

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA MAMPU  
DIDIK USIA 16-19 TAHUN DI SLB SE-KABUPATEN BANTUL  
(STUDI KASUS DI SLB MARSUDI PUTRA 1)**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Alfian Jeni Darmawan  
NIM. 15601241045

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA MAMPU  
DIDIK USIA 16-19 TAHUN DI SLB SE-KABUPATEN BANTUL  
(STUDI KASUS DI SLB MARSUDI PUTRA 1)**

Disusun Oleh:

Alfian Jeni Darmawan  
NIM. 15601241045

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

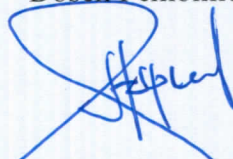
Yogyakarta, Januari 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.  
NIP. 1965032 5200501 1 002


## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfian Jeni Darmawan  
NIM : 15601241045  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB se-Kabupaten Bantul (Studi Kasus di SLB Marsudi Putra 1)

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Januari 2020  
Yang Menyatakan,



Alfian Jeni Darmawan  
NIM. 15601241045

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA MAMPU DIDIK USIA 16-19 TAHUN DI SLB SE-KABUPATEN BANTUL (STUDI KASUS DI SLB MARSUDI PUTRA 1)

Disusun Oleh:

Alfian Jeni Darmawan  
NIM. 15601241045

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 15 Januari 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.


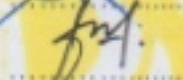
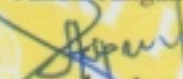
Ketua Penguji

Yuyun Ari Wibowo, M.Or.

Sekretaris Penguji

Indah Prasetyawati, T.P.S, M.Or.

Penguji Utama



23/1 - 2020

11/2 2020

23/1 - 2020

Yogyakarta, Februari 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1 0019

## **MOTTO**

1. Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (QS. An-Nahl/16:18)
2. Berjalan tak seperti rencana adalah jalan yang sudah biasa, jalan satu-satunya jalani sebaik kau bisa (Alfian jeni darmawan)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Orang Tuaku, Ibu Ani Suprapti dan Bapak Jaeni yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusus selain doa yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikanmu, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk ibuku.
2. Untuk kedua kakakku, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum, dan doanya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayangku untuk kalian.
3. Untuk Farhana Risqi yang selalu menemani, mengingatkan, serta memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA MAMPU  
DIDIK USIA 16-19 TAHUN DI SLB SE-KABUPATEN BANTUL  
(STUDI KASUS DI SLB MARSUDI PUTRA 1)**

**Oleh:**

Alfian Jeni Darmawan

NIM. 15601241045

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SLB Marsudi Putra 1 Bantul yang berjumlah 56 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Kriteria sebagai berikut: (1) anak tunagrahita mampu didik, (2) usia 16-19 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 27 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 18,52% (5 siswa), “sedang” sebesar 26,93% (8 siswa), “baik” sebesar 40,74% (11 siswa), dan “baik sekali” sebesar 11,11% (3 siswa).

Kata kunci: tingkat kesegaran jasmani, anak tunagrahita mampu didik, usia 16-19 tahun

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB se-Kabupaten Bantul (Studi Kasus di SLB Marsudi Putra 1)” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Drs. Untung, selaku Kepala Sekolah SLB Marsudi Putra 1 Bantul, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Staf dan peserta didik SLB Marsudi Putra 1 Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Januari 2020  
Penulis,



Alfian Jeni Darmawan  
NIM. 15601241045

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Anak Tunagrahita .....	9
2. Anak Tunagrahita Mampu Didik .....	15
3. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	18
4. Profil SLB Marsudi Putri 1 Bantul.....	33
B. Penelitian yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berpikir .....	36

<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	41
F. Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	45
1. Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri .....	45
2. Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	46
3. Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	56
B. Pembahasan .....	67
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	70
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	71
B. Implikasi .....	71
C. Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1.	Unsur Kesegaran Jasmani	26
	.....	
	20	45
Gambar 2.	Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul	46
	.....	
	21	48
Gambar 3.	Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul	50
	.....	
	22	53
	.....	
	22	55
Gambar 4.	Diagram Lingkaran Lari 60 Meter Siswa Putra	55
	.....	
	21	58
Gambar 5.	Diagram Lingkaran Gantung Angket Tubuh Siswa Putra	58
	.....	
	21	60
Gambar 6.	Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putra	62
	.....	
	21	63
Gambar 7.	Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putra	65
	.....	
	21	
Gambar 8.	Diagram Lingkaran Lari 1200 Meter Siswa Putra	
	.....	
	20	

Gambar 9. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri  
Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB  
Marsudi Putra 1  
Bantul

.....  
21

Gambar 10. Diagram Lingkaran Lari 60 Meter Siswa  
Putri

.....  
22

Gambar 11. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa  
Putri

.....

Gambar 12. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa  
Putri

.....  
21

Gambar 13. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa  
Putri

.....

Gambar 14. Diagram Lingkaran Lari 1000 Meter Siswa  
Putri

.....

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Anak Tunagrahita Berdasarkan Derajat Keterbelakangannya	15
..... 20	40

Tabel 2.	Rincian Penelitian	Sampel	42
Tabel 3.	Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putra		42
	21		43
Tabel 4.	Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putri		44
	22		46
Tabel 5.	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia		47
	21		48
			49
Tabel 6.	Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul		49
			51
Tabel 7.	Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra		51
			52
Tabel 8.	Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra		53
	21		54
			54
Tabel 9.	Deskriptif Statistik Lari 60 Meter Siswa Putra		56
Tabel 10.	Norma Penilaian Lari 60 Meter Siswa Putra		56
			58
Tabel 11.	Deskriptif Statistik Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra		58

	.....	59
21		
	.....	60
Tabel 12.	Norma Penilaian Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra	61
	.....	61
Tabel 13.	Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putra	63
	.....	63
Tabel 14.	Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putra	64
	.....	65
Tabel 15.	Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putra	
	.....	
Tabel 16.	Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putra	
	.....	
Tabel 17.	Deskriptif Statistik Lari 1200 Meter Siswa Putra	
	.....	
Tabel 18.	Norma Penilaian Lari 1200 Meter Siswa Putra	
	.....	
21		
Tabel 19.	Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri	
	.....	
Tabel 20.	Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB Marsudi Bantul	1
	.....	
Tabel 21.	Deskriptif Statistik Lari 60 Meter Siswa Putri	
	.....	
21		

Tabel 22.	Norma Putri	Penilaian	Lari	60	Meter	Siswa
.....						
Tabel 23.	Deskriptif Putri	Statistik	Gantung	Siku	Tekuk	Siswa
.....						
Tabel 24.	Norma Putri	Penilaian	Gantung	Siku	Tekuk	Siswa
.....						
Tabel 25.	Deskriptif Putri	Statistik	Baring	Duduk		Siswa
.....						
Tabel 26.	Norma Putri	Penilaian	Baring	Duduk		Siswa
.....						
Tabel 27.	Deskriptif Putri	Statistik	Loncat	Tegak		Siswa
.....						
Tabel 28.	Norma Putri	Penilaian	Loncat	Tegak		Siswa
.....						
21						
Tabel 29.	Deskriptif Putri	Statistik	Lari	1000	Meter	Siswa
.....						
Tabel 30.	Norma Putri	Penilaian	Lari	1000	Meter	Siswa
.....						

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	77
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	78
Lampiran 3. Pedoman Tes TKJI Usia 16-19 Tahun .....	79
Lampiran 4. Formulir TKJI.....	88
Lampiran 5. Data Penelitian.....	89
Lampiran 6. Deskriptif Statistik Siswa Putra dan Putri .....	91
Lampiran 7. Deskriptif Statistik TKJI Siswa Putra.....	93
Lampiran 8. Deskriptif Statistik TKJI Siswa Putri .....	96
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	98

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Dewasa ini manusia dituntut harus mampu mengikuti arus perkembangan zaman untuk dapat terus mempertahankan kelangsungan hidupnya. Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna diantara makhluk lainnya. Makhluk yang memiliki unsur jasmani dan rohani serta dilengkapi dengan akal pikiran inilah yang membuat manusia lebih tinggi derajatnya dibandingkan dengan makhluk lainnya. Akan tetapi, tidak ada manusia yang diciptakan sempurna (Gansar, 2012: 72).

Manusia yang dilahirkan dengan keadaan sehat, baik jasmani dan rohaninya. Namun, tidak sedikit manusia yang terlahir dengan keadaan kejiwaan yang sehat, tetapi mengalami kondisi fisik yang kurang, seperti buta, bisu, tuli, dan lain-lain. Ada juga yang dilahirkan dengan kondisi fisik sempurna namun mengalami kelainan pada mentalnya seperti anak yang mengalami keterbelakangan mental atau anak tunagrahita.

Dewasa ini manusia dituntut harus mampu mengikuti arus perkembangan zaman untuk dapat terus mempertahankan kelangsungan hidupnya. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan belajar di sekolah mulai dari TK, SD, SMP, SMA, dan bahkan sampai Perguruan Tinggi. Akan tetapi diketahui bahwa ada sebagian manusia yang mempunyai kelainan diantaranya adalah anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus juga ingin tetap mempertahankan hidupnya karena mempunyai hak yang sama dengan manusia normal lainnya.

Anak berkebutuhan khusus memerlukan perhatian khusus dari masing-masing orang tua dan lingkungan sekitarnya. Misalnya dalam hal pendidikan, anak berkebutuhan khusus harus mendapat perlakuan yang khusus seperti pendidikan pada sekolah luar biasa. Seperti yang tercantum dalam UU No.2 Tahun 1998 tentang sistem pendidikan nasional, pasal 8 ayat 1 bahwa “warga Negara yang memiliki kelainan fisik dan mental berhak memperoleh pendidikan luar biasa”.

Salah satu anak berkebutuhan khusus yang ada di Indonesia adalah anak tunagrahita. Tunagrahita merupakan kata lain dari Retardasi Mental (*mental retardation*) yang berarti keterbelakangan mental. Anak tunagrahita mempunyai kemampuan intelektual di bawah rata-rata anak normal. Tunagrahita dapat diklasifikasikan berdasar tingkat kecerdasan (IQ) yaitu, tunagrahita ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Anak tunagrahita ringan adalah seseorang yang memiliki kecerdasan di bawah rata-rata namun masih dapat dikembangkan potensi akademiknya melalui pendidikan khusus.

Kegiatan pendidikan ini termasuk di dalamnya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK dalam lingkup dunia pendidikan merupakan bagian yang integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. PJOK merupakan suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah serta kesehatan siswa dan lingkungannya agar tumbuh kembang secara harmonis dan optimal, sehingga mampu melaksanakan tugas bagi diri sendiri dan pembangunan bangsa (Gansar, 2012: 72)

Setiap kegiatan manusia pasti mempunyai suatu tujuan yang akan dicapai, begitu juga dengan PJOK. Adanya PJOK bagi anak tunagrahita ringan diharapkan dapat memberikan peningkatan yang positif terhadap fungsi *fisiologis*, *psikologis*, maupun *social* anak tersebut. Salah satu tujuan utama dari PJOK adalah meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Tingkat keberhasilan suatu pendidikan dapat diketahui melalui evaluasi, seperti yang dikatakan Asrul, Ananda, & Rosnita (2015: 4) bahwa “hasil yang diperoleh dari kegiatan evaluasi adalah gambaran kualitas daripada sesuatu, baik yang menyangkut tentang nilai atau arti, sedangkan kegiatan untuk sampai kepada pemberian nilai dan arti itu adalah evaluasi”. Gambaran kualitas yang dimaksud merupakan konsekuensi logis dari proses evaluasi yang dilakukan. Proses tersebut tentu dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan, dalam arti terencana, sesuai dengan prosedur dan aturan, dan terus menerus. Lebih lanjut Arifin (2013: 5) mengemukakan bahwa “pada hakikatnya evaluasi adalah suatu proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk menentukan kualitas (nilai dan arti) daripada sesuatu, berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu dalam rangka mengambil suatu keputusan.”. Pendapat di atas mengandung arti bahwa pembelajaran memerlukan evaluasi untuk mengetahui hasil dari suatu pembelajaran itu sendiri, tidak terkecuali PJOK.

Evaluasi dalam PJOK dapat menunjukkan kemajuan hasil belajar dilaksanakan dengan menggunakan berbagai jenis tes, baik tes kesegaran jasmani maupun tes keterampilan olahraga. Evaluasi tersebut berbeda dengan mata pelajaran lainnya, yang sebagian besar hanya mengukur tingkat kemampuan siswa

dari segi pengetahuan (kognitif). Evaluasi dalam PJOK, di samping dari segi kognitif dan afektif, maka segi psikomotor merupakan sasaran utamanya.

Salah satu bentuk tes kebugaran jasmani yang sering digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran seseorang adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes tersebut disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak di Indonesia yang dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. TKJI terdiri atas 5 butir tes yaitu, tes lari *sprint*, tes gantung angkat tubuh atau gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari ketahanan fisik. Tes ini disusun untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang atau kelompok berdasarkan usia dan jenis kelamin dengan menggunakan tabel norma TKJI sebagai patokan pengklasifikasian tingkat kebugaran jasmani seseorang. Pada dasarnya pelaksanaan sebuah tes dalam proses PJOK akan membantu para guru dalam menentukan tingkat pencapaian hasil belajar siswa.

Penelitian ini akan dilaksanakan di SLB Marsudi Putra 1 Bantul. Berdasarkan observasi di lapangan dan wawancara terhadap beberapa guru PJOK di SLB Marsudi Putra 1 Bantul diketahui bahwa guru PJOK masih mengalami kesulitan dalam melakukan evaluasi, khususnya dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita mampu didik. Masalah yang lain yaitu peneliti melihat beberapa aktivitas fisik yang dilakukan siswa pada hari pelaksanaan mata pelajaran PJOK, siswa sekolah tersebut setelah melakukan beberapa aktivitas fisik mudah kelelahan, lesu, sehingga siswa tidak mampu lagi untuk melaksanakan

aktivitas selanjutnya, seperti bermain bersama teman-temannya, dan ketika belajar teori di dalam kelas siswa banyak yang mengantuk dalam belajar.

Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Mempertahankan kesegaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kesegarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas di sekolah. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa.

Seseorang dikatakan berada dalam keadaan fit (memiliki kesegaran jasmani) ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kosasih (dalam Nurcahyo & Nasution, 2014: 89) berpendapat bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional seseorang dalam menghadapi pekerjaannya. Jadi, orang yang fit akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya.

Anak tunagrahita mampu didik, mempunyai ciri-ciri, yaitu di antaranya IQ di bawah normal yaitu 51-70, koordinasinya kurang dan daya ingatnya serta asosiasinya terbatas. Dengan ciri-ciri di atas yang dimiliki anak tunagrahita mampu didik akan mempengaruhi aktivitas gerak anak, sehingga secara tidak langsung tingkat kesegaran jasmani anak akan terpengaruh. Anak tunagrahita mampu didik

jika dites menggunakan TKJI dan disesuaikan dengan norma TKJI anak normal seusianya, maka tingkat kesegaran jasmani anak tersebut tentunya akan berada di bawah rata-rata anak normal.

Penggunaan sebuah instrumen seharusnya sesuai dengan subjek yang akan diukur. Saat ini norma kesegaran jasmani yang dikhususkan bagi anak tunagrahita mampu didik belum ada. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita masih menggunakan norma TKJI anak normal, sehingga tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita selalu di bawah rata-rata anak normal. Gansar (2012: 75) menyatakan dalam penelitiannya yang membahas tentang tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita termasuk dalam kategori kurang. Padahal anak tunagrahita mempunyai kondisi fisik yang lengkap, dan tidak sedang sakit. Sebenarnya apakah yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun berada pada kategori rendah/kurang? Kemungkinan hal tersebut disebabkan oleh aktifitas fisik anak yang kurang, pola makan yang tidak teratur sehingga asupan gizinya kurang, dan istirahat yang tidak cukup atau tes kesegaran jasmani yang digunakan tidak sesuai dengan kondisi anak tunagrahita atau norma yang dibuat hanya untuk anak normal dan tidak sesuai jika digunakan anak tunagrahita. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB se-Bantul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum ada program di luar jam pelajaran PJOK yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul.
2. Masih digunakanya norma penilaian TKJI anak normal untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik.
3. Belum diketahui kondisi kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul.

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul.

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

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Seberapa baik tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul?”

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

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul.

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

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul.
- b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui kondisi kesegaran jasmaninya, sehingga siswa diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.
- b. Memberikan gambaran tentang kondisi tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.
- c. Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dengan melakukan kontrol terhadap program pembelajaran guru PJOK.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Diskripsi Teori**

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

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

Istilah tunagrahita berasal dari bahasa sansekerta *tuna* yang artinya rugi (kurang), dan *grahita* artinya berpikir (Mumpuniarti, 2010: 25). Tunagrahita mempunyai beberapa istilah, di antaranya dikemukakan oleh Inglas (Mumpuniarti, 2010: 25), yaitu: *mental retardiation, mental defeciency, mental defective, mentally handicapped, feebleminidedness, mental subnormality, amentia and oligophredia*. Anak tunagrahita di Indonesia disebut lemah ingatan, lemah otak, lemah pikiran, cacat mental, terbelakang mental, dan lemah mental.

Ibrahim (2014: 37) menjelaskan anak tunagrahita atau anak keterbelakangan mental adalah anak yang memiliki kondisi mental secara umum di bawah rata-rata yang timbul selama periode perkembangan dan berkaitan dengan kelemahan perilaku penyesuaian dirinya dengan lingkungan. Oleh karena itu, fungsi sosial anak tunagrahita tidak berkembang dengan baik.

Pendapat lain menurut *American Psychiatric Association* (2013: 33) menyatakan bahwa anak tunagrahita atau disebut dengan IDD (*Intellectual Developmental Disorder*) atau gangguan perkembangan intelektual adalah anak yang mengalami gangguan pada masa periode perkembangan yang meliputi intelektual dan keterbatasan fungsi adaptif dalam konseptual, sosial, dan keterampilan adaptif. Oleh karena itu, anak tunagrahita untuk meniti tugas

perkembangannya sangat membutuhkan layanan dan bimbingan secara khusus (Efendi, 2009: 110).

Efendi, (2009: 88), menjelaskan bahwa seseorang dikategorikan berkelainan mental subnormal atau tunagrahita, jika memiliki tingkat kecerdasan yang sedemikian rendah (di bawah normal), sehingga untuk melakukan tugas perkembangannya memerlukan bantuan atau layanan secara spesifik, termasuk dalam program pendidikannya. Menurut Edgar yang dikutip oleh Efendi, (2009: 89), berpendapat bahwa seseorang dikatakan tunagrahita jika secara sosial tidak cakap, secara mental dibawah normal, kecerdasan terhambat sejak lahir atau usia muda, dan kematangannya terlambat.

Anak tunagrahita adalah anak yang secara signifikan memiliki kecerdasan dibawah rata-rata anak pada umumnya dengan disertai hambatan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya. Anak tunagrahita memiliki keterlambatan dalam segala bidang dan itu sifatnya permanen. Rentang memori Anak tunagrahita pendek terutama yang berhubungan dengan akademik, kurang dapat berpikir abstrak dan pelik (Apriyanto, 2012: 21).

Seseorang dikategorikan berkelainan mental dalam arti kurang atau tunagrahita, yaitu anak yang diidentifikasi memiliki tingkat kecerdasan yang sedemikian rendahnya (di bawah normal), sehingga untuk meniti tugas perkembangannya memerlukan bantuan atau layanan secara khusus, termasuk di dalamnya program pendidikan dan bimbingannya (Efendi, 2009: 9). Tunagrahita menurut Lee Willerman (Suharmini, 2009: 41-42) adalah sebagai berikut:

*Mental deficiency, “refers to signnificantly sub average intellectual functioning existing concurrently with deficits in adaptive behavior and*

*manifested during the developmental period". The most important point to note in this definition is that the diagnosis of mental retardation requires deficits in both intellectual functioning and adaptive behavior. Adaptive behavior refers to the capacity to perform various duties and social roles appropriate to age and sex. Among the adaptive behavior indices for the young child might be self-help skills such as bowel control or dressing oneself; for the adult one index might be the extent to which the individual can work independently on a job".*

Menurut pendapat di atas, bahwa penyandang tunagrahita adalah seseorang yang memiliki fungsi intelektual di bawah normal sehingga menyebabkan kesulitan dalam perilaku adaptif dan berlangsung selama periode perkembangan. Untuk membedakan seseorang tersebut merupakan tunagrahita atau tidak, dilihat dari fungsi intelektual dan perilaku adaptifnya. Perilaku adaptif merujuk pada kemampuan untuk melakukan berbagai hal dan mengikuti aturan sosial sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Perilaku adaptif yang dapat diamati seperti kemampuan anak kecil dalam mengontrol buang air atau berpakaian sendiri, untuk orang yang lebih dewasa misalnya saja dapat bekerja secara mandiri.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, tunagrahita adalah anak yang memiliki kecerdasannya di bawah rata-rata normal, mengalami keterbelakangan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan, dan kurang cakap dalam memikirkan hal-hal yang abstrak, sehingga memerlukan layanan dan bimbingan khusus dari seorang guru atau pembimbing.

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

Ada berbagai cara pandang dalam mengklasifikasikan anak tunagrahita. Pengklasifikasian tunagrahita ini akan memudahkan guru dalam penyusunan program layanan pendidikan/pembelajaran yang akan diberikan secara tepat. Pengklasifikasian anak tunagrahita berpandangan pendidikan menurut

Mumpuniarti (2010: 15) adalah mengklasifikasikan anak tunagrahita berdasarkan kemampuannya dalam mengikuti pendidikan atau bimbingan. Pengelompokan berdasarkan klasifikasi tersebut, adalah tunagrahita mampu didik, mampu latih, dan perlu rawat. Pengklasifikasian tersebut dapat dikaji sebagai berikut:

- 1) Mampu didik, tunagrahita yang masuk dalam penggolongan mampu didik ini setingkat *mild, borderline, marginally dependent, moron*, dan *debil*. IQ mereka berkisar 50/55-70/75.
- 2) Mampu latih, kemampuan tunagrahita pada golongan ini setara dengan *moderate, semi dependent, imbesil*, dan memiliki tingkat kecerdasan IQ berkisar 20/25-50/55.
- 3) Perlu rawat, yang termasuk dalam penggolongan perlu rawat adalah anak yang termasuk *totally dependent or profoundly mentally retarded, severe, idiot*, dan tingkat kecerdasannya 0/5-20/25.

Pengklasifikasian anak tunagrahita berdasarkan keperluan dalam pembelajaran menurut Apriyanto (2012: 31-32) adalah sebagai berikut:

- 1) *Educable*, anak dalam kelompok ini memiliki kemampuan akademik setara dengan anak pada kelas 5 Sekolah Dasar.
- 2) *Trainable*, penyandang tunagrahita dalam kelompok ini masih mampu dalam mengurus dirinya sendiri dan mempertahankan diri. Dalam mendapatkan pendidikan dan penyesuaian dalam lingkungan sosial dapat diberikan walau sangat terbatas.
- 3) *Custodia*, pembelajaran dapat diberikan secara terus menerus dan khusus. Tunagrahita dalam kelompok ini dapat diajarkan bagaimana cara menolong dirinya sendiri dan mengembangkan kemampuan yang lebih bersifat komunikatif.

Penggolongan atau klasifikasi tunagrahita untuk keperluan pembelajaran menurut B3PTKSM (Apriyanto, 2012: 32), adalah sebagai berikut:

- 1) Taraf perbatas (*borderline*) dalam pendidikan disebut sebagai lamban belajar atau *slow learner* dengan IQ 70-85,
- 2) Tunagrahita mampu didik (*educable mentally retarded*) memiliki IQ 50-70 atau 75,
- 3) Tunagrahita mampu latih (*trainable mentally retarded*) memiliki IQ 30-50 atau 35-55,
- 4) Tunagrahita butuh rawat (*dependent or protoundly mentally retarded*) memiliki IQ di bawah 25 atau 30.

Berdasarkan penilaian tersebut tunagrahita diklasifikasikan menjadi tunagrahita mampu didik, mampu latih, dan mampu rawat (Efendi, 2009: 90-91), dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Tunagrahita mampu didik (*debil*). Tidak mampu mengikuti program pada sekolah reguler, tapi masih dapat mengembangkan kemampuan melalui pendidikan walaupun hasilnya tidak dapat maksimal. kemampuan yang dapat dikembangkan pada anak tunagrahita mampu didik antara lain: (1) membaca, menulis, mengeja, dan berhitung; (2) menyesuaikan diri dan tidak menggantungkan diri kepada orang lain; (3) keterampilan sederhana untuk kepentingan kerja dikemudian hari.
- 2) Tunagrahita mampu latih (*imbecil*). Memiliki kecerdasan yang rendah, sehingga tidak dapat mengikuti program pembelajaran seperti pada tunagrahita mampu didik. Keterampilan anak tunagrahita mampu latih yang dapat diberdayakan, adalah (1) belajar mengurus diri sendiri, misalnya makan, pakaian, tidur, atau mandi sendiri; (2) belajar menyesuaikan di lingkungan rumah atau sekitarnya; (3) mempelajari kegunaan ekonomi di rumah, di bengkel kerja (*sheltered workshop*), atau di lembaga khusus.
- 3) Tunagrahita mampu rawat (*idiot*). Tunagrahita dengan tingkat kecerdasan yang sebegitu rendahnya sehingga tidak dapat mengurus dirinya sendiri atau melakukan interaksi sosial. Tunagrahita dalam golongan ini adalah mereka yang membutuhkan bantuan orang lain dalam segala aktivitas hidupnya. *A child who is an idiot is so intellectually that he does not learn to talk and usually does learn to take care of his bodily need.* Dapat dikatakan tunagrahita perlu rawat adalah seorang yang tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain.

Anak tunagrahita selanjutnya diklasifikasikan berdasarkan pandangan sosiologis. Pengelompokan ini berdasarkan atas kemampuan penyandang tunagrahita dalam kemampuannya untuk mandiri di masyarakat atau apa yang dapat dilakukannya di masyarakat. Klasifikasi tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, tunagrahita berat, dan sangat berat menurut Mumpuniarti (2010: 15), yaitu sebagai berikut:

- 1) Tunagrahita ringan, tingkat kecerdasan IQ mereka berkisar 50-70, lebih mudah dalam hal penyesuaian sosial maupun bergaul dengan orang normal yang lain, mampu menyesuaikan diri pada lingkungan sosial

yang lebih luas dan mampu melakukan pekerjaan setingkat semi terampil.

- 2) Tunagrahita sedang, tingkat IQ mereka berkisar antara 30-50, mampu mengurus dirinya sendiri, dapat beradaptasi dengan lingkungan terdekat, dapat melakukan pekerjaan yang dilakukan secara terus menerus tapi tetap memerlukan pengawasan.
- 3) Tunagrahita berat dan sangat berat, tingkat kecerdasan IQ pada tunagrahita ini dibawah 30. Sepanjang hidup mereka bergantung pada orang lain. Mereka hanya dapat berkomunikasi secara sederhana dan dalam batasan tertentu.

Menurut Somantri (2016: 86), pengelompokan pada umumnya didasarkan pada taraf intelegensinya, yang terdiri atas keterbelakangan tipe ringan, tipe sedang, dan tipe berat.

- 1) Tunagrahita Tipe Ringan  
Tunagrahita tipe ringan disebut juga *maron* atau *debil*. Kelompok ini mempunyai IQ antara 68-52 menurut *Skala Binet*, sedangkan menurut *Skala Weschler* (WISC) Memiliki IQ 69-55.
- 2) Tunagrahita Tipe Sedang  
Anak tunagrahita tipe sedang disebut juga imbesil. Kelompok ini memiliki IQ 51-36 pada Skala Binet dan menurut Skala Weschler (WISC) memiliki IQ 54-40.
- 3) Tunagrahita Tipe Berat  
Kelompok anak tunagrahita tipe berat sering disebut *idiot*. Kelompok ini dapat dibedakan lagi antara anak tunagrahita tipe berat dan tipe sangat berat. Tunagrahita tipe berat (*severe*) memiliki IQ antara 32-20 menurut *Skala Binet* dan *Skala Wechler* (WISC) memiliki IQ 39-25. Tunagrahita tipe sangat berat (*pronound*) memiliki IQ di bawah 19 menurut *Skala Binet* dan IQ di bawah 24 menurut *Skala Weschler* (WISC).

Berikut ini Tabel 1 yaitu klasifikasi anak tunagrahita (Somantri, 2016: 108).

**Tabel 1. Klasifikasi Anak Tunagrahita Berdasarkan Derajat Keterbelakangannya**

Level Keterbelakangan	IQ	
	Stanford Binet	Skala Weschler
<b>Ringan</b>	<b>68-52</b>	<b>69-55</b>

<b>Sedang</b>	<b>51-36</b>	<b>54-40</b>
<b>Berat</b>	<b>32-20</b>	<b>39-25</b>
<b>Sangat Berat</b>	<b>≤ 19</b>	<b>≤ 24</b>

(Sumber: Blake, dalam Somantri, 2016: 108)

Berdasarkan pengklasifikasian yang telah dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa tunagrahita dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, tergantung dari sudut pandangnya. Sejalan dengan penelitian yang penulis lakukan, penulis membatasi pengklasifikasian tunagrahita berdasarkan pada kemampuan dalam menerima pendidikan atau kemampuan dalam menerima pelajaran, yakni: tunagrahita mampu didik atau tunagrahita ringan (*debil*), tunagrahita mampu latih atau tunagrahita sedang (*imbecil*), tunagrahita mampu rawat atau tunagrahita berat dan sangat berat (*idiot*).

## **2. Anak Tunagrahita Mampu Didik**

Anak tunagrahita mampu didik merupakan seseorang yang memiliki kelambanan dalam berpikir, belajar serta kesulitan dalam berbicara, dan mempunyai kemampuan intelektual (IQ) 51-70. Semua gejala itu muncul sebelum usia 18 tahun. Istilah *Mental Retardation* (cacat mental), saat ini tidak boleh dipergunakan lagi karena dinilai merendahkan dan menjatuhkan mental anak, untuk itu dipakai istilah baru yakni keterbatasan intelektual (*Intellectual Disable*). (Efendi, 2009: 46).

Mampu didik merupakan istilah di dalam pendidikan yang digunakan untuk mengelompokkan anak tuna grahita ringan. Istilah tentang tunagrahita ada bermacam-macam yaitu; lemah otak, lemah ingatan, lemah saraf, lemah mental, tuna mental dan sebagainya. Mereka masih mempunyai kemampuan dalam bidang akademik yang sederhana (dasar) yaitu membaca, menulis, dan berhitung.

Anak tunagrahita mampu didik mempunyai kemampuan maksimal dalam pendidikan setara dengan kelas 6 sekolah dasar. Menurut AAMD / *American Association on Mental Deficiency* (Wulandari, 2011: 8) mendefinisikan anak tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki tingkat kecerdasan (IQ) berkisar 51-70, dalam penyesuaian sosial maupun bergaul, mampu menyesuaikan diri pada lingkungan sosial yang lebih luas dan mampu melakukan pekerjaan setingkat semi terampil.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak tunagrahita mampu didik adalah mereka yang tergolong anak tunagrahita dengan tingkat kecerdasan antara 51-70, masih memiliki kemampuan berkembang dalam hal pendidikan, penyesuaian sosial, dan keterampilan untuk bekerja bila mendapat didikan dengan menggunakan pendekatan serta metode pembelajaran secara khusus. Secara fisik anak tunagrahita mampu didik tidak berbeda dengan anak normal pada umumnya tetapi secara psikis berbeda.

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

Mumpuniarti (2010: 11) membagi karakteristik anak tunagrahita menjadi tiga bagian yaitu:

- a. Karakteristik fisik  
Secara fisik mereka nampak seperti anak normal, hanya sedikit mengalami kelambatan dalam kemampuan sensomotorik.
- b. Karakteristik psikis  
Sukar berpikir abstrak dan logis, kurang memiliki kemampuan analisa, asosiasi lemah, kurang mampu mengendalikan perasaan, mudah dipengaruhi, tidak mampu menilai perilaku baik atau buruk.
- c. Karakteristik sosial  
Mereka mampu bergaul, menyesuaikan di lingkungan yang tidak terbatas pada keluarga saja, namun ada yang mampu mandiri dalam masyarakat, mampu melakukan pekerjaan yang sederhana dan melakukannya secara penuh sebagai orang dewasa. Kemampuan dalam bidang pendidikan termasuk mampu didik.

Pendapat lain diungkapkan Amin (2015: 27) karakteristik anak tunagrahita ringan meliputi:

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

Sumaryanti (2009: 514) menjelaskan bahwa konfersi tingkah laku pada aktivitas fisik sesuai dengan usia kronologis dengan tunagrahita sedang, yaitu: usia secara kronologis 12-17 tahun sama dengan usia berdasarkan mental 6-8 tahun. Pada usia kronologis, anak mampu memainkan permainan dengan organisasi tinggi, mampu lebih jauh mengembangkan keahlian yang melibatkan raket olahraga, bola, membutuhkan keahlian tingkat tinggi, mampu ikut serta dalam permainan tim dan menggunakan strategi dalam kegiatan kompetitif. Pada usia mental, anak hanya dapat berpartisipasi dalam memodifikasi semua aktivitas olahraga, lebih-lebih pada olahraga individu (renang, bowling, dan jalan) di mana

sangat sedikit adanya kontak sosial dan tanggung jawab dari orang-orang disekelilingnya. Dapat melempar dan menangkap bola, tapi sulit untuk berpartisipasi dalam aktivitas kompetitif.

Mengkaji dari beberapa pendapat tersebut secara umum dapat ditegaskan bahwa karakteristik anak tunagrahita mampu didik adalah sebagai berikut :

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

Anak tunagrahita mampu didik merupakan seseorang yang mempunyai kecerdasan intelektual di bawah rata-rata (IQ) 51-70, namun masih dapat diberikan pendidikan dan mempunyai kemampuan maksimal setara dengan kelas 6 sekolah dasar. Tingkat kesegaran jasmani dapat diketahui dengan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Namun norma dalam TKJI hanya ditujukan bagi anak normal pada umumnya, sedangkan bagi anak-anak berkebutuhan khusus belum ada.

### **3. Hakikat Kesegaran Jasmani**

#### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Kesegaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki

atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kesegaran atau kurangnya aktivitas fisik (Sukamti, Zein, & Budiarti, 2016: 32).

Sutrisno & Kadafi (2009: 52) menyatakan kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Muhajir (2009: 57) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Roji (2016: 9) menyatakan “kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba”.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Pada dasarnya tiap individu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas di kehidupannya masing-masing. Menurut Nurhasan dkk (dalam Taufiqurrahman & Hidayat, 2016: 669) kesegaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa

mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*). Gusril (2014: 21) menyatakan bahwa “kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap perbedaan fisik (*physical stress*) yang layak”.

Sukadiyanto (2011: 61) menyatakan kesegaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Nurharsono (2006: 52) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Senada dengan pendapat tersebut, Giriwijoyo (2007: 23) mengungkapkan, kesegaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Secara umum yang dimaksud dengan kesegaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2009: 20). Kesegaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya

manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

Makna kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kesegaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2013: 3) Pada dasarnya kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Mikdar (2016: 45) berpendapat bahwa, “kesegaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan”

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang

berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kesegaran nya kurang tidak akan mampu melakukannya. Perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Roji (2016: 90) menyatakan ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yakni: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun. (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan permingu, intensitas latihan, dan *volume* latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan (Roji, 2016: 90).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Irianto, 2009: 3-14). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

### 1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2009: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

### 2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin 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 pemulihan, sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Irianto, 2009: 8).

### 3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara (Irianto, 2009: 10).

- a) Membiasakan mengkonsumsi yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).

- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

#### 4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

#### 5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Irianto, 2009: 9).

### **c. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang

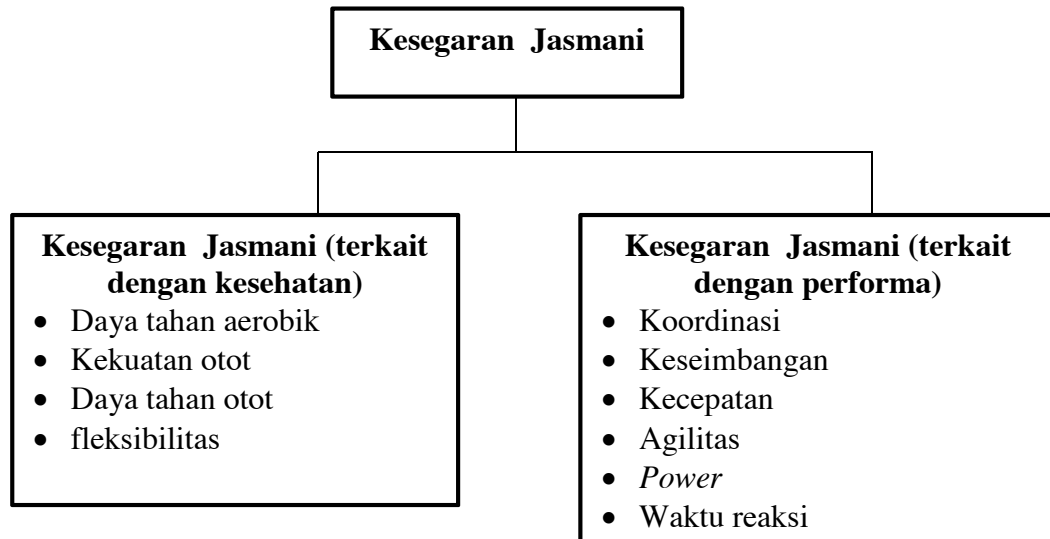
saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Senam kesegaran jasmani usia sekolah dasar adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Irianto, 2009: 14).

Irianto (2009: 4) menjelaskan kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, yaitu meliputi:

- 1) Daya tahan paru-jantung  
Merupakan kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot  
Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelentukan  
Merupakan kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh  
Adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Wahjoedi (2010: 61) menyatakan di antara keempat komponen kesegaran jasmani (daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, dan fleksibilitas), daya tahan kardiorespirasi dianggap komponen paling pokok dalam kesegaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot

yang sedang aktif, sehingga dapat digunakan untuk metabolisme. Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kesegaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



**Gambar 1. Unsur Kesegaran Jasmani**  
(Sumber: Wahjoedi, 2010: 61)

Muljono Wiryoseputro yang dikutip oleh Suharjana, (2013: 4-5) mengatakan bahwa komponen kesegaran jasmani ada 10 macam, yaitu: (1) Daya tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan daya otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas, (4) Daya ledak otot, (5) Kelenturan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, (10) Ketepatan. Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa komponen Kesegaran Jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*). Dari kesepuluh komponen Kesegaran Jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

### 1) Kekuatan (*strength*)

Ismaryati (2009: 111), menyatakan bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahanan (*resistence exercise*). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan tahanan atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu: (a) kontrakasi *isometrik*, (b) kontraksi *isotonik*, dan (c) kontraksi *isokinetik*. Kekuatan menurut Sukadiyanto (2011: 16) adalah “komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”.

### 2) Daya tahan (*Endurance*)

Sukadiyanto (2011: 32) menyatakan pengertian “daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu”. Ismaryati (2009: 40) menyatakan bahwa “daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu”. Daya tahan sering juga disebut *endurance*. Daya tahan dibedakan menjadi dua macam, yaitu: (1) Daya tahan umum, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang

cukup lama. (2) Daya tahan otot, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi (bekerja) secara terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup lama dengan jumlah beban tertentu.

Ma'mun & Saputra (2013: 37), menyatakan bahwa “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut”. Jadi dapat dimengerti bahwa dari dua macam daya tahan tersebut, daya tahan umum memiliki tingkatan yang lebih tinggi atau lebih berat daripada daya tahan otot.

### 3) Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek- pendeknya (Sajoto, dalam Prabowo, 2013). Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Nurhasono, dalam Prabowo, 2013).

### 4) Kecepatan (*Speed*)

Sajoto (dalam Prabowo, 2013), menjelaskan bahwa “kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Harsono (2015: 216) mendefinisikan kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Ismaryati (2009: 57), menyatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan

merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak”.

Sukadiyanto (2011: 109), menyatakan bahwa “kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak”. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

#### 5) Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto, dalam Prabowo, 2013). Menurut Nurharsono (dalam Prabowo, 2013) menyatakan fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

#### 6) Kelincahan (*Agility*)

Badriah, (2009: 38) menjelaskan bahwa “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Kelincahan tergantung pada faktor-faktor; kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Harsono

(2015: 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Sajoto (dalam Prabowo, 2013) mendefinisikan bahwa “kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

#### 7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk meyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien (Suharjana, 2013: 147). Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. *Coordination is the ability of the performer to integrate types of body movement into specific patterns* (Babu & Kumar, 2014, 34).

Dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik. Selaras dengan itu, Sukadiyanto (2011: 149) mengemukakan koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak.

#### 8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, dalam Prabowo, 2013). Nurharsono (dalam Prabowo, 2013) menyatakan keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

#### 9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu. Hadi (dalam Prabowo, 2013) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

#### 10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, dalam Prabowo, 2013). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Nurharsono, dalam Prabowo, 2013).

### **d. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kesegaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada

hambatan. Lutan (dalam Kriswanto, 2014) menyebutkan kesegaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Lutan (dalam Kriswanto, 2014) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Hidup lebih sehat dan segar
- 2) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- 3) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- 4) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- 5) Mengurangi stres
- 6) Otot lebih sehat dan kuat

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kesegaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

#### **4. Profil SLB Marsudi Putra 1 Bantul**

SLB Marsudi Putra I Bantul, yang beralamat di Jalan Dr. Wahidin Sudirohusodo, Manding, Trirenggo, Bantul ini termasuk strategis karena berada di pinggir jalan raya menuju arah Kota Bantul, sebelah utara sekolah adalah perumahan dokter dan TK Pembina, sehingga dapat melakukan kerja sama dengan

dokter berkaitan dengan kesehatan anak dan dengan TK berkaitan dengan studi banding program pembelajaran dan tempat kegiatan. Sebelah timur sekolah adalah perkampungan Manding Gandekan yang merupakan *Home* Industri Kerajinan Kulit yang bisa dimanfaatkan untuk kerja sama dalam kegiatan ketrampilan kerajinan kulit dan pemagangan bagi siswa yang telah lulus, di sebelah barat sekolah berupa tanah lapang 1000 m<sup>2</sup> milik pemerintah Desa Tirirenggo yang dimanfaatkan untuk kegiatan olahraga, permainan, dan pramuka, di sebelah selatan adalah perkampungan warga yang dapat dimanfaatkan untuk kerja sama dalam bersosialisasi dan keamanan sekolah. Suasananya termasuk nyaman jauh dari kebisingan, sehingga mendukung berlangsungnya suasana kegiatan belajar mengajar (Dokumen Sekolah).

Letak geografis SLB Marsudi Putra I Bantul cukup strategis karena terletak di antara kampung sentra industri Manding dan di pinggir jalan. Sekolah bekerja sama dengan kampung kerajinan kulit Manding dalam pemagangan siswa yang telah lulus dan memiliki kemampuan ketrampilan. Selain itu dalam proses pembelajaran cukup nyaman karena jarak kelas dengan jalan raya cukup jauh, tetapi kebisingan masih ada dari justru dari dalam sekolah karena ada orang jualan yang boleh masuk ke dalam sekolah disaat sebelum istirahat atau saat proses pembelajaran berlangsung itu menyebabkan beberapa siswa yang membeli sebelum istirahat, ada juga orang tua yang menunggu peserta didik.

Nama Sekolah	: SLB MARSUDI PUTRA 1
NPSN	: 20400156
Jenjang Pendidikan	: SLB
Status Sekolah	: Swasta
Alamat Sekolah	: Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo, Manding
Kode Pos	: 55764

Kelurahan	: Tirirenggo
Kecamatan/Kabupaten	: Bantul
Provinsi	: Prop. D.I. Yogyakarta
SK Pendirian Sekolah	: 16, 27 NOVEMBER 2009
Tanggal SK Pendirian	: 1970-08-17
Status Kepemilikan	: Yayasan
SK Izin Operasional	: 0800/H.86
Tgl SK Izin Operasional	: 1986-01-01
Kebutuhan Khusus Dilayani	: B,C,C1
Luas Tanah Bukan Milik (m2)	: 2500
Nama Wajib Pajak	: SLB Marsudi Putra 1 Bantul
Nomor Telepon	: 2747490483
Email	: slbmp1bantul@yahoo.co.id
Waktu Penyelenggaraan	: Pagi
Kepala Sekolah	: TUNZINAH
Akreditasi	: A
Kurikulum	: Kurikulum 2013

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Kriswanto (2014) dengan judul “Norma Tes Kesegaran Jasmani Bagi Anak Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian tersebut bertujuan untuk menyusun norma penilaian kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak tunagrahita usia 16-19 tahun di Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Adapun untuk mengumpulkan data dengan cara tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan rerata dan simpang baku. Populasinya adalah siswa SLB di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berusia

antara 16-19 tahun. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel seluruhnya 81 anak terdiri atas 38 siswa putra dan 43 putri. Hasil penyusunan norma penilaian kesegaran jasmani mengacu pada tabel norma tes kesegaran jasmani bagi anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta di atas dapat dijelaskan bahwa jumlah nilai 14-15 dapat diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmaninya adalah Baik Sekali (BS), jumlah nilai 12-13 Baik (B), nilai 10-11 Sedang (S), nilai 8-9 dapat Kurang (K), dan jumlah nilai 5-7 Kurang Sekali (KS).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Gansar, Cahyo, & Agus (2012) yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa-Siswi Tuna Grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga”. Kondisi tubuh yang bugar sangat penting untuk semua manusia baik manusia normal maupun yang berkebutuhan khusus (cacat tuna grahita). Sample dalam penelitian ini adalah 28 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia anak usia SMP umur 13-15 tahun. Tes yang digunakan untuk mengetahui kebugaran jasmani adalah: 1) Lari 50 meter, 2) *Pull Up*, 3) *Sit Up*, 4) *Vertical Jump*, 5.) Lari 1000 meter, dan selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra tuna grahita terdapat 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 5 siswa (25%) kategori sedang, 12 siswa (60%) kategori kurang, dan 3 siswa (15%) kategori kurang sekali. Kebugaran siswa putri tuna grahita terdapat 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 3 siswi (38%) kategori sedang, 5 siswi (63%) kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Fadila (2015) yang berjudul “Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Tunagrahita Ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 2 Padang”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 2 Padang. Jenis penelitian ini deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah siswa tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 2 Padang. Teknik pengambilan sampel di ambil dengan *total sampling*, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 50 orang. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif. Tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita usia 8-14 tahun diperoleh hasil 14,29% baik sekali, 2,86% baik, 8,57% cukup, 8,57% kurang, dan 65,71% sangat kurang. Tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan usia 15-18 tahun diperoleh hasil 37,5% baik sekali, 12,5% baik, dan 50% sangat kurang. Indeks status gizi siswa tunagrahita ringan SLB N 2 Padang diperoleh hasil 8% sangat kurus, 20% kurus, 62% normal, 8% gemuk dan 2% obesitas. Kepada pihak sekolah, orang tua dan semua pihak yang terkait diharapkan lebih memperhatikan aktifitas anak dan konsumsi makanan anak disekolah maupun luar sekolah.

### **C. Kerangka Berpikir**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SLB Marsudi Putra 1 Bantul. Berdasarkan observasi di lapangan dan wawancara terhadap beberapa guru PJOK di SLB Marsudi Putra 1 Bantul diketahui bahwa guru PJOK masih mengalami kesulitan dalam melakukan evaluasi, khususnya dalam menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa tunagrahita mampu didik. Masalah yang lain yaitu peneliti

melihat beberapa aktivitas fisik yang dilakukan siswa pada hari pelaksanaan mata pelajaran PJOK, siswa sekolah tersebut setelah melakukan beberapa aktivitas fisik mudah keletihan, lesu, sehingga siswa tidak mampu lagi untuk melaksanakan aktivitas selanjutnya, seperti bermain bersama teman-temannya, dan ketika belajar teori di dalam kelas siswa banyak yang mengantuk dalam belajar.

Kosasih (dalam Nurcahyo & Nasution, 2014: 89) berpendapat bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional seseorang dalam menghadapi pekerjaannya. Jadi, orang yang fit akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan keletihan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya.

Anak tunagrahita mampu didik, mempunyai ciri-ciri, yaitu di antaranya IQ di bawah normal yaitu 51-70, koordinasinya kurang dan daya ingatnya serta asosiasinya terbatas. Dengan ciri-ciri di atas yang dimiliki anak tunagrahita mampu didik akan mempengaruhi aktivitas gerak anak, sehingga secara tidak langsung tingkat kesegaran jasmani anak akan terpengaruh. Anak tunagrahita mampu didik jika dites menggunakan TKJI dan disesuaikan dengan norma TKJI anak normal seusianya, maka tingkat kesegaran jasmani anak tersebut tentunya akan berada di bawah rata-rata anak normal.

Tingkat kesegaran jasmani dapat diketahui dengan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16 sampai 19 tahun yang terdiri atas 5 komponen tes yaitu, (1) lari 60 meter, (2) gantung siku tekuk /*pull up* 60 detik untuk putra dan hitungan detik untuk putri, (3)

baring duduk /*sit up* 60 detik, (4) loncat tegak / *vertical jump*, (5) lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Komponen tes kesegaran jasmani untuk anak tunagrahita dengan anak normal sama, hanya yang membedakan pada total norma penilaian karena sudah disesuaikan.

Tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui komponen kebugaran jasmani antara lain kecepatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan daya ledak. Kelima komponen tersebut dapat menjadi tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam upaya mempertahankan prestasi yang telah diraih dengan tetap mengacu pada prinsip-prinsip latihan yang benar

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2009: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Arikunto (2010: 152) menyatakan bahwa survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SLB Marsudi Putra 1 Bantul, yang beralamat di Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo No.5, Manding, Kotabaru, Kec. Gondokusuman, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55714. Waktu penelitian yaitu pada bulan Juli 2019.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Sugiyono (2009: 55) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Arikunto (2010: 101) menambahkan bahwa populasi adalah

keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SLB Marsudi Putra 1 Bantul yang berjumlah 56 siswa.

## 2. Sampel

Sugiyono (2011: 81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2009: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sebagai berikut: (1) anak tunagrahita mampu didik, (2) usia 16-19 tahun, (3) Sanggup mengikuti seluruh rangkaian TKJI dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 27 siswa, dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian**

No	Jeni Kelamin	Putra
1	Putra	19
2	Putri	8
Jumlah		27

### D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini, yaitu tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul. Definisi operasional penelitian ini adalah ukuran kemampuan tubuh anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dari kesanggupan untuk dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari yang diukur menggunakan tes TKJI.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu tes kesegaran jasmani. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, meteran, alat tulis, dan lain-lain.
- b. Pelaksanaan tes. Tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Tes diawali dari yang tidak membutuhkan daya tahan terlalu besar. Data yang diperoleh kemudian dicatat.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang testor.

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu metode. Arikunto (2010: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16 sampai 19 tahun yang terdiri atas 5 komponen tes yaitu, (1) lari 60 meter, (2) gantung siku tekuk */pull up* 60 detik untuk putra dan hitungan detik untuk putri, (3) baring duduk */sit up* 60 detik, (4) loncat tegak */vertical jump*, (5) lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Tes ini mempunyai nilai validitas untuk putra adalah 0,884, sedangkan untuk putri adalah 0,897. Nilai reabilitas putra adalah 0,911, sedangkan untuk putri adalah 0,942 (Depdiknas, 2010: 24).

### F. Teknik Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah semua data terkumpul adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putra**

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	sd-7,2"	19- ke atas	41-ke atas	73-ke atas	Sd-3'14"	5
4	7,3"-8,3"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
3	8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
2	9,7"-11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
1	11,1" dst	0-4	0-9	38 dst	6'34"dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

**Tabel 4. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putri**

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	sd-8,4"	41"- ke atas	28-ke atas	50-ke atas	Sd-3'52"	5
4	8,5"-9,8"	22"-40"	20-28	39-49	3'53"-4'56"	4
3	9,9"-11,4"	10"-21"	10-19	31-38	4'57"-5'58"	3
2	11,5"-13,4"	3"-9"	3-9	23-30	5'59"-7'23"	2
1	13,5" dst	0"-2"	0-2	22 dst	7'24"dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 16-19 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama. Penjumlahan

tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma dari penelitian Kriswanto (2014). Mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

**Tabel 5. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	14 - 15	Baik Sekali (BS)
2	12 - 13	Baik (B)
3	10 - 11	Sedang (S)
4	8 - 9	Kurang (K)
5	5 - 7	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Kriswanto, 2014)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Subjek penelitian yaitu tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul, dengan rincian 19 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk umur 16-19 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 60 meter, (2) gantung siku tekuk /*pull up* 60 detik untuk putra dan hitungan detik untuk putri, (3) baring duduk /*sit up* 60 detik, (4) loncat tegak/*vertical jump*, (5) lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

Secara rinci masing-masing komponen kebugaran jasmani siswa putra dan putri sebagai berikut:

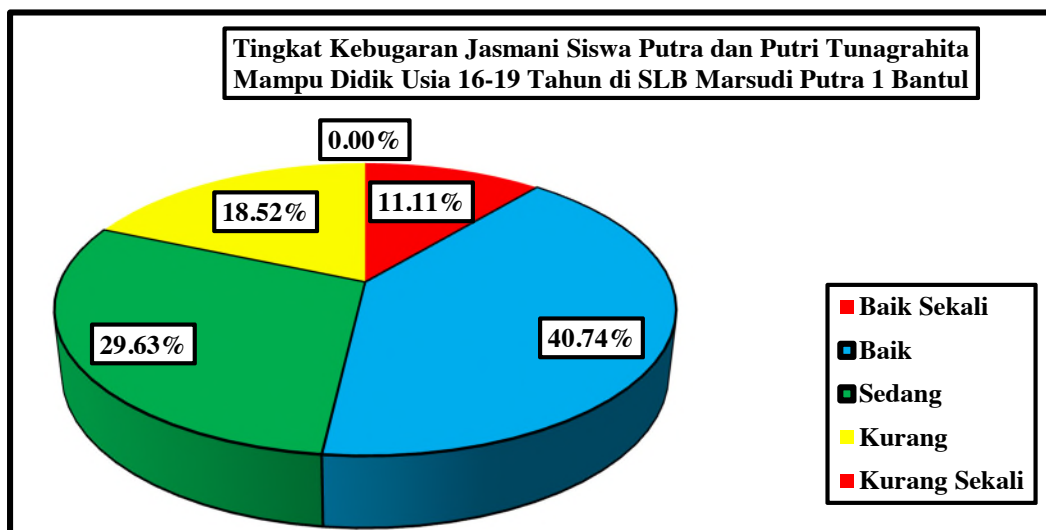
#### 1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri

Tingkat kebugaran jasmani tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	14 - 15	Baik Sekali	3	11.11%
2	12 - 13	Baik	11	40.74%
3	10 - 11	Sedang	8	29.63%
4	8 - 9	Kurang	5	18.52%
8	5 - 7	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			27	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 6 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul**

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 18,52% (5 siswa), “sedang” sebesar 26,93% (8 siswa), “baik” sebesar 40,74% (11 siswa), dan “baik sekali” sebesar 11,11% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 11,41, tingkat kesegaran jasmani siswa tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “sedang”.

## **2. Kesegaran Jasmani Siswa Putra**

Deskriptif statistik tingkat kesegaran jasmani siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 14,00, rerata (*mean*) 11,21, nilai tengah (*median*) 11,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 13,00, *standar deviasi* (SD) 1,87. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra**

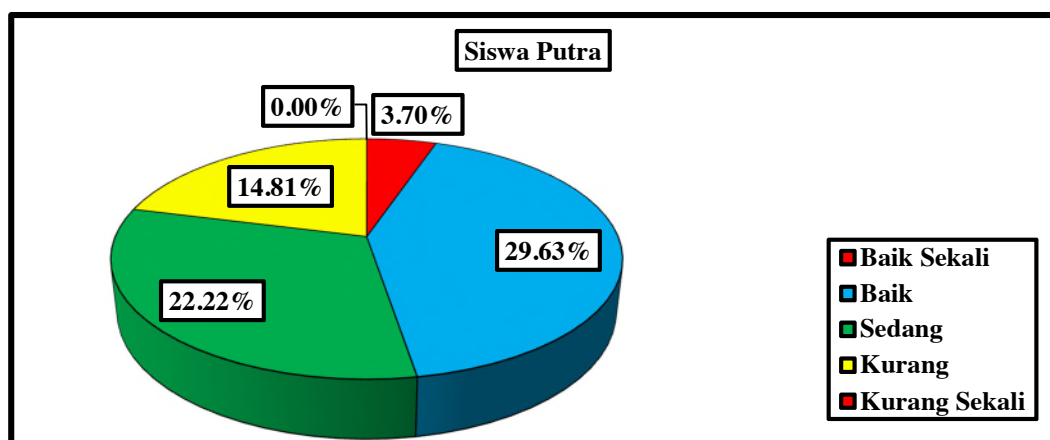
Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	11,21
<i>Median</i>	11,00
<i>Mode</i>	13,00
<i>Std, Deviation</i>	1,87
<i>Minimum</i>	8,00
<i>Maximum</i>	14,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kesegaran jasmani siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	14 - 15	Baik Sekali	1	3.70%
2	12 - 13	Baik	8	29.63%
3	10 - 11	Sedang	6	22.22%
4	8 - 9	Kurang	4	14.81%
8	5 - 7	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			19	190%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, tingkat kesegaran jasmani siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 14,81% (4 siswa), “sedang” sebesar 22,22% (6 siswa), “baik” sebesar 29,63% (8 siswa), dan “baik sekali” sebesar 3,70% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 11,21, tingkat kesegaran jasmani siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “sedang”. Hasil tes masing-masing komponen kesegaran jasmani disajikan sebagai berikut:

a. Lari 60 meter

Deskriptif statistik lari 60 m siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 8,21, skor tertinggi (*maksimum*) 10,52, rerata (*mean*) 9,38, nilai tengah (*median*) 9,39, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,21, *standar deviasi* (SD) 0,72. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Lari 60 Meter Siswa Putra**

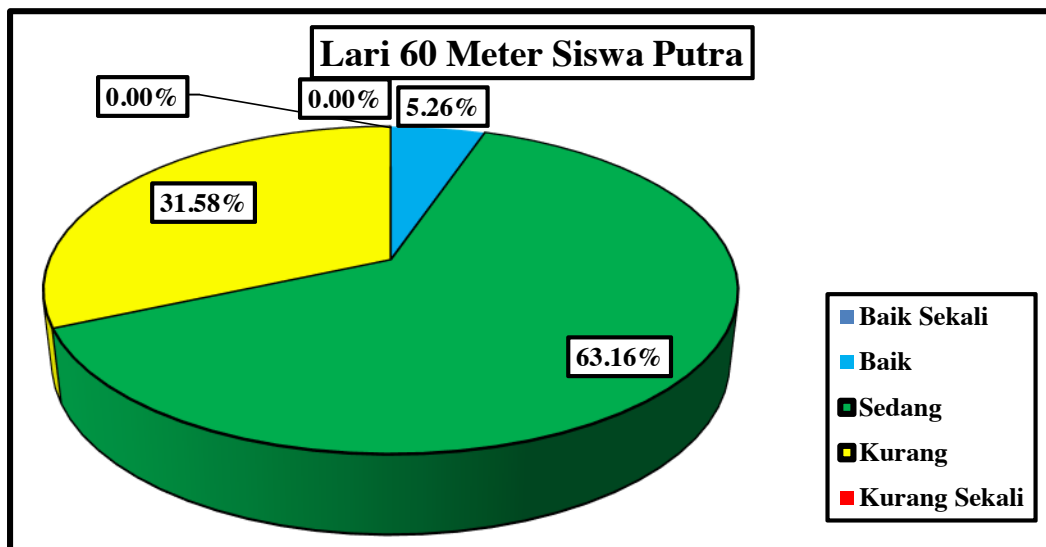
Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	9,38
<i>Median</i>	9,39
<i>Mode</i>	8,21 <sup>a</sup>
<i>Std, Deviation</i>	0,72
<i>Minimum</i>	8,21
<i>Maximum</i>	10,52

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 60 meter siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Norma Penilaian Lari 60 Meter Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	sd-7,2"	Baik Sekali	0	0.00%
2	7,3"-8,3"	Baik	1	5.26%
3	8,4"-9,6"	Sedang	12	63.16%
4	9,7"-11,0"	Kurang	6	31.58%
8	11,1" dst	Kurang Sekali	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>19</b>	<b>190%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, lari 60 meter siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Lingkaran Lari 60 Meter Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa lari 60 meter siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 31,58% (6 siswa), “sedang” sebesar 63,16% (12 siswa), “baik” sebesar 5,26% (1 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,38, lari 60 meter siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “sedang”.

b. Gantung Angkat Tubuh

Deskriptif statistik gantung angkat tubuh siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 7,32, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 10,00, *standar deviasi* (SD) 3,93.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra**

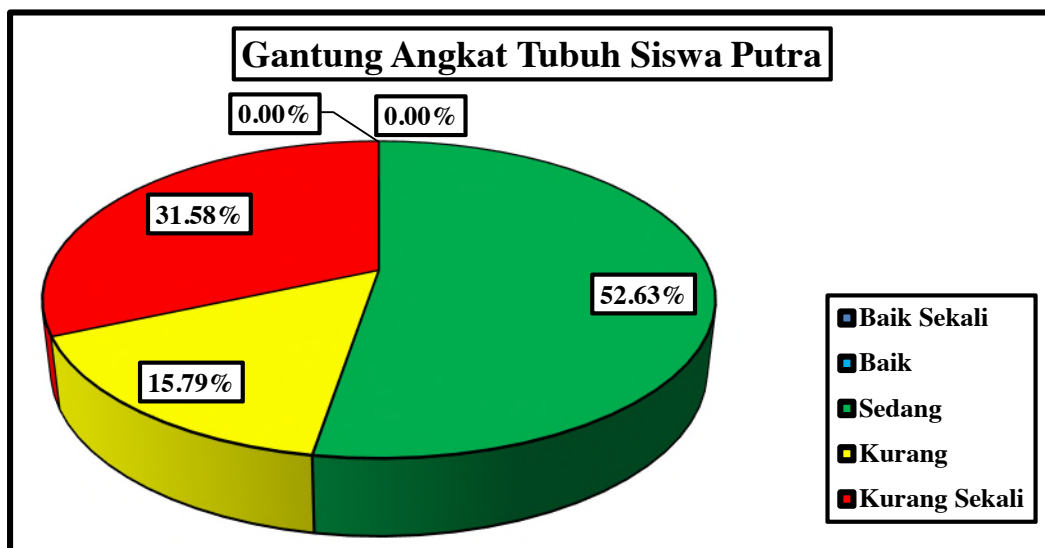
Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	7,32
<i>Median</i>	9,00
<i>Mode</i>	10,00 <sup>a</sup>
<i>Std, Deviation</i>	3,93
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	12,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gantung angkat tubuh siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Norma Penilaian Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	19- ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	14-18	Baik	0	0.00%
3	9-13	Sedang	10	52.63%
4	5-8	Kurang	3	15.79%
8	0-4	Kurang Sekali	6	31.58%
Jumlah			19	190%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 12 tersebut di atas, gantung angkat tubuh siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Lingkaran Gantung Angket Tubuh Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa gantung angkat tubuh siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 31,58% (6 siswa), “kurang” sebesar 15,79% (3 siswa), “sedang” sebesar 52,63% (10 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 7,32, gantung angkat tubuh siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “kurang”.

#### c. Baring Duduk

Deskriptif statistik baring duduk siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 6,00, skor tertinggi (*maksimum*) 22,00, rerata (*mean*) 13,00, nilai tengah (*median*) 12,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, standar deviasi (SD) 5,01. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putra**

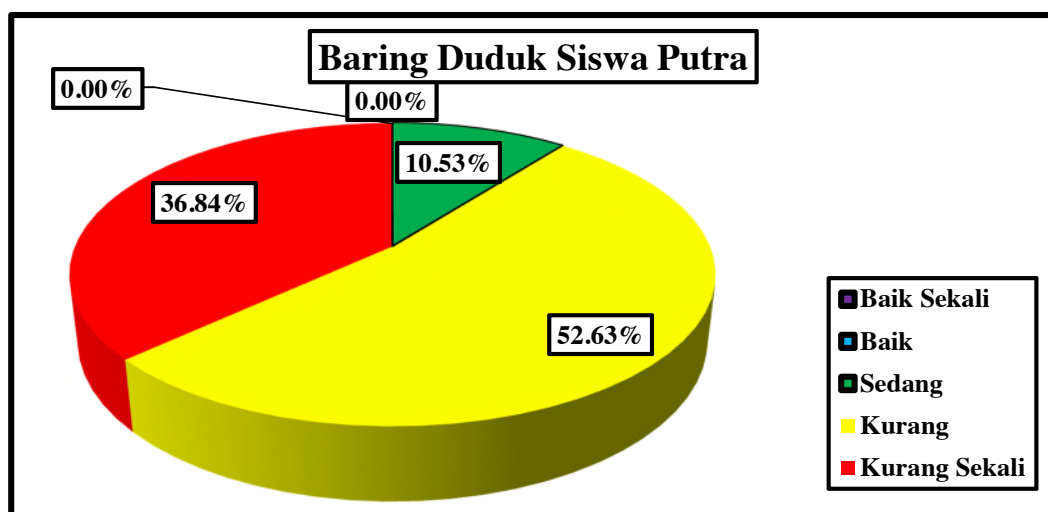
Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	13,00
<i>Median</i>	12,00
<i>Mode</i>	8,00
<i>Std. Deviation</i>	5,01
<i>Minimum</i>	6,00
<i>Maximum</i>	22,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, baring duduk siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	41-ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	30-40	Baik	0	0.00%
3	21-29	Sedang	2	10.53%
4	10-20	Kurang	10	52.63%
8	0-9	Kurang Sekali	7	36.84%
Jumlah			19	190%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 14 tersebut di atas, baring duduk siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 36,84% (7 siswa), “kurang” sebesar 52,63% (10 siswa), “sedang” sebesar 10,53% (2 siswa), “baik” sebesar 0% (4 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 13,00, baring duduk siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “kurang”.

#### d. Loncat Tegak

Deskriptif statistik loncat tegak siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 36,00, skor tertinggi (*maksimum*) 51,00, rerata (*mean*) 44,58, nilai tengah (*median*) 45,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 42,00, standar deviasi (SD) 3,89. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putra**

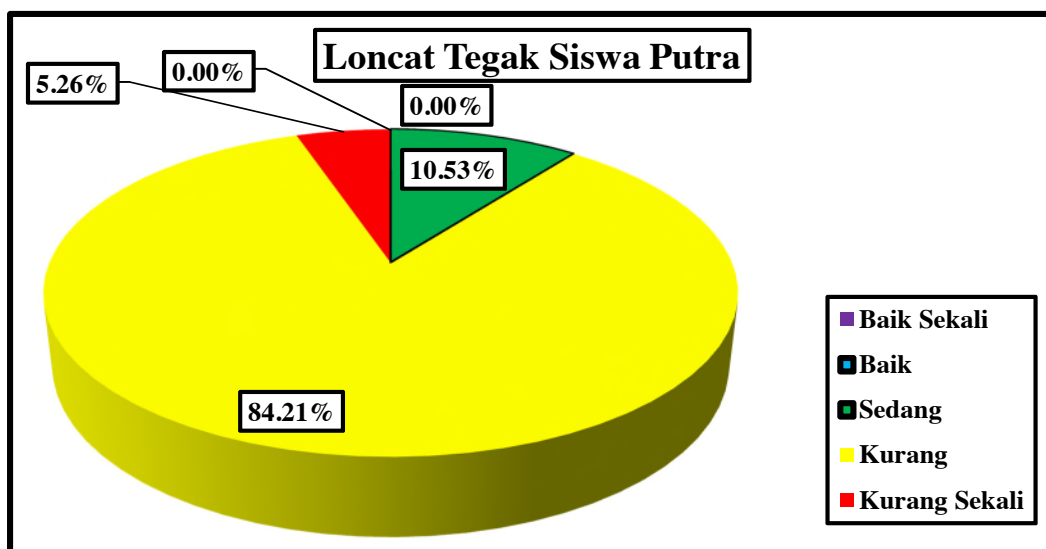
Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	44,58
<i>Median</i>	45,00
<i>Mode</i>	42,00
<i>Std, Deviation</i>	3,89
<i>Minimum</i>	36,00
<i>Maximum</i>	51,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, loncat tegak siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	73-ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	60-72	Baik	0	0.00%
3	50-59	Sedang	2	10.53%
4	39-49	Kurang	16	84.21%
8	38 dst	Kurang Sekali	1	5.26%
<b>Jumlah</b>			<b>19</b>	<b>190 %</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 16 tersebut di atas, loncat tegak siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 5,26% (1 siswa), “kurang” sebesar 84,21% (16 siswa), “sedang” sebesar 10,53% (2 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 44,58, loncat tegak siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “kurang”.

e. Lari 1200 Meter

Deskriptif statistik lari 1200 meter siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 4,32, skor tertinggi (*maksimum*) 6,26, rerata (*mean*) 5,09, nilai tengah (*median*) 5,16, nilai yang sering muncul (*mode*) 4,32, *standar deviasi* (SD) 0,56. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17. Deskriptif Statistik Lari 1200 Meter Siswa Putra**

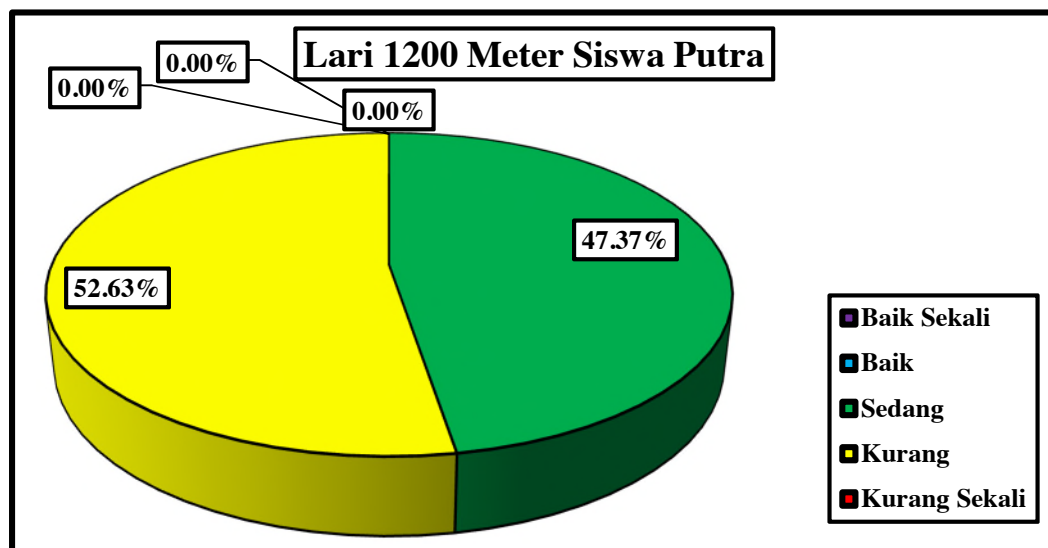
Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	5,09
<i>Median</i>	5,16
<i>Mode</i>	4,32 <sup>a</sup>
<i>Std, Deviation</i>	0,56
<i>Minimum</i>	4,32
<i>Maximum</i>	6,26

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 1200 meter siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Norma Penilaian Lari 1200 Meter Siswa Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	Sd-3'14"	Baik Sekali	0	0.00%
2	3'15"-4'25"	Baik	0	0.00%
3	4'26"-5'12"	Sedang	9	47.37%
4	5'13"-6'33"	Kurang	10	52.63%
8	6'34"dst	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			19	190%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 18 tersebut di atas, lari 1200 meter siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram Lingkaran Lari 1200 Meter Siswa Putra**

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa lari 1200 meter siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 52,63% (10 siswa), “sedang” sebesar 47,37% (9 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 5,09, lari 1200 meter siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul kategori “sedang”.

### **3. Kesegaran Jasmani Siswa Putri**

Deskriptif statistik tingkat kesegaran jasmani siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 15,00, rerata (*mean*) 11,88, nilai tengah (*median*) 12,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 12,00, standar deviasi (SD) 2,32. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 19. Deskriptif Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri**

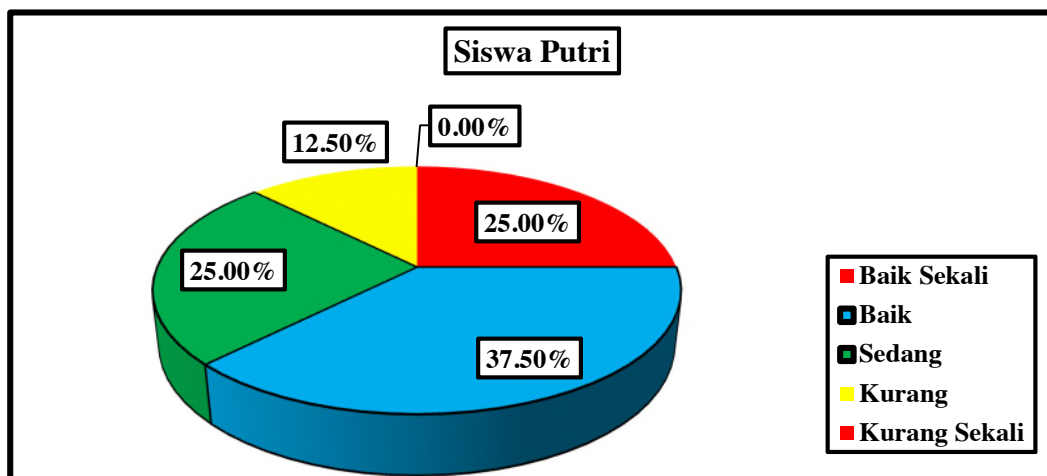
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	11,88
<i>Median</i>	12,00
<i>Mode</i>	12,00
<i>Std, Deviation</i>	2,23
<i>Minimum</i>	8,00
<i>Maximum</i>	15,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat kesegaran jasmani siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

**Tabel 20. Norma Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	14 - 15	Baik Sekali	2	25.00%
2	12 - 13	Baik	3	37.50%
3	10 - 11	Sedang	2	25.00%
4	8 - 9	Kurang	1	12.50%
8	5 - 7	Kurang Sekali	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>8</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 20 tersebut di atas, maka tingkat kesegaran jasmani siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dapat disajikan dan dilihat pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram Lingkaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul**

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 12,50% (1 siswa), “sedang” sebesar 25,00% (2 siswa), “baik” sebesar 37,50% (3 siswa), dan “baik sekali” sebesar 25,00% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 11,88 tingkat kesegaran jasmani siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “sedang”. Hasil tes masing-masing komponen kesegaran jasmani disajikan sebagai berikut:

a. Lari 60 Meter

Deskriptif statistik lari 60 m siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 9,37, skor tertinggi (*maksimum*) 12,26, rerata (*mean*) 10,98, nilai tengah (*median*) 11,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 9,37, standar deviasi (SD) 1,07. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

**Tabel 21. Deskriptif Statistik Lari 60 Meter Siswa Putri**

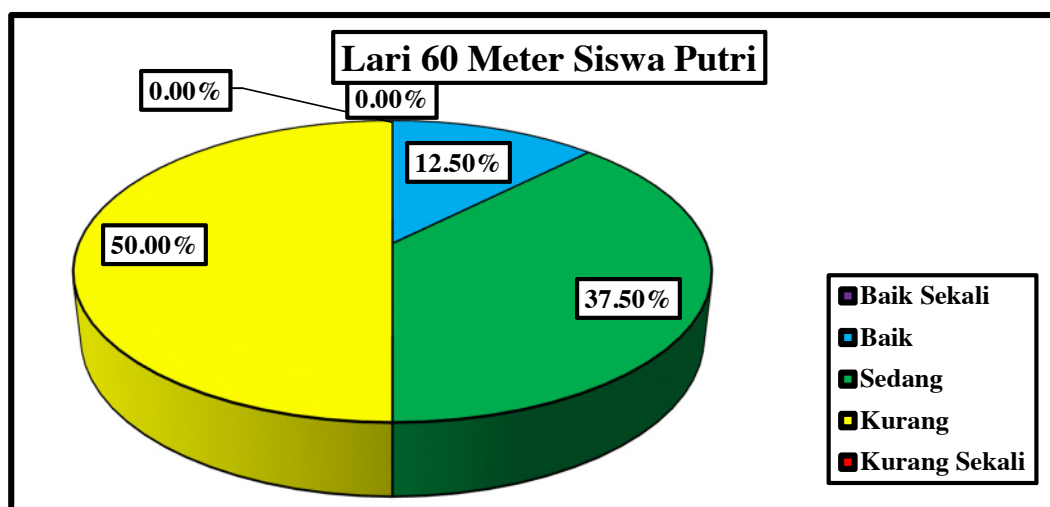
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	10,98
<i>Median</i>	11,00
<i>Mode</i>	9,37 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	1,07
<i>Minimum</i>	9,37
<i>Maximum</i>	12,26

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 60 meter siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

**Tabel 22. Norma Penilaian Lari 60 Meter Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	sd-8,4"	Baik Sekali	0	0.00%
2	8,5"-9,8"	Baik	1	12.50%
3	9,9"-11,4"	Sedang	3	37.50%
4	11,5"-13,4"	Kurang	4	50.00%
8	13,5" dst	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 22 tersebut di atas, lari 60 meter siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram Lingkaran Lari 60 Meter Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa lari 60 meter siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (4 siswa), “sedang” sebesar 37,50% (3 siswa), “baik” sebesar 12,50% (1 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 10,98, lari 60 meter siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “sedang”.

b. Gantung Siku Tekuk

Deskriptif statistik gantung siku tekuk siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 1,00, skor tertinggi (*maksimum*) 7,00, rerata (*mean*) 4,63, nilai tengah (*median*) 5,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 5,00, *standar deviasi* (SD) 2,07. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

**Tabel 23. Deskriptif Statistik Gantung Siku Tekuk Siswa Putri**

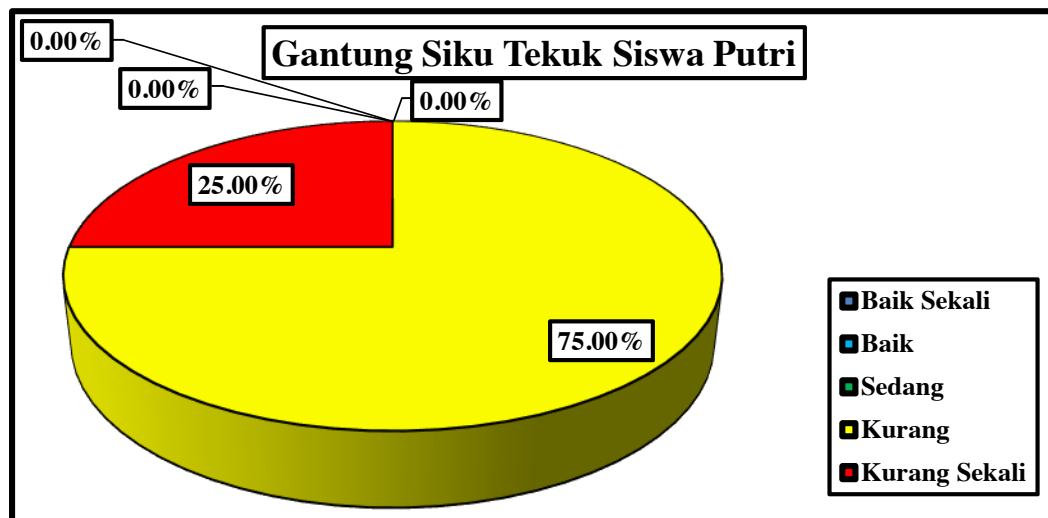
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	4,63
<i>Median</i>	5,00
<i>Mode</i>	5,00
<i>Std, Deviation</i>	2,07
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	7,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, gantung siku tekuk siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

**Tabel 24. Norma Penilaian Gantung Siku Tekuk Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	41"- ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	22"-40"	Baik	0	0.00%
3	10"-21"	Sedang	0	0.00%
4	3"-9"	Kurang	6	75.00%
8	0"-2"	Kurang Sekali	2	25.00%
<b>Jumlah</b>			<b>8</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 24 tersebut di atas, gantung siku tekuk siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



**Gambar 11. Diagram Lingkaran Gantung Siku Tekuk Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 24 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 25,00% (2 siswa), “kurang” sebesar 75,00% (3 siswa), “sedang” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 4,63, gantung siku tekuk siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “sedang”.

c. Baring Duduk

Deskriptif statistik baring duduk siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 1,00, skor tertinggi (*maksimum*) 17,00, rerata (*mean*) 8,63, nilai tengah (*median*) 8,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 1,00, *standar deviasi* (SD) 4,93. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 25 sebagai berikut:

**Tabel 25. Deskriptif Statistik Baring Duduk Siswa Putri**

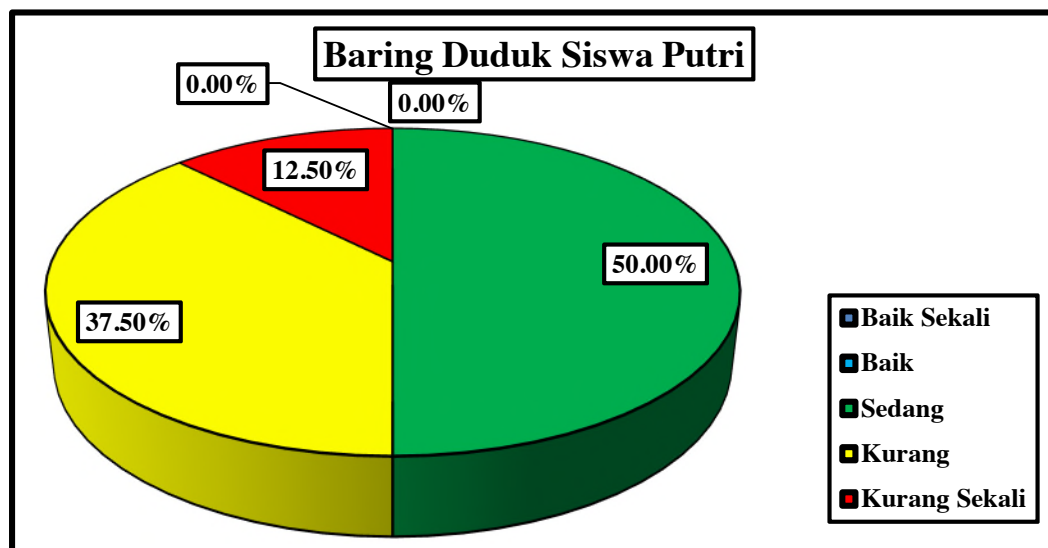
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	8,63
<i>Median</i>	8,50
<i>Mode</i>	1,00 <sup>a</sup>
<i>Std, Deviation</i>	4,93
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	17,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, baring duduk siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul disajikan pada tabel 26 sebagai berikut:

**Tabel 26. Norma Penilaian Baring Duduk Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	28-ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	20-28	Baik	0	0.00%
3	10-19	Sedang	4	50.00%
4	3-9	Kurang	3	37.50%
8	0-2	Kurang Sekali	1	12.50%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 26 tersebut di atas, baring duduk siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



**Gambar 12. Diagram Lingkaran Baring Duduk Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 26 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 12,50% (1 siswa), “kurang” sebesar 37,50% (3 siswa), “sedang” sebesar 50,00% (4 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,63, baring duduk siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “kurang”.

#### d. Loncat Tegak

Deskriptif statistik loncat tegak siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 29,00, skor tertinggi (*maksimum*) 42,00, rerata (*mean*) 34,13, nilai tengah (*median*) 34,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 34,00, standar deviasi (SD) 4,29. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 27 sebagai berikut:

**Tabel 27. Deskriptif Statistik Loncat Tegak Siswa Putri**

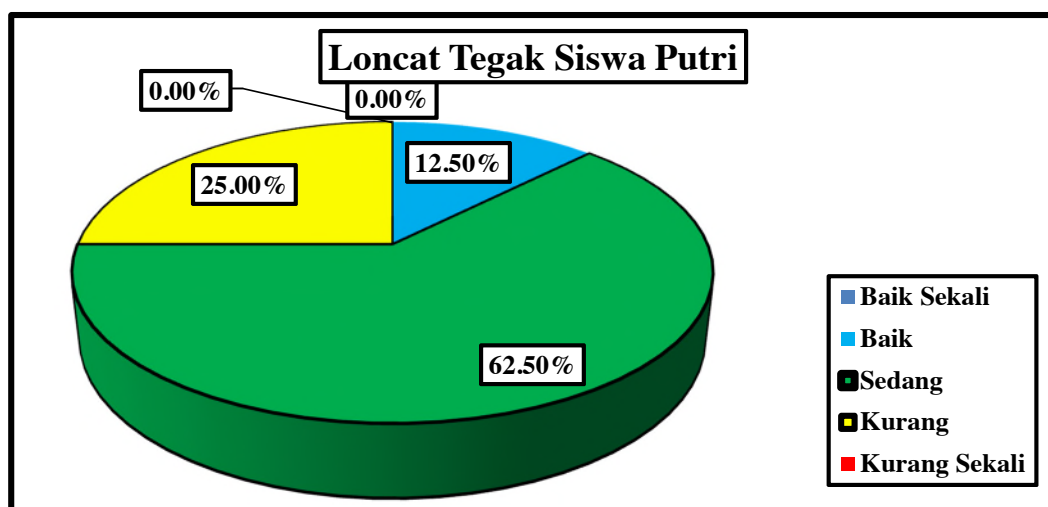
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	34,13
<i>Median</i>	34,00
<i>Mode</i>	29,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	4,29
<i>Minimum</i>	29,00
<i>Maximum</i>	42,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, loncat tegak siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul disajikan pada tabel 28 sebagai berikut:

**Tabel 28. Norma Penilaian Loncat Tegak Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	50-ke atas	Baik Sekali	0	0.00%
2	39-49	Baik	1	12.50%
3	31-38	Sedang	5	62.50%
4	23-30	Kurang	2	25.00%
8	22 dst	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah			8	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 28 tersebut di atas, loncat tegak siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



**Gambar 13. Diagram Lingkaran Loncat Tegak Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 28 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 25,00% (2 siswa), “sedang” sebesar 60,50% (5 siswa), “baik” sebesar 12,50% (1 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 34,13, loncat tegak siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “sedang”.

e. Lari 1000 Meter

Deskriptif statistik lari 1000 meter siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 5,11, skor tertinggi (*maksimum*) 7,52, rerata (*mean*) 6,07, nilai tengah (*median*) 5,88, nilai yang sering muncul (*mode*) 5,11, *standar deviasi* (SD) 0,89. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 29 sebagai berikut:

**Tabel 29. Deskriptif Statistik Lari 1000 Meter Siswa Putri**

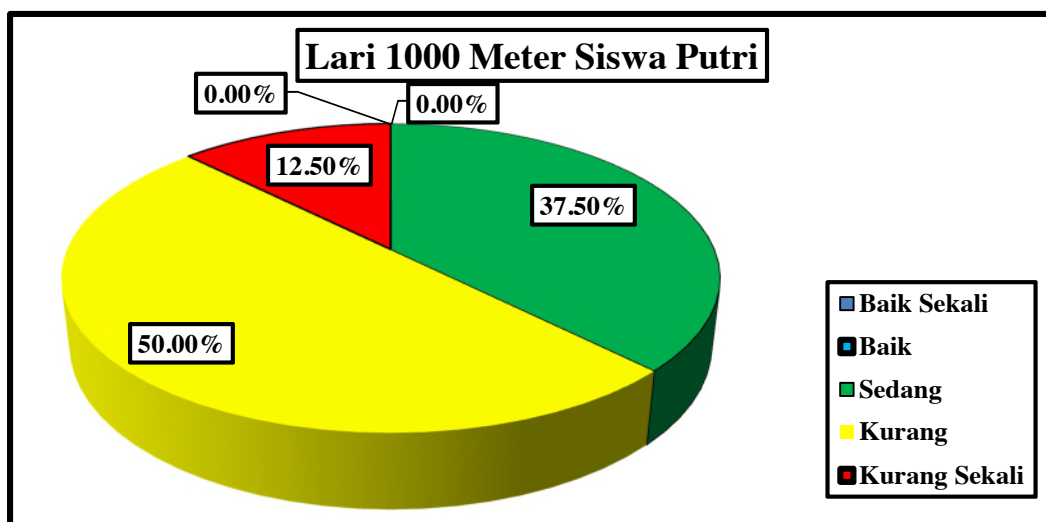
Statistik	
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	6,07
<i>Median</i>	5,88
<i>Mode</i>	5,11 <sup>a</sup>
<i>Std, Deviation</i>	0,89
<i>Minimum</i>	5,11
<i>Maximum</i>	7,52

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, lari 1000 meter siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul disajikan pada tabel 30 sebagai berikut:

**Tabel 30. Norma Penilaian Lari 1000 Meter Siswa Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	Sd-3'52"	Baik Sekali	0	0.00%
2	3'53"-4'56"	Baik	0	0.00%
3	4'57"-5'58"	Sedang	3	37.50%
4	5'59"-7'23"	Kurang	4	50.00%
8	7'24"dst	Kurang Sekali	1	12.50%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 30 tersebut di atas, lari 1000 meter siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



**Gambar 14. Diagram Lingkaran Lari 1000 Meter Siswa Putri**

Berdasarkan tabel 30 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa lari 1000 meter siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 12,50% (1 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (4 siswa), “sedang” sebesar 37,50% (3 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 3,03, lari 1000 meter siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “baik”.

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “sedang”. (2) Tingkat kesegaran jasmani siswa putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul dalam kategori “sedang”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kesegaran jasmani tunagrahita mampu didik di SLB Marsudi Putra 1 Bantul masih sangat kurang, maka dari itu perlu ditingkatkannya latihan dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Pada hakikatnya kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh gerak motorik siswa, yang mana mempunyai keterkaitan antara fungsi kognitif dan keterampilan gerak seperti yang dijabarkan oleh *American Association on Mental Deficiency/ AAMD* (2013: 3-4) yang menyebutkan bahwa ketunagrahitaan mengacu pada fungsi intelektual umum yang secara nyata (signifikan) berada di bawah rata-rata (normal) bersamaan dengan kekurangan dalam tingkah laku penyesuaian diri dan semua ini berlangsung (termanifestasi) pada masa perkembangannya. Jadi kesegaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul sebagian besar adalah “sedang” yang berarti siswa memiliki kognitif dan keterampilan gerak yang kurang terlatih sesuai kemampuan rata-rata anak tunagrahita.

Terlepas dari faktor anak didik (internal), faktor lain (eksternal) yang menentukan kesegaran jasmani adalah program pendidikan dari guru di SLB dalam

memberikan pembelajaran. Apabila dalam pembelajaran siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran, sehingga dengan keaktifan gerak tersebut membuat kesegaran tubuh semakin baik, dengan demikian akan meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang.

Siswa yang mempunyai kesegaran jasmani kurang dikarenakan siswa tersebut kurang melakukan aktivitas. Ada juga siswa yang sudah mempunyai *handphone* (HP), sehingga siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain HP ataupun menonton TV. Hal lain yang masih banyak dilakukan siswa yaitu bermain *game*, sehingga aktivitas fisik siswa kurang dan mengakibatkan kesegaran jasmani siswa kurang baik. Seiring dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK) yang demikian pesat, maka aktivitas menjadi lebih mudah, lebih nikmat, lebih cepat, dan lebih lancar. Dengan kata lain benar-benar dimanjakan oleh perkembangan IPTEK. Hal tersebut diperburuk dengan semakin berkurangnya lahan untuk bermain yang berupa lapangan sebagai tempat berolahraga terutama di daerah perkotaan. Akibat dari itu semua hidup menjadi berubah, yang biasa aktif bergerak kini menjadi pasif atau malas bergerak.

Kesegaran jasmani juga perlu ditingkatkan di sekolah. Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik pula. Hal ini sesuai pendapat Kosasih (2001: 27) bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Irianto (2009: 8) menambahkan bahwa kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, siswa akan bertambah semangat mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang diberikan oleh guru. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

Faktor latihan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Dengan latihan yang teratur akan dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat juga mengurangi lemak yang berada dalam tubuh, yang berarti seluruh organ yang dilatih secara teratur dapat beradaptasi terhadap pembebanan yang diberikan dalam kuliah. Di samping itu penyelenggaraan pola makan yang memenuhi persyaratan empat sehat lima sempurna merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kondisi tubuh yang baik sangat diperlukan oleh tubuh. Karena dengan menu empat sehat lima sempurna tersebut kebutuhan gizi tubuh akan dapat terpenuhi. Dengan terpenuhinya gizi tubuh maka kondisi tubuh akan selalu sehat, tidak mudah lelah, mudah mengantuk, atau mudah terserang penyakit. Selain faktor latihan yang rutin dan terjadwal dengan baik, pola makan mahasiswa juga dapat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani. Makanan yang bergizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak dan untuk

mempertahankan kondisi tubuh. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani, tubuh haruslah cukup makan makanan yang bergizi dan mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh. Namun pada kenyataannya pemenuhan kebutuhan makanan dan gizi tidak semua mahasiswa dapat memenuhinya dengan sempurna atau lengkap dengan standar 4 sehat 5 sempurna, karena hal ini masing-masing masih dipengaruhi tingkat kehidupan ekonomi masing-masing mahasiswa tersebut.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi fisik dan psikis peserta terlebih dahulu, apakah peserta dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mampu mengontrol kegiatan siswa yang dijadikan sampel di luar penelitian, status dan kondisi asupan gizi para siswa yang dijadikan sampel, kondisi dan status sosial ekonomi orang tua para siswa yang dijadikan sampel. Di mana semua kondisi tersebut kemungkinan dapat mempengaruhi terhadap hasil tes kesegaran jasmani para siswa.
3. Pelaksanaan pengambilan data, peneliti kesulitan dalam memberikan arahan kepada tunagrahita, dikarenakan sering tidak memperhatikan dan asyik bermain sendiri.
4. Penelitian ini menggunakan teknik sampel *purposive sampling*, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di SLB Marsudi Putra 1 Bantul berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 18,52% (5 siswa), “sedang” sebesar 26,93% (8 siswa), “baik” sebesar 40,74% (11 siswa), dan “baik sekali” sebesar 11,11% (3 siswa).

#### **B. Implikasi**

Dari kesimpulan di atas memberikan implikasi bahwa perlu peningkatan kebugaran jasmani siswa bagi yang kurang, dengan memperbaiki faktor penyebab antara lain sarana prasarana yang kurang memadai, alokasi waktu, dan minimnya aktivitas jasmani di luar pembelajaran.

#### **C. Saran**

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

1. Penelitian ini dapat menjadi alat tolak ukur tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita mampu didik di SLB Negeri 1 Bantul dalam proses pembelajaran.
2. Penelitian ini dapat menjadi gambaran untuk membuat norma kebugaran jasmani bagi anak berkebutuhan khusus yang lain.

3. Agar dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan menggunakan *random sampling*, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan.
4. Dapat menjadi perhatian bagi guru dan orang tua siswa bahwa mereka membutuhkan perhatian agar status kesegaran mereka dapat lebih baik dan dapat berprestasi. Tentunya orangtua agar menyisihkan waktu luang yang dimiliki untuk berolahraga bersama sang anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association*. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder (5<sup>th</sup> ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Amin, M. (2015). *Ortopedagogik anak tunagrahita*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Apriyanto, N. (2012). *Seluk beluk tunagrahita & strategi pembelajarannya*. Yogyakarta: Javalitera.
- Arifin, Z. (2013). *Evaluasi pembelajaran*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asrul, Ananda, R & Rosnita. (2015). *Evaluasi pembelajaran*. Bandung: Citapustaka Media.
- Astuti, R.D. (2017). *Survei pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif di SMPLB Se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2016/2017*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Babu, M.S. & Kumar, P.P.P.S. (2014). Effect of continuous running fartlek and interval training on speed and coordination among male soccer players. *Journal Of Physical Education and Sports Management*, Vol. 1, No. 1, pp. 33-41.
- Badriah, D.W. (2009). *Fisiologi olahraga*. Bandung: Multazam.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Efendi, M. (2009). *Pengantar psikopedagogik anak berkelainan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fadila. (2015). Tinjauan kebugaran jasmani dan status gizi siswa tunagrahita ringan sekolah luar biasa negeri 2 Padang. *Jurnal*. Universitas Negeri Padang.
- Gansar S.W., Cahyo W., & Agus P. (2012). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa-siswi tunagrahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga”. *Jurnal of Physical Education, Sport, Healt and Recreations (On Line)*. Diakses dari <http://journal.unnes.ac.id> pada 17 Juni 2019.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu faal olahraga*. Bandung: Jurusan PKO. FPOK. UPI.

- Gusril. (2014). *Beberapa faktor yang berkaitan dengan kemampuan motorik siswa SD Negeri Kota Padang*. Jakarta: UNJ.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ibrahim, R. (2014). *Psikologi pendidikan jasmani dan olahraga PLB*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Irianto, D.P. (2009). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kriswanto, D. (2014). *Norma tes kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2013). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2009). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Mumpuniarti. (2010). *Penanganan anak tunagrahita (kajian dari segi pendidikan, sosial-psikologis dan tindak lanjut usia dewasa)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nurchahyo, E & Nasuiton, J.D.H. (2014). Survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI (sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014, 88 – 93
- Nurharsono, T. (2006). *Tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Prabowo, M. (2013). *Tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Bantul*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Roji. (2006). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sajoto, M. (1995). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.


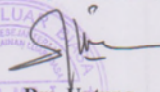
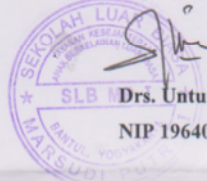
- Somantri, S. (2016). *Psikologi anak luar biasa*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharmini, T. (2009). *Psikologi anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta: Kanwa Publisher.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukamti, E.R, Zein, M.I & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 12, Nomor 2.
- Sumaryanti. (2009). *Aktivitas jasmani yang disesuaikan (adapted) bagi anak tunagrahita*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno, B & Kadafi, B.N. (2009). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- Taufiqurrahman, M & Hidayat, T. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara kelas XI IPA dan kelas XI IPS sekolah MAN 2 gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 04 Nomor 03 Tahun 2016, 669 – 673
- Wahjoedi. (2010). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT Rajagrafindo Perkasa.
- Wulandari. (2011). Penggunaan game petualangan balala di bumi dalam pembelajaran IPA untuk meningkatkan prestasi belajar IPA pada anak tunagrahita ringan kelas IV di SLB N Cangkakan Filial Karangpandan tahun ajaran 2010/2011. *Artikel (Online)*. Diakses dari <http://perpustakaan.uns.ac.id>, pada tanggal 9 Juni 2019.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <small>Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541</small>
Nomor : 07.41/UN.34.16/PP/2019.	22 Juli 2019
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
<b>Kepada Yth.</b> <b>Kepala SLB .....</b> <b>di Tempat.</b>	
<p>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:</p> <p>Nama : Alfian Jeni Darmawan NIM : 15601241046 Program Studi : PJKR Dosen Pembimbing : Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. NIP : 196503252005011002 Penelitian akan dilaksanakan pada : Waktu : Juli s/d Agustus 2019 Tempat : Sekolah Luar Biasa di Kabupaten Bantul. Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB se-Kabupaten Bantul.</p> <p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p> <div style="text-align: right;"> Dekan, Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001</div> <p><b>Tembusan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kaprodi PJKR.</li><li>2. Pembimbing Tas.</li><li>3. Mahasiswa ybs.</li></ol>	

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

	<p>YAYASAN KESEJAHTERAAN ANAK BERKELAINAN LUAR BIASA <b>SEKOLAH LUAR BIASA MARSUDI PUTRA I BANTUL</b> Alamat : Jl. Dr. Wahidin S., Manding, Trirenggo, Bantul, DI Yogyakarta Telepon 0274-6462937, 7490483 e-mail : <a href="mailto:slbmp1bantul@yahoo.co.id">slbmp1bantul@yahoo.co.id</a></p>
<hr/>	
<p style="text-align: center;"><b><u>SURAT KETERANGAN</u></b> NOMOR: 422/ 104</p>	
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini:</p> <p>Nama : Drs. Untung NIP : 19640506 199303 1 008 Jabatan : Kepala SLB Marsudi Putra I Bantul Alamat : Jln. Dr. Wahidin Sudirohusodo, Bantul</p>	
<p>Menerangkan bahwa nama Mahasiswa yang tercantum dibawah ini :</p> <p>Nama : Alfian Jeni Darmawan NIM : 15601241046 Program Studi : PJKR Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta</p>	
<p>Telah melakukan Penelitian pada Bulan <b>Juli s/d Agustus 2019</b> di SLB Marsudi Putra I Bantul</p> <p>Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p style="text-align: right;">Bantul, 25 September 2019 Kapala Sekolah,  <b>Drs. Untung</b> NIP 19640506 199303 1 008</p> <p style="text-align: center;"></p>	

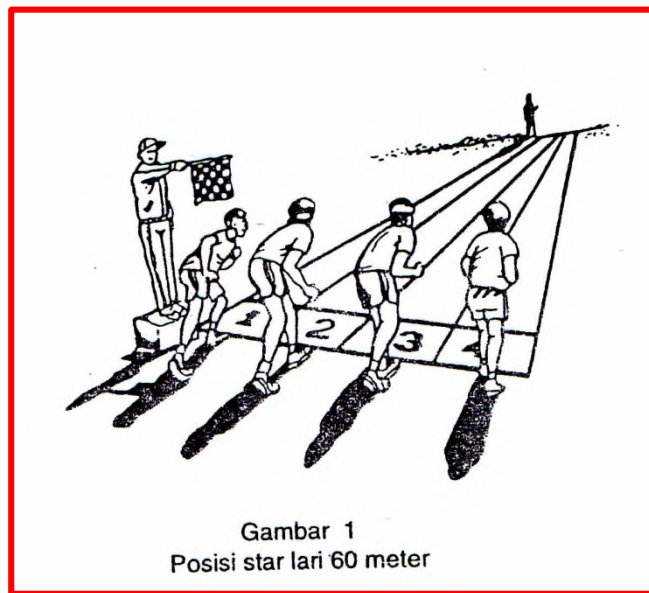
### Lampiran 3. Pedoman Tes TKJI Usia 16-19 Tahun

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

#### 1. Tes Lari 60 Meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari. Alat dan fasilitas terdiri dari : Lintasan lari, Bendera, Peluit, Alat tulis, Stopwatch. Pelaksanaan tes lari 60 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 60 meter.

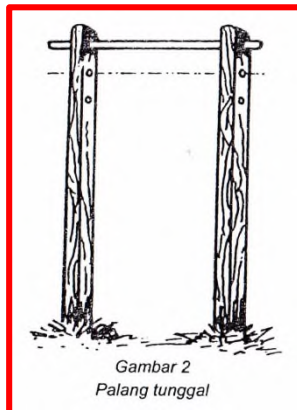


Sumber: Kemendiknas, (2010:7)

- c. Lari masih bisa diulang bila
  - 1) Pelari mencuri start
  - 2) Pelari tidak melewati garis finish
  - 3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain
- d. Pengukur waktu  
Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish
- e. Pencatat hasil
  - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jara 60 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



Sumber: Kemendiknas, (2010: 8)

### a. Pelaksanaan angkat tubuh

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala. (lihat gambar 3)



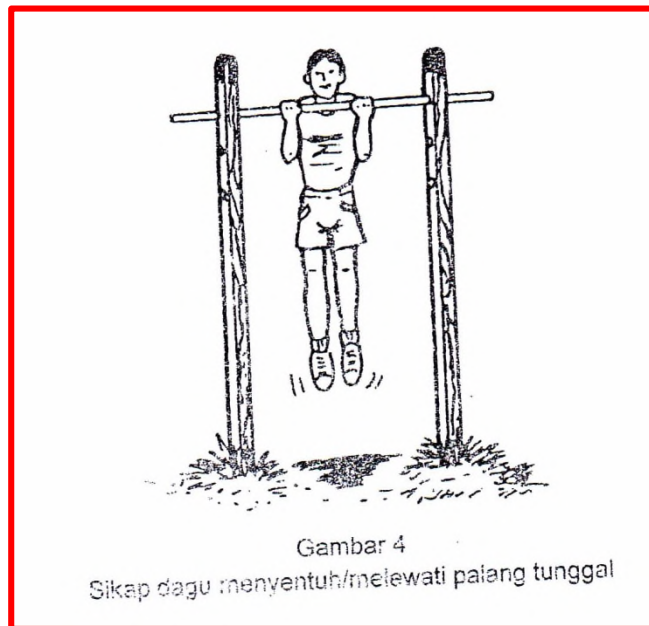
Sumber: Kemendiknas (2010: 9)

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 )



Sumber: Kemendiknas, (2010: 10)

b. Pelaksanaan gantung siku

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

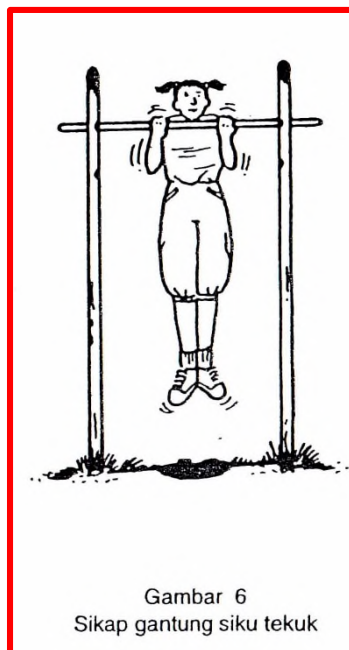
Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.



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.



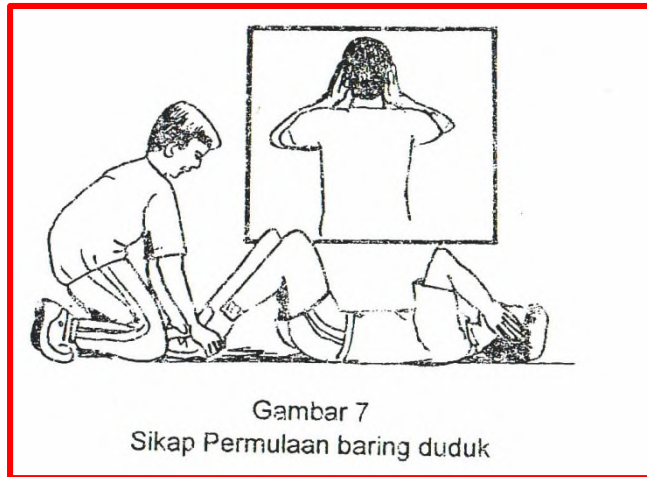
Sumber: Kemendiknas, (2010:13)

### 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

- 1) Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^0$ , kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga. ( lihat gambar 3.7 )
- 2) Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.



Sumber: Kemendiknas, (2010:14)

#### b. Gerakan

- 1) Pada aba-aba “ Ya “ peserta mengambil sikap duduk ( lihat gambar 3.8 ) sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan ( lihat gambar 3.9 ).
- 2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.





(Sumber : Kemendiknas, 2010:15)

#### **Catatan**

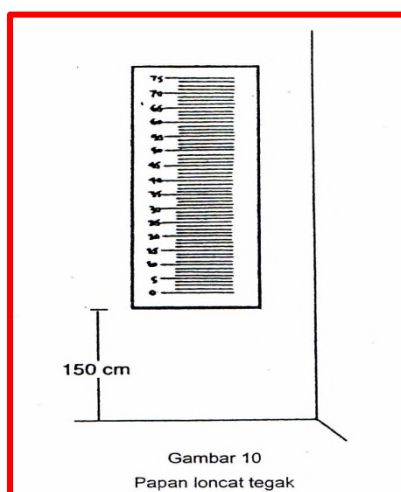
Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

#### **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**

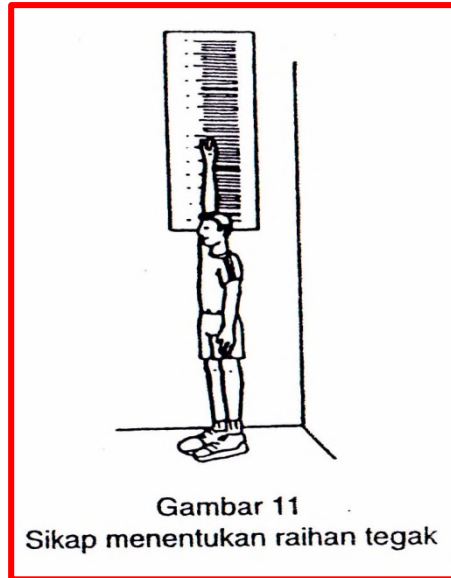
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 ( nol ) pada skala yaitu 150 cm ( lihat gambar 3.10 ),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



(Sumber : Kemendiknas, 2010:17)

a. Sikap permulaan

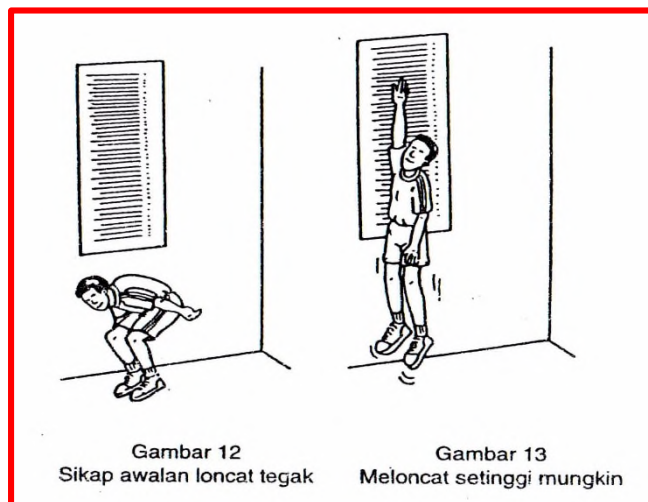
Ujung jari dari peserta diolesi dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, jari kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. ( lihat gambar 3.11 )



Sumber : Kemendiknas (2010:18)

b. Gerakan

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutu dan kedua lengan diayun ke belakang ( lihat gambar 3.12 ). Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukan papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. ( lihat gambar 3. 13 ). Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Sumber : Kemendiknas (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

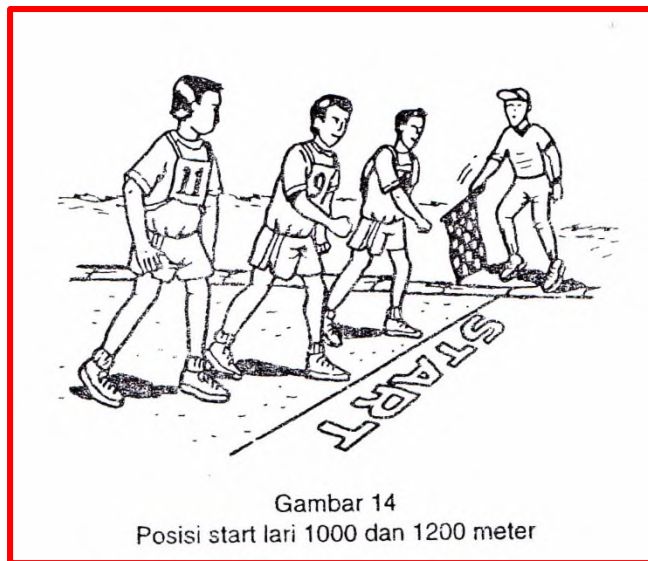
#### 5. Lari 1000 untuk Putri Dan 1200 untuk Putra

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung (*kardiovaskular*). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis.

- a. Sikap permulaan: Peserta berdiri dibelakang garis start
- b. Gerakan
  - 1) Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdri, siap untuk lari.
  - 2) Pada aba-aba “ Ya “ peserta berlari menuju garis finis, menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri ( lihat gambar 3.14 ).

#### Catatan

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



Gambar 14  
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

Sumber : Kemendiknas, (2010:21)

- c. Pencatatan hasil
- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis. ( Lihat gambar)
  - 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 15  
Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

Sumber : Kemendiknas (2010:21)

Sumber : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional  
Tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tahun 2010 untuk Usia 16-19 Tahun.

## FORMULIR TKJI

**Nama** : .....  
**Jenis Kelamin** : Laki-laki / Perempuan \*  
**No Dada** : .....  
**Usia** : .....Tahun  
**Nama Sekolah** : .....

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	<b>Lari 50 / 60 meter *</b>	.....detik	....	.....
2	<b>Gantung :</b>	.....detik	....	.....
3	1. <b>Siku tekuk</b>	.....kali	....	.....
	2. <b>Angkat Tubuh</b>	.....kali	....	.....
4	<b>Baring Duduk 60 detik</b>	.....kali	....	.....
	<b>Loncat Tegak</b>			
5	• Tinggi raihan :	.....cm	....	.....
	.....cm	.....menit	....	.....
	• Loncatan I :	.....detik		
	.....cm			
	• Loncatan II :			
	.....cm			
	• Loncatan III :			
	..... cm			
	<b>Lari 800/ 1000 / 1200 meter *</b>			
6	Jumlah Nilai ( tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5 )			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

\* coret yang tidak perlu

**KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA MAMPU DIDIK USIA 16-19 TAHUN DI SLB MARSUDI PUTRA 1**  
**SISWA PUTRA**

No	TTL	Jenis Kelamin	Lari 60 m (detik)		GAT		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 1200 m		Jumlah Nilai	Kategori
			S	N	S	N	S	N	S	N	S	N		
1		L	9.40	3	4	1	17	2	43	2	5.31	2	10	
2		L	8.21	4	9	3	19	2	45	2	5.39	2	13	
3		L	8.62	3	11	3	21	3	47	2	6.26	2	13	
4		L	9.52	3	12	3	22	3	42	2	5.65	2	13	
5		L	8.94	3	3	1	9	1	49	2	5.11	3	10	
6		L	10.45	2	12	3	7	1	51	3	6.10	2	11	
7		L	8.56	3	10	3	15	2	50	3	4.52	3	14	
8		L	8.47	3	9	3	16	2	42	2	5.18	2	12	
9		L	9.51	3	12	3	19	2	48	2	4.32	3	13	
10		L	10.43	2	7	2	8	1	36	1	4.51	3	9	
11		L	10.52	2	4	1	8	1	41	2	4.65	3	9	
12		L	9.36	3	11	3	11	2	45	2	4.48	3	13	
13		L	8.48	3	10	3	12	2	42	2	4.43	3	13	
14		L	9.12	3	2	1	11	2	40	2	5.22	2	10	
15		L	9.39	3	6	2	14	2	45	2	5.16	2	11	
16		L	10.03	2	10	3	15	2	42	2	4.56	3	12	
17		L	9.17	3	5	2	9	1	43	2	4.98	3	11	
18		L	10.16	2	0	1	8	1	47	2	5.48	2	8	
19		L	9.88	2	2	1	6	1	49	2	5.32	2	8	

# SISWA PUTRI

No	TTL	Jenis Kelamin	Lari 60 m (detik)		GST		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 1000 m		Jumlah Nilai	Kategori
			S	N	S	N	S	N	S	N	S	N		
1		P	9.37	4	6	2	11	3	33	3	5.31	3	15	
2		P	10.31	3	5	2	17	3	35	3	5.39	3	14	
3		P	11.69	2	6	2	6	2	37	3	6.26	2	11	
4		P	12.26	2	5	2	5	2	42	4	5.65	2	12	
5		P	11.94	2	7	2	12	3	36	3	5.11	3	13	
6		P	10.25	3	2	1	10	3	31	3	6.10	2	12	
7		P	10.15	3	5	2	7	2	30	2	7.52	1	10	
8		P	11.84	2	1	1	1	1	29	2	7.18	2	8	

## Lampiran 6. Deskriptif Statistik Siswa Putra dan Putri

### Statistics

#### TKJI SISWA PUTRA DAN PUTRI

N	Valid	27
	Missing	0
Mean		11.4074
Median		12.0000
Mode		13.00
Std. Deviation		1.96624
Minimum		8.00
Maximum		15.00
Sum		308.00

#### TKJI SISWA PUTRA DAN PUTRI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	3	11.1	11.1	11.1
	9	2	7.4	7.4	18.5
	10	4	14.8	14.8	33.3
	11	4	14.8	14.8	48.1
	12	4	14.8	14.8	63.0
	13	7	25.9	25.9	88.9
	14	2	7.4	7.4	96.3
	15	1	3.7	3.7	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

**Statistics**

		TKJI SISWA PUTRA	TKJI SISWA PUTRI
N	Valid	19	8
	Missing	0	11
Mean		11.2105	11.8750
Median		11.0000	12.0000
Mode		13.00	12.00
Std. Deviation		1.87317	2.23207
Minimum		8.00	8.00
Maximum		14.00	15.00
Sum		213.00	95.00

**TKJI SISWA PUTRA**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	2	10.5	10.5	10.5
	9	2	10.5	10.5	21.1
	10	3	15.8	15.8	36.8
	11	3	15.8	15.8	52.6
	12	2	10.5	10.5	63.2
	13	6	31.6	31.6	94.7
	14	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

**TKJI SISWA PUTRI**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	5.3	12.5	12.5
	10	1	5.3	12.5	25.0
	11	1	5.3	12.5	37.5
	12	2	10.5	25.0	62.5
	13	1	5.3	12.5	75.0
	14	1	5.3	12.5	87.5
	15	1	5.3	12.5	100.0
	Total	8	42.1	100.0	
Missing	System	11	57.9		
Total		19	100.0		

Lampiran 7. Deskriptif Statistik TKJI Siswa Putra

Statistics						
		Lari 60 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 m
N	Valid	19	19	19	19	19
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		9.3800	7.3158	13.0000	44.5789	5.0858
Median		9.3900	9.0000	12.0000	45.0000	5.1600
Mode		8.21 <sup>a</sup>	10.00 <sup>a</sup>	8.00	42.00	4.32 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.72371	3.93069	5.01110	3.89181	.55899
Minimum		8.21	.00	6.00	36.00	4.32
Maximum		10.52	12.00	22.00	51.00	6.26
Sum		178.22	139.00	247.00	847.00	96.63

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lari 60 m					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8.21	1	5.3	5.3	5.3
	8.47	1	5.3	5.3	10.5
	8.48	1	5.3	5.3	15.8
	8.56	1	5.3	5.3	21.1
	8.62	1	5.3	5.3	26.3
	8.94	1	5.3	5.3	31.6
	9.12	1	5.3	5.3	36.8
	9.17	1	5.3	5.3	42.1
	9.36	1	5.3	5.3	47.4
	9.39	1	5.3	5.3	52.6
	9.4	1	5.3	5.3	57.9
	9.51	1	5.3	5.3	63.2
	9.52	1	5.3	5.3	68.4
	9.88	1	5.3	5.3	73.7
	10.03	1	5.3	5.3	78.9
	10.16	1	5.3	5.3	84.2
	10.43	1	5.3	5.3	89.5
	10.45	1	5.3	5.3	94.7
	10.52	1	5.3	5.3	100.0
Total		19	100.0	100.0	

**Gantung Angkat Tubuh**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	5.3	5.3	5.3
	2	2	10.5	10.5	15.8
	3	1	5.3	5.3	21.1
	4	2	10.5	10.5	31.6
	5	1	5.3	5.3	36.8
	6	1	5.3	5.3	42.1
	7	1	5.3	5.3	47.4
	9	2	10.5	10.5	57.9
	10	3	15.8	15.8	73.7
	11	2	10.5	10.5	84.2
	12	3	15.8	15.8	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

**Baring Duduk**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	5.3	5.3	5.3
	7	1	5.3	5.3	10.5
	8	3	15.8	15.8	26.3
	9	2	10.5	10.5	36.8
	11	2	10.5	10.5	47.4
	12	1	5.3	5.3	52.6
	14	1	5.3	5.3	57.9
	15	2	10.5	10.5	68.4
	16	1	5.3	5.3	73.7
	17	1	5.3	5.3	78.9
	19	2	10.5	10.5	89.5
	21	1	5.3	5.3	94.7
	22	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

**Loncat Tegak**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36	1	5.3	5.3	5.3
	40	1	5.3	5.3	10.5
	41	1	5.3	5.3	15.8
	42	4	21.1	21.1	36.8
	43	2	10.5	10.5	47.4
	45	3	15.8	15.8	63.2
	47	2	10.5	10.5	73.7
	48	1	5.3	5.3	78.9
	49	2	10.5	10.5	89.5
	50	1	5.3	5.3	94.7
	51	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

**Lari 1200 m**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.32	1	5.3	5.3	5.3
	4.43	1	5.3	5.3	10.5
	4.48	1	5.3	5.3	15.8
	4.51	1	5.3	5.3	21.1
	4.52	1	5.3	5.3	26.3
	4.56	1	5.3	5.3	31.6
	4.65	1	5.3	5.3	36.8
	4.98	1	5.3	5.3	42.1
	5.11	1	5.3	5.3	47.4
	5.16	1	5.3	5.3	52.6
	5.18	1	5.3	5.3	57.9
	5.22	1	5.3	5.3	63.2
	5.31	1	5.3	5.3	68.4
	5.32	1	5.3	5.3	73.7
	5.39	1	5.3	5.3	78.9
	5.48	1	5.3	5.3	84.2
	5.65	1	5.3	5.3	89.5
	6.1	1	5.3	5.3	94.7
	6.26	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Lampiran 8. Deskriptif Statistik TKJI Siswa Putri

**Statistics**

	Lari 60 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 m
N Valid	8	8	8	8	8
Missing	11	11	11	11	11
Mean	10.9762	4.6250	8.6250	34.1250	6.0650
Median	11.0000	5.0000	8.5000	34.0000	5.8750
Mode	9.37 <sup>a</sup>	5.00	1.00 <sup>a</sup>	29.00 <sup>a</sup>	5.11 <sup>a</sup>
Std. Deviation	1.07347	2.06588	4.92624	4.29077	.88716
Minimum	9.37	1.00	1.00	29.00	5.11
Maximum	12.26	7.00	17.00	42.00	7.52
Sum	87.81	37.00	69.00	273.00	48.52

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Lari 60 m**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9.37	1	5.3	12.5	12.5
10.15	1	5.3	12.5	25.0
10.25	1	5.3	12.5	37.5
10.31	1	5.3	12.5	50.0
11.69	1	5.3	12.5	62.5
11.84	1	5.3	12.5	75.0
11.94	1	5.3	12.5	87.5
12.26	1	5.3	12.5	100.0
Total	8	42.1	100.0	
Missing System	11	57.9		
Total	19	100.0		

**Gantung Siku Tekuk**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	5.3	12.5	12.5
2	1	5.3	12.5	25.0
5	3	15.8	37.5	62.5
6	2	10.5	25.0	87.5
7	1	5.3	12.5	100.0
Total	8	42.1	100.0	
Missing System	11	57.9		
Total	19	100.0		

### Baring Duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	5.3	12.5	12.5
	5	1	5.3	12.5	25.0
	6	1	5.3	12.5	37.5
	7	1	5.3	12.5	50.0
	10	1	5.3	12.5	62.5
	11	1	5.3	12.5	75.0
	12	1	5.3	12.5	87.5
	17	1	5.3	12.5	100.0
	Total	8	42.1	100.0	
Total		19	100.0		

### Loncat Tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29	1	5.3	12.5	12.5
	30	1	5.3	12.5	25.0
	31	1	5.3	12.5	37.5
	33	1	5.3	12.5	50.0
	35	1	5.3	12.5	62.5
	36	1	5.3	12.5	75.0
	37	1	5.3	12.5	87.5
	42	1	5.3	12.5	100.0
	Total	8	42.1	100.0	
Total		19	100.0		

### Lari 1000 m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.11	1	5.3	12.5	12.5
	5.31	1	5.3	12.5	25.0
	5.39	1	5.3	12.5	37.5
	5.65	1	5.3	12.5	50.0
	6.1	1	5.3	12.5	62.5
	6.26	1	5.3	12.5	75.0
	7.18	1	5.3	12.5	87.5
	7.52	1	5.3	12.5	100.0
	Total	8	42.1	100.0	
Total		19	100.0		

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Gambar tes baring duduk



Gambar tes loncat tegak



Gambar tes lari 1000 meter



Tes lari 60 meter