



## **SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA-SISWI TUNA GRAHITA SMP LUAR BIASA NEGERI KOTA SALATIGA**

**Dwi Gansar Santi Wijayanti\*, Cahyo Yuwono, Agus Pujianto**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Agustus 2012  
Disetujui Agustus 2012  
Dipublikasikan September 2012

*Keywords:*  
**Survey, Tunagrahita physical fitness**

### **Abstrak**

Kondisi tubuh yang bugar sangat penting untuk semua manusia baik manusia normal maupun yang berkebutuhan khusus (cacat tuna grahita). Sample dalam penelitian ini adalah 28 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia anak usia SMP umur 13-15 tahun. Tes yang digunakan untuk mengetahui kebugaran jasmani adalah 1.) Lari 50 meter, 2.) Pull Up, 3.) Sit Up, 4.) Vertikal Jump, 5.) Lari 1000 meter, dan selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra tuna grahita terdapat 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 5 siswa (25%) kategori sedang, 12 siswa (60%) kategori kurang, dan 3 siswa (15%) kategori kurang sekali. Sedangkan untuk kebugaran siswa putri tuna grahita terdapat 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 3 siswi (38%) kategori sedang, 5 siswi (63%) kategori kurang, dan 0% kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat diketahui kebugaran jasmani siswa-siswi tuna grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga termasuk dalam kategori kurang.

### *Abstract*

*Conditions of a fit body is essential for all good men manusia normal and special needs (handicapped and mentally retarded tuna). The instruments used in this study was Freshness Test Physical Indonesia junior age children ages 13-15 years. Tests used to mngetahui physical fitness is 1.) Run 50 feet, 2.) Pull Up, 3.) Sit Up, 4.) Vertical Jump, 5.) Running 1000 meters, and then the data obtained were analyzed using descriptive analysis percentage. Physical fitness test results of students mentally impaired son are very good 0% category, both categories of 0%, 5 students (25%) were category, 12 students (60%) less category, and 3 students (15%) was less category. As for the fitness of students and mentally retarded daughter tuna category there are very good 0%, 0% good categories, three students (38%) categories were, 5 students (63%) less category, and 0% category is less so. From these results it can be seen physical fitness mentally impaired students Extraordinary State junior Salatiga included in the category of less. Advice can be given is the need to increase physical fitness impaired and mentally retarded students through adaptive physical education interesting and fun as well adapted to the abilities of the students and conducted regularly and continuously.*

## Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna diantara makhluk lainnya. Makhluk yang memiliki unsur jasmani dan rohani serta dilengkapi dengan akal pikiran inilah yang membuat manusia lebih tinggi derajatnya dibanding makhluk lainnya. Namun, tidak ada manusia yang diciptakan sempurna. Manusia ada yang dilahirkan dengan kondisi kejiwaan yang sehat, tetapi mengalami kondisi cacat fisik seperti tuli, bisu, buta, dan lain-lain. Ada juga manusia yang dilahirkan dengan kondisi fisik yang sempurna namun mengalami kelainan kondisi kejiwaannya seperti anak yang mengalami autisme, anak yang mengalami keterbelakangan mental (cacat mental) atau biasa disebut dengan tuna grahita.

Di masa yang semakin kompetitif ini manusia harus mampu mengikuti arus perkembangan zaman untuk dapat terus mempertahankan kelangsungan hidupnya. Padahal seperti yang kita ketahui bahwa ada sebagian manusia yang mempunyai kelainan (penyandang cacat tuna grahita). Mereka pun ingin tetap mempertahankan hidupnya karena mereka juga mempunyai hak yang sama dengan manusia normal lainnya. Untuk itu para penyandang cacat (tuna grahita) memerlukan penanganan yang khusus. Misalnya dalam hal pendidikan mereka tidak dapat disamakan dengan manusia normal. Oleh karena itu mereka harus mendapat perlakuan yang khusus seperti pada sekolah luar biasa.

Penyandang cacat mental (tuna grahita) mempunyai kecerdasan di bawah kecerdasan orang normal (debil dengan kisaran tingkat IQ antara 60-80, embisil dengan kisaran tingkat IQ 20-60, dan idiot dengan kisaran tingkat IQ <20), sehingga mental dan kelakuan mereka tidak sesuai dengan kelakuan orang normal pada umumnya. Untuk itu perlu diperhatikan mengenai pendidikan yang harus diperoleh anak penyandang cacat mental dan tugas untuk melaksanakan pengembangan kecakapan fisik kecerdasan mental dan sosial.

Kegiatan pendidikan ini termasuk salah satu diantaranya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dalam lingkup dunia pendidikan merupakan bagian yang integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah serta kesehatan siswa dan lingkungannya agar tumbuh kembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi diri sendiri dan pembangunan bangsa (Dep-

dikbud,1988:5).

Pendidikan jasmani ini merupakan pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik para siswa. Pertumbuhan fisik dan perkembangan kemampuan keterampilan siswa dalam berbagai macam permainan dan olahraga, dapat ditingkatkan melalui aktivitas jasmani yang tentu saja dilakukan dengan teratur.

Hakekat manusia adalah homo ludens yaitu manusia yang mudah bergerak oleh keinginan terpendam yang menjadi alam bawah sadar mereka. Hal ini sesuai dengan tuntutan hidup manusia untuk selalu bergerak dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Tak terkecuali bagi para penyandang tuna grahita. Ditengah-tengah keterbatasan mereka sebagai seseorang penyandang cacat mereka pun tetap ingin bergerak untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri.

Gerak bukan semata-mata peristiwa jasmaniah atau rohaniah saja, akan tetap gerakan manusia seutuhnya melalui jiwa, raga, dan lingkungan. Pemberian kesempatan belajar gerak melalui ketrampilan jasmani yang cukup sejak usia dini untuk menjaga dan mengembangkan kondisi diri dan lingkungannya sangatlah penting, karena akan berguna untuk perkembangan keterampilan yang normal kelak setelah dewasa, begitu juga untuk perkembangan mental yang sehat. Hal ini berlaku juga bagi penyandang cacat mental (tuna grahita), karena aktivitas gerak ini pun nantinya juga akan memberikan pengaruh yang besar terhadap kebugaran jasmani individu itu sendiri.

Melalui pendidikan jasmani yang telah diadaptasikan atau disesuaikan dengan lingkungan dan kondisi yang ada melalui modifikasi alat dan aktivitas serta peraturan belajar olahraga yang mengandung unsur kegembiraan dan kesenangan, peserta didik (penyandang cacat tunagrahita) dapat memiliki rasa percaya diri dan harga diri sehingga tidak merasa terisolir oleh lingkungan (Tangiran,1999:37).

Berkaitan dengan pemberian pendidikan jasmani adaptif yang sesuai dengan kondisi anak berkebutuhan khusus (tuna grahita), di Kota Salatiga terdapat Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa Negeri. Pendidikan jasmani adaptif ini telah disesuaikan dengan kondisi siswa yang berkebutuhan khusus sehingga dapat diterapkan pada siswa-siswi tersebut (tuna grahita), karena mereka juga mempunyai hak yang sama dengan siswa normal lainnya dalam memperoleh pendidikan dan pembelajaran setiap jenjangnya. Sehingga diharapkan siswa-siswi tersebut tetap terjaga kebugaran jasmaninya, dan dapat mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta mereka dapat tumbuh kembang menjadi dewasa

yang mempunyai rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi, serta berguna bagi orang lain, bangsa dan negara pada masa yang akan datang.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga yang terletak di Jl. Hasanudin gang III Banjaran Mangunsari, Salatiga diperoleh beberapa data antara lain jumlah siswa SMP yang menyandang cacat tuna grahita berjumlah 28 siswa, pelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan setiap hari Kamis pada jam pertama dan kedua, pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan di halaman sekolah yang biasa digunakan untuk upacara pengibaran bendera dengan alas berupa paving. Untuk sarana dan prasarana pendidikan jasmani di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga sudah cukup lengkap namun ada beberapa alat yang belum dimiliki oleh sekolah seperti alat pull up, vertical jump, dan lapangan rumput yang bisa digunakan untuk sepak bola. Siswa-siswi SMP penyandang cacat tuna grahita ini cukup antusias dalam mengikuti pelajaran olahraga informasi ini saya peroleh dari guru pendidikan jasmani yang bernama bu Fitri. Karena dalam pembelajaran penjas beliau selalu memberikan permainan-permainan olahraga pada siswa-siswi tuna grahita. Selain itu setiap satu minggu sekali diadakan jalan santai untuk para siswa SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti kebugaran jasmani penyandang cacat mental atau tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga dengan alasan, kebugaran jasmani merupakan kondisi penting yang diperlukan oleh setiap manusia yaitu tidak hanya orang normal namun para penyandang cacat tuna grahita pun memerlukan kebugaran jasmani untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan efisiensi juga efektifitas dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang merasa sehat belum tentu segar dan bugar, sebab untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut sehat dan terbebas dari penyakit, tetapi juga dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani. Hal lain yang mendorong penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini yaitu kondisi badan dari para penyandang cacat tuna grahita yang secara kasap mata terlihat segar, namun belum tentu hal tersebut dapat mencerminkan kebugaran para penyandang cacat tuna grahita, mengingat

penyandang cacat tuna grahita ini memiliki keterbelakangan mental yang mempengaruhi aktivitas gerak fisiknya. Alasan lainnya adalah belum ada yang meneliti mengenai kebugaran jasmani untuk siswa-siswi tunagrahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga.

Untuk mengetahuinya, maka peneliti mengadakan penelitian yang berjudul : "Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa-siswi tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga", yang diharapkan dapat memberi masukan pada guru penjas di SLB tersebut dalam memberikan pendidikan jasmani adaptif yang sesuai dengan kemampuan siswa tuna grahita sehingga kebugaran jasmani para siswa tuna grahita dapat menjadi baik.

Suatu penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan dipecahkan. Masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Tuna Grahita Di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga?

### **Metode Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa-siswi penyandang cacat tunagrahita di SMP Luar Negeri Kota Salatiga sebanyak 28 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun. Dasar pertimbangannya adalah bahwa tolok ukur tes ini seluruhnya disusun sesuai kondisi anak Indonesia. Variable dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif persentase (%).

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil penelitian berdasarkan analisis deskriptif survey tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi tunagrahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga, ditunjukkan sebagaimana table di bawah ini.

**Tabel 1.** Data hasil Deskripsi Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TJKI) siswa putra tuna grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga.

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	5	25%
4	Kurang	12	60%
5	Kurang Sekali	3	15%
	Jumlah	20	100%

Berdasarkan table diatas tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putra penyandang cacat tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga diperoleh hasil bahwa sebanyak 12 siswa (60%) termasuk dalam kategori kurang,

sebanyak 5 siswa (25%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 3 siswa (15%) termasuk dalam kategori kurang sekali, dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik dan baik sekali.

**Tabel 2.** Data hasil Deskripsi Persentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TJKI) siswa putri tuna grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga.

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	3	38%
4	Kurang	5	63%
5	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	8	100%

Berdasarkan table diatas tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putri tuna grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga diperoleh hasil bahwa sebanyak 5 siswa (63%) termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 3 siswa (38%) termasuk dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik, baik sekali, dan kurang sekali.

Berdasarkan analisis deskripsi persentase untuk tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi yang menyandang cacat tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga diperoleh hasil bahwa sebanyak 0% siswa putra dalam kategori baik sekali, 0% siswa putra dalam kategori baik, 5 siswa putra (25%) dalam kategori sedang, 12 siswa putra (60%) dalam kategori kurang, dan 0% siswa putra dalam kategori kurang sekali dan 0% siswa putri dalam kategori baik sekali, 0% siswa putrid dalam kategori baik, 3 siswa putri (36%) dalam kategori sedang, 5 siswa putri (63%) dalam kategori kurang, 0% siswa putri dalam kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani untuk siswa putra maupun putri penyandang cacat tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga termasuk

dalam kategori kurang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : (1) Pola makan atau asupan gizi. Sejak masih dalam kandungan, manusia sudah memerlukan makanan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kebugaran jasmani tubuh haruslah cukup mengkonsumsi makanan yang bergizi dan harus dapat dimanfaatkan oleh tubuh sebagai mana fungsi yang semestinya. Untuk siswa-siswi tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga sendiri masih banyak yang memiliki berat badan yang cenderung berlebihan hal ini jelas mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani para siswa penyandang cacat tuna grahita. Pola makan yang tidak seimbang menyebabkan berat badan mereka yang semakin bertambah. Hasil dari perbincangan dengan orang tua murid tuna grahita (Ibu Tatik, 26/01/2012) yaitu bahwa para siswa tuna grahita ini suka makan bahkan cenderung banyak. Makan yang dikonsumsi terlalu banyak mengandung karbohidrat yang menyebabkan badan mereka menjadi gemuk, namun untuk pemenuhan asupan gizi lainnya seperti protein dan vitamin kurang diperhatikan.



kan hal ini disebabkan tingkat perekonomian dari orang tua siswa-siswi tuna grahita yang termasuk kurang. Padahal kita tahu bahwa badan yang terlalu gemuk itu tidak baik dan mengakibatkan susah untuk bergerak. Hal inilah yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani dari para siswa tuna grahita menjadi kurang. (2) Umu. Pada umumnya anak pada usia 13-15 tahun memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, hal ini dipengaruhi oleh aktivitas gerak mereka yang tinggi pula. Namun hal ini tidak terjadi pada siswa-siswi tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga karena mereka mempunyai karakteristik khusus dibandingkan dengan orang normal lainnya. Sebagaimana diketahui bahwa siswa tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga mengalami keterbelakangan kecerdasan atau mental dan terhambat dalam adaptasi perilaku terhadap lingkungan. Mereka tidak aktif seperti orang normal pada umumnya mereka cenderung untuk duduk terdiam. Pertumbuhan anak tuna grahita sedikit terhambat dikarenakan keterbelakangan intelegensi dibawah rata-rata anak normal pada umumnya sehingga mereka kurang memahami pentingnya menjaga kebugaran jasmaninya. Hal inilah yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani mereka juga menjadi kurang. (3) Jenis Kelamin. Untuk jenis kelamin pada hal ini tidak begitu berbeda antara putra maupun putri karena pada umumnya para siswa penyandang cacat tuna grahita baik putra maupun putri mempunyai masalah yang sama yaitu keterbelakangan mental yang akhirnya berpengaruh terhadap lambatnya perkembangan gerak. Sehingga kebugaran jasmani siswa putra dan putri tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga termasuk dalam kategori kurang. (4) Pola Istirahat. Istirahat sangat diperlukan oleh tubuh untuk pemulihan tenaga setelah beraktivitas. Berdasarkan pada hasil perbincangan dengan siswa tuna grahita (Roy Rabala, 26/01/2012) di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga ternyata mereka jarang melakukan tidur siang, mereka lebih cenderung untuk menonton tv hal ini mengakibatkan pemulihan tenaga menjadi terhambat. Padahal mereka telah melakukan aktivitas yang cukup banyak di sekolah. Akibatnya tenaga mereka tidak segera kembali dan tubuh mereka akan merasa kelelahan dan akhirnya mereka malas untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Hal inilah yang membuat kebugaran jasmani dari siswa-siswi tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga menjadi kurang. (5) Kegiatan Olahraga atau latihan. Siswa-siswi tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga pada umumnya hanya mendapatkan latihan

dan olahraga di sekolah yaitu pada jam pendidikan jasmani saja. Diluar itu mereka tidak pernah melakukan aktivitas fisik olahraga dan latihan. Padahal siswa-siswi tuna grahita itu memerlukan penanganan yang khusus dalam pemberian aktivitas gerak yang sesuai dengan kemampuannya. Karena mereka tidak mendapatkan latihan yang khusus dan berkelanjutan maka tingkat kebugaran jasmani mereka menjadi kurang.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang ada di bab IV maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri penyandang cacat tuna grahita yang berada di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga termasuk dalam kategori kurang.

Oleh karena itu peneliti mempunyai beberapa saran antara lain : (1) perlu ditingkatkan kebugaran jasmani melalui pendidikan jasmani adaptif yang sesuai dengan kemampuan siswa-siswi tuna grahita sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi tuna grahita menjadi lebih baik. Pemberian latihan-latihan secara rutin dan berkesinambungan sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa-siswi tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga. (2) Perlu adanya modifikasi permainan dalam pelajaran pendidikan jasmani adaptif sehingga para siswa penyandang cacat tuna grahita lebih tertarik dan dengan senang mengikuti pelajaran olahraga. Sehingga dengan siswa mau dan senang dalam berolahraga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani para siswa-siswi tuna grahita di SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga. (3) Bagi guru olahraga perlunya perhatian dan penanganan yang khusus bagi para siswa penyandang cacat tuna grahita dalam memberikan instruksi. Karena mengingat tingkat IQ mereka yang berada dibawah rata-rata anak normal seusianya. (4) Bagi orang tua murid untuk lebih memperhatikan pola makan dan pola istirahat dari siswa-siswi tuna grahita. Agar berat badan dapat terjaga dan terhindar dari obesitas serta waktu istirahat yang cukup untuk pemulihan tenaga bagi mereka. Sehingga kebugaran jasmani mereka dapat terjaga dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

- Depdikbud. 1997. Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani. Jakarta.  
Taringan, Beltasar. 2000. Pendidikan Jasmani Adaptif. Departemen Pendidikan Nasional : Jakarta.