri), tes baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), tes lari untuk mengukur daya tahan jantung dan paru.

7. Pengertian Anak Tunagrahita

Salah satu anak difabel adalah anak tunagrahita. Arti harafiah dari tuna adalah merugi, sedangkan grahita adalah pikiran. Penyebutan anak tunagrahita ada bermacam-macam istilah, diantaranya: retardasi mental, lemah ingatan, lemah syaraf, lemah otak, lemah mental, tuna mental, dan sebagainya. Istilah-istilah

tersebut dalam bahasa inggris disebut dengan: mentality handycapped, mentality subnormal, mentality retarded, mentality deficient, oligophrenia, back warders, intelektual subnormalita, dan lain sebagainya (Sri Rumini, 1987, dalam Irfan jauhari 2011: 4).

Menurut Moh. Amin (1995: 11) tunagrahita adalah mereka yang kecerdasannya jelas dibawah rata-rata. Di samping 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 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.

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 Auxter David, *at al.* (2001: 430) tunagrahita mengacu pada keterbatasan substansial dalam fungsi intelektual di bawah rata-rata. Kondisi ini terjadi sebelum usia 18 tahun dan bersamaan itu pula terjadi keterbatasan dua atau lebih dalam bidang keterampilan adaptif, seperti: komunikasi, perawatan diri, kegiatan hidup di rumah, keterampilan sosial, tanggung jawab, kesehatan, dan keselamatan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa anak tunagrahita adalah anak yang mengalami keterbelakangan mental dengan kecerdasan di bawah rata-rata sehingga sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

8. Klasifikasi Anak Tunagrahita

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

a) 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.

b) 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.

c) 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.

d) 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 mampudidik, anak ini setingkat *Mild*, *Bordert*, *Marginally Dependent*, *Moron*, dan *Debil*. IQ mereka berkisar 50/55-70/75. Tunagrahita mampulatih, Setingkat dengan *Moderate*, *Semi Dependent*, *Imbesil*, dan memiliki tingkat kecerdasan IQ berkisar 20/25-50/55. Tunagrahita perlurawat, 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 karna 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 leaner*) dengan IQ 70-85.
- b) Tunagrahita mammpu 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 butuh rawat (*dependent or protoundly 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.

9. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan

Menurut mumpuniarti (2000: 41-42) anak runagrahita ringan memiliki ciri lancar berbicara tetapi kurang perbendaharaan kata-katanya, mereka mengalami kesukaran berfikir abstrak, tetapi mereka masih dapat mengikuti pelajaran akademik baik di sekolah biasa maupun di sekolah khusus. Pada umur 16 tahun baru mencapai umur kecerdasan yang sama dengan anak umur 20 tahun, tetapi hanya sebagian dari mereka. Karakteristik mereka dapat ditinjau secara fisik, psikis, dan sosial yang diuraikan sebagai berikut:

- a) Karakter fisik nampak seperti anak normal, hanya sedikit mengalami kelambatan dalam kemampuan sensomotorik.

- b) Karakteristik psikis sukar berpikir abstrak dan logis. Kurang memiliki kemampuan analisa, asosiasi lemah, fantasi lemah, kurang mampu mengendalikan perasaan, mudah dipengaruhi , kepribadian kurang harmonis karena tidak mampu menilai baik dan 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 dunia pendidikan termasuk juga mampu didik.

Sedangkan menurut Wardani, dkk (dalam Nunung Apriyanto, 2012: 36) anak tunagrahita ringan tidak dapat menyamai anak normal seusia dengannya, mereka masih dapat belajar membaca, menulis, dan berhitung sederhana. Kecerdasannya berkembang dengan kecepatan antara setengah dan tiga perempat kecepatan anak normal dan berhenti pada usia muda. Mereka dapat bergaul dan mempelajari pekerjaan yang hanya memerlukan *semi skilled*. Pada usia dewasa kecerdasannya mencapai tingkat usia anak normal 9 sampai 12 tahun.

Menurut Yustinus Semiun (2006: 271) anak tunagrahita usia sekolah 6 sampai 21 tahun yaitu anak-anak muda yang dapat mempelajari keterampilan-keterampilan akademis sampai kira-kira kelas IV SD pada usia mereka yang sudah belasan tahun. Secara khas mereka tidak dapat mempelajari bahan-bahan pelajaran sekolah menengah umum dan membutuhkan pendidikan khusus, terutama pada tingkat usia sekolah menengah.

B. Kerangka Berpikir

Pembinaan dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat sudah dilakukan pemerintah Indonesia mulai dari anak usia dini sampai orang dewasa. Pembinaan-pembinaan yang dilakukan yaitu dengan memberikan program-program kepada seluruh kalangan masyarakat Indonesia. Salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk meningkatkan dan mengukur keberhasilan dalam melakukan pembinaan adalah dengan menyusun sebuah alat ukur.

Salah satu alat ukur adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. TKJI penting sekali untuk mengetahui derajat kesegaran jasmani pada suatu wilayah dengan melakukan tes di wilayah tersebut, untuk mendiagnosis tingkat kesegaran jasmani suatu kelompok berdasarkan usia maupun jenis kelamin, untuk memonitor kemajuan tingkat kesegaran jasmani suatu kelompok, untuk menentukan peringkat tingkat kesegaran jasmani yang terbaik, untuk mengetahui efektivitas program, dan sebagai bahan evaluasi program yang telah diberikan.

TKJI digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani anak usia 6 sampai 19 tahun. Akan tetapi ketika TKJI digunakan untuk anak berkebutuhan khusus khususnya pada anak tunagrahita, hasil yang diperoleh kebanyakan berada dibawah rata-rata anak normal. Anak tunagrahita memiliki kemampuan yang lambat dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan memiliki perbedaan dengan anak normal seusianya, maka penulis tertarik menyusun instrumen norma penilaian kesegaran jasmani untuk anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian ini 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.

Selain penelitian dari Gansar Santi Wijayanti, penulis juga menyertakan penelitian lain yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan penulis, yaitu skripsi dari Imma Culata R. (2003) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Kelayan

Mampudidik Usia 10-19 Tahun di Pusat Rehabilitasi Sosial Bina Grahita Kartini Temanggung Jawa Tengah”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita usia 10-19 tahun di pusat rehabilitasi sosial bina grahita kartini Temanggung, Jawa Tengah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 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 mampudidik di pusat rehabilitasi sosial bina grahita kartini. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa-siswi penyandang tunagrahita mampudidik di pusat rehabilitasi sosial bina grahita kartini sebanyak 30 orang.

Hasil penelitian berdasarkan analisis deskriptif survei tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi tunagrahita mampudidik di pusat rehabilitasi sosial bina grahita kartini diperoleh hasil bahwa sebanyak 0% siswa putra dalam kategori baik sekali, 0% siswa putra dalam kategori baik, 1 siswa putra (5%) dalam kategori sedang, 7 siswa putra (35%) dalam kategori kurang, dan 12 siswa putra (60%) siswa putra dalam kategori kurang sekali dan 0% siswa putri dalam kategori baik sekali, 0% siswa putri dalam kategori baik, 0% dalam kategori sedang, 3 siswa putri (30%) dalam kategori kurang, 7 siswa putri (70%) siswa putri dalam kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani untuk siswa putra maupun putri penyandang tunagrahita di pusat rehabilitasi sosial bina grahita kartini termasuk dalam kategori kurang sekali.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survai. Penelitian deskriptif dengan metode survai benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu. Data yang terkumpul diklasifikasikan atau dikelompokkan menurut jenis, sifat, atau kondisinya. Sesudah datanya lengkap, kemudian dibuat kesimpulan. Penelitian ini dilakukan untuk menyusun norma kesegaran jasmani yang disesuaikan untuk anak tunagrahita, dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian menggunakan variabel tunggal, variabel tunggal dalam penelitian ini adalah norma penilaian tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta yaitu, penyusunan norma penilaian tes kesegaran jasmani yang sesuai dengan kondisi anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta berdasarkan TKJI anak normal usia 13-15 tahun. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI 1999) untuk anak usia 13 sampai 15 tahun yang terdiri dari : (1) lari 50 meter, (2) angkat tubuh / *pull up* 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri yaitu, mempertahankan posisi bergelantung dengan siku ditekuk selama mungkin, (3) baring duduk / *sit up* 60 detik, (4) loncat tegak / *vertical jump*, (5) lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sample*, yaitu

pengambilan anggota sampel dengan tujuan tertentu. Pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil sampel Sekolah Luar Biasa yang memiliki siswa terbanyak untuk anak tunagrahita pada setiap kabupaten di Yogyakarta. Ada 5 Sekolah Luar Biasa di masing-masing kabupaten untuk dijadikan sampel yaitu, SLB N 1 Bantul, SLB N 1 Gunungkidul, SLB N Pembina Yogyakarta, SLB N 1 Sleman, dan SLB N 1 Kulonprogo.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kesegaran jasmani dari TKJI 1999 untuk anak usia 13 sampai 15 tahun, yang terdiri dari 5 komponen tes yaitu, (1) lari 50 meter, (2) angkat tubuh / *pull up* 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri yaitu mempertahankan posisi bergelantung dengan siku ditekuk selama mungkin, (3) baring duduk / *sit up* 60 detik, (4) loncat tegak / *vertical jump*, (5) lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

Sebelum melakukan pengambilan data sesungguhnya, penulis telah melakukan uji coba tes tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan dengan menggunakan sampel 16 anak di SLB Tunas Bhakti Pleret. Pelaksanaan uji coba penelitian dengan memberikan dua kali ulangan 5 macam tes TKJI yaitu, (1) lari 50 meter, (2) angkat tubuh / *pull up* 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri yaitu mempertahankan posisi bergelantung dengan siku ditekuk selama mungkin, (3) baring duduk / *sit up* 60 detik, (4) loncat tegak / *vertical jump*, (5) lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah tes kesegaran jasmani dapat digunakan untuk anak berkebutuhan khusus yaitu anak tunagrahita.

Kemudian dari hasil tes tersebut dihitung untuk mencari validitas berdasarkan *product moment* dan hasil reliabilitas berdasarkan *alpha chonbach.*, untuk validitas

keseluruhan tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun adalah 0,968, sedangkan nilai validitas masing-masing tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Validitas Tes Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun.

No	Butir Tes	Validitas
1.	Lari 50 meter	0,937
2.	Gantung siku tekuk / <i>pull up</i>	0,970
3.	Baring duduk / <i>sit up</i>	0,991
4.	Loncat tegak / <i>vertical jump</i>	0,966
5.	Lari 1000 meter putra dan 800 meter putri	0,980

Selain diketahui validitas tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun juga diketahui reliabilitasnya, untuk reliabilitas keseluruhan tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun adalah 0.985 sedangkan nilai reliabilitas masing-masing tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun. Yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Reliabilitas Tes Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun.

No	Butir Tes	Reliabilitas
1.	Lari 50 meter	0,977
2.	Gantung siku tekuk / <i>pull up</i>	0,984
3.	Baring duduk / <i>sit up</i>	0,995
4.	Loncat tegak / <i>vertical jump</i>	0,982
5.	Lari 1000 meter putra dan 800 meter putri	0,987

Setelah diketahui validitas dan reliabilitas tes, kemudian dilakukan pengambilan data dengan langkah-langkah untuk melakukan setiap butir tes adalah sebagai berikut:

1. Lari 50 meter.

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis *start*.

b) Gerakan

1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri yaitu posisi awalan dengan posisi badan tegap, siap untuk lari.

2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 50 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 50 meter, dalam satuan waktu detik.

2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Tes angkat tubuh putra

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang sebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah letak kepala.

b) Gerakan

1) Mengangkat tubuh dengan membengkakan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin, selama 60 detik.

c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun

2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal

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

d) Pencatatan hasil

1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

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

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

3. Tes gantung siku tekuk putri

a) Sikap permulaan

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

4. 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 60 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 60 detik.
 - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).
5. 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.
- 6. Tes lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk 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 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.
 - 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 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun adalah sebagai berikut:

a) Hasil Kasar

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

- 1) Untuk tes lari dan gantung siku putri menggunakan satuan waktu (menit dan detik).
- 2) Untuk tes baring duduk dan gantung siku putra menggunakan satuan ukuran jumlah gerakan (berapa kali).
- 3) Untuk tes loncat tegak menggunakan satuan sentimeter.

b) Nilai Tes

Hasil kasar yang masih menggunakan satuan berbeda tersebut perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan pengganti itu adalah “nilai” (tabel 3 dan 4). Hasil kasar yang sudah ada kemudian dimasukkan kedalam tabel, untuk putra dimasukkan kedalam tabel 3 dan untuk putri dimasukkan kedalam tabel 4. Setelah hasil kasar dari setiap tes diubah menjadi nilai, langkah selanjutnya adalah menjumlah kelima hasil yang diperoleh.

Tabel 3. Nilai TKJI untuk Putra Usia 13 -15 Tahun dari TKJI 1999

Lari 50 Meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
$\leq 6,7''$	≥ 16	≥ 38	≥ 66	$\leq 3'04''$	5
$6,8'' - 7,6''$	11 – 15	28 – 37	53 – 65	$3'05'' - 3'53''$	4
$7,7'' - 8,7''$	6 – 10	19 – 27	42 – 52	$3'54'' - 4'46''$	3
$8,8'' - 10,3''$	2 – 5	8 – 18	31 – 41	$4'47'' - 6'04''$	2
$\geq 10,4''$	0 – 1	0 – 7	0 - 30	$\geq 6'05''$	1

Tabel 4. Nilai TKJI untuk Putri Usia 13 -15 Tahun dari TKJI 1999

Lari 50 Meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 Meter	Nilai
$\leq 7.7''$	≥ 41	≥ 28	≥ 50	$\leq 3'06''$	5
$7.8'' - 8,7''$	$22'' - 40''$	$19 - 27$	$39 - 49$	$3'07'' - 3'55''$	4
$8,8'' - 9,9''$	$10'' - 21''$	$9 - 18$	$30 - 38$	$3'56'' - 4'58''$	3
$10,0'' - 11,9''$	$3'' - 9''$	$3 - 8$	$21 - 29$	$4'59'' - 6'40''$	2
$\geq 12,0$	$0'' - 2''$	$0 - 2$	$0 - 20$	$\geq 6'41''$	1

- c) Tahap ketiga adalah mencari skor tertinggi dan skor terendah pada total nilai setiap individu yang akan dimasukkan ke dalam rumus sebagai berikut:

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

- d) Setelah jarak interval sudah diketahui, maka menyusun norma penilaian berdasarkan skala lima.

E. 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 untuk anak usia 13-15 tahun, 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 persentase

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 nilai maksimum dan nilai minimum hasil nilai tes, dan interval skala lima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SLB se Yogyakarta dengan mengambil sampel di beberapa sekolah yaitu, SLB N 1 Bantul di jalan Wates No. 147, Km. 3, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul. SLB N 1 Gunung Kidul di desa Rejosari, Baleharjo, Wonosari, Gunungkidul. SLB Pembina Yogyakarta di jalan Pramuka No. 224, Giwangan, Umbulharjo, Yogyakarta. SLB N 1 Sleman di jalan Kaliurang Km. 17,5 Pakem, Sleman, dan SLB N 1 Kulonprogo di desa Tanjung, Gotakan, Panjatan, Kulonprogo.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 1 Maret 2014 sampai 31 Mei 2014.

3. Deskripsi Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta yang berjumlah 72 anak.

B. Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menyusun norma penilaian kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta. Untuk menyusun norma penilaian tes kesegaran jasmani Indonesia bagi anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta peneliti menggunakan instrumen tes TKJI anak normal.

Penyusunan norma penilaian kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta di ukur dengan 5 item tes pengukuran yaitu (1) lari 50 meter, (2) angkat tubuh / *pull up* 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri yaitu

mempertahankan posisi bergelantung dengan siku ditekuk selama mungkin, (3) baring duduk / *sit up* 60 detik, (4) loncat tegak / *vertical jump*, (5) lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Deskripsi hasil penelitian masing-masing tes tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Lari 50 Meter

Hasil penelitian Tes lari 50 meter dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Penelitian Tes Lari 50 Meter

Laki-laki	Perempuan	N	Frekuensi
$\leq 6,7''$	$\leq 7,7''$	5	0
$6,8'' - 7,6''$	$7,8'' - 8,7''$	4	2
$7,7'' - 8,7''$	$8,8'' - 9,9''$	3	12
$8,8'' - 10,3''$	$10,0'' - 11,9''$	2	20
$\geq 10,4''$	$\geq 12,0''$	1	38
Jumlah			72

2. Tes Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Hasil penelitian tes gantung angkat tubuh dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Penelitian Gantung Angkat Tubuh (*pull up*)

Laki-laki	Perempuan	N	Frekuensi
≥ 16	≥ 41	5	0
11 – 15	$22'' - 40''$	4	0
6 – 10	$10'' - 21''$	3	4
2 – 5	$3'' - 9''$	2	41
0 – 1	$0'' - 2''$	1	27
Jumlah			72

3. Tes Baring Duduk (*sit up*)

Hasil penelitian tes baring duduk dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut.:

Tabel 7. Hasil Penelitian Tes Baring Duduk

Laki-laki	Perempuan	N	Frekuensi
≥ 38	≥ 28	5	6
28 – 37	19 – 27	4	10
19 – 27	9 – 18	3	19
8 – 18	3 – 8	2	23
0 – 7	0 – 2	1	14
Jumlah			72

4. Tes Loncat Tegak (*vertical jump*)

Hasil penelitian loncat tegak dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Penelitian Loncat Tegak

Laki-laki	Perempuan	N	Frekuensi
≥ 66	≥ 50	5	0
53 – 65	39 – 49	4	1
42 – 52	30 – 38	3	7
31 – 41	21 – 29	2	23
0 – 30	0 – 20	1	41
Jumlah			72

5. Lari 1000/800 Meter

Hasil penelitian lari 1000/800 meter dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Penelitian Lari 1000/800 Meter

Laki-laki	Perempuan	N	Frekuensi
$\leq 3'04''$	$\leq 3'06''$	5	0
3'05'' – 3'53''	3'07'' – 3'55''	4	0
3'54'' – 4'46''	3'56'' – 4'58''	3	6
4'47'' – 6'04''	4'59'' – 6'40''	2	16
$\geq 6'05''$	$\geq 6'41''$	1	50
Jumlah			72

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti melanjutkan langkah untuk menyusun norma, yaitu norma penilaian tes kesegaran jasmani Indonesia bagi anak

tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta. Berdasarkan masing-masing tes pengukuran di atas maka diperoleh hasil tes kesegaran jasmani Indonesia bagi anak tunagrahita ringan usia 13-15 Tahun Di Yogyakarta. Hasil penelitian kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 Tahun di Yogyakarta dari 72 anak diperoleh nilai minimum = 5; nilai maksimum = 19. Maka jika dimasukkan ke dalam rumus skala lima adalah sebagai berikut:

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

$$\text{Jarak interval } (i) = \frac{19 - 5}{5}$$

$$\text{Jarak interval } (i) = 2,8$$

Setelah diketahui jarak intervalnya adalah 2,8, maka tahap selanjutnya adalah menghitung batas kategori penilaian. Hasil batas interval kategori tersebut kemudian dijadikan sebagai patokan untuk menyusun kategori norma penilaian kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta. Hasil pengkategorian dari hasil penelitian dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Penelitian Norma Penilaian Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun di Yogyakarta

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$17 \leq$	Baik sekali	1	1,4
14 – 16	Baik	5	6,9
11 – 13	Sedang	9	12,5
8 – 10	Kurang	25	34,7
5 – 7	Kurang sekali	32	44,5
Jumlah		72	100

Dengan demikian dapat diketahui hasil penyusunan norma penilaian kesegaran jasmani Indonesia untuk anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta. Selain itu juga dari hasil tersebut dapat disimpulkan norma penilaian

kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta yaitu, nilai ≥ 17 dikategorikan baik sekali (BS), nilai 14 – 16 dikategorikan baik (B), nilai 11 – 13 dikategorikan sedang (S), nilai 8 – 10 dikategorikan kurang (K), dan nilai 5 – 7 dikategorikan kurang sekali (KS).

C. Pembahasan

Dari hasil penelitian dapat diketahui hasil tes lari sprint 50 meter rata-rata anak tunagrahita ringan mendapat nilai 1 sebanyak 38 anak, nilai 2 sebanyak 20 anak, nilai 3 sebanyak 12 anak, nilai 4 sebanyak 2 anak, dan nilai 5 tidak ada, hasil tersebut menunjukkan bahwa kecepatan anak tunagrahita ringan sebagian besar berada di bawah anak normal. Hasil tes gantung angkat tubuh rata-rata anak tunagrahita ringan mendapat nilai 1 sebanyak 27 anak, nilai 2 sebanyak 41 anak, nilai 3 sebanyak 4 anak, nilai 4 dan nilai 5 tidak ada, menunjukkan bahwa kekuatan otot dan ketahanan otot lengan anak tunagrahita ringan berada di bawah rata-rata anak normal. Kekuatan otot perut anak tunagrahita ringan sebagian besar sama dengan anak normal yaitu nilai 1 sebanyak 14 anak, nilai 2 sebanyak 23 anak, nilai 3 sebanyak 19 anak, nilai 4 sebanyak 10 anak, dan nilai 5 sebanyak 6 anak. Berdasarkan hasil penelitian power dengan tes loncat tegak, anak tunagrahita ringan berada dibawah rata-rata dengan nilai 1 sebanyak 41 anak, nilai 2 sebanyak 23 anak, nilai 3 sebanyak 7 anak, nilai 4 sebanyak 1 anak, dan nilai 5 tidak ada. Hasil tes daya tahan jantung paru anak tunagrahita ringan dengan tes lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri sebagian besar berada di kategori kurang sekali dengan nilai 1 sebanyak 50 anak, 2 sebanyak 16 anak, nilai 3 sebanyak 6 anak, nilai 4 dan nilai 5 tidak ada. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, dan kemampuan daya tahan jantung paru anak tunagrahita berada pada kondisi kurang sekali. Hal ini dipengaruhi beberapa oleh

beberapa faktor diantaranya anak tunagrahita selama mengikuti kegiatan pembelajaran olahraga di sekolah jarang diberikan aktivitas yang berat terutama yang berhubungan dengan daya tahan dalam jangka waktu yang lama. Sehingga kondisi tersebut sangat berpengaruh pada kondisi kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan.

Berdasarkan hasil perhitungan norma tes kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun yang telah tersusun dapat diketahui bahwa batas bawah nilai tertinggi dalam norma tersebut lebih rendah dibandingkan dengan norma TKJI anak normal. Berikut adalah tabel perbandingan norma penilaian TKJI untuk anak normal dengan anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun:

Tabel 11. Perbandingan Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 Tahun.

No.	Nilai untuk anak normal	Nilai untuk anak Tunagrahita	Klasifikasi
1.	22 – 25	≥ 17	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	14 – 16	Baik (B)
3.	14 – 17	11 – 13	Sedang (S)
4.	10 – 13	8 – 10	Kurang (K)
5.	5 – 9	5 – 7	Kurang Sekali (KS)

Mengacu pada tabel di atas diketahui bahwa batas bawah nilai tertinggi dalam norma TKJI anak normal adalah 22-25 atau dapat dikategorikan baik sekali (BS), sedangkan batas bawah nilai tertinggi dalam norma TKJI anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun adalah 17 sudah dapat dikategorikan baik sekali (BS). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai tertinggi anak tunagrahita adalah 19 jika diberikan tes dan diklasifikasikan tingkat kebugaran jasmaninya berdasarkan norma anak normal maka, tingkat kebugaran jasmani paling tinggi adalah baik (B), sedangkan jika diklasifikasikan menggunakan norma anak tunagrahita ringan maka tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori baik sekali (BS).

Perbandingan norma penilaian TKJI anak normal usia 13-15 tahun dengan norma penilaian TKJI anak tunagrahita ringan adalah jumlah nilai 17 jika diklasifikasikan dalam norma TKJI anak normal dapat diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori sedang (S), tetapi jika diklasifikasikan ke dalam norma anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun termasuk dalam kategori baik sekali (BS). Jumlah nilai 14-16 jika diklasifikasikan dalam norma TKJI anak normal dapat diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmaninya adalah sedang (S), namun jika diklasifikasikan berdasarkan norma TKJI anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun jumlah nilai tersebut diklasifikasikan dalam kategori baik (B). Nilai 11-13 berdasar norma TKJI anak normal adalah kurang (K), namun jika mengacu pada norma TKJI anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun jumlah nilai 11-13 dapat diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori sedang (S). Nilai 8-10 dalam norma TKJI anak normal adalah kurang sekali (KS) dan kurang (K), namun dalam norma TKJI anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun jumlah nilai tersebut dapat diklasifikasikan dalam kategori kurang (K). Nilai 5-7 jika mengacu pada norma TKJI anak normal maupun norma TKJI anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun, maka tingkat kesegaran jasmaninya adalah sama yaitu kurang sekali (KS).

Berdasarkan perbandingan antara norma penilaian TKJI anak normal dan norma penilaian TKJI anak tunagrahita ringan di atas menunjukkan perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun dan anak normal. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita berada di bawah anak normal, hal tersebut sesuai dengan teori-teori yang telah di paparkan. Norma kesegaran jasmani yang telah tersusun dapat dijadikan sebagai patokan untuk memberikan penilaian kategori tingkat kesegaran jasmani anak

tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian relevan yang yaitu tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sebagian besar berada pada kategori kurang sekali. Akan tetapi pada penelitian relevan menggunakan norma penilaian TKJI anak normal sehingga tidak ada anak tunagrahita yang berada pada kategori baik sekali, akan tetapi jika dinilai menggunakan penilaian TKJI anak tunagrahita maka ada anak tunagrahita yang berada pada kategori baik dan baik sekali.

Hasil penilaian tersebut adalah terdapat 1 anak (1,4 %) diklasifikasikan tingkat kebugaran jasmaninya baik sekali, 5 anak (6,9 %) tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori baik, 9 anak (12,5 %) tingkat kebugaran jasmaninya sedang, 25 anak (34,7 %) memiliki kebugaran jasmani kurang, dan 32 anak (44,5 %) diklasifikasikan tingkat kebugaran jasmaninya pada kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat diketahui norma penilaian tes kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta. Selain itu dari hasil penelitian diperoleh tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori kurang sekali (KS) yaitu sebanyak 32 anak (44,5 %).

Berdasarkan jumlah presentase yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita di Yogyakarta berada pada kategori kurang sekali, maka perlu adanya peningkatan latihan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani anak tunagrahita. Tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita yang buruk dipengaruhi berbagai faktor seperti latihan, aktivitas tubuh, lingkungan, pola hidup dan kebiasaan. Berdasarkan aktivitas tubuh sebenarnya anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta mempunyai kemampuan motorik yang berbeda dengan anak normal, hal tersebut dikarenakan beberapa anak tunagrahita kurang aktif dalam kegiatan olahraga ataupun kegiatan yang bersifat fisik. Dengan demikian akan mempengaruhi kebugaran jasmani

mereka. Kesegaran jasmani yang baik tidak akan tercapai dengan baik jika hanya mengandalkan aktivitas yang dilakukan setiap hari. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak hanya merupakan tugas dari orang tua saja tetapi juga merupakan tugas atau tanggung jawab bersama yaitu orang tua, guru maupun masyarakat, dikarenakan anak tunagrahita sebagai anak berkebutuhan khusus akan sangat membutuhkan bantuan dari berbagai pihak.

Berdasarkan faktor lingkungan dalam hal ini guru dan orang tua berperan dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak, guru memberikan pembelajaran yang baik dan orang tua mendukung siswa dalam beraktifitas dan berlatih. Di sekolah, guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kesegaran jasmani siswa, dengan cara memberikan pembelajaran kesegaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kesegaran jasmani bagi siswa. Di rumah orang tua berperan untuk mendukung siswa memberikan latihan-latihan yang baik dan rutin sehingga kesegaran jasmani dapat tercapai. Orang tua juga harus bisa mengontrol kebiasaan makan, dikarenakan makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan memengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi bugar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari analisis hasil penelitian dan pembahasan penyusunan norma penilaian kesegaran jasmani di atas, telah dihasilkan produk penyusunan norma penilaian kesegaran jasmani Indonesia bagi anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta yaitu, nilai ≥ 17 dikategorikan baik sekali (BS), nilai 14 – 16 dikategorikan baik (B), nilai 11 – 13 dikategorikan sedang (S), nilai 8 – 10 dikategorikan kurang (K), dan nilai 5 – 7 dikategorikan kurang sekali (KS).

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Data mengenai kesegaran jasmani dapat menjadi gambaran bagi anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta
2. Menjadi referensi bagi guru mengenai norma tes kesegaran jasmani Indonesia bagi anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Peneliti kesulitan mengontrol kesungguhan siswa saat melakukan tes apakah sudah maksimal atau tidak sehingga perlu bantuan guru pendamping dari sekolah.
3. Dalam pengambilan data peneliti kesulitan pada saat memberikan arahan kepada anak tunagrahita, dikarenakan anak sering tidak memperhatikan, sehingga perlu testor yang banyak untuk membantu memotivasi anak supaya selalu fokus.

D. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Agar anak tunagrahita yang mempunyai kesegaran jasmani kurang dan kurang sekali dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Dengan adanya norma tes kesegaran jasmani Indonesia bagi anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta, maka dapat menjadi acuan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita seluruh Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam Pranowo dan Qari'ah Hamid. (2012). *Teknik Mendongkrak Kemampuan Anak dengan Kecerdasan dibawah Rata-Rata*. Yogyakarta: Familia.
- Asmadi Alsa. (2003). *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Auxter David, Jean Pyfer, Carol Huettig. (Ed). 2001. *Principles and Methods of Adapted Physical Education and Recreation*. New York: McGraw-Hill.
- Aqila Smart. (2012). *Anak Cacat Bukan Kiamat: Metode Pembelajaran & Terapi untuk Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Katahati.
- Brian J. Sharkey / eri desmarini nasution. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Cholicul Hadi. (2012). *Pengertian Norma Pengukuran*. http://cholicul-fpsi.web.unair.ac.id/artikel_detail-40669-pengukuran%20kinerja-Norma.html. Diakses pada tanggal 14 April 2014, pukul 12.20 WIB.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2003). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. FIK: UNY.
- Dwi Gansar S. (2012). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa-Siswi Tunagrahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga*. Jurnal Unnes. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr> diakses pada tanggal 10 Agustus 2014, pukul 20.00 WIB.
- Eko Putro Widoyoko. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Giam dan Teh. (1992). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Hari Senjaya. (1993). *Penuntun Tes Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Refika Aditama.

- Imma Culata R. (2003). *Tingkat Kebugaran Jasmani Kelayan Mampudidik Usia 10-19 Tahun di Pusat Rehabilitasi Sosial Bina Grahita Kartini Temanggung Jawa Tengah*. Skripsi 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.
- Len Kravitz alih bahasa sadoso sumosardjuno. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Moh. Amin. (1995). *Ortopedagogik Anak Tunagrahita*. Depdikbud.
- Mumpuniarti. (2000). *Penanganan Anak Tunagrahita*. Yogyakarta: FIP UNY.
- Nunung Apriyanto. (2012). *Seluk-Beluk Tunagrahita & Strategi Pembelajarannya*. Yogyakarta: Javalitera.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno. (1998). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: P.T. Gramedia.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2008). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumaryanti. (2007). *Aktivitas Jasmani yang Disesuaikan (Adapted) bagi Anak Tunagrahita*. FIK: UNY.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.
- Yustinus Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814

(Hunting)

YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

REG/415/5/2014

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN** Nomor : **422/UN.34.16/PP/2014**
Tanggal : **16 MEI 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.

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

Nama : **NOVI SETYAWAN PUTRA** NIP/NIM : **10603141021**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, ILMU KEOLAHRAHAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **PENGEMBANGAN INSTRUMEN NORMA KESEGERAN JASMANI UNTUK ANAK TUNAGRAHITA RINGAN USIA 13-14 TAHUN DI YOGYAKARTA**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **19 MEI 2014 s/d 19 AGUSTUS 2014**

Dengan Ketentuan

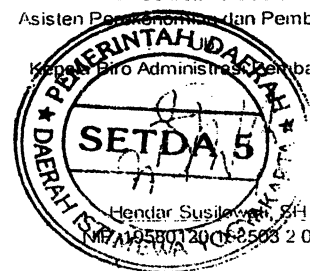
1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengajukan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah upload melalui website adbang.jogjaprov.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.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **19 MEI 2014**

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Pemerintahan dan Pembangunan

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. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
8. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
9. YANG BERSANGKUTAN



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

DINAS PERIZINAN

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 : 070/1793
3345/34

- Dasar : Surat izin / Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/REG/V/415/5/2014 Tanggal : 19/05/2014
- Mengingat : 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, Pengembangaran Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijinkan Kepada : Nama : NOVI SETYAWAN PUTRA NO MHS / NIM : 10603141021
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY
Alamat : Kampus Karangmalang, Yogyakarta
Penanggungjawab : Dr. Sumaryanti, M.S.
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : PENGEMBANGAN INSTRUMEN NORMA KESEGERAN JASMANI UNTUK ANAK TUNAGRAHITA RINGAN USIA 13-15 TAHUN DI YOGYAKARTA

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 19/05/2014 Sampai 19/08/2014
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan 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

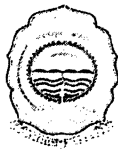
NOVI SETYAWAN-PUTRA

Tembusan Kepada :

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

Dikeluarkan di : Yogyakarta
pada Tanggal : 21-5-2014





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 / 1909 / S1 / 2014

Menunjuk Surat : Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/Reg/V/415/5/2014
Tanggal : 19 Mei 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.

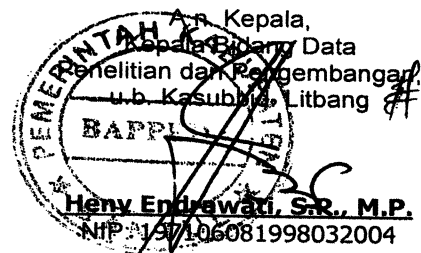
Diizinkan kepada

Nama : **NOVI SETYAWAN PUTRA**
P. T / Alamat : **Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Karangmalang Yogyakarta**
NIP/NIM/No. KTP : **10603141021**
Tema/Judul Kegiatan : **PENGEMBANGAN INSTRUMEN NORMA KESEGERAN JASMANI UNTUK ANAK TUNAGRAHITA RINGAN USIA 13-14 TAHUN DI YOGYAKARTA**
Lokasi : **SLB N 1 Bantul**
Waktu : **20 Mei s.d 19 Agustus 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 : 20 Mei 2014



Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Bantul (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. SLB N 1 Bantul
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Yang Bersangkutan (Mahasiswa)



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: slebankab.go.id, E-mail : bappeda@slebankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 1970 / 2014

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/1914/2014
Hal : Rekomendasi Penelitian
Tanggal : 22 Mei 2014

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : NOVI SETYAWAN
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 10603141021
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Kampus Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Kentolan Kidul Guwosari Pajangan Bantul
No. Telp / HP : 085643966491
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
PENGEMBANGAN INSTRUMEN NORMA KESEGERAN JASMANI UNTUK ANAK TUNAGRAHITA RINGAN USIA 13-15 TAHUN DI YOGYAKARTA
Lokasi : SLB N 1 Sleman
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 22 Mei 2014 s/d 22 Agustus 2014

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Sleman
5. Ka. SLB N 1 Sleman
6. Dekan FIK-UNY
7. Yang Bersangkutan

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 22 Mei 2014

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi
ERNY MARPATUN, S.IP, MT
Pembina, IV/a
NIP 19720411 199603 2 003



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 : 360/KPTS/05/2014

Membaca : Surat dari Sekretariat Daerah DIY., Nomor : 070/REG/V/415/5/2014 , 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 : **NOVI SETYAWAN PUTRA NIM : 10603141021**
Fakultas/Instansi : FIK. / Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jln. Colombo No. 1 Yogyakarta.
Alamat Rumah : Kentolan Kidul, Guwosari, Pajangan, Bantul, Yokyakarta.
Keperluan : Ijin Penelitian Dengan Judul: " PENGEMBANGAN INSTRUMEN NORMA KESEGERAN JASMANI UNTUK ANAK TUNAGRAHITA RINGAN USIA 13-15 TAHUN DI YOGYAKARTA ".
Lokasi Penelitian : SLB N 1 Gunungkidul.
Dosen Pembimbing : Dr. Sumaryanti, M.S.
Waktunya : Mulai tanggal : 23/05/2014 sd. 22/08/2014
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 23 Mei 2014



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 Sekolah SLB N 1 Kab. 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 /00504/V/2014

Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/REG/v/415/5/2014, TANGGAL: 19 MEI 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..

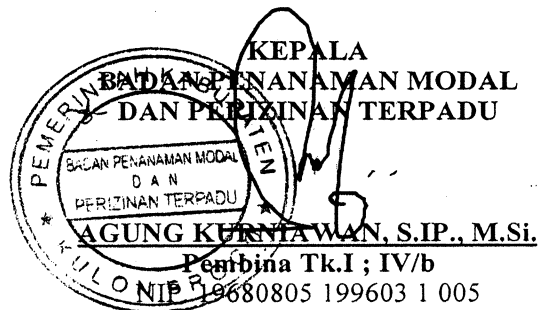
Diizinkan kepada : **NOVI SETYAWAN PUTRA**
NIM / NIP : **10603141021**
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Keperluan : **IZIN PENELITIAN**
Judul/Tema : **PENGEMBANGAN INSTRUMEN NORMA KESEGERAN JASMANI UNTUK ANAK TUNA GRAHITA RINGAN USIA 13-15 TAHUN DI YOGYAKARTA**

Lokasi : **SLB NEGERI 1 KULON PROGO**

Waktu : **19 Mei 2014 s/d 19 Agustus 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 : **26 Mei 2014**



Tembusan kepada Yth. :

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



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA

SLB NEGERI PEMBINA YOGYAKARTA

Jalan : Imogiri 224 Giwangan Umbulharjo Yogyakarta 55163 Telp. 371243

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

SURAT KETERANGAN

No : 423/240

Yang bertanda tangan di bawah ini :


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

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Novi Setyawan Putra
NIM : 10603141021
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNY
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Program : S-1

Telah melaksanakan kegiatan penelitian di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tgl. 19 Mei 2014 s.d 19 Agustus 2014, dengan judul **Pengembangan Instrumen Norma Kesegaran Jasmani Untuk Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun di Yogyakarta.**

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

Yogyakarta, 3 September 2014
Kepala SLB Negeri Pembina

REJOKIRONO, M.Pd
NIP. 19651109 199103 1 014



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SLB NEGERI 1 BANTUL**

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

SURAT KETERANGAN

No : 423/288

Yang bertandatangan dibawah ini , Kepala Subbag Tata Usaha SLB Negeri 1 Bantul, menerangkan bahwa ,

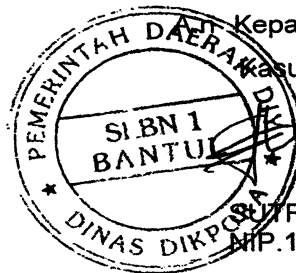
Nama	: Novi Setyawan Putra
NIM	: 10603141021
Perguruan Tinggi	: UNY
Fak	: Ilmu Keolahragaan
Jurusan	: Ilmu Keolahragaan

Pada Tanggal 20 s/d 31 Mei 2014, telah melaksanakan Penelitian di SLB Negeri 1 Bantul dalam rangka memenuhi tugas Akhir, dengan judul Pengembangan Instrumen Norma Kesegaran Jasmani Untuk Tunagrahita Ringan Usia 13-14 Tahun Di Yogyakarta.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 19 Juni 2014

Kepala Sekolah
Kasubbag Tata Usaha



Tembusan Yth :

1. Kepala SLB N1 Bantul

TRISNO
MP.19620404 198302 1 002



**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: 412/175

Yang bertandatangan dibawah ini:

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

dengan ini menerangkan bahwa:

- a. Nama : NOVI SETYAWAN
b. No. Mhs/NIM/NIP/NIK : 10603141021
c. Program/Tingkat : S1
d. Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
e. Maksud : Mengadakan Penelitian/Pra Survey/ Uji Validasi/PKL
dengan judul "PENGEMBANGAN INSTRUMEN
NORMA KESEGERAN JASMANI UNTUK ANAK
TUNAGRAHITA RINGAN USIA 13-15 TAHUN DI
YOGYAKARTA" selama 1 hari tanggal 24 Mei 2014.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, 19 JUN 2014

Kepala SLB Negeri 1 Sleman



Istadi, S.Pd

NIP.19581121 198303 1 007



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 : 420/1296

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 : NOVI SETYAWAN PUTRA
NIM : 10603141021
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program : S-1
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta, DIY.

Telah melaksanakan kegiatan penelitian di SLB Negeri 1 Gunungkidul pada tanggal 26 Mei 2014.

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



Gunungkidul, 28 Agustus 2014
Kepala Sekolah

SUNARTA, S.Pd
NIP.19581201 198602 1 001



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SLB NEGERI I KULON PROGO**

*Alamat : Gotakan, Panjatan, KulonProgo, Daerah Istimewa Yogyakarta
Telp (0274) 7489414 Kode Pos 55655*

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420/150

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SLB Negeri I Kulon Progo Menerangkan bahwa:

Nama : NOVI SETYAWAN PUTRA
NIM : 10603141021
Fakultas : FIK
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Betul betul telah melaksanakan penelitian di SLB Negeri 1 Kulon Progo Pada
Tanggal, 19 Mei s.d 31 Mei 2014 untuk keperluan penyusunan SKRIPSI dengan Judul”
PENGEMBANGAN INSTRUMEN NORMA KESEGARAN JASMANI UNTUK ANAK
TUNAGRAHITA RINGAN USIA 13 – 15 TAHUN DI YOGYAKARTA “

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.





YAYASAN DARMA BHAKTI

Akte Notaris No.74 Notaris RM Soerjanto Partaningrat ,SH tgl 23-11-1977

SLB TUNAS BHAKTI PLERET

NSS : 834040114001

Alamat : Gunung kelir RT 10 , Pleret , Pleret , Bantul , Yogyakarta 55791

Telp. (0274) 7116968. E-mail : tunasbhaktislb@yahoo.co.id

Pleret, 26 Mei 2014

Surat Keterangan

Nomor: 621.B/922.85/V/2014

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala SLB Tunas Bhakti Pleret, menerangkan bahwa,

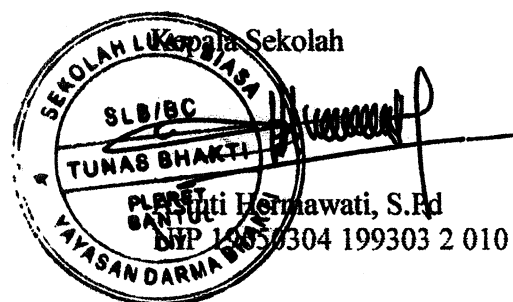
nama : Novi Setyawan Putra

NIM : 10603141021

Institusi : IKORA FIK UNY

adalah benar mahasiswa tersebut telah melakukan uji coba penelitian di SLB Tunas Bhakti Pleret untuk Skripsi dengan judul “Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia bagi Anak Tunagrahita” selama satu hari pada 22 Mei 2014.

Surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 2. Data Penelitian

**HASIL TES TKJI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN USIA 13-15 TAHUN DI YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

No	USIA	JK	JENIS TES					KONVERSI NILAI					TOTAL NILAI
			SPRINT (detik)	PULL UP	SIT UP	VERTICAL JUMP (CM)	LARI (menit)	SPRINT	PULL UP	SIT UP	VERTICAL JUMP	LARI	
1	14 th	L	10.85	0	0	26	8.05	1	1	1	1	1	5
2	14 th	L	9.82	2	24	33	8.01	2	2	3	2	1	10
3	13 th	L	10.05	4	7	36	8.40	2	2	1	2	1	8
4	14 th	L	14.20	4	8	29	11.04	1	2	2	1	1	7
5	15 th	L	9.87	4	20	24	7.51	2	2	3	1	1	9
6	14 th	L	16.10	0	18	17	8.53	1	1	2	1	1	6
7	13 th	L	9.22	0	22	16	4.45	2	1	3	1	3	10
8	14 th	L	10.15	2	0	27	6.07	2	2	1	1	1	7
9	13 th	L	9.78	4	19	24	5.01	2	2	3	1	2	10
10	15 th	L	13.35	0	22	31	8.23	1	1	3	2	1	8
11	14 th	L	7.00	2	40	41	4.07	4	2	5	2	3	16
12	15 th	L	8.21	1	41	51	3.57	3	1	5	3	3	15
13	15 th	L	11.31	0	9	22	9.25	1	1	2	1	1	6
14	14 th	L	10.59	10	20	38	7.09	1	3	3	2	1	10
15	15 th	L	14.30	3	5	32	6.01	1	2	1	2	2	8
16	15 th	L	11.13	0	25	29	6.49	1	1	3	1	1	7
17	15 th	L	14.70	0	5	9	10.29	1	1	1	1	1	5
18	13 th	L	8.45	0	20	13	6.38	3	1	3	1	1	9
19	14 th	L	8.42	0	11	16	7.17	3	1	2	1	1	8
20	15 th	L	15.01	2	17	23	12.05	1	2	2	1	1	7
21	15 th	L	11.94	0	7	26	9.55	1	1	1	1	1	5
22	14 th	L	16.15	1	15	35	7.45	1	1	2	2	1	7

No	USIA	JK	JENISTES					KONVERSI NILAI					TOTAL NILAI
			SPRINT (detik)	PULL UP	SIT UP	VERTICAL JUMP (CM)	LARI (menit)	SPRINT	PULL UP	SIT UP	VERTICAL JUMP	LARI	
23	13 th	L	14.69	0	15	13	9.55	1	1	2	1	1	6
24	14 th	L	8.77	4	21	33	5.01	3	2	3	2	2	12
25	14 th	L	11.16	0	18	29	7.05	1	1	2	1	1	6
26	14 th	L	9.48	0	35	29	7.42	2	1	4	1	1	9
27	14 th	L	7.80	5	35	38	5.09	3	2	4	2	2	13
28	14 th	L	7.81	10	31	38	4.16	3	3	4	2	3	15
29	13 th	L	7.93	4	45	42	5.56	3	2	5	3	2	15
30	15 th	L	6.88	10	40	60	4.04	4	3	5	4	3	19
31	14 th	L	9.38	0	33	27	7.01	2	1	4	1	1	9
32	13 th	L	12.36	0	16	9	8.50	1	1	2	1	1	6
33	14 th	L	11.98	0	9	23	8.17	1	1	2	1	1	6
34	14 th	L	14.45	0	14	24	9.04	1	1	2	1	1	6
35	14 th	L	7.84	6	28	44	5.45	3	3	4	3	2	15
36	15 th	L	8.41	0	15	36	4.55	3	1	2	2	2	10
37	13 th	L	9.98	0	12	30	6.05	2	1	2	1	1	7
38	13 th	L	9.92	0	43	38	9.10	2	1	5	2	1	11
39	15 th	L	9.48	2	40	30	7.48	2	2	5	1	1	11
40	13 th	L	11.04	0	2	10	8.44	1	1	1	1	1	5
41	13 th	L	11.27	1	15	29	7.12	1	1	2	1	1	6
42	14 th	L	10.05	0	17	30	7.15	1	1	2	1	1	6
43	14 th	L	14.22	0	10	19	7.11	1	1	2	1	1	6
44	14 th	L	9.23	4	21	29	7.06	2	2	3	1	1	9
45	14 th	L	9.04	2	20	34	7.23	2	2	3	2	1	10
46	13 th	L	9.52	3	29	34	6.09	2	2	4	2	1	11
47	13 th	L	8.30	0	14	31	7.42	3	1	2	2	1	9
48	15 th	L	13.88	0	17	23	7.50	1	1	2	1	1	6
49	14 th	L	10.10	1	23	26	7.55	1	1	3	1	1	7
50	14 th	P	15.58	0	18	9	8.45	1	1	3	1	1	7

No	USIA	JK	JENIS TES					KONVERSI NILAI					TOTAL NILAI
			SPRINT (detik)	PULL UP	SIT UP	VERTICAL JUMP (CM)	LARI (menit)	SPRINT	PULL UP	SIT UP	VERTICAL JUMP	LARI	
51	13 th	P	13.16	0	1	19	8.57	1	1	1	1	1	5
52	15 th	P	14.45	0	9	21	8.43	1	1	3	2	1	8
53	15 th	P	10.62	1	3	35	6.21	2	1	2	3	2	10
54	15 th	P	13.86	0	9	25	8.44	1	1	3	2	1	8
55	14 th	P	11.86	2	16	20	9.40	2	1	3	1	1	8
56	15 th	P	11.05	0	16	18	8.05	2	1	3	1	1	8
57	15 th	P	20.43	0	2	15	8.43	1	1	1	1	1	5
58	14 th	P	23.17	0	4	3	8.58	1	1	2	1	1	6
59	14 th	P	13.45	2	20	33	4.47	1	1	4	3	3	12
60	14 th	P	12.76	2	8	25	12.51	1	1	2	2	1	7
61	15 th	P	16.75	2	0	14	12.50	1	1	1	1	1	5
62	15 th	P	12.53	0	13	30	5.46	1	1	3	3	2	10
63	15 th	P	9.20	3	20	19	6.03	3	2	4	1	2	12
64	13 th	P	20.45	4	11	22	12.50	1	2	3	2	1	9
65	15 th	P	20.32	0	1	12	12.55	1	1	1	1	1	5
66	15 th	P	19.15	0	0	17	12.50	1	1	1	1	1	5
67	13 th	P	9.81	0	8	26	6.20	3	1	2	2	2	10
68	14 th	P	10.30	0	20	21	6.19	2	1	4	2	2	11
69	15 th	P	11.65	0	0	11	6.28	2	1	1	1	2	7
70	15 th	P	10.10	0	22	27	6.26	2	1	4	2	2	11
71	15 th	P	13.85	2	0	23	6.28	1	1	1	2	2	7
72	15 th	P	12.34	0	8	30	6.25	1	1	2	3	2	9

**HASIL UJI COBA TES TKJ SLB TUNAS BHAKTI PLERET
TAHUN 2014**

No	USIA	JK	TES	JENIS TES				NILAI				TOTAL NILAI		
				SPRINT (detik)	PULL UP	SIT UP	VERTICAL JUMP (CM)	LARI (menit)	SPRINT (detik)	PULL UP	SIT UP		VERTICAL JUMP (CM)	LARI (menit)
				Usia 13-15 tahun										
1	13 th	L	Tes 1	12.36	0	16	9	8.50	1	1	2	1	1	6
			Tes 2	13.05	0	15	13	9.45	1	1	2	1	1	6
2	14 th	L	Tes 1	11.98	0	9	23	8.17	1	1	2	1	1	6
			Tes 2	11.55	0	7	25	8.23	1	1	3	1	1	7
3	14 th	L	Tes 1	14.45	0	14	24	9.04	1	1	3	1	1	7
			Tes 2	13.26	0	18	21	9.52	1	1	3	1	1	7
4	15 th	P	Tes 1	20.43	0	2	15	8.43	1	1	1	1	1	5
			Tes 2	21.03	0	1	10	9.54	1	1	1	1	1	5
5	14 th	L	Tes 1	7.84	6	28	44	5.45	3	3	4	3	2	15
			Tes 2	8.02	6	26	42	5.56	3	3	3	3	2	14
6	15 th	L	Tes 1	8.41	0	15	36	4.55	3	1	2	2	2	10
			Tes 2	8.51	0	13	35	5.05	3	1	2	2	2	10
7	13 th	L	Tes 1	9.98	0	12	30	6.05	2	1	2	1	1	7
			Tes 2	9.73	0	12	29	6.25	2	1	2	1	1	7
8	14 th	P	Tes 1	23.17	0	4	3	8.58	1	1	2	1	1	6
			Tes 2	24.01	0	3	2	9.24	1	1	2	1	1	6
9	13 th	L	Tes 1	9.92	0	43	38	9.10	2	1	5	2	1	11
			Tes 2	9.55	0	40	37	9.45	2	1	5	2	1	11
10	15 th	L	Tes 1	9.48	2	40	30	7.48	2	2	5	1	1	11
			Tes 2	9.58	2	39	29	7.56	2	2	5	1	1	11
11	13 th	L	Tes 1	11.04	0	2	10	8.44	1	1	1	1	1	5
			Tes 2	11.10	0	2	8	9.05	1	1	1	1	1	5

No	USIA	JK	TES	JENIS TES					NILAI					TOTAL NILAI	
				SPRINT (detik)	PULL UP	SIT UP	VERTICAL JUMP (CM)	LARI (menit)	SPRINT (detik)	PULL UP	SIT UP	VERTICAL JUMP (CM)	LARI (menit)		
				Usia 13-15 tahun											
12	13 th	L	Tes 1	11.27	1	15	29	7.12	1	1	2	1	1	6	
			Tes 2	11.13	0	13	26	7.33	1	1	2	1	1	6	
13	14 th	L	Tes 1	10.05	0	17	30	7.15	2	1	2	1	1	7	
			Tes 2	10.29	0	15	28	7.45	2	1	2	1	1	7	
14	14 th	L	Tes 1	14.22	0	10	19	7.11	1	1	2	1	1	6	
			Tes 2	13.37	0	10	21	7.55	1	1	2	1	1	6	
15	14 th	L	Tes 1	9.23	4	21	29	7.06	2	2	3	1	1	9	
			Tes 2	10.45	3	20	28	7.51	1	2	3	1	1	8	
16	14 th	L	Tes 1	9.04	2	20	34	7.23	2	2	3	2	1	10	
			Tes 2	9.58	2	18	31	7.45	2	2	2	2	1	9	

Lampiran 3. Proses Pelaksanaan TKJI

1. Tes Lari 50 Meter

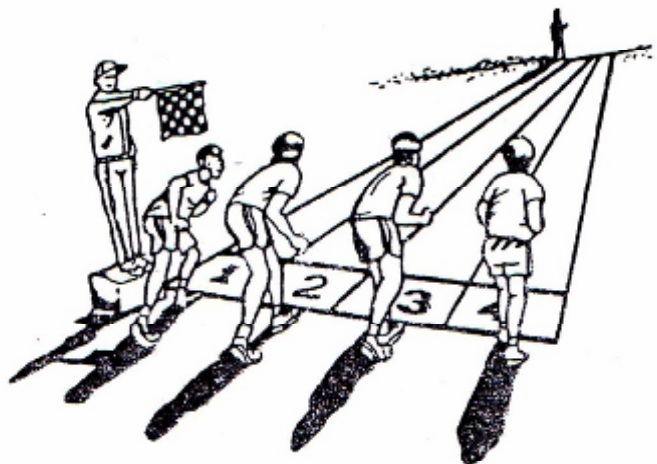
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari. Alat dan fasilitas terdiri dari : Lintasan lari, Bendera, Peluit, Alat tulis, *Stopwatch*. Pelaksanaan tes lari 50 meter adalah sebagai berikut :

a. Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

b. Gerakan

- 1) Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (lihat gambar 1)
- 2) Pada aba-aba “ Ya “ peserta lari secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 50 meter.



Gambar 1. Posisi lari start 50 meter

Sumber: Depdiknas, (2010: 7)

b. Lari masih bisa diulang bila

- 1) Pelari mencuri start
- 2) Pelari tidak melewati garis finish
- 3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain

c. Pengukur waktu

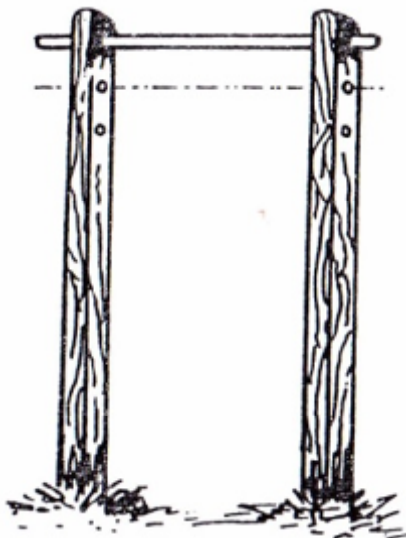
Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis

d. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

2. Tes Gantung Siku (putri) dan Angkat tubuh (putra)

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah *stopwatch*, serbuk kapur atau magnesium karbonat, alat tulis

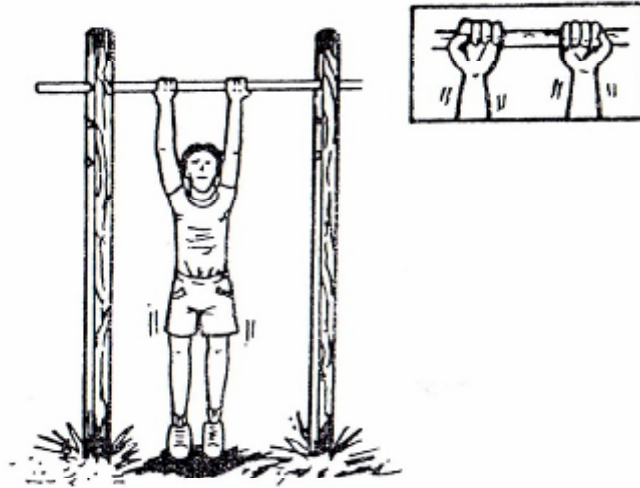


Gambar 2. Palang tunggal

Sumber: Depdiknas, (2010: 8)

a. Pelaksanaan angkat tubuh

Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. (lihat gambar 4)



Gambar 3. Sikap permulaan gantung angkat tubuh

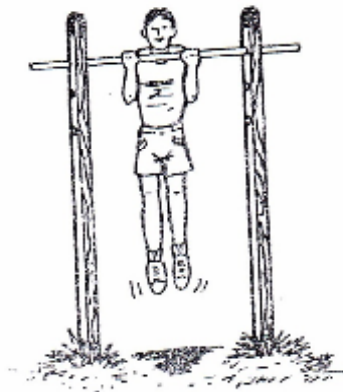
Sumber: Depdiknas, (2010: 9)

1) Gerakan

Angkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti pada sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Lakukan selama 60 detik.

2) Pencatat hasil

- a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
- c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol)



Gambar 4. Sikap dagu melewati palang ^{a)}

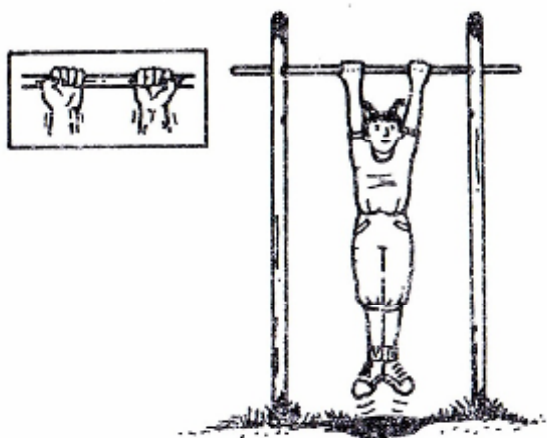
Sumber: Depdiknas, (2010: 10)

b.. Pelaksanaan gantung siku

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

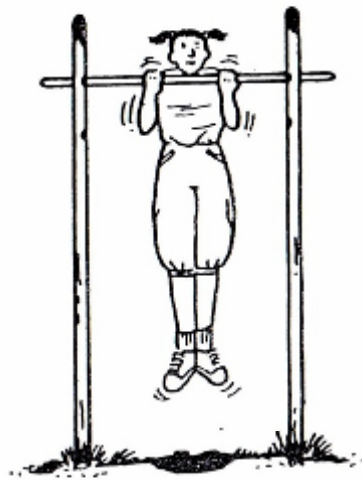


Gambar 5. Sikap permulaan gantung siku

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 6. Sikap gantung siku tekuk

Sumber: Depdiknas, (2010: 13)

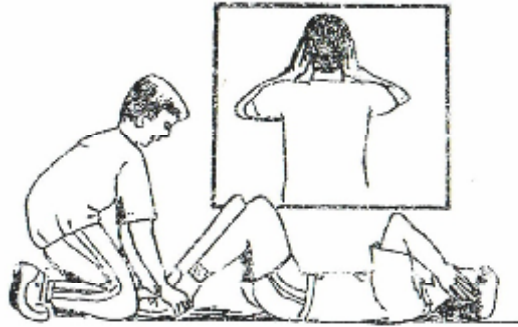
3. Baring Duduk 60 Detik

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

a. Sikap permulaan

Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90^0 , kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga. (lihat gambar 8)

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



Gambar 7. Sikap permulaan baring duduk

Sumber: Depdiknas, (2010: 14)

b. Gerakan

Pada aba-aba “ Ya “ peserta mengambil sikap duduk (lihat gambar 9) sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 10).

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.



Gambar 8. Gerakan baring menuju sikap duduk

Sumber: Kemendiknas, (2010: 15)



Gambar 9. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

Sumber: Depdiknas, (2010: 15)

Catatan:

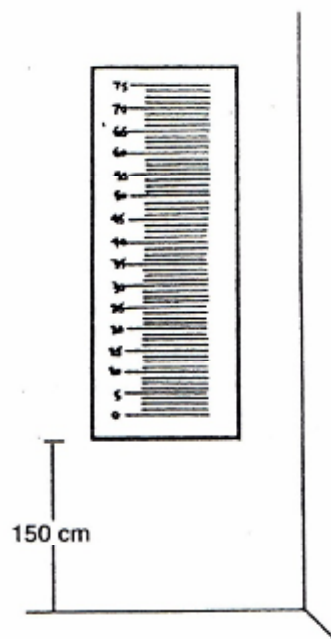
Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

c. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 (nol).

4. 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 11), serbuk kapur, penghapus papan tulis, alat tulis

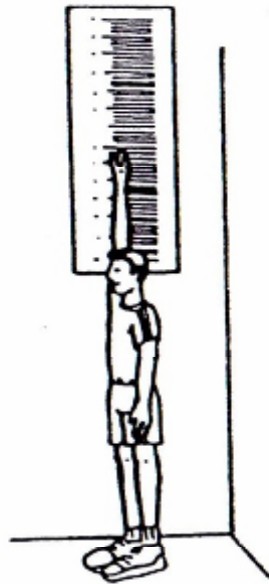


Gambar 10. Papan loncat tegak

Sumber: Depdiknas, (2010: 17)

a. 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. (lihat gambar 12)



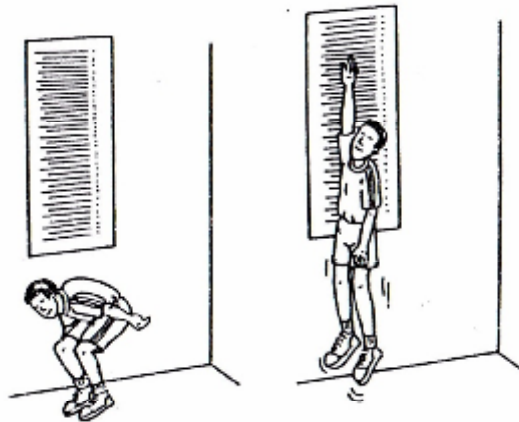
Gambar 11. Sikap menentukan raihan gerak

Sumber: Depdiknas, (2010: 18)

b. Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang (lihat gambar 13). Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukan papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 14)

Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 12. Sikap awalan loncat tegak **Gambar 13. Meloncat setinggi mungkin**

Sumber : Depdiknas (2010: 19)

- c. Pencatatan hasil
 - 1) Catat raihan tegak
 - 2) Ketiga raihan loncatan dicatat
 - 3) Raihan loncatan dikurangi raihan tegak
 - 4) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

5. Lari 800 untuk Putri Dan 1000 untuk Putra

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung (*kardiovaskular*). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis.

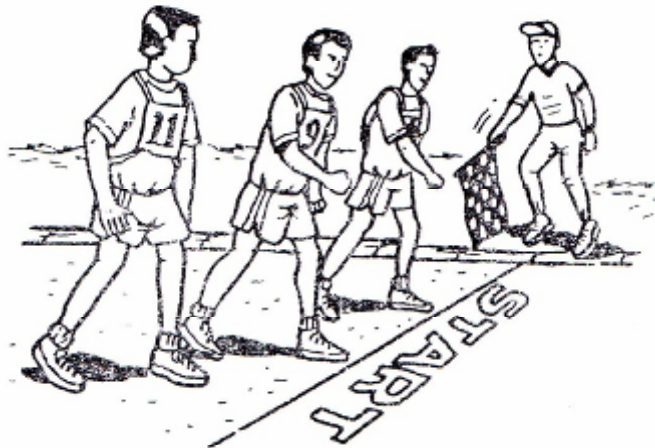
- a. Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis start
- b. Gerakan

Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdri, siap untuk lari.

Pada aba-aba “ Ya “ peserta berlari menuju garis finis, menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri (lihat gambar 15).

Catatan:

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

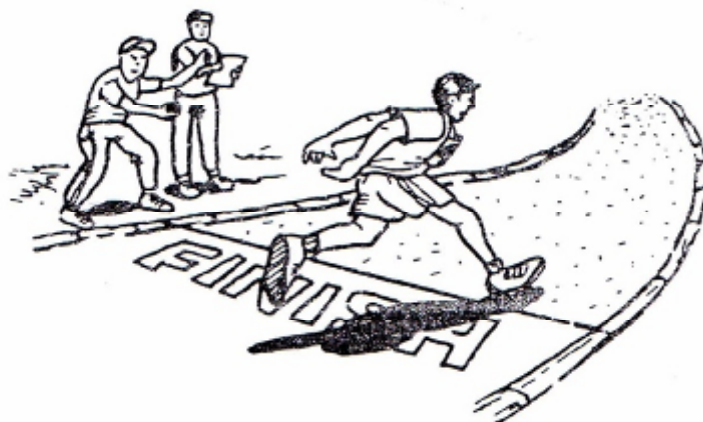


Gambar 14. Posisi lari 800 dan 1000 meter

Sumber: Depdiknas, (2010: 21)

c. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis. (Lihat gambar 16)
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 15. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

Sumber: Depdiknas, (2010: 21)

Lampiran 4. Statistik Penelitian

Lari 50 meter

Reliability

[DataSet1]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded(a)	0	,0
	Total	16	100,0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1(a)
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1(b)
	Total N of Items		2
	Correlation Between Forms		,937

a The items are: Tes 1, Tes 1.

b The items are: Tes 2, Tes 2.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,977	2

Angkat Tubuh (Pull Up)

Reliability

[DataSet1]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	16	100,0
	Excluded(a)	0	,0
	Total	16	100,0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1(a)
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1(b)
	Total N of Items		2
	Correlation Between Forms		,970

a The items are: tes 1, tes 1.

b The items are: tes 2, tes 2.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,984	2

Baring duduk (Sit Up)

Reliability

[DataSet1]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	16	100,0
	Excluded(a)	0	,0
	Total	16	100,0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1(a)
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1(b)
	Total N of Items		2
	Correlation Between Forms		,991

a The items are: tes 1, tes 1.

b The items are: tes 2, tes 2.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,995	2

Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Reliability

[DataSet1]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	16	100,0
	Excluded(a)	0	,0
	Total	16	100,0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1(a)
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1(b)
	Total N of Items		2
	Correlation Between Forms		,966

a The items are: tes 1, tes 1.

b The items are: tes 2, tes 2.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,982	2

Lari 1000/800 meter

Reliability

[DataSet1]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	16	100,0
Excluded(a)	0	,0
Total	16	100,0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	1,000
		N of Items	1(a)
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1(b)
	Total N of Items		2
Correlation Between Forms			,980

a The items are: tes 1, tes 1.

b The items are: tes 2, tes 2.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,987	2

Tes	Validitas	Reliabilitas
Lari 50 meter	0,937	0,977
Angkat tubuh	0,970	0,984
Baring duduk	0,991	0,995
loncat tegak	0,966	0,982
Lari 1000/800meter	0,980	0,987

```

FREQUENCIES
  VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005
  /STATISTICS=STDDEV VARIANCE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
  /ORDER= ANALYSIS .

```

Frequencies

[DataSet1]

Statistics

		lari 50 meter	Pull up	sit Up	vertical jump	Lari 1000/800 m
N	Valid	31	31	31	31	31
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		10,7932	2,3226	20,2581	29,2581	7,0826
Median		10,0500	1,0000	20,0000	29,0000	7,0900
Mode		6,88(a)	,00	20,00	29,00	5,01(a)
Std. Deviation		2,74351	3,05927	12,45784	11,08142	2,15198
Variance		7,527	9,359	155,198	122,798	4,631
Minimum		6,88	,00	,00	9,00	3,57
Maximum		16,15	10,00	45,00	60,00	12,05
Sum		334,59	72,00	628,00	907,00	219,56

a Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Lari 50 Meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,88	1	3,2	3,2	3,2
	7,00	1	3,2	3,2	6,5
	7,80	1	3,2	3,2	9,7
	7,81	1	3,2	3,2	12,9
	7,93	2	3,2	3,2	16,1
	8,21	1	3,2	3,2	19,4
	8,42	1	3,2	3,2	22,6
	8,45	1	3,2	3,2	25,8
	8,77	3	3,2	3,2	29,0
	9,22	1	3,2	3,2	32,3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9,38	1	3,2	3,2	35,5
9,48	2	3,2	3,2	38,7
9,78	1	3,2	3,2	41,9
9,82	1	3,2	3,2	45,2
9,87	1	3,2	3,2	48,4
10,05	1	3,2	3,2	51,6
10,15	1	3,2	3,2	54,8
10,59	1	3,2	3,2	58,1
10,85	3	3,2	3,2	61,3
11,13	1	3,2	3,2	64,5
11,16	1	3,2	3,2	67,7
11,31	1	3,2	3,2	71,0
11,94	1	3,2	3,2	74,2
13,35	2	3,2	3,2	77,4
14,20	1	3,2	3,2	80,6
14,30	1	3,2	3,2	83,9
14,69	1	3,2	3,2	87,1
14,70	1	3,2	3,2	90,3
15,10	1	3,2	3,2	93,5
16,10	1	3,2	3,2	96,8
16,15	1	3,2	3,2	100,0
Total	41	100,0	100,0	

Pull up

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	18	45,2	45,2	45,2
1,00	2	6,5	6,5	51,6
2,00	4	12,9	12,9	64,5
3,00	5	3,2	3,2	67,7
4,00	6	19,4	19,4	87,1
5,00	3	3,2	3,2	90,3
10,00	5	9,7	9,7	100,0
Total	41	100,0	100,0	

Sit Up

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	2	6,5	6,5	6,5
5,00	2	6,5	6,5	12,9
7,00	2	6,5	6,5	19,4
8,00	1	3,2	3,2	22,6
9,00	1	3,2	3,2	25,8
11,00	1	3,2	3,2	29,0
15,00	2	6,5	6,5	35,5

17,00	1	3,2	3,2	38,7
18,00	2	6,5	6,5	45,2
19,00	1	3,2	3,2	48,4
20,00	3	9,7	9,7	58,1
21,00	1	3,2	3,2	61,3
22,00	2	6,5	6,5	67,7
24,00	1	3,2	3,2	71,0
25,00	1	3,2	3,2	74,2
31,00	1	3,2	3,2	77,4
33,00	1	3,2	3,2	80,6
35,00	2	6,5	6,5	87,1
40,00	2	6,5	6,5	93,5
41,00	1	3,2	3,2	96,8
45,00	1	3,2	3,2	100,0
Total	41	100,0	100,0	

Vertical Jump

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9,00	1	3,2	3,2	3,2
13,00	2	6,5	6,5	9,7
16,00	2	6,5	6,5	16,1
17,00	1	3,2	3,2	19,4
22,00	1	3,2	3,2	22,6
23,00	1	3,2	3,2	25,8
24,00	2	6,5	6,5	32,3
26,00	2	6,5	6,5	38,7
27,00	2	6,5	6,5	45,2
29,00	4	12,9	12,9	58,1
31,00	1	3,2	3,2	61,3
32,00	1	3,2	3,2	64,5
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 33,00	2	6,5	6,5	71,0
35,00	1	3,2	3,2	74,2
36,00	1	3,2	3,2	77,4
38,00	3	9,7	9,7	87,1
41,00	1	3,2	3,2	90,3
42,00	1	3,2	3,2	93,5
51,00	1	3,2	3,2	96,8
60,00	1	3,2	3,2	100,0
Total	41	100,0	100,0	

Lari 1000/800 Meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3,57	1	3,2	3,2	3,2

4,04	1	3,2	3,2	6,5
4,07	1	3,2	3,2	9,7
4,16	1	3,2	3,2	12,9
4,45	1	3,2	3,2	16,1
5,01	2	6,5	6,5	22,6
5,09	1	3,2	3,2	25,8
5,56	1	3,2	3,2	29,0
6,01	1	3,2	3,2	32,3
6,07	1	3,2	3,2	35,5
6,38	1	3,2	3,2	38,7
6,49	1	3,2	3,2	41,9
7,01	1	3,2	3,2	45,2
7,05	1	3,2	3,2	48,4
7,09	1	3,2	3,2	51,6
7,17	1	3,2	3,2	54,8
7,42	1	3,2	3,2	58,1
7,45	1	3,2	3,2	61,3
7,51	1	3,2	3,2	64,5
8,01	1	3,2	3,2	67,7
8,05	1	3,2	3,2	71,0
8,23	1	3,2	3,2	74,2
8,40	1	3,2	3,2	77,4
8,53	1	3,2	3,2	80,6
9,25	1	3,2	3,2	83,9
9,55	2	6,5	6,5	90,3
10,29	1	3,2	3,2	93,5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11,04	1	3,2	3,2	96,8
12,05	1	3,2	3,2	100,0
Total	41	100,0	100,0	

```

FREQUENCIES
  VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005
  /STATISTICS=STDDEV VARIANCE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
  /ORDER= ANALYSIS .

```

Frequencies

[DataSet1]

Statistics

		lari 50 meter	Pull up	sit Up	vertical jump	Lari 1000/800 m
N	Valid	23	23	23	23	23
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		14,2104	,7826	9,0870	20,6522	8,2843
Median		13,1600	,0000	8,0000	21,0000	8,4300
Mode		9,20(a)	,00	,00	19,00(a)	12,50

Std. Deviation	3,98847	1,20441	7,67471	7,87752	2,59232
Variance	15,908	1,451	58,901	62,055	6,720
Minimum	9,20	,00	,00	3,00	4,47
Maximum	23,17	4,00	22,00	35,00	12,55
Sum	326,84	18,00	209,00	475,00	190,54

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Lari 60 Meter

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9,20	1	4,3	4,3	4,3
9,81	1	4,3	4,3	8,7
10,10	1	4,3	4,3	13,0
10,30	1	4,3	4,3	17,4
10,62	1	4,3	4,3	21,7
11,05	1	4,3	4,3	26,1
11,65	1	4,3	4,3	30,4
11,86	1	4,3	4,3	34,8
12,34	1	4,3	4,3	39,1
12,53	1	4,3	4,3	43,5
12,76	1	4,3	4,3	47,8
13,16	1	4,3	4,3	52,2
13,45	1	4,3	4,3	56,5
13,85	1	4,3	4,3	60,9
13,86	1	4,3	4,3	65,2
14,45	1	4,3	4,3	69,6
15,58	1	4,3	4,3	73,9
16,75	1	4,3	4,3	78,3
19,15	1	4,3	4,3	82,6
20,32	1	4,3	4,3	87,0
20,43	1	4,3	4,3	91,3
20,45	1	4,3	4,3	95,7
23,17	1	4,3	4,3	100,0
Total	31	100,0	100,0	

Pull Up

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	15	65,2	65,2	65,2
1,00	1	4,3	4,3	69,6
2,00	5	21,7	21,7	91,3
3,00	1	4,3	4,3	95,7
4,00	1	4,3	4,3	100,0
Total	31	100,0	100,0	

Sit Up

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	4	17,4	17,4	17,4
	1,00	2	8,7	8,7	26,1
	2,00	1	4,3	4,3	30,4
	3,00	1	4,3	4,3	34,8
	4,00	1	4,3	4,3	39,1
	8,00	3	13,0	13,0	52,2
	9,00	2	8,7	8,7	60,9
	11,00	1	4,3	4,3	65,2
	13,00	1	4,3	4,3	69,6
	16,00	2	8,7	8,7	78,3
	18,00	1	4,3	4,3	82,6
	20,00	3	13,0	13,0	95,7
	22,00	1	4,3	4,3	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Vertical Jump

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	1	4,3	4,3	4,3
	9,00	1	4,3	4,3	8,7
	11,00	1	4,3	4,3	13,0
	12,00	1	4,3	4,3	17,4
	14,00	1	4,3	4,3	21,7
	15,00	1	4,3	4,3	26,1
	17,00	1	4,3	4,3	30,4
	18,00	1	4,3	4,3	34,8
	19,00	2	8,7	8,7	43,5
	20,00	1	4,3	4,3	47,8
	21,00	2	8,7	8,7	56,5
	22,00	1	4,3	4,3	60,9
	23,00	1	4,3	4,3	65,2
	25,00	2	8,7	8,7	73,9
	26,00	1	4,3	4,3	78,3
	27,00	1	4,3	4,3	82,6
	30,00	2	8,7	8,7	91,3
	33,00	1	4,3	4,3	95,7
	35,00	1	4,3	4,3	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Lari 1000/800 Meter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4,47	1	4,3	4,3	4,3
	5,46	1	4,3	4,3	8,7
	6,03	1	4,3	4,3	13,0
	6,19	1	4,3	4,3	17,4
	6,20	1	4,3	4,3	21,7
	6,21	1	4,3	4,3	26,1
	6,25	1	4,3	4,3	30,4
	6,26	1	4,3	4,3	34,8
	6,28	2	8,7	8,7	43,5
	8,05	1	4,3	4,3	47,8
	8,43	2	8,7	8,7	56,5
	8,44	1	4,3	4,3	60,9
	8,45	1	4,3	4,3	65,2
	8,57	1	4,3	4,3	69,6
	8,58	1	4,3	4,3	73,9
	9,40	1	4,3	4,3	78,3
	12,50	3	13,0	13,0	91,3
	12,51	1	4,3	4,3	95,7
	12,55	1	4,3	4,3	100,0
Total		31	100,0	100,0	

FREQUENCIES

```
VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006
/STATISTICS=STDDEV VARIANCE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
/ORDER= ANALYSIS .
```

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		TKJI
N	Valid	54
	Missing	0
Mean		8,7407
Median		8,0000
Mode		7,00
Std. Deviation		3,15741
Variance		9,969
Minimum		5,00
Maximum		19,00
Sum		472,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

TKJI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,00	12	14,8	14,8	14,8
	6,00	9	9,3	9,3	24,1
	7,00	11	16,7	16,7	40,7
	8,00	8	14,8	14,8	55,6
	9,00	6	11,1	11,1	66,7
	10,00	7	13,0	13,0	79,6
	11,00	5	3,7	3,7	83,3
	12,00	3	5,6	5,6	88,9
	13,00	5	1,9	1,9	90,7
	15,00	3	5,6	5,6	96,3
	16,00	1	1,9	1,9	98,1
	19,00	1	1,9	1,9	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Lampiran 5. Perhitungan Norma dengan Skala Lima

Diketahui:

Hasil nilai tes kesegaran jasmani anak tunagrahita dari 5 SLB di Yogyakarta yang terdiri atas 72 anak, diperoleh data sebagai berikut:

5	10	5	6	6	6	7	5	5
10	8	9	9	6	6	7	6	5
8	16	8	13	15	6	5	12	10
7	15	7	15	10	9	8	7	11
9	6	5	15	7	10	10	5	7
6	10	7	19	11	11	8	10	11
10	8	6	9	11	9	8	12	7
7	7	12	6	5	6	8	9	9

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

$$\text{nilai tertinggi} = 19$$

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

$$\begin{aligned}\text{Interval} &= \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{jumlah klasifikasi}} \\ &= \frac{19-5}{5} \\ &= 2,8 \rightarrow \text{Interval}\end{aligned}$$

Jadi perhitungannya adalah:

$$19 - 2,8 = 16,2 = 16$$

$$16,2 - 2,8 = 13,4 = 13$$

$$13,4 - 2,8 = 10,6 = 11$$

$$10,6 - 2,8 = 7,8 = 8$$

$$7,8 - 2,8 = 5 = 5$$

Jadi norma TKJI anak tunagrahita ringan di Yogyakarta adalah:

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	≥ 17	Baik Sekali (BS)
2.	14 – 16	Baik (B)
3.	11 – 13	Sedang (S)
4.	8 – 10	Kurang (K)
5.	5 – 7	Kurang Sekali (KS)

Lampiran 6. Dokumentasi



Gambar 16. Tes Gantung Angkat Tubuh



Gambar 17. Tes Loncat Tegak



Gambar 18. Tes Lari Sprint 50 Meter



Gambar 19. Tes Baring Duduk Putra

Lampiran 6. Dokumentasi



Gambar 20. Tes Baring Duduk Putri



Gambar 21. Tes Lari 1000 Meter



Gambar 22. Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 23. Persiapan