

**TINGKAT KESEIMBANGAN SISWA TUNAGRAHITA RINGAN,  
SEDANG DI SLB N 1 BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Disusun oleh:  
Rahayu Bkti Setyaningrum  
14603144006

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

# **TINGKAT KESEIMBANGAN SISWA TUNAGRAHITA RINGAN, SEDANG DI SLB N 1 BANTUL**

Oleh  
Rahayu Bakti Setyaningrum  
14603144006

## **ABSTRAK**

Keseimbangan merupakan unsur kebugaran jasmani bagi siapapun terkhusus anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat keseimbangan siswa SMA tunagrahita ringan dan tunagrahita sedang di SLB N 1 Bantul.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, populasi dalam penelitian adalah seluruh subjek yang diteliti adalah anak SMA tunagrahita ringan dan sedang di SLB N 1 Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian populasi, variabel dalam penelitian ini adalah keseimbangan statis. Penelitian menggunakan metode survei dan teknik pengukuran. Teknik pengambilan data menggunakan tes *balance one*.

Hasil penelitian menunjukkan keseimbangan anak tunagrahita ringan dikelompokkan 4 klasifikasi, klasifikasi sangat baik ada 40% dengan interval 3,81 keatas, baik ada 20% dengan interval 3,21-3,80, kurang ada 20% dengan interval 2,01-2,60, dan kurang sekali ada 20% dengan interval 1,40-2,00. Anak tunagrahita sedang dikelompokkan 4 klasifikasi, sangat baik ada 33,3% dengan interval 1,69 keatas, baik ada 16,6% dengan interval 1,39-1,38, kurang ada 33,3% dengan interval 0,79-1,08, dan kurang sekali ada 16,6% dengan interval 0,48-0,78.

Kata Kunci : keseimbangan

# **BALANCE LEVEL OF LIGHT AND MEDIUM MENTALLY DISABLED STUDENT AT SLB N 1 BANTUL**

By  
Rahayu Bkti Setyaningrum  
14603144006

## **ABSTRACT**

Balance is an element of physical fitness for anyone, especially children with special need. This research aimed to depict balance level of light and medium mentally disabled high school students at SLB N 1 Bantul.

This research is a descriptive quantitative research. Population of this research is the whole subject that being observed which are light and medium mentally disabled high school students at SLB N 1 Bantul. This research is a population research, which the variable is static balance. Method used in this research are survey and measuring technique method. Measuring technique uses balance one test.

Result of this research shows balance of light mentally disabled children is grouped into 4 classifications. Very good classifications has 40% with interval of 3,81 above. Good classification has 20% with interval of 3,21-3,80. Poor classification has 20% with interval of 2,01-2,60. Very poor classification has 20% with interval of 1,40-2,00. Meanwhile, medium mentally disabled children is also grouped into 4 classifications. Very good classifications has 33,3% with interval of 1,69 above. Good classification has 16,6% with interval of 1,39-1,38. Poor classification has 33,3% with interval of 0,79-1,08. Very poor classification has 16,6% with interval of 0,48-0,78.

Keywords: Balance

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahayu Bkti Setyaningrum  
NIM : 14603144006  
Jurusan / Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul TAS : Tingkat Keseimbangan Siswa Tunagrahita Ringan,  
Sedang Di SLB N 1 Bantul

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian 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 atau tugas akhir skripsi yang telah lazim.

Pernyataan ini oleh penulis dibuat dengan penuh kesadaran dan apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Yogyakarta, Juli 2018

Yang menyatakan,



Rahayu Bkti Setyaningrum

NIM 14603144006

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PERBEDAAN TINGKAT KESEIMBANGAN SISWA TUNAGRAHITA RINGAN, SEDANG DI SLB N 1 BANTUL**

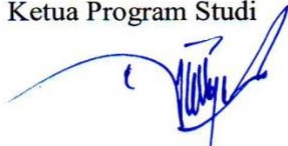
Disusun Oleh:

Rahayu Bekti Setyaningrum  
NIM. 14603144006

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Mei 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S.  
NIP. 19671026 199702 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Panggung Sutapa, M.S.  
NIP 19590728 198601 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN




Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT KESEIMBANGAN SISWA TUNAGRAHITA RINGAN, SEDANG DI SLB N 1 BANTUL

Disusun Oleh:

Rahayu Bakti Setyaningrum  
14603144006


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada Tanggal Mei 2018

TIM PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Panggung Sutapa, M.S. NIP. 19590728 198601 1 001	Ketua Penguji		17/07 2018
Dra. Bernadeta S., M.Kes. NIP. 19610510 198702 2 003	Sekretaris Penguji		15/07 2018
Drs. Dapan, M.Kes. NIP. 19571012 198502 1 001	Penguji I (Utama)		16/07 2018

Yogyakarta, Juli 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

  
**Prof. Wawan S. Suherman, M.Ed.**  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **HALAMAN MOTTO**

1. Hidup hanya sekali, berusaha dan berdoa.
2. Bukti yang harus ditunjukkan, bukan ucapan.
3. Orang tua adalah segalanya, buat bangga dan terus berusaha.
4. Hidup penuh perjuangan, tanpa perjuangan tidak akan menjadi yang diinginkan.

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan teruntuk :

- ♥ Allah S.W.T, atas karunia, rahmat, dan hidayahnya yang telah diberikan,
- ♥ Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan, motivasi, dan banyak hal dalam kehidupan yang sangat berarti,
- ♥ Keluarga Besar SLB N 1 Bantul, atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan,
- ♥ Keluarga Besar Kalyananda, yang telah memberikan banyak ilmu dan kekeluargaan yang indah,
- ♥ Keluarga Besar Club Renang TASC, yang telah memberikan banyak ilmu dan kekeluargaan yang indah.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Keseimbangan Siswa Tunagrahita Ringan, Sedang Di SLB N 1 Bantul.”

Pada kesempatan ini, penulis tidak lupa menyampaikan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu, memberi pengarahan, bimbingan, serta dukungan. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak dr.Prijo Sudibjo, M. Kes., Sp.S., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY.
4. Bapak Dr. Panggung Sutapa, M.S. selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu Dra. Eka Swasta Budayati, M.S. selaku Penasehat Akademik.
6. Murid SMA tunagrahita ringan dan murid tunagrahita sedang di SLB N 1 Bantul yang menyediakan waktu bagi saya dalam pelaksanaan proses pengambilan data
7. Guru Olahraga SMA tunagrahita ringan dan tunagrahita sedang di SLB N 1 Bantul yang menyediakan waktu bagi saya jika dalam pelaksanaan proses pengambilan dan pengolahan data ini saya mengalami kesulitan.
8. Tim Penelitian tingkat keseimbangan, Ivan Styawan dan Acil, terima kasih atas bantuan tenaga dan pikiran yang telah diberikan selama ini.
9. Keluarga besar Kalyanandadan Club Renang TASC atas inspirasi dan suntikan semangat yang telah kalian berikan.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam menyelesaikan penelitian dan penyusunan tugas akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan penelitian selanjutnya. Meski demikian penulis tetap berharap bahwa dengan penulisan ini, dapat memberikan wawasan dan pemahaman mengenai masalah perbedaan keseimbangan anak tunagrahita ringan dan tunagrahita sedang. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi sekolah luar biasa, kemajuan ilmu pengetahuan dan dunia pendidikan, terutama olahraga anak berkebutuhan khusus, serta bagi teman-teman mahasiswa pada khususnya. Amin

Yogyakarta, Juli 2018  
Penulis,



Rahayu Bakti Setyaningrum  
NIM 14603144006

## DAFTAR ISI

	Hal
SAMPUL JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

### **BAB I. PENDAHULUAN**

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 TEORI**

A. Pengertian Tunagrahita.....	7
B. Klasifikasi Tunagrahita.....	8
C. Karakteristik Tunagrahita Ringan dan Sedang.....	11
D. Keseimbangan.....	13
E. <i>Balance One</i> .....	17
F. Kerangka Berpikir.....	18
G. Pertanyaan Penelitian.....	21
H. Hipotesis Penelitian.....	21

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
C. Definisi Operasional Variabel.....	22
D. Teknik dan Instrumen Penelitian.....	23
E. Teknik Pengukuran Data.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	25

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	27
B. Pembahasan.....	33
C. Keterbatasan Penelitian.....	35

### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	36
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	36
C. Saran .....	36

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>37</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1.1. Klasifikasi Tingkat Kecerdasan (IQ) .....	9
Tabel 2.1. Klasifikasi Anak Tunagrahita Berdasarkan Sekor IQ.....	10
Tabel 3.1. Durasi Keseimbangan Anak Tunagrahita Ringan .....	28
Tabel 4.1. Klasifikasi Keseimbangan Anak Tunagrahita Ringan.....	30
Tabel 5.1. Durasi Keseimbangan Anak Tunagrahita Sedang.....	30
Tabel 6.1. Klasifikasi Keseimbangan nak Tunagrahita Sedang.....	33

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1.2. Garis Gravitasi.....	16
Gambar 2.2. Gambar ilustrasi <i>Balance One</i> .....	18
Gambar 3.2. Kerangka Berpikir .....	20
Gambar 4.2. Gambar Tes <i>Balance One</i> Tunagrahita Ringan.....	29
Gambra 5.2. Gambar Tes <i>Balance One</i> Tunagrahita Sedang.....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	38
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik...	39
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga.....	40
<b>DOKUMENTASI.....</b>	<b>41</b>

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pertumbuhan anak mempengaruhi tumbuh kembang anak, anak yang mengalami tumbuh kembang yang baik maka pertumbuhan akan baik. Anak yang tumbuh kembang baik dapat dideteksi sejak dini menggunakan panduan deteksi dini tumbuh kembang anak, yang bermanfaat untuk mengenali tanda dan gejala hambatan atau gangguan perkembangan pada anak. Jika anak tidak sesuai dengan kemampuan seusianya, menandakan anak mempunyai kelainan dalam fisik dan motoriknya, bahasa dan komunikasi, kognitif, maupun sosial emosionalnya (Frida, 2014:22). Anak yang mengalami gangguan perkembangan memiliki beberapa kategori gangguan perkembangan, salah satunya mental dan emosional anak. Secara fisik anak usia diatas 13 tahun sudah mengalami pubertas tetapi tidak diikuti dengan kesiapan mental dan emosional (Carol, 2009:273). Anak yang mengalami tumbuh kembang masuk kedalam kategori anak lambat dalam berkembang atau anak berkebutuhan khusus.

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang terhambat secara fisik, psikologi, kognitif, sosial terhambat dalam mencapai tujuan, kebutuhan dan potensi secara maksimal, meliputi mereka yang tuli, buta, gangguan bicara, cacat tubuh, retardasi mental, gangguan emosional, anak yang berbakat dengan intelektual yang tinggi karna memerlukan penanganan yang terlatih dari tenaga profesional (Suran dan Rizzo, 1979:3). Berbagai macam kategori anak berkebutuhan khusus, peneliti akan membahas anak tunagrahita. Anak



tunagrahita dibagi menjadi beberapa klasifikasi, klasifikasi yang akan dibahas antara lain tunagrahita ringan dan tunagrahita sedang. Tunagrahita ringan adalah anak yang mampu didik dari segi pendidikan, mempunyai perkembangan fisik sedikit terlambat dari pada anak rata-rata dan mereka kurang mampu dalam hal kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi (Henson, 1996 dalam Hanson dan Aller, 1992:165). Anak tunagrahita sedang adalah anak yang mampu latih, dimana anak dapat dilatih untuk beberapa keterampilan tertentu. Anak tunagrahita sedang memiliki beberapa kekurangan dalam kemampuan mengingat, menggeneralisasi, bahasa, konseptual, perseptual, dan kreativitas (Hanson dan Aller, 1992:165). Anak tunagrahita sedang juga memiliki kelainan fisik, memiliki koordinasi fisik yang buruk, mengalami masalah sosial, memiliki keseimbangan yang buruk (Lyen, 2002:50). Penanganan yang diberikan untuk anak tunagrahita ringan dan sedang bermacam-macam, dan memiliki manfaat yang bermacam-macam, salah satu manfaatnya untuk mengembangkan motorik kasar. Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik tangga dan sebagainya (Sunardi dan Sunaryo, 2007:113-114). Jika motorik kasar anak terganggu mengakibatkan perbedaan perkembangan dengan anak normal seusianya. Motorik kasar anak tunagrahita ringan dan sedang memiliki masalah yang sama, masalahnya adalah motorik keseimbangan terganggu yang mengakibatkan perbedaan perkembangan dengan anak seusianya. Berbagai permasalahan anak tunagrahita ringan dan

anak tunagrahita sedang diatas, didapat satu permasalahan yang sama adalah keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu saat posisi tegak (Irfan, 2012:1). Keseimbangan sangat dibutuhkan untuk menjaga kestabilan tubuh saat diam maupun bergerak, jika keseimbangan terganggu akan mengakibatkan tubuh tidak simetris. Keseimbangan dibedakan menjadi 2, keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah ruang gerak kecil, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik ruang ke ruang yang lain dengan mempertahankan keseimbangan (Harsono, 1988:23). Salah satu contoh keseimbangan statis adalah saat berdiri satu kaki dibalok keseimbangan, dimana harus mempertahankan tubuh tetap dalam keadaan seimbang tetapi untuk anak tunagrahita ringan dan sedang sangat sulit untuk mempertahankan keseimbangan tubuh untuk tetap diam. Keseimbangan dinamis dapat dilihat saat posisi bergerak. Jika posisi tidak seimbang tubuh akan sering terjadi saat melakukan aktivitas. Keseimbangan tubuh yang baik akan membuat manusia mampu beraktivitas secara efektif dan efisien.

Dari penjelasan tersebut maka penting untuk mengetahui tingkat keseimbangan siswa tunagrahita ringan dan siswa tunagrahita sedang sehingga dapat digunakan untuk mengetahui gambaran keseimbangan anak tunagrahita ringan dan sedang di SLB N 1 Bantul, juga dapat sebagai pedoman aktivitas materi keseimbangan tubuh pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Hal tersebut sebagai landasan penulis menetapkan anak SMA tunagrahita ringan dan anak SMA tunagrahita sedang di SLB N 1 Bantul sebagai subjek penelitian dalam penelitian ini, dikarenakan belum diketahui tingkat keseimbangan anak tunagrahita ringan dan sedang di SLB N 1 Bantul sehingga penulis tertarik meneliti yang dapat digunakan sebagai dasar pembelajaran selanjutnya bagi sekolah.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Motorik keseimbangan anak tunagrahita terganggu, mengakibatkan perbedaan perkembangan dengan anak normal seusianya.
2. Bermasalahnya keseimbangan tubuh anak tunagrahita ringan dan sedang.
3. Anak tunagrahita ringan dan sedang kesulitan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh.
4. Belum diketahuinya tingkat keseimbangan anak tunagrahita ringan dan sedang di SLB N 1 Bantul.

## **C. Batasan Masalah**

Dari Identifikasi masalah yang ada perlu diberi batasan sesuai dengan tujuan agar terhindar dari penafsiran yang keliru terhadap masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi pada “Tingkat Keseimbangan Siswa SMA Tunagrahita Ringan dan Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Bantul.”

#### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah seperti tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimanakah tingkat keseimbangan siswa SMA tunagrahita ringan dan tunagrahita sedang?.”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat keseimbangan siswa SMA tunagrahita ringan dan siswa tunagrahita sedang di SLB N 1 Bantul.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat hasil dari penelitian ini secara Teoritis dan Praktis adalah:

1. Secara Teoritis
  - a. Menambah pengetahuan tentang keseimbangan anak tunagrahita ringan dan tunagrahita sedang.
  - b. Menambah dan memperkaya ilmu dalam dunia pendidikan, khususnya dalam Pendidikan Jasmani Adaptif.
2. Secara Praktis.
  - a. Untuk menambah wawasan bagi penulis mengenai gambaran tingkat keseimbangan anak tunagrahita ringan dan anak tunagrahita sedang dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif.
  - b. Bagi sekolah, dapat digunakan sebagai masukan dan pertimbangan untuk acuan guru olahraga dan dapat memperbaiki tingkat

keseimbangan anak dalam rangka optimalisasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Anak Tunagrahita**

###### **a. Pengertian Tunagrahita**

Sebagian orang beranggapan bahwa tunagrahita adalah mereka yang idiot atau “bodo”. Tunagrahita adalah anak yang memiliki kecerdasan di bawah rata-rata, mengalami hambatan tingkah laku, memiliki hambatan pada perkembangannya, dan memiliki tiga klasifikasi: tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, tunagrahita berat.

Menurut Amin (1995:15), tunagrahita adalah anak yang memiliki kecerdasan dibawah rata-rata yang mengalami hambatan penyesuaian dan terjadi pada masa perkembangan anak. Suatu batasan dikemukakan oleh AAMR (*American Association on Mental Retardation*) menjelaskan keterbelakangan mental menunjukkan adanya keterbatasan yang signifikan dalam berfungsi baik intelektual maupun perilaku adaptif yang terwujud melalui kemampuan adaptif, konseptual, sosial, dan praktikal. Keadaan ini muncul sebelum usia 18 tahun (Hallahan dan Kauffman, 2006:135).

Istilah tunagrahita dalam bahasa Indonesia disebut dengan istilah lemah pikiran, terbelakangan mental, “bodoh”, pandir, tolol, oligofrenia, mampu didik, mampu latih, mampu rawat, mental subnormal, defisit mental, defisit kognitif, cacat mental, defisiensi

mental, gangguan intelektual. Menurut Ashman dan Elkins (1998:129), yang sering digunakan untuk yang mengalami keterbelakangan mental antara lain *feeble mindedness* (lemah pikiran), mental *subnormality*, cacat mental, defisit mental, “bodo”, “dungu”, pandir (*imbecile*). Sejak dikeluarkan peraturan pemerintah tentang PLB Nomor 72 Tahun 1991 digunakan istilah baru tunagrahita. Jadi, seseorang dikategorikan berkelainan mental subnormal atau tunagrahita atau retardasi mental, jika memiliki tingkat kecerdasan dibawah normal sehingga untuk meniti tugas perkembangan memerlukan bantuan atau layanan secara spesifik termasuk pendidikannya (Branata dalam Efendi, 2006).

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tunagrahita atau dikenal dengan retardasi mental adalah anak yang memiliki kekurangan yang seringkali dianggap sebagai manusia yang lebih rendah dari pada anak normal seusianya. Memiliki tingkat IQ dibawah 70, memiliki gangguan perilaku dan perkembangan anak terhambat. Tunagrahita dibedakan menjadi 3 klasifikasi, tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, dan tunagrahita berat. Dari berbagai klasifikasi diatas, penulis akan membahas dua klasifikasi antara lain: tunagrahita ringan dan tunagrahita sedang.

#### **b. Klasifikasi Tunagrahita**

Klasifikasi menurut AAMD dan PP No. 72 tahun 1991 (dalam Amin, 1995: 22-15) sebagai berikut:

##### **1) Tunagrahita Ringan:**

Tunagrahita ringan adalah anak yang kecerdasannya dan adaptasi sosial terhambat, namun mempunyai kemampuan berkembang dalam bidang akademik, penyesuaian soaial dan kemampuan bekerja.

2) Tunagrahita sedang

Tunagrahita sedang adalah anak yang memiliki kemampuan intelektual umum, adaptasi perilaku dibawah tunagrahita ringan, dan dapat belajar keterampilan sekolah untuk mencapai suatu tanggung jawab sosial.

3) Tunagrahita berat

Tunagrahita berat adalah anak yang tidak memiliki kemampuan untuk dilatih, tidak dapat mengurus diri sendiri, tidak dapat sosialisasi dan tidak dapat bekerja.

Klasifikasi menurut tingkat kecerdasan (IQ), dikemukakan oleh Grosman dalam Mumpuniarti (2000:34) sebagai berikut:

Tabel 1.1. Klasifikasi Tingkat Kecerdasan (IQ)

TERM	IQ Range For Level
Mild Mental Retardation	57-70 to Approx 70
Moderate Mental Retardation	35-40 to 50-55
Severe Mental Retardation	20-25 to 35-40
Profound Mental Retardation	Below 20 or 25

(Sumber: Mumpuniarti, 2000:34)



Klasifikasi tunagrahita menurut psikologi, dikemukakan oleh Hallahan dan Kauffman (2006:137) dalam Frieda (2009:130) sebagai berikut:

Tabel 2.1 Klasifikasi Anak Tunagrahita Berdasarkan Sekor IQ

Mild	55-70
Moderate	40-55
Severe	25-40
Profound	dibawah 25

(Sumber: Frieda, 2009:130)

Klafikasi menurut tingkat hambatan yang dialami antara lain: (1) Tunagrahita ringan (IQ 50-70), mampu dalam bidang akademik, fisik tidak berbeda dengan anak normal, pendidikan setingkat kelas 4 dasar umum. (2) Tunagrahita sedang(IQ 30-50) kemampuan intelektual dibawah tunagrahita ringan, keterlambatan perkembangan lebih jelas dibanding anak tunagrahita ringan, kondisi fisik lebih jelas terlihat perbedaannya, pendidikan setingkat kelas 2 dasar umum. (3) Tunagrahita berat (IQ 30 kebawah), membutuhkan bantuan orang lain, tidak memiliki kemampuan untuk berlatih dan merawat diri, tidak dapat bersosialisasi dengan yang lain.

Dari berbagai klasifikasi di atas, dapat disimpulkan bahwa tunagrahita ringan dan tunagrahita sedang adalah anak yang IQ

dibawah 70 sedangkan anak tunagrahita berat IQ dibawah 30. Anak tunagrahita ringan dan anak tunagrahita sedang dapat dikembangkan secara fisik dan akademik tetapi berbeda dengan anak normal.

**c. Karakteristik Tunagrahita Ringan dan Tunagrahita Sedang**

Anak dapat dikatakan tunagrahita atau keterlambatan perkembangan, disebabkan fungsi kecerdasan terhambat atau memiliki kecerdasan dibawah rata-rata, sulit meningkatkan prestasi belajar, mengalami ketidak mampuan dalam proses perilaku adaptif, dan tidak sesuai dalam tahap perkembangan emosi anak. Anak yang mengalami keterlambatan perkembangan disebut dengan tunagrahita, anak tunagrahita memiliki beberapa karakteristik. Karakteristik anak tunagrahita menurut (Rochyadi 2005:13), meliputi:

1. Karakteristik fisik seperti anak normal, memiliki keterbelakangan dalam kemampuan sensomotorik.
2. Karakteristik psikis, sukar berfikir abstraksi dan logis, kurang mempunyai kemampuan analisa, kurang mengendalikan perasaan, mudah dipengaruhi, kepribadian tidak harmonis, tidak mampu menilai baik dan buruk.
3. Karakteristik sosial, kurang mampu bergaul, mampu melakukan pekerjaan sederhana.

Karakteristik anak tunagrahita dikemukakan oleh Effendi (2016), meliputi:

1. Anak tunagrahita mampu didik
  - a) Mampu membaca, menulis, mengeja dan berhitung.
  - b) Mampu menyesuaikan diri dan tidak menggantungkan diri pada orang lain.
  - c) Keterampilan yang sederhana untuk kepentingan kerja dikemudian hari.
2. Anak tunagrahita mampu latihan
  - a) Belajar mengurus diri sendiri.
  - b) Belajar menyesuaikan di lingkungan rumah.
  - c) Mempelajari kegunaan ekonomi di rumah, di bengkel kerja, atau di lembaga khusus.
3. Anak tunagrahita mampu rawat
  - a) Tidak mampu mengurus diri sendiri.
  - b) Membutuhkan perawatan sepenuhnya sepanjang hidup.

Menurut Helson, 1996 dalam Hanson dan Aller, 1992:165, karakteristik anak tunagrahita ringan adalah anak yang mampu didik bila dilihat dari segi pendidikan, tidak memiliki kelainan fisik yang mencolok, perkembangan fisik sedikit terhambat, segi kekuatan kurang, kecepatan kurang, koordinasi kurang, keseimbangan kurang dan memiliki masalah kesehatan. Karakteristik anak tunagrahita sedang adalah kekurangan dalam kemampuan mengingat, menggeneralisasi, bahasa, konseptual, perseptual, dan kreativitas. Menurut Lyen (2002:50), anak tunagrahita sedang memiliki koordinasi yang buruk,

memiliki masalah situasi sosial, dan keseimbangan yang buruk. Karakteristik anak tunagrahita berat adalah membutuhkan perlindungan hidup, pengawasan yang teliti, membutuhkan pelayanan dan pemeliharaan yang terus menerus (Lyen, 2002:50).

Karakteristik anak tunagrahita diatas dapat disimpulkan antara lain: anak tunagrahita ringan mampu membaca, menulis, mengeja, berhitung, menyesuaikan diri dan tidak menggantungkan diri pada orang lain, dan keterampilan yang sederhana untuk kepentingan kerja dikemudian hari. Sedangkan karakteristik anak tunagrahita sedang adalah belajar mengurus diri sendiri, belajar menyesuaikan dilingkungan rumah, dan mempelajari kegunaan ekonomi dirumah atau dibengkel atau dilembaga khusus.

Dari karakteristik diatas, anak tunagrahita terdapat satu persamaan yang sama antara anak tunagrahita ringan dan sedang adalah dalam segi keseimbangan yang buruk.

#### **d. Keseimbangan**

Keseimbangan adalah pusat mempertahankan gravitasi agar tetap berada pada bidang tumpu, agar semua resultan yang ada menjadi nol dan dalam posisi seimbang. Keseimbangan menurut Harsono (1988:23) adalah kemampuan mempertahankan sistem *neuromuscular* dalam posisi atau sikap yang efisien saat bergerak. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sistem saraf otot dalam posisi yang efisien saat bergerak (Darwis 1992:119). Keseimbangan dibagi

menjadi dua menurut Harsono (1988:23) yaitu: keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan sewaktu bergerak, sedangkan keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap atau dalam ruang gerak yang sempit. Keseimbangan penting bagi tubuh manusia untuk menjaga posisi tubuh baik dalam keadaan bergerak maupun diam, keseimbangan yang baik penting untuk menjaga agar tubuh tidak jatuh, menghindari disabilitas akibat jatuh. Keseimbangan bergantung pada stabilitas inti (kontrol otot panggul dan tungkai bawah), dan sistem vestibular dan visual. Keseimbangan yang buruk dapat mengakibatkan sering terjatuh, kemungkinan cedera yang tinggi, keseimbangan dinamis yang buruk dapat menyebabkan control otot dan sendi yang buruk. Ada beberapa cara untuk memperbaiki keseimbangan yang buruk dengan penanganan cedera awal, latihan koreksi postur kaki aktif, analisis *gait* (cara berjalan), analisis biomeknik, latihan penguatan keseimbangan, latihan proprioepsi dan keseimbangan, kompres hangat, teknik mobilitas sendi, terapi ultrasound, kinesio tape, analisis berlari, latihan peregangan, TENS, analisis video, dan lain-lain.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keseimbangan menurut Suhartono (2015), sebagai berikut:

### 1) Pusat gravitasi

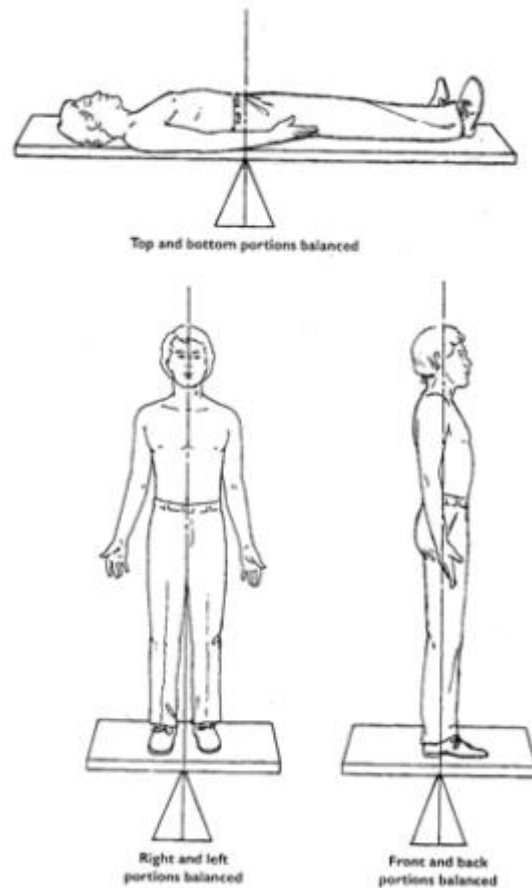
Pusat gravitasi adalah titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Bila tubuh selalu ditopang oleh titik ini, maka tubuh dalam keadaan seimbang. Pada manusia, pusat gravitasi berpindah sesuai dengan arah atau perubahan berat. Pusat gravitasi manusia, ketika berdiri tegak adalah tepat di atas pinggang.

### 2) Derajat stabilitas tubuh

Derajat stabilitas tubuh dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu: ketinggian dari titik pusat gravitasi dengan bidang tumpu, ukuran bidang tumpu, lokasi garis gravitasi dengan bidang tumpu, serta berat badan.

### 3) Garis gravitasi

Garis gravitasi merupakan garis imajiner yang berada vertical melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh.



Gambar 1.2. Garisgravitasi (Dhaenkpedro, 2009)

#### 4) Bidang tumpu

Bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan. Ketika garis gravitasi tepat berada dibidang tumpu, tubuh dalam keadaan seimbang. Stabilitas yang baik terbentuk dari luasnya area bidang tumpu. Semakin besar bidang tumpu, semakin tinggi stabilitas dan semakin dekat bidang tumpu dengan pusat gravitasi, maka stabilitas tubuh makin tinggi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pentingnya keseimbangan bagi gerak tubuh, dan keseimbangan dibagi menjadi dua yaitu keseimbangan dinamis dan keseimbangan statis. Terdapat banyak tes untuk menguji keseimbangan baik statis maupun dinamis, salah satu tes tersebut adalah *balance one*. *Balance one* adalah alat ukur untuk mengetes kemampuan keseimbangan statis saat bertumpu disatu titik. Alat tes *balance one* dapat digunakan untuk menguji keseimbangan anak tunagrahita ringan dan sedang, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran keseimbangan anak tunagrahita ringan dan tunagrahita sedang.

**e. *Balance One***

*Balance one* adalah salah satu alat tes keseimbangan tubuh, untuk mengetahui tingkat keseimbangan tubuh dan juga bermanfaat untuk pengembangan prestasi, motivasi dan untuk mengukur kemampuan keseimbangan dalam posisi yang ditentukan, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran keseimbangan anak tunagrahita ringan dan sedang. Teknik pengukuran *balance one*, sebagai berikut:

- 1) Pengambilan data dilakukan 3 kali,
- 2) Data tes diisi kedalam formulir tes keseimbangan.
- 3) Anak melakukan tes sebanyak 3 kali, dengan setiap selesai melakukan tes diberikan waktu untuk istirahat 5 menit, dan setelah istirahat, anak diminta melanjutkan kembali tes *balance one* sebanyak 3 kali.



4) Data diambil satu waktu terbaik.

Gambar 2.2. Gambar Ilustrasi Balance One



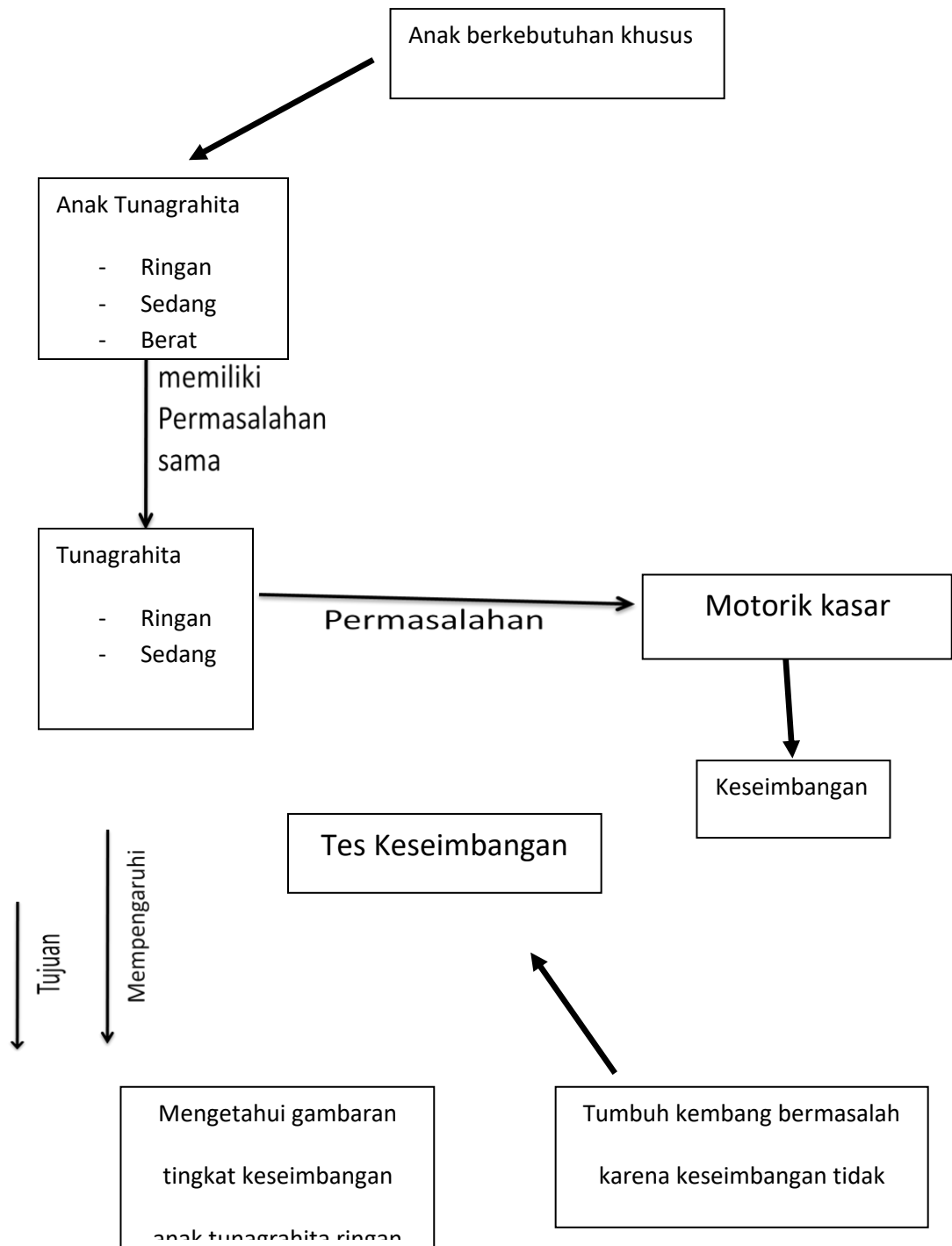
Cara melakukan tes balance one antara lain: pertama anak meletakkan kedua tangan dilantai selebar bahu, lalu tempelkan siku dibagian lutut bagian dalam, gunakan siku untuk menyangga berat badan dan pindahkan titik berat badan kedepan, dan usakan posisi seimbang.

Dengan tes *balance one* akan mengetahui seberapa kuatnya keseimbangan tubuh anak, dan sebagai gambaran tingkat keseimbangan, dengan mengetahui keseimbangan tubuh akan mempermudah guru ataupun peneliti untuk memberikan terapi yang tepat agar keseimbangan anak meningkat.

## **B. Kerangka Berpikir**

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memerlukan penanganan khusus, anak berkebutuhan khusus diklasifikasi menjadi beberapa kategori. Salah satu kategori anak berkebutuhan khusus adalah anak tunagrahita, anak tunagrahita adalah anak yang memiliki IQ dibawah rata-rata. Anak tunagrahita

dibagi menjadi 3 klasifikasi yaitu, tunagrahita ringan, tunagrahita sedang dan tunagrahita berat. Tunagrahita berat adalah anak yang IQ dibawah 30, yang menggandakan orang lain seumur hidupnya dan memerlukan pengawasan yang teliti. Tunagrahita ringan adalah golongan mampu didik dilihat dari segi pendidikan, tidak memperlihatkan kelainan fisik, perkembangan fisik yang lambat dari anak seusianya dan memiliki beberapa gangguan dalam motorik, sedangkan tunagrahita sedang adalah golongan mampu latih, dimana dapat dilatih untuk beberapa keterampilan tertentu, dan memiliki gangguan dalam motorik dan akademik. Tunagrahita ringan dan sedang memiliki kesamaan dan kekurangan yang hampir sama, salah satu kesamaan yang hampir sama adalah motorik. Motorik adalah proses tumbuh kembang gerak anak. Motorik dibagi menjadi dua, motorik halus dan motorik kasar. Motorik yang bermasalah untuk tunagrahita ringan dan sedang, adalah motorik kasar. Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot besar. Salah satu motorik kasar yang bermasalah untuk anak tunagrahita ringan dan sedang adalah keseimbangan. Keseimbangan adalah dasar dari gerak tubuh, jika keseimbangan bermasalah akan mengakibatkan tumbuh kembang anak tidak optimal. Oleh karna itu, untuk menunjang tumbuh kembang anak perlu diadakannya tes keseimbangan untuk mengetahui tingkat keseimbangan anak yang nantinya diharapkan tes tersebut dapat sebagai gambaran tingkat keseimbangan anak di SLB N 1 Bantul.



Gambar 3.2. Kerangka Berpikir

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan dari alur kerangka berpikir penelitian dan didukung dengan adanya kajian teori, sehingga memunculkan pertanyaan dalam penelitian yang diajukan adalah: “Bagaimanakah tingkat keseimbangan siswa tunagrahita ringan dan sedang di SLB N 1 Bantul?”’.

### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir di atas dapat diajukan hipotesis dalam penelitian yaitu: Tingkat keseimbangan siswa tunagrahita ringan dan sedang berbeda di SLB N 1 Bantul.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Dalam menyelesaikan penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan menggambarkan tingkat kesimbangan anak SMA tunagrahita ringan dan tunagrathita sedang sesuai keadaan sebenarnya. Penelitian merupakan populasi yang berjumlah 11 anak dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengukuran. Teknik pengukuran menggunakan tes *balance one*.

#### **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

Penelitian adalah keseluruhan subjek yang diteliti adalah anak SMA tunagrahita ringan dan sedang yang dilaksanakan di SLB N 1 Bantul yang terletak di Jl. Wates KM.3 No 147, Sonopakis Lor, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 33182 berjumlah 11 anak. Teknik sampel penelitian adalah populasi.

#### **C. Definisi Operasional Variabel**

Anak Tunagrahita ringan adalah golongan mampu didik dilihat dari segi Pendidikan, tidak memperlihatkan kelainan fisik, perkembangan fisik yang lambat dari anak seusianya dan memiliki beberapa gangguan dalam motoric dari segi kekuatan kurang kecepatan kurang, koordinasi kurang, keseimbangan kurang dan memiliki masalah kesehatan.

Anak tunagrahita sedang adalah golongan mampu latih yang dapat dilatih untuk beberapa keterampilan tertentu, memiliki masalah situasi sosial dan memiliki gangguan motorik dari segi koordinasi, dan keseimbangan yang

buruk. Karakteristik anak tunagrahita ringan dan sedang di atas dapat disimpulkan bahwa anak tunagrahita ringan dan sedang memiliki karakteristik yang sama adalah keseimbangan yang kurang.

Keseimbangan anak tunagrahita ringan dan sedang berbeda dengan anak normal yang diakibatkan dari otot inti yang lemah, gangguan neurologis, kurangnya pasokan darah ke otak, kerusakan saraf. Keseimbangan anak tunagrahita ringan dan sedang dapat diketahui dengan menggunakan tes *balance one*, tes *balance one* adalah alat ukur untuk menguji keseimbangan statis saat bertumpu di satu titik yang bertujuan untuk mengetahui gambaran keseimbangan anak tunagrahita ringan dan tunagrahita sedang.

#### **D. Teknik dan Instrumen Penelitian**

Menurut Moleong (2010:168), di dalam penelitian dibutuhkan instrumen untuk mendapatkan data yang valid. Dalam penelitian deskriptif kuantitatif, dapat dikatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dan yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Peneliti sebagai pengumpul data dan instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data. Dengan peneliti sebagai pengumpul data penelitian, maka peneliti sebagai instrumen melakukan “validasi” terkait kesiapan sebelum terjun kelapangan. Validasi terhadap peneliti sebagai instrumen penelitian meliputi validasi pemahaman metode penelitian kuantitatif dan penguasaan objek yang diteliti, dan berbagai bentuk alat bantu tes untuk mengetahui gambaran tingkat keseimbangan anak tunagrahita yang dapat menjadi gambaran pihak sekolah untuk meningkatkan keseimbangan anak dan

penanganan yang tepat untuk siswa SMA tunagrahita ringan dan tunagrahita sedang di SLB N 1 Bantul. Alat bantu penelitian menggunakan tes *balance one*, dan kehadiran peneliti secara langsung dilapangan sebagai tolak ukur keberhasilan untuk memahami kasus yang diteliti.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengukuran, dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan pelaksanaan pengukuran tes *balance one*. *Balance one* adalah tes untuk menguji tingkat keseimbangan, dan data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1. Hasil pengukuran *balance one*
2. Hasil perbandingan *balance one*

Data ukuran *balance one* yang diambil pada saat pengukuran adalah sebagai berikut:

Penilaian dilakukan 3 kali.

Diambil waktu terlama.

Anak diberi waktu istirahat 5 menit, setelah itu diuji kembali.

Data tes anak diisi kedalam formulir.

Cara melakukan tes *balance one* antara lain: pertama anak meletakkan kedua tangan dilantai selebar bahu, lalu tempelkan siku dibagian lutut bagian dalam, gunakan siku untuk menyangga berat badan dan pindahkan titik berat badan kedepan, dan usakan posisi seimbang.

Dengan tes *balance one* akan mengetahui gambaran tingkat keseimbangan tubuh anak, dengan mengetahui gambaran keseimbangan tubuh, akan mempermudah guru ataupun peneliti untuk memberikan terapi yang tepat agar keseimbangan anak meningkat.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Menurut Patta (Moleong, 2010:280), teknik analisis data adalah proses kategori urutan data, mengorganisasikan ke dalam suatu pola, kategori dan suatu uraian dasar, yang membedakan ke dalam penafsiran yaitu memberikan arti yang signifikan terhadap analisis, menjelaskan pola uraian dan mencari hubungan diantara dimensi-dimensi uraian. Analisis data dimulai dengan menelaah data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu menggunakan wawancara dengan guru olahraga dan bertanya langsung ke anak tunagrahita untuk mendapatkan data secara langsung, memberikan sebuah tes keseimbangan untuk mengetahui gambaran tingkat keseimbangan anak tunagrahita ringan dan sedang, dokumentasi yang berupa foto anak saat melakukan tes. Setelah dibaca, dipelajari dan ditelaah, langkah berikutnya menentukan apakah anak masuk ke dalam klasifikasi sangat baik, baik, sedang, kurang atau sangat kurang. Klasifikasi didapat dari mencari interval klasifikasi terlebih dahulu. Klasifikasi interval didapat dari hasil waktu terbaik dikurangkan hasil keseimbangan paling rendah, setelah itu dibagi jumlah berapa banyak klasifikasi yang akan digunakan. Setelah mendapatkan interval klasifikasi dapat menentukan berapa jumlah anak yang tergolong ke dalam klasifikasi yang sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Setelah



mengetahui jumlah anak yang masuk ke klasifikasi yang mana, diharapkan pihak sekolah mendapatkan gambaran tentang tingkat keseimbangan anak tunagrahita ringan dan tunagrahita sedang yang bertujuan untuk memberi gambaran pihak sekolah untuk mempermudah guru ataupun peneliti untuk memberikan terapi yang tepat agar keseimbangan anak meningkat.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil data langsung dari anak tunagrahita ringan dan anak tunagrahita sedang di SLB N 1 Bantul yang berjumlah 6 anak tunagrahita sedang, 5 anak tunagrahita ringan. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini dimulai dengan menelaah data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu menggunakan wawancara dengan guru olahraga dan bertanya langsung ke anak tunagrahita untuk mendapatkan data secara langsung, memberikan sebuah tes keseimbangan untuk mengetahui gambaran tingkat keseimbangan anak tunagrahita ringan dan sedang, dokumentasi yang berupa foto anak saat melakukan tes. Tes keseimbangan berupa tes *balance one*, cara melakukan tes *balance one* dengan anak meletakkan tangan dilantai selebar bahu lalu tempelkan siku dibagian lutut bagian dalam, gunakan siku untuk menyangga berat badan dan pindahkan titik berat badan kedepan, dan usahakan posisi seimbang. Tes *balance one* dilakukan sebanyak 3 kali, setiap satu kali melakukan tes anak diminta istirahat selama 5 menit setelah itu diuji kembali. Hasil tes *balance one* diambil waktu terbaik, setelah mengetahui hasil tes keseimbangan maka hasil dimasukkan kedalam klasifikasi yang sudah ditentukan oleh peneliti.

Setelah dibaca, dipelajari dan ditelaah, langkah berikutnya menentukan apakah anak masuk kedalam klasifikasi sangat baik, baik, sedang, kurang atau sangat kurang. Untuk menentukan klasifikasi tersebut, terlebih dahulu

menentukan hasil keseimbangan anak. Setelah mengetahui keseimbangan anak, peneliti menentukan interval dari klasifikasi, setelah menentukan interval, peneliti memasukkan data kedalam klasifikasi yang sudah ditentukan.

Data hasil uji tes keseimbangan untuk menentukan gambaran tingkat keseimbangan anak tunagrahita ringan dan sedang adalah sebagai berikut:

**a. Anak Tunagrahita Ringan SLB N 1 Bantul**

Anak tunagrahita ringan terdiri dari 5 anak, hasil penelitian diketahui sebagai berikut.

Tabel 3.1. Durasi Keseimbangan Anak Tunagrahita Ringan

No.	Tes Pertama	Tes Kedua	Tes Ketiga	Hasil Waktu Terbaik
1.	1,44 detik	3,87 detik	3,97 detik	3,97 detik
2.	2,36 detik	1,22 detik	1,24 detik	2,36 detik
3.	4,58 detik	3,49 detik	2,21 detik	4,58 detik
4.	1,40 detik	1,22 detik	1,22 detik	1,40 detik
5.	3,42 detik	2,32 detik	2,35 detik	3,42 detik

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa keseimbangan anak tunagrahita ringan, rata-rata bagus saat uji coba pertama kali, dimana saat uji coba yang kedua dan ketiga anak sudah merasa kelelahan dibagian lengan karna sebagai tumpuan saat tes, tetapi ada salah satu anak yang semakin lama, waktu semakin bagus dikarnakan saat uji coba pertama dan kedua anak kurang fokus dan kurang tepat menposisikan telapak tangan. Saat melakukan tes, kondisi anak dalam keadaan baik. Kondisitubuh anak

saat melakukan tes *balance one* adalah tangan anak semakin lama akan semakin bergetar karna sebagai tumpuan dari berat badan, ada salah satu anak yang kepala jatuh kedepan saat melakukan tes dikarenakan didorong oleh teman, dan keseimbangan anak akan terpecah jika diganggu teman yang lain. Hasil uji tes keseimbangan anak tunagrahita ringan dari tertinggi hingga keterendah adalah 4,58 detik, 3,97 detik, 3,42 detik, 2,36 detik dan 1,40 detik.

Gambar 4.2. Gambar Tes Balance One Anak Tunagrahita Ringan



Setelah mengetahui data hasil keseimbangan anak tunagrahita ringan menggunakan tes *balance one*, hasil akan dimasukkan kedalam klasifikasi untuk menentukan anak termasuk kedalam klasifikasi golongan apa. Klasifikasi anak digolongkan dalam 5 kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Untuk menentukan kategori tersebut, diperlukan interval dalam klasifikasi. Interval dalam klasifikasi didapat dari hasil waktu terbaik dikurangkan waktu terendah, setelah mengetahui hasilnya. Hasil dari pengurangan dibagi 5, angka 5 didapat dari 5 macam kategori klasifikasi yang ingin dicari, yaitu sangat baik, baik, sedang,

kurang dan kurang sekali, setelah membagi dengan angka 5 tersebut baru didapat hasil interval. Hasil dari interval tunagrahita ringan adalah 0,6. Setelah mengetahui hasil dari interval, internal dimasukkan kedalam golongan klasifikasi. Hasil golongan klasifikasi didapat dari nilai terendah ditambahkan hasil interval, isi klasifikasi hingga 5 golongan klasifikasi terisi yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Setelah itu masukkan data keseimbangan kedalam klasifikasi keseimbangan yang sudah dicari.

Tabel 4.1 Klasifikasi Keseimbangan Anak Tunagrahita Ringan

Klasifikasi	Keterangan	Jumlah Anak
3,81-keatas	Sangat baik	2
3,21-3,80	Baik	1
2,61-3,20	Sedang	0
2,01-2,60	Kurang	1
1,40-2,00	Kurang sekali	1

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa klasifikasi keseimbangan anak tunagrahita ringan memiliki 4 kategori antara lain: sangat baik ada 2 anak, baik ada 1 anak, kurang ada 1 anak, dan kurang sekali ada 1 anak.

#### **b. Tunagrahita Sedang**

Tunagrahita sedang terdiri dari 6, adapun hasil penelitian diketahui sebagai berikut.

Tabel 5.1.Durasi Keseimbangan Anak Tunagrahita Sedang

No.	Tes Pertama	Tes Kedua	Tes Ketiga	Hasil Waktu Terbaik
1.	1 detik	0,45detik	0,45 detik	1 detik
2.	0,48 detik	0,30 detik	0,30 detik	0,48 detik
3.	1 detik	0,40 detik	0,36 detik	1 detik
4.	1,50 detik	1,22 detik	1,47 detik	1,50 detik
5.	2 detik	1,56 detik	1,02 detik	2 detik
6.	1,09 detik	2,10 detik	1,21 detik	2,10

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa keseimbangan anak tunagrahita sedang rata-rata bagus saat uji tes pertama kali, dimana saat uji tes yang kedua dan ketiga anak sudah merasa kelelahan dibagian lengan dan anak mudah menyerah saat merasa tidak bisa melakukannya. Waktu uji tes pertama kali bagus dikarenakan anak memiliki motivasi yang kuat untuk mencoba dan semangatnya belum berkurang. Saat uji coba kedua dan ketiga, peneliti ada sedikit kendala dimana salah satu anak tidak mau melakukan tes dikarenakan anak merasa capek bagian lengan dikarenakan salah satu anak tidak mau melanjutkan tes *balance one*, peneliti berusaha membujuk anak untuk mau melanjutkan tes tersebut, dan hasilnya anak mau melanjutkan tes hingga selesai.

Kondisi tubuh saat melakukan tes *balance one* adalah tangan anak semakin lama akan semakin bergetar karna sebagai tumpuan dari berat badan, posisi tangan anak kurang tepat yang menyebabkan anak kehilangan keseimbangan, posisi kepala anak tidak tepat yang seharusnya melihat kedepan tetapi anak kepala melihat kebawah atau kebelakang yang

mengakibatkan anak terjatuh dan kehilangan keseimbangan, dan keseimbangan anak mudah terpecah jika anak diganggu teman yang lain. Hasil uji tes keseimbangan anak tunagrahita sedang dari tertinggi hingga keterendah adalah 2,10 detik, 2,00 detik, 1,50 detik, 1,00 detik, 1,00 detik dan 0,48 detik.

Gambar 5.2. Gambar *Tes Balance One* Anak Tunagrahita Sedang



Setelah mengetahui data hasil keseimbangan anak tunagrahita sedang menggunakan tes *balance one*, hasil akan dimasukkan kedalam klasifikasi untuk menentukan anak termasuk kedalam klasifikasi golongan apa. Klasifikasi anak digolongkan dalam 5 kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Untuk menentukan kategori tersebut, diperlukan interval dalam klasifikasi. Interval dalam klasifikasi didapat dari hasil waktu terbaik dikurangkan waktu terendah, setelah mengetahui hasilnya. Hasil dari pengurangan dibagi 5, angka 5 didapat dari 5 macam kategori klasifikasi yang ingin dicapai, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang dan kurang sekali, setelah membagi dengan angka 5 tersebut baru didapat hasil interval. Hasil dari interval tunagrahita sedang adalah 0,3.

Setelah mengetahui hasil dari interval, interval dimasukkan kedalam golongan klasifikasi. Hasil golongan klasifikasi didapat dari nilai terendah ditambahkan hasil interval, setelah itu isi klasifikasi hingga 5 golongan klasifikasi terisi semua yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Setelah itu masukkan data keseimbangan kedalam klasifikasi keseimbangan yang sudah dicari.

Tabel 6.1. Klasifikasi Keseimbangan Anak Tunagrahita Sedang

Klasifikasi	Keterangan	Jumlah Anak
1,69-keatas	Sangat baik	2
1,39-1,68	Baik	1
1,09-1,38	Sedang	0
0,79-1,08	Kurang	2
0,48-0,78	Kurang sekali	1

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa klasifikasi keseimbangan anak tunagrahita sedang memiliki 4 kategori antara lain: sangat baik ada 2 anak, baik ada 1 anak, kurang ada 2 anak, dan kurang sekali ada 1 anak.

Berdasarkan tes keseimbangan diatas dapat disimpulkan bahwa data klasifikasi anak tunagrahita ringan dan sedang berbeda, tingkat keseimbangan anak tunagrahita sedang dan ringan berbeda.

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tingkat keseimbangan anak SMA tunagrahita ringan dan anak tunagrahita sedang di SLB N 1 Bantul. Dari hasil penelitian diperoleh gambaran tingkat



keseimbangan anak tunagrahita ringan dan anak tunagrahita sedang di SLB N 1 Bantul. Keseimbangan anak tunagrahita ringan dan sedang, yang ditunjukkan dengan klasifikasi keseimbangan yang berbeda. Hasil dari klasifikasi didapat dari, peneliti melakukan tes keseimbangan menggunakan tes *balance one* setelah mendapatkan hasil tes dari *balance one*, peneliti baru dapat menentukan interval klasifikasi. Interval klasifikasi didapat dari hasil tes *balance one* yang diberikan kepada anak tunagrahita, setelah itu diambil waktu terbaik dikurangi waktu terendah. Setelah mengetahui hasilnya, hasil dari pengurangan waktu terbaik dan terendah dibagi 5, angka 5 didapat dari 5 macam kategori klasifikasi yang ingin dicapai. Klasifikasi yang ingin dicapai antara lain, sangat baik, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Setelah dibagi dengan angka 5 didapat hasil interval yang berbeda, interval untuk tunagrahita ringan adalah 0,6 sedangkan interval untuk anak tunagrahita sedang adalah 0,3. Setelah mengetahui hasil interval, hasil interval dimasukkan kedalam klasifikasi dengan cara waktu terendah ditambah hasil interval.

Dari hasil klasifikasi didapat tingkat keseimbangan yang berbeda antara tunagrahita ringan dan sedang. Anak tunagrahita ringan mempunyai 4 kategori klasifikasi, antara lain: sangat baik dengan klasifikasi 3,81 keatas dengan jumlah anak ada 2, baik dengan klasifikasi 3,21-3,80 detik dengan jumlah anak ada 1, kurang dengan klasifikasi 2,01-2,60 detik dengan jumlah anak ada 1, dan kurang sekali dengan klasifikasi 1,40-2,00 detik dengan jumlah anak 1. Sedangkan anak tunagrahita sedang memiliki 4 kategori antara lain: sangat baik ada 2 anak dengan klasifikasi 1,69 keatas, baik ada 1 anak dengan

klasifikasi 1,39-1,368 detik, kurang ada 2 anak dengan klasifikasi 0,79-1,08 detik, dan kurang sekali ada 1 anak dengan klasifikasi 0,48-0,78 detik. Dari hasil data klasifikasi tersebut dapat disimpulkan gambaran tingkat tunagrahita ringan dan sedang berbeda.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian, dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, antara lain: terbatasnya anak SMA tunagrahita sedang sehingga peneliti kesulitan dalam mengambil data anak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, keseimbangan anak tunagrahita ringan dikelompokkan 4 klasifikasi, klasifikasi sangat baik ada 40% dengan interval 3,81 keatas, baik ada 20% dengan interval 3,21-3,80, kurang ada 20% dengan interval 2,01-2,60, dan kurang sekali ada 20% dengan interval 1,40-2,00. Anak tunagrahita sedang dikelompokkan 4 klasifikasi, sangat baik ada 33,3% dengan interval 1,69 keatas, baik ada 16,6% dengan interval 1,39-1,38, kurang ada 33,3% dengan interval 0,79-1,08, dan kurang sekali ada 16,6% dengan interval 0,48-0,78.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diimplikasikan bahwa setiap guru olahraga diharapkan dapat mengetahui gambaran tingkat keseimbangan anak tunagrahita ringan dan tunagrahita sedang sehingga guru mengetahui cara meningkatkan keseimbangan anak.

#### **C. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti selanjutnya disarankan meneliti anak tunagrahita yang berbeda sekolah, agar hasil dapat lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Carol, Claire, Laurent, dan Karen. (2009). *Ensiklopedia Perkembangan Anak*. Jakarta: Esensi Erlangga Group.
- Frieda. (2009). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Depok: LPSP3 UI.
- Meimulyani, Yani dan Tiswara, Asep. (2013). *Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Luxima Metro Media.
- Kalyananda. (2014). *Buku Panduan Deteksi Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta: Family Tree Indonesia.
- Mumpuniati. (2007). *Pembelajaran Akademik Bagi Tunagrahita*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan UNY.
- Sumaryanti. (2012). *Tunagrahita*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sunaryo Kartadinata. (2002). *Kondisi Psikolog Anak Luar Biasa*. Yogyakarta: FIP UNY.
- Sugianto. (1993). *Keterampilan Gerak Dasar*. Universitas Terbuka
- Nikolaus. (2016). *Hubungan antara Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain UKM Sepakbola Universitas Lampung*. Lampung: Universitas Lampung.
- Triyani. (2013). *Interaksi Anak Tinagrahita Di SDN Kepuhan Bantul (SD Inklusi)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hesti. (2014). *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola Besar Kelompok B TK Hidayah Semawang Banjaroyo Kalibawang Kulonprogo*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lilis. (2017). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Melompat) Anak Melalui Permainan Lompat Tali pada Kelompok B2 Di TK Dharma Wanita Sukarame Bandar Lampung*. Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Esti. (2014). *Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Melempar dan Menangkap Bola*. Bengkulu: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari UNY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 03.06/UN.34.16/PP/2018.

1 Maret 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Rahayu Bakti Setyaningrum

NIM : 14603144006

Program Studi : IKOR

Dosen Pembimbing : Dr. Panggung Sutapa, M.S.

NIP : 195907281986011001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 5 s/d 31 Maret 2018.

Tempat/Objek : SLB N 1 Bantul

Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Keseimbangan Siswa Tuna Grahita Ringan, Sedang di SLB N 1 Bantul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. H. S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19610707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala SLB N 1 Bantul
2. Kaprodi IKOR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 2 Maret 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/2558/Kesbangpol/2018  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda, dan  
Olahraga DIY  
di Yogyakarta

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Nomor : 03.06/UN.34.16/PP/2018  
Tanggal : 1 Maret 2018  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"PERBEDAAN TINGKAT KESEIMBANGAN SISWA TUNAGRAHITA RINGAN, SEDANG DI SLB N 1 BANTUL"** kepada:

Nama : RAHAYU BEKTI SETYANINGRUM  
NIM : 14603144006  
No.HP/Identitas : 085875700552/3402155809950001  
Prodi/Jurusan : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SLB N 1 Bantul  
Waktu Penelitian : 5 Maret 2018 s.d 31 Maret 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA**  
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 541322, Fax. 541322  
web : www.dikpora.jogjapro.go.id, email : dikpora@jogjapro.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 6 Maret 2018

Nomor : 070 / 02541  
Lamp :  
Hal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala SLB Negeri 1 Bantul

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta nomor: 074/2558/Kesbangpol/2018 tanggal 2 Maret 2018 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin rekomendasi penelitian kepada :

Nama : Rahayu Bakti Setyaningrum  
NIM : 14603144006  
Prodi/Jurusan : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Judul : PERBEDAAN TINGKAT KESEIMBANGAN SISWA  
TUNAGRAHITA RINGAN, SEDANG DI SLB N 1 BANTUL  
Tempat : SLB Negeri 1 Bantul  
Waktu : 5 Maret 2018 s.d 31 Maret 2018

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi penelitian.
2. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala  
Pit. Kepala Bidang Perencanaan dan Standarisasi



Didik Wardaya, SE., M.Pd.  
NIP 19660530 198602 1 002

- Tembusan Yth :
3. Kepala Dinas Dikpora DIY
  4. Kepala Bidang Dikmenti Dikpora DIY



#### Lampiran 4. Dokumentasi

Gambar 1. Potret Pemanasan Siswa Tunagrahita Sedang





Gambar 2. Potret pengambilan data keseimbangan anak tunagrahita sedang



Gambar 3. Potret Pengambilan Data Keseimbangan Siswa Tunagrahita Ringan

