

**KARAKTERISTIK KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI
SEKOLAH INKLUSI SD NEGERI BANGUNREJO 2 KAPANEWON
TEGALREJO KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:
RESTITIA MELATI
NIM 20604221061

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**KARAKTERISTIK KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI
SEKOLAH INKLUSI SD NEGERI BANGUNREJO 2 KAPANEWON
TEGALREJO KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:
RESTITIA MELATI
NIM 20604221061

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024

KARAKTERISTIK KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI SEKOLAH INKLUSI SD NEGERI BANGUNREJO 2 KAPANEWON TEGALREJO KOTA YOGYAKARTA

Restitia Melati
NIM 20604221061

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik kebugaran jasmani peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SD Negeri Bangunrejo 2 dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, terdiri dari 32 peserta didik. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa karakteristik kebugaran jasmani peserta didik reguler, *slow learner*, di bawah rata-rata sebesar 61,5% berkategori kurang. Karakteristik kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan sebesar 50% berkategori sedang. Secara keseluruhan karakteristik kebugaran jasmani peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 sebesar 56,3% berkategori kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Peserta Didik, Sekolah Inklusi

**PHYSICAL FITNESS CHARACTERISTICS OF STUDENTS IN
INCLUSIVE SCHOOLS, BANGUNREJO 2 ELEMENTARY SCHOOL
TEGALREJO YOGYAKARTA CITY**

Restitia Melati
NIM 20604221061

ABSTRACT

This research aims to determine the physical fitness characteristics of the students at the inclusive school SD Negeri Bangunrejo 2 (Bangunrejo 2 Inclusive Elementary School), Yogyakarta City, Special Region of Yogyakarta.

This research was a descriptive study using a survey method with the data collection techniques used tests and measurements. The research instrument was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The research population was the students at SD Negeri Bangunrejo 2 with sampling using purposive sampling, consisted of 32 students. The data analysis used descriptive percentages.

The results of this research can be concluded that the physical fitness characteristics of students at the inclusive school SD Negeri Bangunrejo 2, Yogyakarta City with TKJI norms for the students aged 10-12 years old are at 61.5% in the poor category and students with special needs with mild mental retardation based on test norms of the physical fitness of mildly mentally retarded children aged 10-12 years old is at 50% in the moderate category. Overall, the physical fitness characteristics of students in inclusive schools at SD Negeri Bangunrejo 2 were 56.3% in the poor category.

Keywords: Physical Fitness, Students, Inclusive Schools

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Restitia Melati
NIM : 20604221061
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Karakteristik Kebugaran Jasmani Peserta Didik di Sekolah
Inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 Kapanewon Tegalrejo
Kota Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 17 April 2024
Yang menyatakan,



Restitia Melati
NIM. 20604221061

LEMBAR PERSETUJUAN

**KARAKTERISTIK KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI
SEKOLAH INKLUSI SD NEGERI BANGUNREJO 2 KOTA
YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**RESTITIA MELATI
NIM 20604221061**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 17 April 2024.

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing


Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 198205222009121006


Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIP. 199205162019032027

LEMBAR PENGESAHAN

**KARAKTERISTIK KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI
SEKOLAH INKLUSI SD NEGERI BANGUNREJO 2 KAPANEWON
TEGALREJO KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

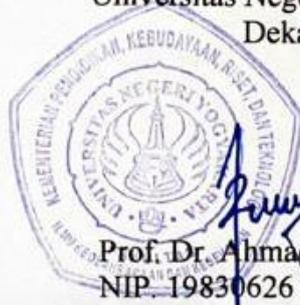
**RESTITIA MELATI
NIM 20604221061**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 3 Mei 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd. (Ketua)		6-5-2024
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd. (Sekretaris)		6-5-2024
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. (Penguji Utama)		6-5-2024

Yogyakarta, 6 Mei 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”
(QS. Al-Insyirah: 5)

وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ

“Dan aku menyerahkan segala urusanku kepada Allah.”
(QS. Ghafir: 44)

“Apapun yang menjadi takdirmu akan mencari jalannya menemukanmu.”
(Ali bin Abi Thalib)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah mempermudah dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan baik. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua tercinta, Bapak Sugiyarta dan Ibu Zayilah yang telah memberikan dukungan, doa, dan kasih sayang yang tidak pernah berhenti sampai saat ini.
2. Kakak saya, Rizki Ramadhan yang telah memberikan dukungan, doa, dan semangat tanpa henti.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Karakteristik Kebugaran Jasmani Peserta Didik di Sekolah Inklusi SD Negeri Bangunrejo Kota Yogyakarta” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan dan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan izin penelitian.
4. Ibu Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd., selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Sumaryata, S.Pd., selaku Kepala SD Negeri Bangunrejo 2 Kota Yogyakarta yang telah memberikan izin dan membantu selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Isbukhin Romdlon Sukma, S.Or. selaku guru PJOK di SD Negeri Bangunrejo 2 yang mendukung proses pengambilan data penelitian.
7. Bapak Ibu guru SD Negeri Bangunrejo 2 yang telah mendukung proses pengambilan data penelitian.
8. Peserta didik SD Negeri Bangunrejo 2 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.

9. Sahabat-sahabat saya, Zian, Dyahlita, Taufikoh, Shofa, Widya, Lutfiah, Salsabila yang selalu menjadi penyemangat penulis.
10. Teman-teman seperjuangan KKN R-8557 Petirsari Pracimantoro dan PK SD Negeri Bangunrejo 2 yang selalu menjadi penyemangat penulis.
11. Teman-teman seperjuangan PJSD B 2020, yang telah memberikan motivasi dan semangat selama perkuliahan.
12. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkann balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, April 2024
Penulis,



Restitia Melati
NIM. 20604221061

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Pendidikan Inklusi	9
2. Pendidikan Jasmani Adaptif.....	16
3. Anak Sekolah Dasar	18
4. Anak Berkebutuhan Khusus	20
5. Kebugaran Jasmani.....	26
B. Hasil Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Pikir	34
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian.....	37

B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Definisi Operasional Variabel	38
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	39
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	46
G. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Implikasi.....	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	60
D. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Jumlah Peserta Didik di SD Negeri Bangunrejo 2	4
Tabel 2. Data Peserta didik Berkebutuhan Khusus di SD Negeri Bangunrejo 2	4
Tabel 3. Nilai TKJI untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra	45
Tabel 4. Nilai TKJI untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri	45
Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	45
Tabel 6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Umur 10-12 Tahun .	46
Tabel 7. Hasil Penelitian Tes Kecepatan (Lari 40 Meter).....	49
Tabel 8. Hasil Penelitian Tes Daya Tahan Otot (Gantung Siku Tekuk).....	50
Tabel 9. Hasil Penelitian Tes Kekuatan Otot (Baring Duduk)	51
Tabel 10. Hasil Penelitian Tes Daya Ledak (Loncat Tegak)	52
Tabel 11. Hasil Penelitian Tes Daya Tahan (Lari 600 Meter)	53
Tabel 12. Karakteristik Kebugaran Jasmani Berdasarkan Norma TKJI.....	54
Tabel 13. Karakteristik Kebugaran Jasmani Berdasarkan Norma Tes Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan.....	55
Tabel 14. Karakteristik Kebugaran Jasmani Peserta Didik di Sekolah Inklusi SD Negeri Bangunrejo 2.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Pikir.....	36
Gambar 2. Lari 40 Meter.....	39
Gambar 3. Gantung Siku Tekuk.....	40
Gambar 4. Baring Duduk	41
Gambar 5. Loncat Tegak.....	42
Gambar 6. Lari 600 Meter.....	43
Gambar 7. Total Subjek Penelitian TKJI umur 10-12 tahun	48
Gambar 8. Hasil Penelitian Tes Kecepatan (Lari 40 Meter).....	50
Gambar 9. Hasil Penelitian Tes Daya Tahan Otot (Gantung Siku Tekuk)	51
Gambar 10. Hasil Penelitian Tes Kekuatan Otot (Baring Duduk).....	52
Gambar 11. Hasil Penelitian Tes Daya Ledak (Loncat Tegak)	53
Gambar 12. Hasil Penelitian Tes Daya Tahan (Lari 600 Meter)	54
Gambar 13. Karakteristik Kebugaran Jasmani Peserta Didik di Sekolah Inklusi SD Negeri Bangunrejo 2	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian FIKK UNY.....	60
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian DIY	61
Lampiran 3. Surat Keterangan dari SD Negeri Bangunrejo 2	62
Lampiran 4. Surat Permohonan Pembimbing	63
Lampiran 5. Formulir Bimbingan	64
Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi.....	65
Lampiran 7. Alat Ukur yang Telah Terkalibrasi	69
Lampiran 8. Petunjuk TKJI.....	70
Lampiran 9. Formulir TKJI.....	74
Lampiran 10. Rekap Nilai TKJI.....	75
Lampiran 11. Dokumentasi.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Setiap individu dapat mengembangkan potensi, keterampilan, dan pengetahuan yang diperlukan dalam kehidupan. Pendidikan juga menjadi pondasi bagi kemajuan sebuah bangsa. Yusuf (2018, pp. 8-9) mengemukakan bahwa pendidikan mengarahkan segala kekuatan, potensi, atau keadaan diri yang melekat pada masing-masing individu sebagai manusia dapat memperoleh keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya. Pendidikan dilaksanakan sebagai upaya yang teratur dan terstruktur dengan tujuan agar setiap manusia memperoleh tujuan tertentu dalam kehidupannya. Pendidikan sangat diperlukan untuk membantu kita mengerti beraneka ragam fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar. Maka setiap individu sangat perlu mendapatkan pendidikan yang sebaik mungkin agar dapat mengembangkan diri dan terlibat secara positif kepada masyarakat dan bangsa. Adanya pendidikan dapat melatih seseorang untuk berpikir kritis dalam menghadapi berbagai permasalahan yang ada.

Negara Indonesia memiliki tanggung jawab yang besar pada bidang pendidikan. Seperti dalam Amanat pembukaan UUD 1945 yang berbunyi, “Mencerdaskan kehidupan bangsa”. Amanat tersebut dimasukkan ke berbagai Undang-undang dan peraturan yang mengatur tentang sistem pendidikan. Dalam Undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar

dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.” Pendidikan sebagai usaha yang dilakukan dengan sadar dan terencana untuk mengembangkan kemampuannya dan membentuk kepribadian demi mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan bertujuan untuk mewujudkan kepribadian yang berkualitas dan mengarahkan peserta didik untuk memperoleh hidup yang sebaik-baiknya.

Dari penjelasan di atas Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) juga berhak mendapatkan pendidikan yang dicantumkan dalam Undang-undang nomor 23 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 5 ayat 2, “Warga negara yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, dan/atau sosial berhak memperoleh pendidikan khusus”. Pendidikan untuk semua Peserta Didik Berkebutuhan Khusus (PDBK) agar mereka mendapatkan pendidikan yang berkualitas dengan kesempatan yang adil dan akses yang sama disebut pendidikan inklusi.

Pendidikan inklusi dilakukan sebagai upaya penyelenggaraan pendidikan yang dalam pelaksanaannya menggabungkan anak normal dan anak berkebutuhan khusus (ABK) untuk menuntut ilmu di lingkungan yang sama. Pendidikan inklusif bagi peserta didik yang memiliki kelainan dan memiliki potensi kecerdasan dan/atau bakat istimewa telah diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 70 Tahun 2009. Pendidikan inklusi merupakan sekolah

yang harus menyediakan sesuai dengan kebutuhan semua anak tanpa memandang kondisi fisik, intelektual, sosial emosional, linguistik, atau kondisi yang lain.

Guru memiliki kebebasan dalam mengembangkan pemikiran kreatif yang diperlukan karena kebutuhan setiap peserta didik di sekolah inklusi sangat beragam tak terkecuali guru PJOK. Seluruh guru di sekolah inklusi memiliki tuntutan yang berbeda dari sekolah reguler. Kebutuhan pembelajaran peserta didik di harus disediakan dan disesuaikan dengan jenis berdasarkan hasil asesmen peserta didik dan membantu peserta didik tersebut mendapatkan pemahaman sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Pelaksanaan pembelajaran di sekolah inklusi perlu disiapkan suatu program pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dan memberikan kesempatan bagi seluruh peserta didik yang memiliki kebutuhan yang berpotensi dalam kecerdasan atau bakat istimewa mendapatkan pendidikan yang bermutu. Adanya sekolah inklusi dapat menciptakan lingkungan saling menghargai keanekaragaman dan tidak melakukan tindakan diskriminatif terhadap semua peserta didik. Dengan demikian, peserta didik di sekolah inklusi akan mendapatkan lingkungan belajar yang berisi nilai-nilai pemahaman karakter untuk saling menghargai dan semua peserta didik dapat ikut serta dalam proses pembelajaran dengan bersama-sama.

Salah satu sekolah dasar yang menyelenggarakan pendidikan inklusi adalah SD Negeri Bangunrejo 2 yang beralamat di Kricak, Kapanewon Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta dengan kode pos 55242. Penyelenggaraan kegiatan di SD Negeri Bangunrejo 2 melayani pendidikan untuk

seluruh peserta didik tanpa memandang latar belakang mereka. Keanekaragaman yang ada sangat perlu dihargai dan harapannya dapat memberikan penguatan karakter peserta didik dengan menanamkan kehidupan sehari-hari dalam keragaman. SD Negeri Bangunrejo 2 memiliki peserta didik sebanyak 66, dengan peserta didik berkebutuhan khusus 32, dan peserta didik reguler 34 anak. Di bawah ini merupakan data peserta didik SD Negeri Bangunrejo 2 tahun pelajaran 2023/2024:

Tabel 1. Data Jumlah Peserta Didik di SD Negeri Bangunrejo 2

Jenis Kelamin	I	II	III	IV	V	VI	Jml Keseluruhan
L	10	3	5	4	9	10	41
P	1	4	3	6	6	5	25
Jumlah	11	7	8	10	15	15	66

Sumber: TU SD Negeri Bangunrejo 2

Tabel 2. Data Peserta didik Berkebutuhan Khusus di SD Negeri Bangunrejo 2

No	Kelas	Jenis Kebutuhan Berdasarkan Hasil Asesmen					Jumlah
		TG Ringan	TG Sedang	Di bawah rata-rata	<i>Slow learner</i>	Borderline	
1	II		1				1
2	III	3		1	2		5
3	IV		1		5		6
4	V	2		4	1		7
5	VI	5	1	4	1	1	12
Jumlah		10	3	9	9	1	32

Sumber: TU SD Negeri Bangunrejo 2

ABK di SD Negeri Bangunrejo 2 sudah seharusnya diberikan layanan pembelajaran dan perilaku khusus dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah inklusi harus dirancang dengan kreatif sehingga aktivitas yang diberikan menjadi lebih menarik dan mudah dilakukan bagi anak-anak berkebutuhan khusus. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah

satu cara untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik. Kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam menunjang aktivitas fisik peserta didik baik di dalam maupun di luar sekolah.

Peneliti melakukan observasi proses pembelajaran PJOK yang dilakukan di SD Negeri Bangunrejo 2 pada bulan Juli 2023. Peneliti mendapatkan informasi bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Bangunrejo 2 dilaksanakan seadanya. Seharusnya dalam pelaksanaan pendidikan jasmani adaptif diperlukan Rencana Pembelajaran Individu (RPI) yang dibuat setiap akan melaksanakan pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan ABK. Pendidikan jasmani adaptif adalah pendidikan jasmani yang disesuaikan dengan kebutuhan anak dengan cara dimodifikasi agar anak berkebutuhan khusus dapat mengikuti dan berpartisipasi pembelajaran pendidikan jasmani (Wahyudi, *et al.*, 2023, p. 55). Namun kenyataan di lapangan, guru PJOK mengajar sendirian dan tidak hanya fokus dengan ABK saja tetapi juga dengan peserta didik reguler. Keanekaragaman peserta didik menyebabkan guru kesulitan dalam memperhatikan peserta didik. Terbukti saat pembelajaran berlangsung anak-anak dengan keanekaragaman memiliki pikiran yang berbeda-beda dan bertingkah semaunya sendiri.

Saat pembelajaran PJOK, 25 dari 66 peserta didik sering terlihat lemas hanya diam saja, duduk di tepi lapangan dan mengatakan bahwa dirinya sudah lelah tidak mau melanjutkan pembelajaran lagi. Anak-anak yang sudah terlanjur duduk tidak mengikuti pembelajaran sering sekali mempengaruhi temannya sehingga guru kesulitan dalam memberikan praktik kebugaran pada anak-anak. Peserta didik reguler lebih terlihat mampu mengikuti dengan baik, namun beberapa dari mereka

juga mengeluh dan menepi untuk beristirahat ketika pembelajaran berlangsung. Pembelajaran PJOK sering sekali tidak berjalan dengan baik karena peserta didik merasa aktivitas yang dilakukan sangat berat dan sulit diikuti. Fenomena ini yang memperlihatkan bahwa pendidikan jasmani adaptif untuk peserta didik sesuai jenis kebutuhan tidak terlaksana. Pembelajaran PJOK juga secara keseluruhan tidak terlaksana dengan baik dan kondisi peserta didik kurang diperhatikan dari segi kebugaran jasmani.

Dari beberapa masalah tersebut, perlu dilakukan penelitian tentang “Karakteristik Kebugaran Jasmani Peserta Didik di Sekolah Inklusi SD Negeri Bangunrejo Kota Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan sebagai berikut:

1. Guru kesulitan memperhatikan kondisi peserta didik sehingga kurang dalam menjaga kebugaran jasmaninya.
2. Saat pembelajaran PJOK, 25 dari 66 peserta didik sering terlihat lemas hanya diam saja, duduk di tepi lapangan dan mengatakan bahwa dirinya sudah lelah.
3. Pembelajaran PJOK secara keseluruhan tidak terlaksana dengan baik.
4. Belum diketahuinya karakteristik kebugaran jasmani peserta didik di SD Negeri Bangunrejo 2

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan luasnya permasalahan, maka penelitian ini dibatasi agar permasalahan menjadi lebih spesifik sehingga hanya dibatasi tentang karakteristik kebugaran jasmani peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana karakteristik kebugaran jasmani peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini untuk mengetahui karakteristik kebugaran jasmani peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai karakteristik kebugaran jasmani peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2.

2. Manfaat Praktis

- a. Menambah pengetahuan untuk peserta didik tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani.

- b. Menjadi pedoman dan referensi bagi guru untuk memberikan program menjaga kebugaran jasmani peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Karakteristik

Karakteristik menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah mempunyai sifat khas sesuai dengan perwatakan tertentu, Karakteristik dapat didefinisikan sebagai seperangkat atribut atau kualitas yang melekat pada suatu objek maupun individu. Karakteristik dalam konteks individu merujuk pada ciri-ciri khusus yang melekat pada diri seseorang. Karakteristik merupakan sifat khusus sebagai penanda yang membedakan individu satu dengan lainnya (Safitri *et al.*, 2022, p. 9335).

Karakteristik dapat memperoleh gambaran lebih mendalam mengenai sifat, potensi, serta keunikan yang dimiliki oleh suatu objek atau individu tertentu. Dengan mendalami karakteristik dapat mengungkap sifat khas pada suatu objek atau individu secara lebih mendalam.

2. Pendidikan Inklusi

a. Pengertian Pendidikan Inklusi

Satriawati (2020, pp. 4-5) berpendapat bahwa pendidikan inklusi merupakan layanan pendidikan yang dirancang untuk memberikan kesempatan yang setara bagi peserta didik kebutuhan khusus agar dapat terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran di sekolah reguler, tanpa adanya diskriminasi atas kondisi mereka. Lingkungan belajar yang inklusif diciptakan untuk menjadi wadah bagi setiap individu peserta didik tanpa

memandang latar belakang atau karakteristik khususnya dan memiliki hak yang sama untuk mengakses pendidikan berkualitas.

Pendidikan inklusif adalah suatu sistem penyelenggaraan pendidikan yang mengedepankan prinsip kesetaraan akses bagi seluruh peserta didik. Dalam konteks ini, peserta didik yang memiliki kekhususan baik berupa disabilitas maupun bakat luar biasa, diberikan peluang yang sama untuk memperoleh pendidikan dalam lingkungan belajar yang berbaur dengan peserta didik reguler. Sistem ini menjunjung tinggi keberagaman dan meminimalisir diskriminasi dalam proses pembelajaran, sehingga setiap individu memiliki hak dan kesempatan yang setara untuk mengaktualisasikan potensi dirinya secara optimal (Phytanza *et al.*, 2023, p. 1)

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan inklusi merupakan sebuah pendekatan pendidikan yang diimplementasikan dengan tujuan mewujudkan kesetaraan akses pendidikan bagi seluruh peserta didik, terlepas dari latar belakang maupun jenis kekhususan yang mereka miliki. Konsep ini dijalankan dengan prinsip untuk mengakomodasi keberagaman karakteristik serta kebutuhan khusus dari setiap individu dalam lingkungan pembelajaran yang sama. Dengan demikian, anak yang berkebutuhan khusus, baik secara kognitif, maupun emosional, diberikan kesempatan yang setara untuk memperoleh pengalaman pendidikan yang berkualitas tanpa adanya diskriminasi.

b. Tujuan Pendidikan Inklusi

Pendidikan inklusi memiliki tujuan untuk menyediakan kesempatan pendidikan yang berkualitas dan sesuai dengan kemampuan serta kekhususan masing-masing peserta didik yang memperhatikan aspek akademis dan juga mengembangkan potensi secara menyeluruh baik dalam ranah kognitif, afektif, maupun psikomotorik dengan mengakomodasi seluruh perbedaan secara fisik, sosial emosional, dan tingkat kemampuan dan bakat istimewa yang dimiliki oleh setiap individu peserta didik (Satriawati, 2020, p. 6).

Pendidikan melakukan penerimaan peserta didik berkebutuhan khusus di setiap institusi pendidikan umum. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk menyelenggarakan proses pendidikan yang menjunjung tinggi keberagaman dan menghindari segala bentuk diskriminasi terhadap peserta didik dengan berkebutuhan khusus. Melalui pendekatan ini, sistem pendidikan berupaya menciptakan lingkungan belajar yang akomodatif dan memberdayakan seluruh peserta didik tanpa terkecuali, terlepas dari kondisi fisik, mental, sosial, emosional, atau karakteristik lainnya yang melekat pada diri mereka. Dengan demikian, setiap individu memperoleh peluang yang setara untuk mengembangkan potensi diri secara optimal dalam suasana pembelajaran yang menghargai keunikan setiap insan. (Lubna *et al.*, 2021, p. 26)

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan inklusi diselenggarakan agar tercipta suasana belajar dengan keanekaragaman yang

harapannya terjadi penguatan karakter bagi peserta didik agar saling menghargai, ramah terhadap sesama, dan tidak berperilaku diskriminatif terhadap keanekaragaman yang ada. Pelaksanaan pendidikan inklusi di sekolah adalah anak diperlakukan seperti apa adanya dengan belajar bersama di sekolah reguler.

c. Manfaat Pendidikan Inklusi

Dalam rangka mengoptimalkan proses pendidikan inklusi, penyediaan layanan pendampingan peserta didik penyandang disabilitas untuk memfasilitasi kelancaran proses pembelajaran bagi individu dengan kebutuhan khusus tersebut. Melalui adanya pendamping yang kompeten dan terlatih, kendala-kendala yang mungkin dialami oleh peserta didik penyandang disabilitas dapat diminimalisir (Lubna *et al.*, 2021, p 112). Dengan demikian, mereka dapat mengakses materi pembelajaran serta berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan belajar mengajar sesuai dengan kapasitas dan karakteristik masing-masing individu.

d. Kurikulum Pendidikan Inklusi

Tujuan pendidikan diwujudkan salah satunya melalui kurikulum yang telah disusun. Melalui kurikulum, sumber daya manusia suatu bangsa diarahkan dan dikembangkan sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik serta kemajuan ilmu pengetahuan yang ada. Dalam konteks penyelenggaraan sekolah inklusi, penyusunan kurikulum yang disesuaikan menjadi pedoman penting untuk memastikan pengembangan kurikulum yang selaras dengan pendidikan inklusi. Kurikulum dapat didefinisikan

sebagai seperangkat perencanaan dan pengaturan yang mencakup tujuan, isi, bahan pelajaran, serta metode yang digunakan sebagai panduan dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan tujuan mencapai tujuan pendidikan nasional dan dalam implementasinya harus disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan khusus yang ada di sekolah (Sukadari, 2019, p. 47).

Untuk memastikan penyelenggaraan pendidikan inklusi yang efektif, pedoman dalam pelaksanaan sangat diperlukan. Kurikulum yang digunakan dalam program pendidikan inklusi didasarkan pada kurikulum reguler yang berlaku di sekolah umum. Mengingat keberagaman hambatan yang dialami oleh peserta didik berkebutuhan khusus, diperlukan modifikasi terhadap kurikulum reguler tersebut untuk disesuaikan dengan jenis kebutuhan masing masing individu.

Dalam proses ini, kolaborasi antara guru di sekolah reguler dan guru Pendidikan Luar Biasa (PLB) memegang peranan penting. Kedua pihak terlebih dahulu menetapkan standar kompetensi dan kompetensi dasar dalam rencana pembelajaran reguler, kemudian melakukan modifikasi pembelajaran dan Rencana Pembelajaran Individual (RPI) sesuai dengan kebutuhan khusus peserta didik berkebutuhan khusus. RPI mencakup komponen-komponen penting, seperti deskripsi tingkat kemampuan peserta didik saat ini, tujuan umum dan tujuan khusus pembelajaran, penjelasan mengenai layanan pendidikan khusus dan layanan terkait lainnya yang diperlukan, serta seberapa besar keterlibatan peserta didik dalam kelas reguler. Selain itu, RPI juga memuat sasaran pembelajaran, metode yang

akan digunakan, indikator ketercapaian sasaran, dan mekanisme evaluasi (Sukadari, 2019, p. 47).

Dengan adanya modifikasi kurikulum dan RPI yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, pendidikan inklusi berupaya untuk menyediakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan optimal setiap peserta didik berkebutuhan khusus. Kolaborasi yang erat antara guru reguler dan guru PLB menjadi kunci dalam merancang dan mengimplementasikan kurikulum yang adaptif dan responsif terhadap keberagaman kebutuhan peserta didik.

e. Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran di Sekolah Inklusi

Secara umum, pelaksanaan kegiatan pembelajaran di sekolah inklusi memiliki kesamaan dengan proses pembelajaran di kelas reguler. Namun dalam implementasinya, pendidikan inklusi harus disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan setiap peserta didik. Oleh karena itu, pelaksanaannya harus mempertimbangkan model penempatan yang dipilih untuk mengakomodasi keberagaman kebutuhan peserta didik berkebutuhan khusus. Anggraini (2014, pp. 29-30) mengemukakan bahwa terdapat beberapa model penempatan yang dapat digunakan untuk peserta didik berkebutuhan khusus di sekolah inklusi, antara lain:

- 1) Model Kelas Reguler (Inklusi Penuh): Dalam model ini, peserta didik berkebutuhan khusus ditempatkan secara penuh di kelas reguler bersama dengan peserta didik lainnya. Mereka mengikuti kurikulum dan

pembelajaran yang sama dengan penyesuaian dan modifikasi yang diperlukan.

- 2) Model Kelas Reguler dengan Cluster: Dalam model, peserta didik berkebutuhan khusus ditempatkan di kelas reguler, tetapi pada waktu-waktu tertentu mereka berkumpul dalam kelompok tersendiri (cluster) untuk mendapatkan layanan pendidikan khusus yang sesuai dengan kebutuhan mereka.
- 3) Model Kelas Reguler dengan *Pull Out*: Dalam model ini, peserta didik berkebutuhan khusus mengikuti sebagian besar pembelajaran di kelas reguler, namun pada waktu-waktu tertentu mereka ditarik keluar (*pull out*) untuk mendapatkan layanan pendidikan khusus di ruang adaptif atau ruang khusus lainnya.
- 4) Kelas Reguler dengan Cluster dan *Pull Out*: Dalam model ini, peserta didik berkebutuhan khusus ditempatkan di kelas reguler, namun pada waktu-waktu tertentu mereka berkumpul dalam kelompok (cluster) atau ditarik keluar (*pull out*) untuk mendapatkan layanan pendidikan khusus yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka.
- 5) Model Kelas Khusus dengan Pengintegrasian: Dalam model ini, ABK ditempatkan dalam kelas khusus yang terpisah dari kelas reguler di lingkungan sekolah reguler. Namun, mereka memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran tertentu bersama dengan peserta didik lainnya di kelas reguler.

6) **Kelas Khusus Penuh:** Dalam model ini, ABK ditempatkan dalam kelas khusus yang terpisah secara permanen dari kelas reguler, namun masih berada dalam lingkungan sekolah reguler. Mereka mengikuti kurikulum dan pembelajaran yang dirancang khusus memenuhi kebutuhan pendidikan mereka.

Pemilihan model penempatan yang tepat didasarkan pada evaluasi terhadap kebutuhan individu peserta didik berkebutuhan khusus, sumber daya yang tersedia di sekolah, serta tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Dengan menggunakan model yang sesuai, sekolah inklusi berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang optimal bagi seluruh peserta didik, termasuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus.

3. Pendidikan Jasmani Adaptif

a. Pengertian Pendidikan Jasmani Adaptif

Pendidikan jasmani adaptif suatu bidang ilmu yang membicarakan mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi setiap individu dengan beraneka ragam kebutuhan khusus (Wahyudi *et al.*, 2023, p. 1). Konsep yang mendasari pendidikan jasmani adaptif secara mendalam merupakan aspek yang sangat penting pada kebutuhan khusus individu dalam pendidikan jasmani dengan memberikan perlakuan berbeda (adaptif) dalam melakukan kegiatan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani adaptif berperan penting dalam memfasilitasi perkembangan keterampilan motorik bagi anak-anak dengan berkebutuhan khusus.

Pendidikan jasmani adaptif tidak hanya berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik dan kebugaran fisik, tetapi juga menjadi sarana penting bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus untuk memperoleh keterampilan sosial bagi perkembangan mereka untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosial.

b. Peran Guru dalam Pendidikan Jasmani Adaptif

Peran guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat penting dalam mendukung pelaksanaan pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan motorik anak berkebutuhan khusus. Guru PJOK perlu menciptakan lingkungan belajar inklusif dengan memahami setiap jenis kebutuhan khusus pada anak, kemudian merencanakan program pembelajaran dengan menyesuaikan kemampuan motorik mereka. Guru PJOK harus mengadaptasi program pembelajaran agar dalam pelaksanaannya dapat disesuaikan dengan kemampuan motorik anak berkebutuhan khusus. Perlu adanya strategi pembelajaran dengan program yang telah dimodifikasi dengan tepat agar dalam pengaturan latihan dapat sesuai dan tidak terlalu menekan anak.

Guru PJOK harus memiliki komunikasi yang baik dengan anak berkebutuhan khusus untuk mengenal dan memahami anak sesuai dengan jenis kebutuhan mereka agar mereka termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik, diterima dan dihargai di lingkungan olahraga. Guru PJOK perlu melakukan komunikasi yang baik dengan keluarga anak berkebutuhan khusus agar dapat memberikan saran mengenai aktivitas yang dapat

dilakukan di rumah untuk menjaga dan meningkatkan kemampuan motorik anak (Wahyudi *et al.*, 2023, pp. 7-8).

4. Anak Sekolah Dasar

a. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Usia sekolah dasar, yang berkisar antara 6-12 tahun, merupakan tahapan perkembangan yang sangat penting bagi seorang anak. Pada fase ini, anak-anak berada dalam kondisi yang sangat kondusif untuk memperluas keterampilan dan memperkaya pengetahuan mereka melalui proses pembelajaran yang difasilitasi oleh para pendidik di lingkungan sekolah. Anak-anak pada usia ini memiliki antusias dan keinginan yang besar untuk mempelajari hal-hal baru (Khaulani *et al.*, 2019. Pp 53-56).

Pada usia sekolah dasar anak mulai mengembangkan kemampuan mereka untuk berinteraksi dan membangun relasi dengan teman sebaya. Anak-anak juga mulai memahami dan mempraktikkan peran-peran yang sesuai dengan identitas gender mereka. Selain itu, usia sekolah dasar merupakan periode yang penting dalam mengasah keterampilan dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung serta anak-anak mulai menunjukkan kepedulian terhadap aturan dan norma yang berlaku di lingkungan sekitar mereka (Khaulani *et al.*, 2019. Pp 53-56).

b. Karakteristik Anak Umur Sekolah Dasar

Jenjang pada pendidikan sekolah dasar dibagi menjadi kelas atas dan kelas bawah. Fatmaridha (2019, pp. 92-93) berpendapat bahwa kelas atas (kelas 4, kelas 5, dan kelas 6) memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Memiliki reaksi yang sangat cepat
- 2) Koordinasi ototnya sudah sempurna
- 3) Mempunyai kemampuan memfokuskan diri pada perhatian
- 4) Kemampuan berpikirnya lebih luas
- 5) Menyukai lingkungan sosial
- 6) Berani dan suka berinteraksi dengan sesama
- 7) Memiliki kemampuan dalam mengekspresikan diri.

Kelas bawah (kelas 1, kelas 2, dan kelas 3) memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Memiliki reaksi yang masih lambat
- 2) Koordinasi otot belum sempurna
- 3) Sulit diatur dan suka berkelahi
- 4) Sangat menyukai gerak dan bermain
- 5) Bersemangat
- 6) Kurang bisa memfokuskan diri pada perhatian
- 7) Kemampuan berpikir masih sangat terbatas.
- 8) Suka menirukan
- 9) Memiliki sifat berani, suka bercerita, dan menyukai pujian

5. Anak Berkebutuhan Khusus

a. Pengertian Anak Berkebutuhan Khusus

ABK merupakan seseorang yang memiliki karakteristik dan kondisi yang berbeda dengan yang lainnya, baik dalam aspek kemampuan fisik maupun mental (Kristiana & Widyanti, 2016, pp. 9-10). ABK antara lain: tunarungu, tunanetra, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, anak yang mengalami kesulitan belajar, anak yang mengalami gangguan perilaku, anak dengan bakat istimewa, anak dengan gangguan kesehatan (Satriawati, 2020, pp. 6). Kondisi bisa bersifat sementara atau bahkan permanen sehingga dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam berinteraksi, belajar, dan ikut serta dalam kegiatan kesehariannya.

b. Klasifikasi Anak Berkebutuhan Khusus

ABK sering mengalami diskriminasi dari lingkungan sekitar, hal ini dapat mempengaruhi emosional dan kepercayaan diri mereka. Berikut adalah jenis, karakteristik dan identifikasi anak berkebutuhan khusus menurut Kristiana & Widyanti (2016, pp. 20-58):

1) Anak Berkebutuhan Khusus Fisik

a) Tunanetra

ABK yang memiliki jenis kebutuhan tunanetra merupakan anak yang memiliki gangguan hilangnya fungsi indera visual. Hal ini mengharuskan mereka untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar menggunakan indera yang lain, seperti indera pendengaran, peraba,

perasa, dan pembau. Berdasarkan daya penglihatannya: tunanetra ringan, tunanetra setengah berat, dan tunanetra berat.

b) Tunarungu

Tunarungu merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada individu yang mengalami gangguan atau penurunan fungsi pendengaran. Tunarungu memiliki tingkat kehilangan pendengaran: tunarungu ringan (*Mild Hearing Loss*), Tunarungu sedang (*Moderate Hearing Loss*), tunarungu agak berat (*Moderately Severe Hearing Loss*), Tunarungu berat (*Severe Hearing Loss*), tunarungu berat sekali (*Profound Hearing Loss*). Tunarungu terjadi saat prabahasa dan pasca bahasa.

c) *Cerebral Palsy*

Cerebral Palsy (CP) merupakan gangguan fungsi sistem saraf yang disebabkan oleh luka atau kerusakan pada otak yang mempengaruhi kemampuan saraf untuk melakukan gerakan motorik. CP umumnya terjadi pada masa kehamilan, proses persalinan, atau beberapa tahun pertama setelah anak lahir. Pada anak yang terkena CP akan mengalami gangguan seperti pada gerakan, intelektual, pendengaran, penglihatan, serta kemampuan berbicara.

2) Anak Berkebutuhan Khusus Kognitif

a) Disabilitas Intelektual

Disabilitas Intelektual merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan adanya keterbatasan yang berarti terhadap fungsi intelektual,

yaitu kemampuan dalam menalar, merencanakan, dan memecahkan masalah. Klasifikasi anak dengan Disabilitas Intelektual berdasarkan skor IQ sebagai berikut:

(1) *Mild* (IQ 55-70). Ciri-cirinya: termasuk golongan mampu didik, memperlihatkan kelainan fisik yang mencolok, terdapat kekurangan dalam hal kekuatan, kecepatan, dan koordinasi, serta masalah kesehatan, memiliki rentang perhatian yang pendek sehingga sulit berkonsentrasi dalam jangka waktu yang lama, terkadang mengalami kecemasan.

(2) *Moderate* (IQ 40-55). Ciri-cirinya: termasuk golongan mampu latih, memiliki kekurangan dalam kemampuan mengingat, menggeneralisasi, bahasa, konseptual, perseptual, dan kreativitas, sehingga perlu diberikan tugas yang sederhana, jelas singkat, relevan, berurutan, dan dibuat supaya berhasil melakukan, dapat dilatih untuk mengurus diri sendiri serta dilatih beberapa kemampuan membaca dan menulis sederhana, memerlukan pengawasan, memiliki koordinasi fisik yang buruk, mengalami masalah situasi sosial, gangguan pada fungsi bicara.

(3) *Severe* (IQ 25-40). Ciri-cirinya: menunjukkan kesulitan, meskipun berada di sekolah khusus, membutuhkan pelayanan dan pemeliharaan yang terus menerus karena tidak mampu mengurus diri sendiri, tanpa bantuan orang lain meskipun pada tugas-tugas sederhana, jarang melakukan interaksi sosial.

(4) *Profound* (IQ di bawah 25) Ciri-cirinya: mengalami permasalahan serius, meliputi kondisi fisik dan inteligensi, memperlihatkan kerusakan pada otak serta kelainan fisik yang nyata, misalnya *hydrocephalus*, memiliki kemampuan berbicara dan berbahasa sangat rendah, mengalami permasalahan serius dalam penyesuaian diri dan membutuhkan pelayanan medis yang intensif.

b) Kesulitan Belajar Spesifik

Seorang anak dapat dikatakan mengalami kesulitan belajar dilihat dari prestasi yang secara signifikan berada di bawah kemampuannya. Nurjan (2016, p. 162) mengemukakan bahwa kondisi yang ditandai dengan adanya gangguan dalam pemahaman atau penggunaan bahasa, baik lisan maupun tulisan. Individu dengan kesulitan belajar spesifik seringkali mengalami kesulitan dalam mendengarkan, berpikir, berbicara, membaca, menulis, dan berhitung, meskipun mereka memiliki potensi intelektual yang memadai. Jenis dan karakteristik kesulitan belajar spesifik dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

(1) Disgrafia

Disgrafia merupakan kesulitan yang berhubungan dengan menulis. Anak disgrafia mengalami hambatan dalam kemampuan menulisnya karena kesulitan untuk mengkoordinasikan gerak otot saat memegang pensil sehingga tulisannya sulit dibaca. Ketidakkonsistenan

bentuk huruf, huruf besar dan huruf kecil bercampur, kesulitan dalam memegang pensil atau pulpen, kesulitan menyalin tulisan.

(2) Disleksia

Kondisi ini ditandai dengan kesulitan dalam membaca, mengeja, dan mengenali kata-kata. Individu dengan disleksia seringkali mengalami kesulitan dalam memahami hubungan antara huruf dan bunyi, serta memproses informasi.

(3) Diskalkulia

Kondisi ini ditandai dengan kesulitan dalam memahami konsep numerik, melakukan operasi aritmatika, serta memproses informasi matematis. Individu dengan diskalkulia seringkali mengalami kesulitan dalam memahami hubungan antara angka, simbol, dan nilai.

3) Anak Berkebutuhan Khusus Perilaku

a) *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD)

Attention Deficit Hyperactivity Disorder atau biasa disebut ADHD merupakan kondisi yang ditandai dengan karakteristik utama berupa kurangnya kemampuan untuk mempertahankan perhatian, hiperaktivitas, dan impulsivitas yang muncul secara konsisten dalam jangka waktu yang lama. Untuk dapat mendiagnosis ADHD, seorang anak harus menunjukkan setidaknya salah satu dari ketiga karakteristik tersebut. Diagnosis ADHD pada anak memerlukan evaluasi yang cermat oleh profesional kesehatan mental atau yang terkait, dengan mempertimbangkan durasi, tingkat keparahan, serta dampak yang

ditimbulkan oleh gejala-gejala tersebut terhadap fungsi dan perkembangan anak.

b) Tunalaras

Tunalaras merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kondisi ketidakmampuan individu dalam merespon atau menyesuaikan diri secara emosional serta perilaku yang sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan sosial, budaya, dan etika yang seharusnya. Kondisi ini ditandai dengan pola respon emosional dan perilaku yang berbeda secara signifikan dari yang diharapkan berdasarkan usia, menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik dan fungsi adaptif individu dalam konteks pendidikan.

4) Anak Berkebutuhan Khusus: Autis

Autis merupakan suatu gangguan perkembangan yang ditandai dengan hambatan dalam kemampuan berinteraksi sosial dan berkomunikasi secara verbal. Kondisi ini menyebabkan individu kesulitan dalam memahami isyarat-isyarat sosial dan sulit membangun hubungan timbal balik dengan orang lain. Mengalami keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam mengembangkan kemampuan berbahasa sehingga sulit berbicara secara efektif untuk berinteraksi. Perilaku pengulangan dan respon tidak lazim dilakukan pada individu dengan autisme ditunjukkan dengan perilaku mengepakkan tangan, berputar-putar, merespon dengan berlebihan atau kurang pada rangsangan suara, sentuhan, dan cahaya.

5) Anak Berkebutuhan Khusus: Cerdas Istimewa

Anak cerdas istimewa (*gifted children*), merujuk pada anak-anak yang memiliki tingkat kemampuan intelektual yang luar biasa atau jauh melebihi rata-rata tingkat kecerdasan anak-anak seusianya. Kondisi ini ditandai dengan kapasitas kognitif, kreativitas, dan bakat yang tergolong sangat tinggi serta memiliki potensi untuk mencapai prestasi yang luar biasa.

6. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kesanggupan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Agus & Sepriadi, 2021, p. 17). Sugiarto (2014, p. 13) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya dan memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Manusia yang memiliki kesegaran jasmani baik, akan jauh lebih produktif dan dapat melakukan aktivitas secara lebih efektif dan efisien.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki sisa energi untuk melakukan kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani yang baik

pada seseorang maka akan semakin baik pula kemampuannya dalam menghadapi aktivitas sehari-hari.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh dari pola hidup sehat. Pola hidup sehat dapat meningkatkan kualitas hidup. Pola hidup sehat yang dimaksud menurut Suharjana (2021, pp. 6-7) adalah sebagai berikut:

1) Pola makan

Pola makan perlu diatur agar manusia dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan energi yang cukup.

2) Istirahat

Istirahat dilakukan untuk memberikan *recovery*, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan tubuh yang segar kembali.

3) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh seseorang, menghindari stress, menambah percaya diri, dan menghargai diri sendiri.

4) Umur

Setiap tingkatan umur memiliki kaitan dengan kebugaran jasmani, kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai maksimal pada umur 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% tiap tahun, tetapi penurunan ini dapat diminimalisir apabila rajin berolahraga.

5) Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra biasanya lebih baik dari peserta didik putri. Hal ini dipengaruhi oleh kegiatan fisik yang dilakukan peserta didik putra lebih banyak bila dibandingkan dengan peserta didik putri. Anak laki-laki sebelum pubertas biasanya memiliki kebugaran jasmani yang hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya memiliki nilai yang lebih besar.

6) Genetik

Faktor genetik merupakan faktor yang penting untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani seseorang. Orang tua yang memiliki penyakit keturunan kemungkinan akan mempengaruhi kebugaran jasmani anak. Selain itu faktor keturunan yang dapat mempengaruhi, yaitu tinggi badan dan ketahanan fisik.

c. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani menurut Suharjana (2021, pp. 5-6). terbagi menjadi 2, yaitu:

1) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan.

a) Daya Tahan Jantung Paru

Daya tahan jantung dan paru merupakan kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik secara kontinyu dalam waktu yang relatif lama dengan beban paling maksimal. Daya tahan jantung paru merupakan kemampuan yang dilakukan saat beraktivitas fisik dengan menggunakan otot-otot yang besar dengan intensitas menengah hingga

tinggi dalam waktu yang panjang (Suherman *et al*, 2019, p. 13). Daya tahan jantung paru yaitu kemampuan paru jantung dalam menyuplai oksigen untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama (Suharjana, 2021, p. 5). Daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan jantung dan paru untuk berfungsi dengan baik saat melakukan aktivitas fisik dengan menggunakan otot-otot yang besar dengan intensitas menengah hingga tinggi dalam waktu yang relatif lama.

b) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot merupakan, kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus dan berulang dalam waktu tertentu yang memungkinkan menyebabkan kelelahan otot, atau mempertahankan kontraksi maksimal dalam jangka waktu yang lama (Suherman *et al*, 2019, p. 14). Daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan beban secara berulang ulang (Suharjana, 2021, p. 5). Daya tahan otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan gerak atau kontraksi secara berulang atau terus menerus pada beban paling maksimal dalam waktu yang relatif lama.

c) Kekuatan Otot

Kekuatan otot merupakan kondisi yang mengacu pada kekuatan maksimal yang dilakukan oleh sekelompok otot tertentu (Suherman *et al*, 2019, p. 14). Kekuatan otot yaitu kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha (Suharjana, 2021, p. 5). Kekuatan otot adalah kemampuan otot dalam melakukan sekali kontraksi secara

maksimal melawan beban. Berdasarkan pendapat di atas kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada kekuatan maksimal untuk melawan beban dalam melakukan suatu aktivitas tertentu.

d) Fleksibilitas

Flexibility atau fleksibilitas merupakan kemampuan untuk menggerakkan sendi pada jarak tertentu secara maksimal (Suherman *et al*, 2019, p. 13). Fleksibilitas adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa (Suharjana, 2021, p. 5). Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan seluas-luasnya secara maksimal.

e) Komposisi Tubuh

Body Composition atau Komposisi Tubuh merupakan kondisi tubuh yang mengacu pada persentase relatif lemak tubuh dan jaringan bebas lemak. Persentase lemak tubuh merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh (Suherman *et al*, 2019, p. 13). Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase lemak (Suharjana, 2021, p. 5). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh merupakan persentase lemak tubuh dari berat badan tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

2) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan.

a) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Suharjana, 2021, p. 5). Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sangat singkat.

b) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat (Suharjana, 2021, p. 6). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat.

c) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh saat melakukan suatu gerakan (Suharjana, 2021, p. 5). Berdasarkan beberapa pendapat di atas keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam usaha badan tetap dalam posisi seimbang baik dalam suatu gerakan.

d) Koordinasi

Koordinasi adalah perpaduan unsur gerak dengan melibatkan beberapa gerakan secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal (Suharjana, 2021, p. 6). Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan beberapa gerakan yang menjadi perpaduan antara unsur

gerak menjadi suatu gerakan yang bermakna untuk menghasilkan gerak yang maksimal.

e) Daya Ledak Otot

Daya ledak otot atau *power* merupakan hasil gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar saat melakukan aktivitas (Rifky & Khoirul, 2022, p. 187). Daya ledak otot merupakan memaksimalkan gaya otot dengan kecepatan yang maksimal.

Kemampuan setiap manusia berbeda-beda. Seseorang tidak diharuskan mengembangkan semuanya karena kemampuan juga dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu keturunan, jenis kelamin, lingkungan, dan lainnya.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh:

1. Aji Sugiarto (2014) dengan judul “Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun di Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk membuat norma tes kesegaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasi dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan

umur 10-12 tahun sejumlah 218 peserta didik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah peserta didik sebanyak 37 peserta didik. Berdasarkan hasil perhitungan jarak interval diketahui bahwa norma tes kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di wilayah DIY dengan menggunakan tes TKJI anak normal telah tersusun.

2. Eko Herfiyanto (2015) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun di SLB Se Kulonprogo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan khususnya umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode penelitian survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo dengan sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang berjumlah 30 anak. Hasil penelitian yang diperoleh dari Norma TKJI yang disesuaikan untuk anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun dapat disimpulkan sedang.
3. Bahtra Roro Ambarwati (2019) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi SD Negeri Gejayan Condongcatur Depok Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi SD Negeri Gejayan, Condongcatur, Depok, Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah SD Negeri Gejayan sejumlah 120 peserta didik. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, berjumlah 40 peserta didik.

Hasil penelitian yang diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani anak di sekolah tersebut berkategori sedang.

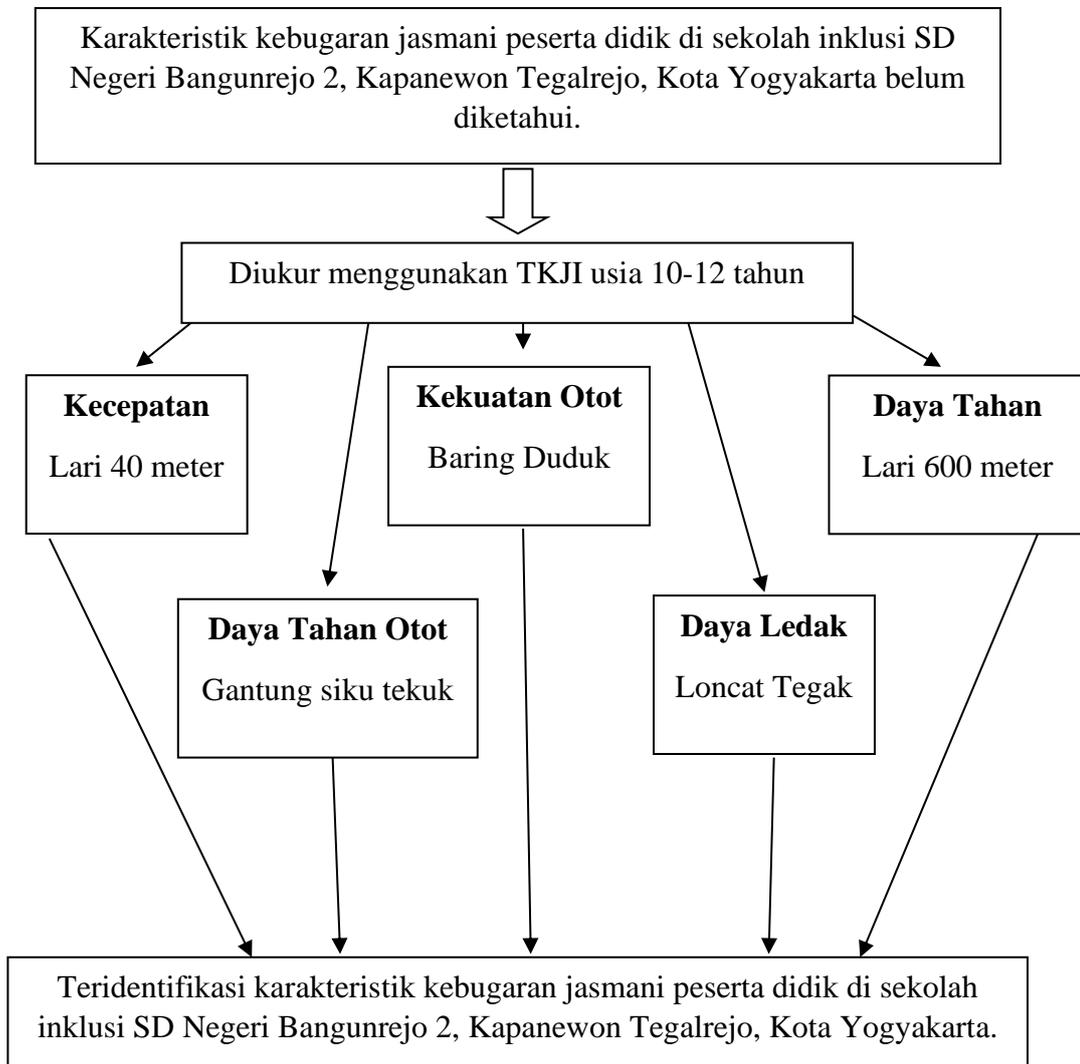
4. Fajar Dwi Prasetyo (2013) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Umur 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun SD Negeri Purbasari, Kecamatan Karangjambu, Purbalingga. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SD Negeri Purbasari yang berjumlah 69 peserta didik, 48 peserta didik putra dan 21 peserta didik putri. Instrumen yang digunakan adalah TKJI tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra dan putri umur 10-12 tahun adalah baik (57,97%).

C. Kerangka Pikir

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan dan masih ada sisa tenaga untuk melakukan kegiatan yang lainnya. Kebugaran jasmani perlu ditingkatkan dan dipertahankan, salah satunya dengan melakukan aktivitas pendidikan jasmani di sekolah. Pendidikan jasmani dilakukan untuk pembelajaran dengan aktivitas jasmani melalui kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Bangunrejo 2 berlangsung kurang maksimal. 25 dari 66 peserta didik terlihat lemas dalam melakukan praktik pendidikan jasmani. Mereka kabur dari pembelajaran, mengeluh sudah lelah dan hanya duduk di tepi lapangan tidak memperhatikan pembelajaran. Ketika pembelajaran dapat terlaksana, mereka hanya dapat mengikuti dalam waktu yang relatif singkat. Fenomena ini memperlihatkan bahwa kondisi peserta didik kurang diperhatikan dari segi kebugaran jasmaninya. Tes kebugaran jasmani perlu dilakukan untuk mengetahui karakteristik kebugaran jasmani peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2. Tes kebugaran jasmani dilakukan agar hasilnya dapat menjadi pedoman untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani peserta didik.

Gambar 1. Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian ini menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Cara pengambilan datanya menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil dari penelitian ini berupa gambaran karakteristik kebugaran jasmani peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di SD Negeri Bangunrejo 2 yang beralamat di Kricak, Bangunrejo, Kapanewon Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2024. Waktu pengambilan data penelitian dilaksanakan pada saat jam pelajaran PJOK.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan sekumpulan orang, hewan, tumbuhan, atau benda yang memiliki karakteristik tertentu yang akan diteliti (Mulyatiningsih, 2011, p. 19). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh peserta didik SD Negeri Bangunrejo 2 sejumlah 66 peserta didik. Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Purposive sampling merupakan teknik untuk menentukan sampel dari sejumlah populasi berdasarkan ciri-ciri atau kriteria tertentu tertentu dari populasi berdasarkan pada tujuan penelitian (Prasetyo, *et al.*, 2010, p. 135). Peneliti memilih teknik *purposive sampling* karena sampel yang dibutuhkan harus memiliki

karakteristik khusus yang dapat menjawab permasalahan penelitian. Adapun kriterianya sebagai berikut:

1. Peserta didik yang aktif mengikuti pembelajaran.
2. Kelas 4-6 SD berumur 10-12 tahun.
3. Memiliki kondisi fisik yang sehat.

Dari teknik *purposive sampling* dapat diperoleh sebanyak 32 peserta didik memenuhi syarat untuk mengikuti rangkaian TKJI usia 10-12 tahun dengan rincian 12 peserta didik reguler, 7 peserta didik *slow learner*, 7 peserta didik di bawah rata-rata, dan 6 anak tunagrahita ringan.

D. Definisi Operasional Variabel

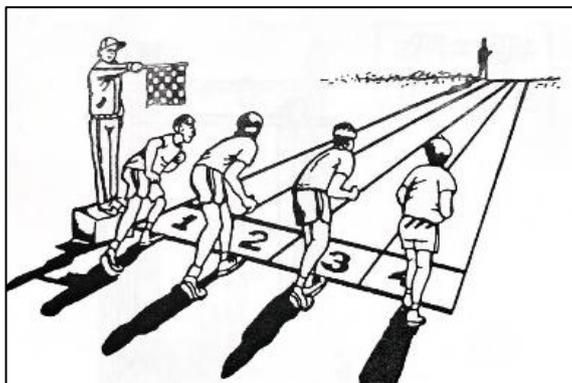
Variabel dalam penelitian ini adalah karakteristik kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kesanggupan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Agus & Sepriadi, 2021, p. 17). Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah suatu keadaan dimana peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 baik peserta didik berkebutuhan khusus maupun reguler mampu melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Gambaran kemampuan peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2, Kota Yogyakarta yang memenuhi persyaratan dalam mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), dapat diperoleh dengan pengukuran menggunakan 5 butir tes, yaitu tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan lari 600 meter.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan instrumen tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kesegaran jasmani dari TKJI untuk anak umur 10-12 tahun. Alat dan fasilitas dalam tes kesegaran jasmani, yaitu: lintasan lari, *stopwatch*, bendera *start*, tiang pancang, nomor dada, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, formulir tes, peluit, alat tulis, dan sebagainya. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu dengan urutan pelaksanaan sebagai berikut:

1. Tes kecepatan (lari 40 meter)

Gambar 2. Lari 40 Meter



Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 7)

- a. Sikap awal sebelum lari

Peserta bersiap dengan sikap berdiri di belakang garis *start*

- b. Gerakan pelaksanaan lari

- 1) Aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, bersiap untuk lari.
- 2) Aba-aba “YA” peserta lari secepat-cepatnya menuju garis *finish*.

c. Pengulangan

- 1) Pelari melakukan kecurangan yaitu mencuri *start*
- 2) Pelari tidak sampai melewati garis *finish*
- 3) Pelari terganggu oleh pelari lainnya

d. Pengukuran waktu

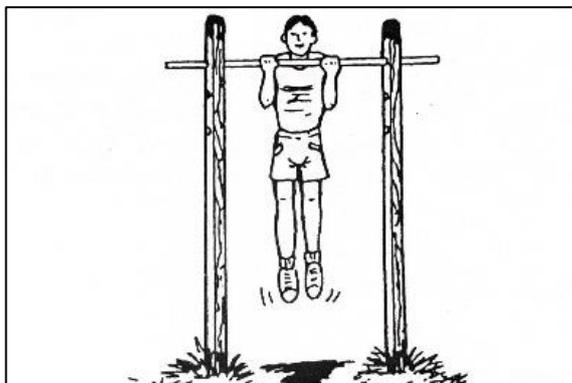
Pengukuran waktu dilakukan saat pelari telah melintasi garis *finish*.

e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang ditempuh oleh pelari dalam satuan waktu detik. Waktu yang dicatat satu angka di belakang koma.

2. Tes daya tahan otot (gantung siku tekuk)

Gambar 3. Gantung Siku Tekuk



Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 9)

a. Sikap awal

Peserta berdiri dan bersiap di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal dengan jarak selebar bahu. pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

b. Gerakan

Kedua kaki menolak, peserta meloncat ke atas dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap ini harus dipertahankan dalam waktu selama mungkin.

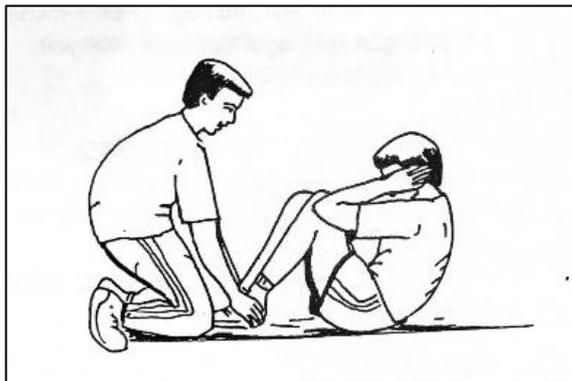
c. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap dinyatakan gagal, diberi nilai nol.

d. Pencatatan hasil

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

3. Tes kekuatan otot (baring duduk 30 detik)

Gambar 4. Baring Duduk



Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 12)

a. Sikap permulaan

1) Berbaring terlentang di lantai atau rumput. Kedua lutut ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan kanan dan kiri diletakkan di samping telinga.

2) Petugas memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

b. Gerakan

- 1) Aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk. Sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- 2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik.

c. Gerakan tidak dihitung apabila

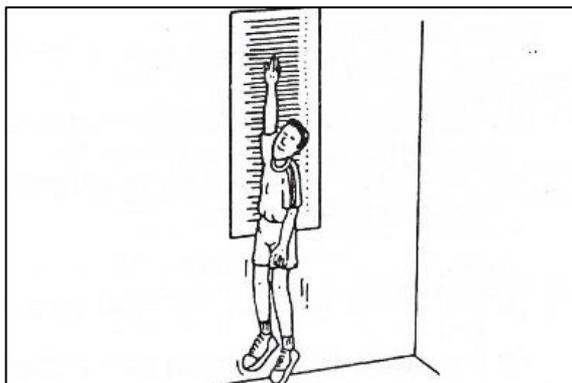
- 1) Tangan tidak berada di samping telinga
- 2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- 3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

d. Pencatatan hasil

- 1) Hasil dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai nol.

4. Tes daya ledak (loncat tegak)

Gambar 5. Loncat Tegak



Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 15)

a. Sikap permulaan

- 1) Ujung jari tangan diolesi dengan serbuk kapur.
- 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempatkan pada papan, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

b. Gerakan

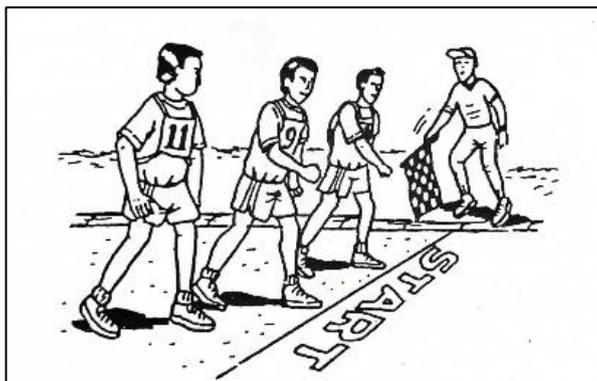
Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua tangan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

c. Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat
- 3) Ambil nilai paling tinggi

5. Tes daya tahan (lari 600 meter)

Gambar 6. Lari 600 Meter



Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 17)

1. Sikap awal sebelum lari

Peserta berdiri di belakang garis *start*.

2. Gerakan

- 1) Aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, bersiap untuk lari.

- 2) Aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*.

3. Lari bisa diulang apabila

- 1) Pelari mencuri *start*

- 2) Pelari tidak melewati garis *finish*

4. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan saat pelari tepat melewati garis *finish*.

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari.

Pengklasifikasian kebugaran jasmani peserta didik dengan penilaian TKJI umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

1. Hasil Kasar

Setiap butir tes yang sudah dicapai oleh anak disebut hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung karena satuan yang digunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Tes lari dan gantung siku menggunakan satuan waktu menit dan detik

- b. Tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan

- c. Tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak.

Tabel 3. Nilai TKJI untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d-2'09"
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	39-45	2'10"-2'30"
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-40	2'46"-3'44"
1	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23 dst	3'45"-dst

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 24)

Tabel 4. Nilai TKJI untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak (cm)	Lari 600 meter
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d-2'32"
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-37	2'55"-2'28"
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-3'22"
1	9.7"-dst	0-1"	0-1	20- dst	4'23"-dst

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 24)

2. Nilai Tes

Hasil kasar perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah "nilai" (tabel 3 dan 4). Hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai. Kemudian nilai tersebut dijumlahkan untuk menentukan klasifikasi kebugaran jasmani anak dengan norma pada tabel 5 untuk peserta didik reguler dan tabel 6 untuk peserta didik tunagrahita ringan.

Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Kategori
1	22-25	Baik sekali	(BS)
2	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
4	10-13	Kurang	(K)
5	5-9	Kurang sekali	(KS)

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 25)

Tabel 6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Umur 10-12 Tahun

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Kategori
1	13-14	Baik sekali	(BS)
2	11-12	Baik	(B)
3	9-10	Sedang	(S)
4	7-8	Kurang	(K)
5	5-6	Kurang sekali	(KS)

Sumber: Sugiarto (2014, p. 27)

Dari tabel 5 dan 6 di atas, dapat diketahui kategori kesegaran jasmani yang terdiri atas 5 kategori, yaitu kategori kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen penelitian. Instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid memiliki validitas rendah (Abubakar, 2021, p. 129) Validitas adalah instrumen dalam penelitian yang merupakan alat untuk menguji item tes atau pertanyaan, jika item dinyatakan valid artinya instrumen tersebut dapat mengukur variabel (Mulyani, 2021, p. 39).

Reliabilitas merupakan suatu tingkat keandalan sesuatu, reliabel yang artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Mulyani, 2021, p. 39). Reliabilitas suatu alat pengukur menunjukkan tingkat atau keserasian hasil pengukuran sekiranya alat pengukur yang sama tersebut digunakan pada orang yang berbeda dalam waktu yang bersamaan atau berbeda (Syahza, 2021, p. 48).

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun menurut Kementerian Pendidikan Nasional (2010, p. 3) sudah baku dengan nilai reliabilitas dan validitas sebagai berikut:

1. Validitas tes untuk putra: 0,884 (Aitken)
2. Validitas tes untuk putri: 0,897 (Aitken)
3. Reliabilitas tes untuk putra: 0,911
4. Reliabilitas tes untuk putri: 0,942

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh dari masing-masing butir tes merupakan hasil kasar yang kemudian diubah menjadi nilai dalam standar penilaian TKJI. Analisis data penelitian masing-masing butir tes dalam TKJI diperoleh menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah sampel

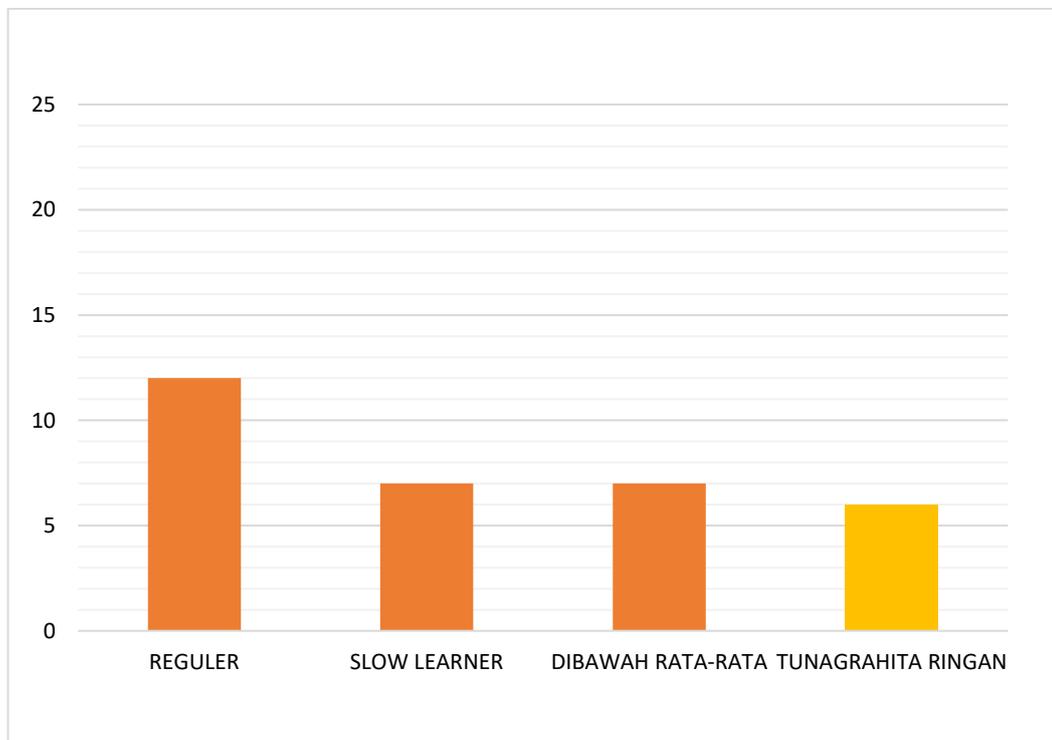
BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik kebugaran jasmani peserta didik di sekolah inklusi. Penelitian dilakukan di SD Negeri Bangunrejo 2, Bangunrejo, Kricak, Kapanewon Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 6-8 Maret 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik umur 10-12 tahun di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 sebanyak 32 peserta didik dengan rincian 12 peserta didik reguler, 7 peserta didik *slow learner*, 7 peserta didik di bawah rata-rata, dan 6 anak tunagrahita ringan. Total subjek penelitian TKJI umur 10-12 tahun disajikan dalam gambar berikut:

Gambar 7. Total Subjek Penelitian TKJI umur 10-12 tahun



Pengambilan data karakteristik kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri Bangunrejo 2 menggunakan instrumen tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) anak umur 10-12 tahun dengan 5 tes, yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian masing-masing tes diuraikan sebagai berikut:

1. Tes kecepatan (lari 40 meter)

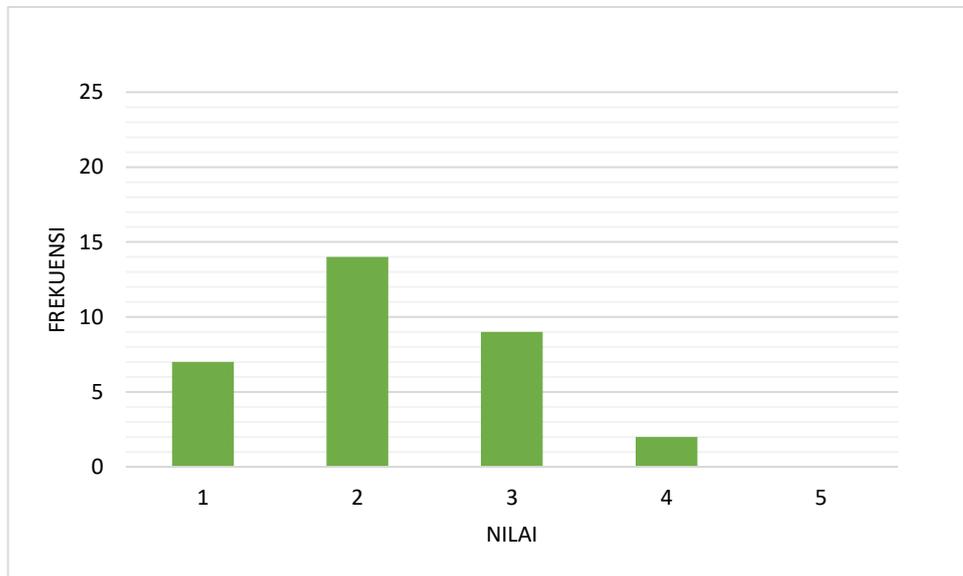
Hasil penelitian tes lari 40 meter peserta didik sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Penelitian Tes Kecepatan (Lari 40 Meter)

Putra	Putri	Nilai	Frekuensi	Persentase
s.d-6.3"	s.d-6.3"	5	0	0%
6.4"-6.9"	6.4"-7.5"	4	2	6,3%
7.0"-7.7"	7.6"-8.3"	3	9	28,1%
7.8"-8.8"	8.4"-9.6"	2	14	43,8%
8.9"-dst	9.7"-dst	1	7	21,9%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel 7, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 0 peserta didik mendapatkan nilai 5 (0%), 2 peserta didik mendapatkan nilai 4 (6,3%), 9 peserta didik mendapatkan nilai 3 (28,1%), 14 peserta didik mendapatkan nilai 2 (43,8%), 7 peserta didik mendapatkan nilai 1 (21,9%). Disajikan dalam gambar 7 sebagai berikut:

Gambar 8. Hasil Penelitian Tes Kecepatan (Lari 40 Meter)



2. Tes daya tahan otot (gantungan siku tekuk)

Hasil penelitian tes gantungan siku tekuk peserta didik sekolah inklusi SD

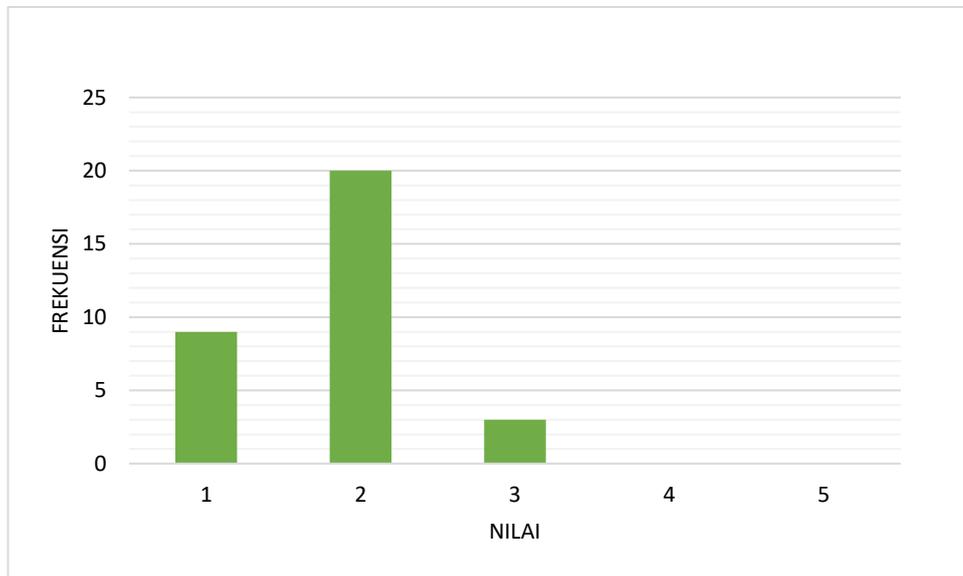
Negeri Bangunrejo 2 dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Penelitian Tes Daya Tahan Otot (Gantung Siku Tekuk)

Putra	Putri	Nilai	Frekuensi	Persentase
51'' ke atas	40'' ke atas	5	0	0%
31''-50''	20''-39''	4	0	0%
15''-30''	8''-19''	3	3	9,4%
5''-14''	2''-7''	2	20	62,5%
4''-dst	0-1''	1	9	28,1%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel 8, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 0 peserta didik mendapatkan nilai 5 (0%), 0 peserta didik mendapatkan nilai 4 (0%), 3 peserta didik mendapatkan nilai 3 (9,4%), 20 peserta didik mendapatkan nilai 2 (62,5%), 9 peserta didik mendapatkan nilai 1 (28,1%). Disajikan dalam gambar 8 sebagai berikut:

Gambar 9. Hasil Penelitian Tes Daya Tahan Otot (Gantung Siku Tekuk)



3. Tes kekuatan otot (baring duduk)

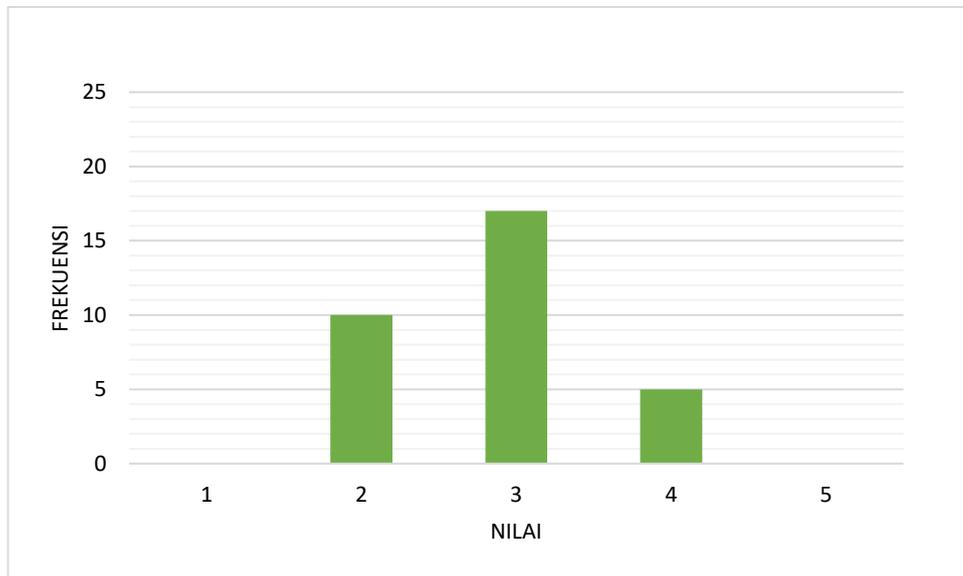
Hasil penelitian tes baring duduk peserta didik sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Penelitian Tes Kekuatan Otot (Baring Duduk)

Putra	Putri	Nilai	Frekuensi	Persentase
23 ke atas	20 ke atas	5	0	0%
18-22	14-19	4	5	15,6%
12-17	7-13	3	17	53,1%
4-11	2-6	2	10	31,3%
0-3	0-1	1	0	0%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel 9, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 0 peserta didik mendapatkan nilai 5 (0%), 5 peserta didik mendapatkan nilai 4 (15,6%), 17 peserta didik mendapatkan nilai 3 (53,1%), 10 peserta didik mendapatkan nilai 2 (31,3%), 0 peserta didik mendapatkan nilai 1 (0%). Disajikan dalam gambar 9 sebagai berikut:

Gambar 10. Hasil Penelitian Tes Kekuatan Otot (Baring Duduk)



4. Tes daya ledak (loncat tegak)

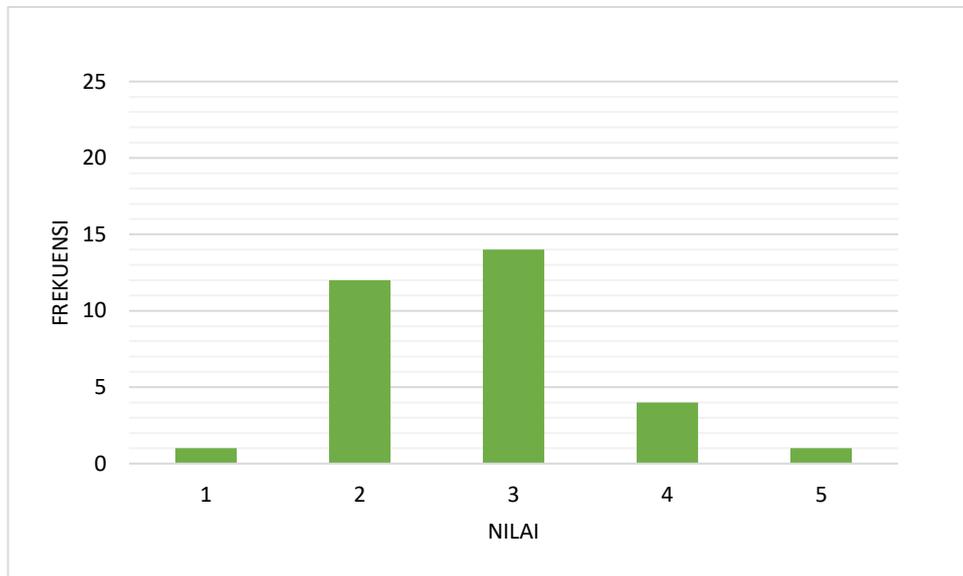
Hasil penelitian tes loncat tegak peserta didik sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Penelitian Tes Daya Ledak (Loncat Tegak)

Putra	Putri	Nilai	Frekuensi	Persentase
46 ke atas	42 ke atas	5	1	3,1%
39-45	34-41	4	4	12,5%
31-37	28-37	3	14	43,8%
24-40	21-27	2	12	37,5%
23 dst	20- dst	1	1	3,1%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel 10, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 1 peserta didik mendapatkan nilai 5 (3,1%), 4 peserta didik mendapatkan nilai 4 (12,5%), 14 peserta didik mendapatkan nilai 3 (43,8%), 12 peserta didik mendapatkan nilai 2 (37,5%), 1 peserta didik mendapatkan nilai 1 (3,1%). Disajikan dalam gambar 10 sebagai berikut:

Gambar 11. Hasil Penelitian Tes Daya Ledak (Loncat Tegak)



5. Tes daya tahan (lari 600 meter)

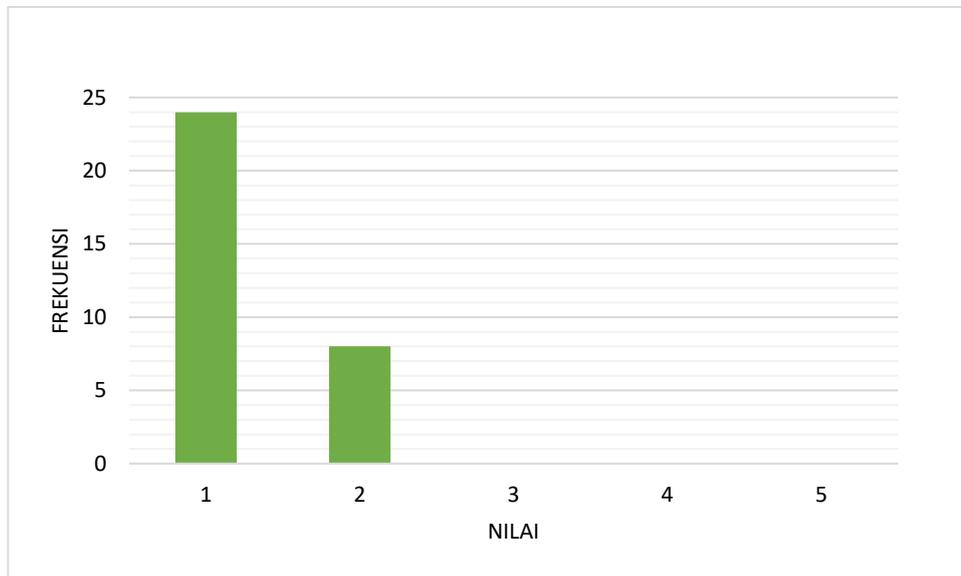
Hasil penelitian tes lari 600 meter peserta didik sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Penelitian Tes Daya Tahan (Lari 600 Meter)

Putra	Putri	Nilai	Frekuensi	Persentase
s.d-2'09"	s.d-2'32"	5	0	0%
2'10"-2'30"	2'33"-2'54"	4	0	0%
2'31"-2'45"	2'55"-2'28"	3	0	0%
2'46"-3'44"	3'29"-3'22"	2	8	25%
3'45"-dst	4'23"-dst	1	24	75%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel 11, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 0 peserta didik mendapatkan nilai 5 (0%), 0 peserta didik mendapatkan nilai 4 (0%), 0 peserta didik mendapatkan nilai 3 (0%), 8 peserta didik mendapatkan nilai 2 (25%), 24 peserta didik mendapatkan nilai 1 (75%). Disajikan dalam gambar 11 sebagai berikut:

Gambar 12. Hasil Penelitian Tes Daya Tahan (Lari 600 Meter)



6. Karakteristik Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian dari masing-masing tes di atas diperoleh tingkat kebugaran jasmani peserta didik sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2, Bangunrejo, Kricak, Kapanewon Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Deskripsi karakteristik kebugaran jasmani peserta didik sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 12. Deskripsi Karakteristik Kebugaran Jasmani Berdasarkan Norma TKJI

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	22-25	0	0%
Baik	18-21	0	0%
Sedang	14-17	5	19,2%
Kurang	10-13	16	61,5%
Kurang Sekali	5-9	5	19,2%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan tabel 12, diketahui karakteristik kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri Bangunrejo 2 berdasarkan norma TKJI menunjukkan bahwa sebanyak 0 peserta didik berada pada kategori baik sekali (0%), 0 peserta didik

berada pada kategori baik, 5 peserta didik berada pada kategori sedang (19,2%), 16 peserta didik berada pada kategori kurang (61,5%), 5 peserta didik berada pada kategori kurang sekali (19,2%).

Tabel 13. Deskripsi Karakteristik Kebugaran Jasmani Berdasarkan Norma Tes Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	13-14	0	0%
Baik	11-12	1	16,7%
Sedang	9-10	3	50%
Kurang	7-8	2	33,3%
Kurang Sekali	5-6	0	0%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan tabel 13, diketahui karakteristik kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan SD Negeri Bangunrejo 2 berdasarkan norma kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Yogyakarta dapat dijelaskan bahwa sebanyak 0 peserta didik berada pada kategori baik sekali (0%), 1 peserta didik berada pada kategori baik (16,7%), 3 peserta didik berada pada kategori sedang (50%), 2 peserta didik berada pada kategori kurang (33,3%), 0 peserta didik berada pada kategori kurang sekali (0%).

Tabel 14. Karakteristik Kebugaran Jasmani Peserta Didik di Sekolah Inklusi SD Negeri Bangunrejo 2

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	1	3,1%
Sedang	8	25%
Kurang	18	56,3%
Kurang Sekali	5	15,6%
Jumlah	32	100%

Berdasarkan tabel 14, diketahui karakteristik kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri Bangunrejo 2 dapat dijelaskan bahwa sebanyak 0 peserta didik

berada pada kategori baik sekali (0%), 1 peserta didik berada pada kategori baik (3,1%), 8 peserta didik berada pada kategori sedang (25%), 18 peserta didik berada pada kategori kurang (56,3%), 5 peserta didik berada pada kategori kurang sekali (15,6%). Disajikan dalam gambar 12 sebagai berikut:

Gambar 13. Karakteristik Kebugaran Jasmani Peserta Didik di Sekolah Inklusi SD Negeri Bangunrejo 2



B. Pembahasan

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan peserta didik untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Aktivitas yang dilakukan berupa kegiatan belajar mengajar, dan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani yang baik pada seseorang maka akan semakin baik pula kemampuannya dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi semua orang untuk menunjang aktivitas sehari-hari, tak terkecuali anak berkebutuhan khusus.

Pada penelitian ini kebugaran jasmani diartikan sebagai gambaran peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2, Kota Yogyakarta, Daerah istimewa dalam melakukan aktivitas jasmani dan tidak merasakan kelelahan yang

berlebihan, sehingga peserta didik masih dapat melakukan aktivitas lain di waktu luangnya masing-masing. Kebugaran jasmani peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5, yaitu tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik kebugaran jasmani peserta didik sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 berdasarkan norma TKJI yang didalamnya ada 7 peserta didik *slow learner*, 7 peserta didik di bawah rata-rata, dan 12 peserta didik reguler, diketahui 0 peserta didik berada pada kategori baik sekali (0%), 0 peserta didik berada pada kategori baik (0%), 5 peserta didik berada pada kategori sedang (19,2%), 16 peserta didik berada pada kategori kurang (61,5%), 5 peserta didik berada pada kategori kurang sekali (19,2%).

Kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan berdasarkan norma kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Yogyakarta dapat dijelaskan 0 peserta didik berada pada kategori baik sekali (0%), 1 peserta didik berada pada kategori baik (16,7%), 3 peserta didik berada pada kategori sedang (50%), 2 peserta didik berada pada kategori kurang (33,3%), 0 peserta didik berada pada kategori kurang sekali (0%).

Secara keseluruhan karakteristik kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri Bangunrejo 2 dapat dijelaskan bahwa sebanyak 0 peserta didik berada pada kategori baik sekali (0%), 1 peserta didik berada pada kategori baik (3,1%), 8 peserta didik berada pada kategori sedang (25%), 18 peserta didik berada pada

kategori kurang (56,3%), 5 peserta didik berada pada kategori kurang sekali (15,6%).

Kebugaran jasmani yang baik tidak akan tercapai jika hanya mengandalkan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Guru PJOK mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani seluruh peserta didik, dengan cara mengelola kelas dengan membangun suasana belajar yang menyenangkan dan memberikan pembelajaran terkait kebugaran jasmani. Latihan-latihan kebugaran jasmani diberikan pada peserta didik agar mereka memiliki kebugaran jasmani yang baik dan memiliki energi yang lebih untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang ingin dilakukan peserta didik itu sendiri. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Agus & Sepriadi, 2021, p. 17).).

Hasil tes yang telah diperoleh peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 Kota Yogyakarta dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Faktor kebiasaan hidup yang tidak sehat, terlihat saat jam istirahat peserta didik membeli makanan sembarangan.
2. Kurangnya aktivitas peserta didik dalam berolahraga, beberapa peserta didik mengeluh mudah lelah saat melakukan aktivitas fisik.
3. Pembelajaran PJOK yang dilaksanakan seminggu sekali kurang terlaksana dengan maksimal karena peserta didik yang sulit dikondisikan. Sehingga aktivitas fisik yang dilakukan tidak teratur dan tidak mengalami peningkatan.

Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh pola hidup seseorang setiap harinya. Hasil di atas menunjukkan bahwa tidak ada peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang ada pada kategori baik dan baik sekali. Perlu adanya latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Pada dasarnya kebugaran jasmani dipengaruhi oleh pola makan, istirahat dan aktivitas fisik (Suharjana, 2021, p. 6). Peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 kurang diperhatikan dalam memilih makanan sehat. Seharusnya peserta didik diberikan arahan untuk membiasakan diri mengonsumsi makanan sehat. Seseorang yang mengonsumsi makanan sehat akan mempengaruhi kualitas dalam menjalankan aktivitas fisik menjadi lebih baik.

Hasil penelitian karakteristik kebugaran jasmani untuk anak tunagrahita ringan berdasarkan norma tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun sebagian besar berada pada kategori sedang dengan nilai 9-10. Apabila dimasukkan ke dalam norma TKJI umur 10-12 tahun, peserta didik yang menyandang kebutuhan khusus tunagrahita ringan akan berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Menurut David dalam (Sugiarto, 2014, p. 4) anak tunagrahita mengalami keterlambatan gangguan dalam melakukan aktivitas jasmani, yaitu keterlambatan motorik dalam unsur gerak berdiri, berjalan, dan lain-lain, ini yang membuat dampak negatif untuk memperkuat motorik dan fisik mereka, sehingga kemampuan anak tunagrahita dalam kebugaran jasmani apabila dilakukan tes menggunakan TKJI maka hasilnya anak tunagrahita lebih rendah dengan anak normal seusianya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa karakteristik kebugaran jasmani peserta didik reguler, *slow learner*, di bawah rata-rata sebesar 61,5% berkategori kurang. Karakteristik kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan sebesar 50% berkategori sedang. Secara keseluruhan karakteristik kebugaran jasmani peserta didik di sekolah inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 sebesar 56,3% berkategori kurang.

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi penelitian. Data kebugaran jasmani dapat menjadi gambaran bagi guru, orang tua, dan peserta didik. Menjadi referensi bagi guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Menjadi gambaran bagi orang tua untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik SD Negeri Bangunrejo 2.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan maksimal namun masih terdapat keterbatasan yang tidak dapat dihindari. Peneliti kesulitan memberikan arahan kepada beberapa peserta didik yang tidak fokus dan asik bermain dengan temannya.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan diantaranya:

1. Peserta didik harus meningkatkan kebugaran jasmani dengan beraktivitas sehari-hari dengan tidak bermalas-malasan.
2. Guru PJOK selalu mengontrol kebugaran jasmani peserta didik dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Guru PJOK perlu mengelola kelas dengan dibantu GPK agar peserta didik berkebutuhan khusus dan peserta didik reguler dapat melaksanakan pembelajaran dari awal hingga akhir.
4. Orang tua selalu mengontrol kebiasaan hidup dan aktivitas di rumah

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Agus, A., & Sepriadi. (2021). *Manajemen Pendidikan*. Padang: SUKABINA Press.
- Ambarwati, B. R. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi SD Negeri Gejayan Condongcatur Depok Sleman. Diakses dari <http://www.eprints.uny.ac.id>.
- Anggraini, R. L. (2014). *Proses Pembelajaran Inklusi untuk Anak Berkebutuhan Khusus Kelas V SD Negeri Giwangan, Yogyakarta*. UIN Sunan Kalijaga.
- Fatmaridha S. (2019). *Perkembangan Anak-anak Selama Masa Sekolah Dasar (6-7 tahun)*. *Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89-100.
- Herfiyanto, E. (2015). Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun di SLB Se Kulon Progo. Diakses dari <http://www.eprints.uny.ac.id>.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Khaulani, F., Neviyarni S., Irda M., (2019). Fase dan Tugas Perkembangan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. 8(1), 51-59.
- Kristiana, I. F., Costrie G. W., (2016). *Buku Ajar Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Semarang: Undip Press.
- Lubna, dkk. (2021). *Pendidikan Inklusi*. Mataram: Sanabil.
- Mulyani, S. R., (2021). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Mulyatiningsih, E. (2011). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Nurjan, S. (2016). *Psikologi Belajar*. Ponorogo: Wade Group.
- Phytanza, D. T. P., dkk. (2023). *Pendidikan Inklusif: Konsep, Implementasi, dan Tujuan*. Batam: CV Rey Media Grafika.
- Prasetyo, B., Lina M., J. (2010) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Prasetyo, F. D. (2013). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu, Purbalingga. Diakses dari <http://www.eprints.uny.ac.id>.
- Republik Indonesia, (2009). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 70 Tahun 2009*, tentang Pendidikan Inklusi
- Republik Indonesia, (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003*, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Republik Indonesia, (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2003 Pasal 5 Ayat 2*, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Rifky, R. P. & Khoirul, A. P., (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 18(2), 185-193.
- Safitri, A., dkk. (2022). Pentingnya Memahami Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar untuk Meningkatkan Efektivitas Belajar dalam Mata Pelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 6(1), 9333-9339.
- Satriawati. (2020). *Pendidikan Inklusi*. Makasar: Yayasan Barcode.
- Sugiarto, A. (2014). Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Tunagrahita Ringan usia 10-12 Tahun di Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Diakses dari <http://www.eprints.uny.ac.id>.
- Suharjana. (2021). *Kajian Teoritis dan Praktis Olahraga untuk Kebugaran Kesehatan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suherman, A. (2019) *Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sukadari. (2019). *Model Pendidikan Inklusi dalam Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Kanwa Publisher
- Syahza, A., (2021). *Metodologi Penelitian*, Edisi Revisi. Pekanbaru: Unri Press.
- Wahyudi, Heri., Ainur R., Muhammad K. F., & Winda N. (2023). *Buku Ajar Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jawa Timur: Pustaka Aksara.
- Yusuf, M. (2018). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Kota Palopo: Lembaga Penerbit IAIN Palopo

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian FIKK UNY

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1065/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

5 Maret 2024

Yth . Kepala SD Negeri Bangunrejo 2
Bangunrejo, Kricak, Kec. Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta dengan kode
pos 55242

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Restitia Melati
NIM : 20604221061
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : KARAKTERISTIK KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI SEKOLAH
INKLUSI SD NEGERI BANGUNREJO 2 KOTA YOGYAKARTA
Waktu Penelitian : Rabu - Jumat, 6 - 8 Maret 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dinas Kota Yogyakarta



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARHAGA

ꦥꦼꦩꦼꦂꦶꦠꦏꦠꦪꦺꦒꦺꦴꦏꦂꦠꦏꦤ꧀
ꦢꦶꦤꦱꦥꦺꦝꦶꦏꦤ꧀ꦥꦼꦩꦸꦢꦏꦤ꧀ꦲꦭꦲꦂꦒꦫ

Jl. Hayam Wuruk No. 11 Yogyakarta Kode Pos 55212 Telp. (0274) 512956, 563078, 515865, 562682
Fax (0274) 512956
EMAIL: dindikpora@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS: 08122780001 HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id
WEBSITE: www.jogjakota.go.id

Yogyakarta, 6 Maret 2024

Nomor : 000.9/3390
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 Bendel
Hal : Izin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIKK-UNY

di
Yogyakarta

Berdasarkan surat:

Dari : Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : B/1067/UN34.16/PT.01.04/2024
Tanggal : 5 Maret 2024
Hal : Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan yang diajukan, maka dapat kami berikan izin penelitian kepada:

Nama : Restitia Melati
NIM : 20604221061
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Judul Tugas : Karakteristik Kebugaran Jasmani Peserta Didik di Sekolah Inklusi SD Negeri
Akhir : Bangunrejo 2
Waktu : 6 s.d. 8 Maret 2024
Narahubung : 081772895368.

Setelah penelitian selesai dilaksanakan, mahasiswa segera melapor ke Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta.

Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.



Kepala Dinas



- Tembusan:
1. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
 2. SD Negeri Bangunrejo 2
 3. Kurikulum Bidang Pembinaan SD



SEGORO AMARTO
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYOKARTO
KEMANDIRIAN – KEDISIPLINAN – KEPEDULIAN- KEBERSAMAAN

Lampiran 4. Surat Permohonan Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>, Surel : humas.fikk@uny.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 50/PJSD/III/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Restitia Melati
NIM : 20604221061
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Karakteristik Kebugaran Jasmani Peserta Didik di Sekolah Inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 Kota Yogyakarta.

Dengan hormat, mohon Ibu:

Nama : Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIP : 19920516 201903 2 027
Jabatan : Lektor
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasama Ibu diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui,
Ketua Departemen PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Yogyakarta, 28 Maret 2024
Koorprodi S1-PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Lampiran 5. Formulir Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>, Surel : humas_fikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Restitia Melati
Dosen Pembimbing : Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIM : 20604221061
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Karakteristik Kebugaran Jasmani Peserta Didik di Sekolah Inklusi SD Negeri Bangunrejo 2 Kota Yogyakarta

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Jumat, 23 Februari 2024	Judul penelitian	Derubahan topik penelitian	
2.	Selasa, 27 Februari 2024	BABI - II	Penambahan penelitian yang relevan	
3.	Jumat, 1 Maret 2024	BABI - III	Penulisan sesuai panduan skripsi	
4.	Senin, 4 Maret 2024	BABI - III	Instrumen penelitian	
5.	Selasa, 5 Maret 2024	BABI - III	Izin penelitian dan persrapan alat	
6.	Senin, 18 Maret 2024	BAB IV - V	Penambahan teori	
7.	Rabu, 27 Maret 2024	BAB IV - V	Melengkapi semua	
8.	Kamis, 28 Maret 2024	Lampiran	Melengkapi lampiran persuratan	
9.	Selasa, 2 April 2024	BABI - V	Perbaiki penulisan sesuai panduan	
10.	Kamis, 4 April 2024	Keseluruhan	Penambahan grafik	
11.	Jumat, 5 April 2024	Keseluruhan	Penulisan	
12.	Rabu, 17 April 2024	ACC Sidang	ACC Sidang	

Yogyakarta, 17 April 2024

Mengetahui
Koord.Prodi S1 PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Mahasiswa

Restitia Melati
NIM. 20604221061

Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi

 <p>PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO DINAS PERDAGANGAN DAN PERINDUSTRIAN UPT METROLOGI LEGAL</p> <p>Jalan Bhayangkara, Wates, Kulon Progo 55611, Telp./Fax. (0274) 773073 website : www.perdagangan.kulonprogokab.go.id email : metrologikulonprogo@gmail.com</p> 	
<p>SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN <i>VERIFICATION CERTIFICATE</i> Nomor : 082/ UP - 012 / IV / 2024</p>	
<p>No. Order : 025 K Diterima tgl : 1 April 2024</p>	
<p>ALAT <i>Equipment</i> Nama <i>Name</i> Kapasitas <i>Capacity</i> Daya Baca <i>Readability</i></p>	<p>: Ukuran Panjang : 10000 cm : 2 mm</p>
	<p>Tipe/Model <i>Type/Model</i> Nomor Seri <i>Serial number</i> Merek/Buatan <i>Trade Mark / Manufaktur</i></p> <p>: - : - : Keen</p>
<p>PEMAKAI <i>User</i> Nama <i>Name</i> Alamat <i>Address</i></p>	<p>: RESTITIA MELATI : Tlogolelo RT 13/03, Hargomulyo, Kokap, Kulon Progo</p>
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode <i>Method</i> Acuan <i>Reference</i> Standard <i>Standard</i> Telusuran <i>Traceability</i></p>	<p>: UP – UPTMET – 01.1.5 : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 : Komparator Sidang 1 m : Ke satuan SI melalui Balai Standardisasi Metrologi Legal II</p>
<p>TANGGAL PENGUJIAN <i>Date of Verification</i></p>	<p>: 4 April 2024</p>
<p>LOKASI PENGUJIAN <i>Location of Verification</i></p>	<p>: UPT Metrologi Legal Kulon progo</p>
<p>HASIL PENGUJIAN <i>Result of verification</i></p>	<p>: Disahkan untuk Tera Ulang Tahun 2024 Berdasarkan Undang – Undang RI No. 2 tahun 1981 tentang Metrologi Legal</p>
<p>BERLAKU SAMPAI <i>Valid Thru</i></p>	<p>: 4 April 2025</p>
<p>PEGAWAI BERHAK <i>Personality</i></p>	<p>: Agus Ruwiyanto, ST NIP. 19830216 201101 1 006</p>
	<p>Agus Ruwiyanto, ST Kepala UPT Metrologi Legal METROLOGI LEGAL NIP. 19730617 200501 1 006</p> 
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>F.10.T</p>
<p>Dilarang Menggandakan Sebagian Atau Seluruhnya Dari SKHP ini Tanpa Izin Kepala UPT Metrologi Legal Kulon Progo</p>	

LAMPIRAN SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN

ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

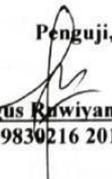
Nomor : 082 / UP - 012 /IV/2023

I. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 – 1000	999,52
0 – 2000	1999,04
0 – 3000	2998,66
0 – 4000	3998,18
0 – 5000	4998,22
0 – 6000	5997,81
0 – 7000	6997,83
0 – 8000	7997,45
0 – 9000	8997,27
0 – 10000	9997,09

Penguji,


Agus Riwiyanto, ST
NIP. 19830216 201101 1 006



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PERDAGANGAN DAN PERINDUSTRIAN
UPT METROLOGI LEGAL

Jalan Bhayangkara, Wates, Kulon Progo 55611, Telp./Fax. (0274) 773073
website : www.perdagangan.kulonprogokab.go.id
email : metrologikulonprogo@gmail.com



SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 083/SW - 01/IV / 2024

Nama Alat <i>Instrument Name</i>		No. Order	: 025 K
<i>Nama</i>	Stopwatch	Diterima tgl	: 1 April 2024
<i>Kapasitas</i> <i>Capacity</i>	: -	<i>Nomor Seri</i> <i>Serial number</i>	: -
<i>Tipe/Model</i> <i>Type/Model</i>	: Digital	<i>Merek/Buatan</i> <i>Trade Mark / Manufaktur</i>	: ROX / JAPAN
		<i>Daya baca</i> <i>Readability</i>	: 0,01 s

Pemakai <i>User</i>	
<i>Nama</i>	: RESTITIA MELATI
<i>Alamat</i> <i>Address</i>	: Tlogolelo RT 13/03, Hargomulyo, Kokap, Kulon Progo

Metode, Standar, dan Ketertelusuran <i>Method, Standard, and Traceability</i>	
<i>Metode</i> <i>Method</i>	: Perbandingan Langsung
<i>Acuan</i> <i>Reference</i>	: Panduan Kalibrasi Stopwatch – Timer , BSN, SNSU PK.W-01, Tahun 2020
<i>Standar</i> <i>Standard</i>	: Stopwatch Digital Merk SEIKO/ S23601P
<i>Ketertelusuran</i> <i>Traceability</i>	: Tertelusur ke Satuan SI melalui Balai Standardisasi Metrologi Legal II

TANGGAL PENGUJIAN <i>Date of Verification</i>	: 4 April 2024
LOKASI PENGUJIAN <i>Location of Verification</i>	: UPT Metrologi Legal Kulon Progo
HASIL PENGUJIAN <i>Result of verification</i>	: Terlampir di halaman 2
BERLAKU SAMPAI <i>Valid Thru</i>	: 4 April 2025
PEGAWAI BERHAK <i>Personality</i>	: Agus Ruwiyanto, ST, NIP. 19830216 201101 1 006

Kulon Progo, 5 April 2024
Kepala UPT Metrologi Legal

Agus Ruwiyanto, ST
NIP. 19830216 201101 1 006

HASIL PENGUJIAN
RESULT OF VERIFICATION
Nomor : 083/ SW - 01 /IV / 2024

I. HASIL
Result

Penunjukan Alat			Penunjukan Sesungguhnya		
Jam	menit	Sekon	Jam	menit	Sekon
0	1	0,37	0	1	0,36
0	5	34,05	0	5	34,03
0	10	0,30	0	10	0,30
0	14	59,86	0	14	59,87
0	30	0,43	0	30	0,46
0	48	21,46	0	48	21,51
1	46	10,05	1	46	10,08
2	0	0,30	2	0	0,32

Pengji


Agus Rudiyanto, ST
NIP.19830216 201101 1 006

Halaman 2 dari 2 Halaman

F.10.T

Dilarang Menggandakan Sebagian Atau Seluruhnya Dari SKHP ini Tanpa Izin Kepala UPT Metrologi Legal Kulon Progo

Lampiran 8. Alat Ukur yang Telah Terkalibrasi



Lampiran 8. Petunjuk TKJI

Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 meter

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - 2) Bendera *start*;
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang pancang;
 - 5) *Stopwatch*;
 - 6) Serbuk kapur;
 - 7) Alat tulis;
- c. Petugas tes
 - 1) Petugas keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
Pelari berdiri di belakang garis *start*
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari
 - b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 40 meter.
 - 3) Lari masih bisa diulang
 - a) Pelari mencuri *start*;
 - b) Pelari tidak melewati garis *finish*;
 - c) Pelari terganggu dengan pelari lain;
 - 4) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.
- e. Pencatat hasil
 - 5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik
 - 6) Waktu yang dicatat satu angka di belakang koma

2. Tes gantung siku tekuk

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dinaikkan

- 2) *Stopwatch*
 - 3) Formulir tes dan alat tulis
 - 4) Nomor dada
 - 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat
- c. Petugas tes
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta
- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.
 - 2) Gerakan
Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencakai sikap bergantung siku, tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin
- e. Pencatat hasil
Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

3. Tes baring duduk 30 detik

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih;
 - 2) *Stopwatch*;
 - 3) Alat tulis;
 - 4) Alas/tikar/matras
- c. Petugas tes
 - 1) Pengamat waktu
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat, kedua tangan masing-masing kanan dan kiri diletakkan di samping telinga.
 - b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan pergelangan kaki agar tidak kaki tidak terangkat.

- 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan
 - b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik)

Catatan:

- (1) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi di samping telinga.
- (2) Kedua siku tidak menyentuh kedua paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

- e. Pencatat hasil
 - 1) Pencatat hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
 - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

4. Loncat tegak

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm;
 - 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus
 - 4) Nomor dada
- c. Petugas tes
Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan.
 - 2) Gerakan
 - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
 - b) Ulangi loncatan ini 3 kali berturut-turut.
- e. Pencatat hasil
 - 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak;

- 2) Ketiga selisih raihan dicatat
- 3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi

5. Lari 600 meter

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah, dan pernapasan.
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lari 600 meter;
 - 2) *Stopwatch*;
 - 3) Bendera *start*;
 - 4) Peluit;
 - 5) Tiang pancang;
 - 6) Alat tulis;
- c. Petugas tes
 - 1) Petugas keberangkatan;
 - 2) Pengukur waktu;
 - 3) Pencatat hasil;
 - 4) Pembantu umum;
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis *start*
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
 - b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 meter.
- e. Pencatat hasil
 - 3) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis *finish*
 - 4) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik

Lampiran 9. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

NAMA :
 UMUR :
 TANGGAL TES :
 NAMA SEKOLAH :
 TEMPAT TES :

NO	JENIS TES	HASIL	NILAI	KETERANGAN
1.	LARI 40 METER	___ DETIK		
2.	GANTUNG SIKU TEKUK	___ DETIK		
3.	BARING DUDUK 30 DETIK	___ DETIK		
4.	TINGGI RAIHAN _____ CM LONCATAN I _____ CM LONCATAN II _____ CM LONCATAN III _____ CM	___ CM		
5.	LARI 600 METER	__ MENIT __ DETIK		
6.	JUMLAH NILAI			
7.	KUALIFIKASI			

PETUGAS TES

Penilaian dan Pengkategorian Hasil TKJII Peserta Didik SD Negeri Bangunrejo 2 Kota Yogyakarta Tahun Ajaran 2023/2024

No	Nama	L/P	Tanggal Lahir	Umur	Lari 40 Meter (Detik)		Gantung Sikru Teuk (Detik)		Baring Duduk 30 Detik		Loncat Tegak		Lari 600 Meter		Jumlah	Kategori	
					Waktu	Nilai	Waktu	Nilai	Kali	Nilai	Cm	Nilai	Waktu	Nilai			
1.	Fafa	P	25 Juni 2013	10	9.3"	2	6"	2	7	3	3	21	2	5'12"	1	10	K
2.	Arya	L	1 Februari 2013	10	7.0"	3	14"	3	14	3	3	39	4	3'39"	2	14	S
3.	Bilal	L	8 Mei 2013	10	7.3"	3	13"	3	10	2	2	31	3	3'57"	1	11	K
4.	Yulia	P	13 Juli 2013	10	9.2"	2	5"	2	7	3	3	37	4	4'15"	2	13	K
5.	Vira	P	2 September 2012	11	7.8"	3	7"	3	12	3	3	33	3	4'10"	2	13	K
6.	Putri	P	27 Februari 2012	12	11.1"	1	2"	1	8	3	3	30	3	4'53"	1	10	K
7.	Veni	P	15 Januari 2012	12	12.6"	1	1"	1	4	4	2	25	2	7'36"	1	7	KS
8.	Selfi	P	7 November 2013	10	13.9"	1	1"	1	4	2	2	24	2	5'30"	1	7	KS
9.	Dewa	L	4 Mei 2012	11	7.0"	3	23"	3	20	4	4	34	3	3'34"	2	15	S
10.	Eza	L	14 April 2012	11	8.5"	2	5"	2	12	3	3	29	2	4'07"	1	10	K
11.	Affiah	P	9 Desember 2012	11	8.2"	3	1"	1	14	4	4	28	3	5'59"	1	12	K
12.	Awan	L	30 Juni 2011	12	7.3"	3	12"	2	19	4	2	35	3	4'07"	1	13	K
13.	Ihsan	L	24 Maret 2011	12	9.1"	3	5"	2	11	2	2	30	2	3'19"	2	9	KS
14.	Ayuni	P	26 Maret 2011	12	12.2"	1	1"	1	6	2	2	28	3	5'41"	1	8	KS
15.	Ditan	L	6 Juni 2012	11	8.6"	1	1"	1	8	2	2	26	2	5'49"	1	8	K
16.	Farel	L	10 Januari 2012	12	8.8"	2	6"	2	10	2	2	35	3	4'49"	1	10	S
17.	Alya R	P	11 Desember 2011	12	10.1"	2	1"	1	11	3	3	18	1	6'22"	1	8	K
18.	Kanithi	P	26 Oktober 2011	12	9.7"	2	1"	1	7	3	3	21	2	4'47"	1	9	S
19.	Luthfi	L	1 Desember 2011	12	7.7"	3	4"	1	11	2	2	37	3	4'27"	1	10	S
20.	Novel	L	3 November 2011	12	6.8"	4	2"	1	10	2	2	36	3	5'24"	1	11	S
21.	Aura	P	8 Maret 2013	10	7.7"	3	3"	2	10	3	3	25	2	4'40"	1	11	K
22.	Nida	P	4 Maret 2013	10	10.1"	1	2"	2	7	3	3	22	2	5'13"	1	9	KS
23.	Alya R	P	19 Februari 2013	11	8.7"	2	6"	2	6	3	3	31	3	4'04"	1	10	K
24.	Nasma	P	17 Desember 2012	11	8.4"	2	4"	2	13	3	3	26	2	4'57"	1	10	K
25.	Citra	P	21 Mei 2012	11	9.7"	1	5"	2	12	3	3	28	3	4'18"	1	11	K
26.	Evelyn	P	1 September 2012	11	8.6"	2	3"	2	13	3	3	29	3	4'12"	1	11	K
27.	Zweeta	L	21 September 2012	11	7.9"	2	5"	2	17	3	3	26	2	4'41"	1	10	K
28.	Mirza	L	25 Juni 2013	10	8.6"	2	6"	2	17	3	3	28	2	3'57"	1	10	K
29.	Vino	L	13 April 2012	11	6.8"	4	5"	2	17	3	3	37	3	3'17"	2	14	S
30.	Nyar	P	28 April 2012	11	8.7"	2	6"	2	11	3	3	34	4	4'25"	1	12	K
31.	Affan	L	30 Januari 2012	12	7.2"	3	29"	3	19	4	4	40	4	3'06"	2	16	S
32.	Aga	L	8 November 2011	12	7.8"	2	19"	3	19	4	4	51	5	3'32"	2	16	S

SLOW LEARNER DIBAWAH RATA-RATA TUNAGRAHITA RINGAN

Lampiran 11. Dokumentasi



Gambar 11.1 Lari 40 meter



Gambar 11.2 Loncat tegak



Gambari 11.3 Gantung siku tekuk



Gambar 11.4 Baring duduk



Gambar 11.5 Lari 600 meter