

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI
ANAK TUNAGRAHITA RINGAN UMUR 10-12 TAHUN
DI SLB SE KULONPROGO**

E-JURNAL

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



Oleh:
Eko Herfiyanto
10603141046

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PENGESAHAN

E-Journal yang berjudul **“Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun Di SLB Se Kulon Progo”** yang disusun oleh Eko Herfiyanto, NIM. 10603141046 telah disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji utama.

Yogyakarta, Juni 2015

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji Utama



Margono, M.Pd.
NIP. 19610830 198601 1 001



Dr. Sumaryanti, M.S.
NIP. 19580111 198203 2 001



TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN UMUR 10-12 TAHUN DI SLB SE KULON PROGO

PHYSICAL FITNESS LEVEL OF MILD MENTAL RETARDED CHILDREN AGED 10-12 YEARS OLD IN INCLUSIVE SCHOOLS THROUGHOUT KULON PROGO

Oleh: Eko Herfiyanto, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
herfiyan@yahoo.com

Abstrak

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi anak tunagrahita ringan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan khususnya umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasi dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo dengan sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang berjumlah 30 siswa terdiri dari 22 siswa putra dan 8 siswa putri. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun. Dengan TKJI anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Yogyakarta yang disesuaikan. Anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang.

Kata kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani, anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun.

Abstract

Physical fitness is very important for mild mental retarded children in the learning process of Physical Education. The objective of this research is to determine the physical fitness level of mild mental retarded children aged 10-12 years old in inclusive schools throughout Kulon Progo. This research was the descriptive one with survey methods and the data collection was using test and measurement of Indonesia Physical Fitness Level Standard (TKJI). The population in this study was the mild mental retarded children aged 10-12 years old in inclusive schools throughout Kulon Progo with the sample used was the entire population of 30 students consisted of 22 boys and 8 girls. The data analysis was using descriptive percentages. It can be concluded that the physical fitness level of mild mental retarded children aged 10-12 years old is in various levels. Mostly the physical fitness level of mild mental retarded children aged 10-12 years old is in a moderate level.

Keywords: Physical Fitness Level, Mild Mental Retarded Children aged 10-12 years old.

PENDAHULUAN

Pengetahuan tentang kesegaran jasmani saat ini sangatlah penting bagi mereka yang berkecimpung di dunia olahraga namun di kalangan masyarakat pun tentunya hal ini perlu dimengerti. Hal ini terjadi terutama di Kabupaten Kulon. Semakin baik dan menjamurnya kendaraan roda dua maupun kendaraan roda

empat yang menjadikan semakin mudahnya akses ke kantor, sekolah, maupun ke tempat lainya. Terutama bagi anak tunagrahita berangkat dan pulang sekolah diantar oleh orang tuanya, juga masih khawatirnya orang tua di rumah untuk melepas anak bermain bersama teman sebayanya. Sehingga Anak menjadi kurang dalam menggerakkan tubuh sehingga hal ini menjadi

salah satu penyebab menurunnya kesegaran jasmani seseorang maupun anak tunagrahita.

Menurut Wahjoedi (2007: 58-59) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen Menurut Djoko Pekik Irianto (2003: 4) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

1. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
2. Kekuatan dan daya tahan otot, Kekuatan otot yaitu kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
3. Kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
4. Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Untuk mendapatkan kebugaran yang memadai Menurut Djoko Pekik Irianto (2003: 6) diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi tiga upaya bugar, yaitu: makan, istirahat, dan olahraga.

Setiap individu tentunya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda, terutama bagi mereka anak-anak difabilitas yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah berbeda dengan anak normal pada umumnya. Sehingga mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani menggunakan tabel norma untuk anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Yogyakarta dapat diterapkan di Sekolah Luar Biasa (SLB) se Kulon Progo yang merupakan penyelenggara Pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus meliputi Tunanetra (A), Tunawicara (B), Tunagrahita (C/C1), Tunadaksa (D), dan Autis.

Menurut AAMD / American Association on Mental Deficiency dalam Alkis Wulandari (2008: 11) anak tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki tingkat kecerdasan (IQ) mereka berkisar 51-70, dalam penyesuaian sosial maupun bergaul, mampu menyesuaikan diri pada lingkungan sosial yang lebih luas dan mampu melakukan pekerjaan setingkat semi terampil.

SLB di Kabupaten Kulon Progo berjumlah 8 sekolah yang terdiri dari 1 SLB Negeri yaitu SLB N 1 Kulon Progo. dan 7 SLB Swasta yaitu SLB Rela Bhakti II Wates. SLB PGRI Sentolo. SLB Muhammadiyah. SLB PGRI Nanggulan. SLB Bhakti wiyata. SLB Kasih Ibu dan SLB Zafa Hargorejo.

Tes TKJI terdiri dari 5 butir tes, yaitu : lari 30/40/50/60 meter, gantung siku tekuk/angkat tubuh, baring duduk 30/60 detik, loncat tegak, dan lari 600/800/1000/1200 meter. Dengan melakukan tes TKJI maka dapat mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dengan melakukan beberapa rangkaian tes. Hal ini penting dimana dapat melihat tingkat kesegaran

jasmani anak. Dalam Observasi yang penulis lakukan di sekolah luar biasa (SLB) pada tanggal 10 Desember 2014 hingga 10 Maret 2015, Guru mata pelajaran Pendidikan Olahraga belum melakukan tes TKJI sebagai bahan untuk evaluasi dalam kegiatan pembelajaran khususnya di Kulon Progo hal ini dikarenakan belum adanya norma untuk anak berkebutuhan khusus. Mengingat pada umumnya norma tes TKJI yang ada diperuntukan untuk anak normal. Dilihat dari aktivitas yang dilakukan anak-anak berkebutuhan khusus tingkat kesegaran jasmani anak difabilitas tentu di bawah rata-rata anak normal. Dapat dilihat dari observasi yang peneliti lakukan di Sekolah Luar Biasa (SLB) baik dari kemampuan gerak, aktivitas dan daya tahan siswa saat melaksanakan kegiatan olahraga.

Berdasarkan uraian di atas yang membuat penulis untuk melakukan tes kesegaran jasmani yang sesuai bagi anak berkebutuhan khusus, khususnya anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Kulon Progo dengan menggunakan tes TKJI dengan mengacu pada norma tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita di Yogyakarta. Maka dengan ini penulis melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun Di SLB Se Kulon Progo”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan metode survei dan menggunakan teknik tes dan pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SLB se Kulon Progo yaitu SLB N 1 Kulon Progo dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2014, SLB PGRI Sentolo dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2015, SLB Bhakti Wiyata dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2015, SLB Zafa Hargorejo dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2015, SLB Kasih Ibu dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2015, SLB PGRI Nanggulan dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2015, SLB Muhammadiyah Dekso dilaksanakan pada tanggal 7 Maret 2015. Pelaksanaan Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2014 hingga 10 Maret 2015.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa SLB Se Kulon Progo Umur 10-12 tahun yang berjumlah 30 siswa. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi dengan jumlah siswa 30, yang terdiri dari putra 22 siswa dan putri 8 siswa. populasi dalam.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yaitu melakukan pengarahannya kepada sampel mengenai tahapan-tahapan yang akan diukur, kemudian dilakukan tes dan pengukuran, setelah itu dicatat hasilnya kemudian dinilai menggunakan tabel nilai berdasar hasil nilai yang diperoleh dan diklasifikasikan menggunakan norma tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan di Yogyakarta kemudian hasil di persentasekan untuk dijadikan sebagai hasil penelitian.

Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

Instrument yang digunakan untuk tes kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan siswa sekolah dasar luar biasa (umur 10-12 tahun) menggunakan tes TKJI. Adapun rangkaian tes TKJI sebagai berikut:

1. Lari 30 meter putri dan 40 meter, tes putra ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung siku tekuk, tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 30 detik, tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, tes ini untuk mengukur tenaga eksplosif.
5. Lari 600 meter, tes ini untuk mengukur daya tahan jantung paru.

Cara menilai :

1. Dari Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes disebut "Hasil Kasar". Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).

- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter)

2. Nilai tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah "Nilai". Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani.

Teknik Analisis Data

Dalam penilaian tes kesegaran jasmani anak yang telah melakukan tes kesegaran jasmani maka dinilai dengan menggunakan tabel nilai. Tabel nilai seperti tertera pada tabel 1 dan 2. Untuk mengklasifikasikan Tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3, yang berlaku untuk putra putri Depdikbud (2010).

Tabel 1. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 th Putra

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	s.d 6.3"	51" keatas	23 Keatas	46 Keatas	s.d-2'09"
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	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	24-30	2'46"- 3'44"
1	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23 dst	3'45"-dst

Sumber: Tabel Nilai TKJI Usia 10-12 Tahun Putra (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010: 28)

Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 th Putri

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter
5	s.d 6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	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	28-23	2'55"- 3'28"
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"- 4'22"
1	9.7"-dst	0"-1" dst	0-1	20 dst	4'23"- dst

Sumber: Tabel Nilai TKJI Usia 10-12 Tahun Putri (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010: 28)

Tabel 3. Norma TKJI anak tunagrahita ringan umur 10-12 th

No	Jumlah	Klasifikasi
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: Norma Tes Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun Di Yogyakarta (Aji Sugiarto, 2014: 27)

Langkah berikutnya adalah, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif dengan persentase yaitu teknik analisis data yang bertujuan untuk memberikan gambaran tingkat kebugaran jasmani dengan teknik pengukuran data yang sesungguhnya dari keadaan atau objek yang diteliti dengan menentukan nilai atau angka dalam bentuk persentase yang selanjutnya dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang menjadi objek penelitian.

Rumus yang digunakan adalah

$$\text{Persentase} = \frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \times 100\%$$

Keterangan:

\sum Kategori : Nilai hasil tes kesegaran jasmani yang diperoleh yang meliputi kategori baik sekali (BS), baik (B), sedang (S), kurang (K), kurang sekali (KS).

\sum Total : Jumlah peserta didik yang menjadi objek penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasar hal yang telah dikemukakan peneliti di atas maka diperoleh suatu hasil nilai tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun. Mengacu pada tabel norma kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Yogyakarta untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita Ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo, dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 14. TKJI anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun Putri

Klasifikasi	Jumlah siswa Putri	Persentase
Baik Sekali (BS)	0	0%
Baik (B)	0	0%
Sedang (S)	5	62,5%
Kurang (K)	3	37,5%
Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah	8	100

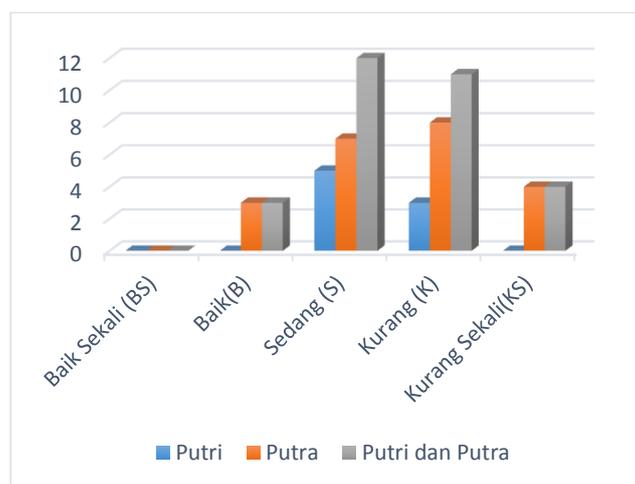
Tabel 15. TKJI anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun putra

Klasifikasi	Jumlah siswa Putra	Persentase
Baik Sekali (BS)	0	0%
Baik (B)	3	13,63%
Sedang (S)	7	31,81%
Kurang (K)	8	36,36%
Kurang Sekali (KS)	4	18,18%
Jumlah	22	100%

Tabel 16. TKJI anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun putra dan putri

Klasifikasi	Nilai Putra dan Putri	Persentase
Baik Sekali (BS)	0	0%
Baik (B)	3	10%
Sedang (S)	12	40%
Kurang (K)	11	36,66%
Kurang Sekali (KS)	4	13,33%
Jumlah	30	100%

Dari ketiga tabel diatas dapat digambarkan dengan histogram sebagai berikut:



Gambar 11. Histogram TKJ anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun

Dari tabel di atas dan histogram dapat diuraikan dan dijabarkan tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo sebagai berikut:

Berdasarkan jumlah anak tunagrahita ringan putri umur 10-12 tahun, sebanyak 8 orang anak. Sesuai dengan tabel norma kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan 10-12 tahun di Yogyakarta, yang masuk dalam kategori sangat baik (SB) sebanyak 0 anak (0%), baik (B) sebanyak 0 anak (0%), sedang (S) sebanyak 5 anak (62,5%), kurang (K) 3 anak (37,5%) dan kurang sekali (SK) 0 anak (%).

Berdasarkan jumlah anak tunagrahita ringan putra umur 10-12 tahun, sebanyak 22 orang anak. Sesuai dengan tabel norma kesehatan jasmani yang masuk dalam kategori sangat baik (SB) sebanyak 0 anak (0%), baik (B) sebanyak 3 anak (13,63%), sedang (S) sebanyak 12 anak (31,81%), kurang (K) 11 anak (36,36%) dan kurang sekali (SK) 4 anak (18,18%).

Berdasarkan jumlah anak tunagrahita ringan putra dan putri umur 10-12 tahun, sebanyak 30 orang anak. Sesuai dengan tabel norma kesehatan jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Yogyakarta, yang masuk dalam kategori sangat baik (SB) sebanyak 0 anak (0%), baik (B) sebanyak 3 anak (10%), sedang (S) sebanyak 12 anak (40%), kurang (K) 11 anak (36,66%) dan kurang sekali (SK) 4 anak (13,33%).

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesehatan jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo dapat diketahui kategori kurang sekali (KS) 13,33%, kurang (K) 36,66%, sedang (S) 40%, baik (B) 10%, dan sangat baik (SB) 0%. Maka anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo menunjukkan tingkat kesehatan jasmani kategori sedang (S). hal ini tentunya kemungkinan dipengaruhi:

a. Faktor *internal*

- 1) Kesiapan siswa. Dalam fakta yang didapat di lapangan bahwa siswa yang akan melaksanakan tes kesehatan jasmani masih kurang siap, hal ini ditandai dengan kurangnya perhatian akan sarapan di pagi

hari yang membuat tubuh menjadi lemas, dan adanya alasan-alasan sebagian siswa agar tidak mengikuti tes.

- 2) Makanan. Makanan tentu menjadi sangat berpengaruh dikarenakan tubuh memerlukan energi dalam beraktifitas setiap hari dimana tubuh membutuhkan energi lebih dengan makanan yang dapat mencukupi kebutuhan energi yang dibutuhkan. Hal ini ditandai dengan pola makan yang kurang baik. Kebutuhan kerja untuk sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%, (Djoko Pekik Irianto 2000: 6).
- 3) Olahraga. Berolahraga tentu juga sangat berpengaruh terhadap anak tunagrahita ringan bukan hanya pada anak normal, di SLB se Kulon Progo olahraga untuk anak tunagrahita ringan masih kurang diberikan secara optimal di lingkungan sekolah tentunya karena di sekolah anak cenderung ada yang masih enggan untuk berolahraga namun asyik bermain. Di rumah anak cenderung kurang berolahraga bahkan tidak berolahraga di mana untuk meningkatkan kesehatan memerlukan latihan 3-5 kali per minggu dengan intensitas latihan latihan kebugaran 60%-90% detak jantung maksimal dalam waktu yang diperlukan setiap latihan 20-60 menit, (Djoko Pekik Irianto 2000: 13-17).

Suharjana (2013: 9) Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani,

dapat membuat orang tahan terhadap stress dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain

b. Faktor *eksternal*

- 1) Orang tua siswa, hal ini pun menjadi faktor terbentuknya tingkat kesegaran jasmani yang baik, kurangnya kontrol orang tua terhadap anak sangat berperan besar dalam kehidupan sehari-hari seorang anak. Tentunya dalam semua hal khususnya hal ini adalah asupan gizi dan aktivitas anak yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani anak.
- 2) Guru pendidikan jasmani, guru sebagai pendidik dapat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani anak dari pemberian aktivitas jasmani dalam pendidikan olahraga yang diberikan, hal ini sangat penting bagi anak untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Dari pembelajaran di sekolah khususnya olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan di Sekolah Luar Biasa (SLB) se Kulon Progo memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang.

Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu:

1. Dengan adanya penelitian tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo dapat menjadi alat tolak ukur tingkat kebugaran jasmani anak tuna grahitarangan di Kulon Progo dalam proses pembelajaran
2. Dengan adanya penelitian tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun dapat menjadi gambaran tingkat kesegaran jasmani anak tuna grahita umur 10-12 tahun di Kulon Progo.
3. Dapat menjadi perhatian bagi guru dan orang tua siswa bahwa mereka membutuhkan perhatian agar status kesegaran mereka dapat lebih baik dan dapat berprestasi. Tentunya orang tua agar menyisihkan waktu luang yang dimiliki untuk berolahraga bersama sang anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Sugiarto. 2014. Norma Tes Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun di Yogyakarta. Skripsi FIK: UNY.
- Aklis Wulandari. 2011. *Penggunaan Game Petualangan Balada Di Bumi Dalam Pembelajaran IPA Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar IPA Pada Anak Tuna Grahita Ringan Kelas IV Di SLB N Cangkakan Filial Karangpandan Tahun 2010/2011*. Diakses tanggal 16 Februari 2015 dari <http://perpustakaan.uns.ac.id>.
- Andi Supangat. 2007. *Statistika Dalam Kajian Deskriptif, Inferensi, dan Nonparametrik*. Jakarta: Kencana Prenanda Media Group.

- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. 2003. *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. FIK: UNY.
- Kunjung Ashadi. 2009. *Tes Dan Pengukuran Penjas*, Diakses tanggal 16 Februari 2015 dari <http://www.wordpress.com>.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo.
- _____. 1999. *Panduan Teknik Tes dan Latihan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga