

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN USIA 13-15 TAHUN DI SLB SE-KABUPATEN BANTUL

PHYSICAL FITNESS LEVEL OF MILD MENTAL RETARDED KIDS AGED 13-15 YEARS OLD IN INCLUSIVE SCHOOLS THROUGHOUT BANTUL

Oleh: Agung Tri Laksono, fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta,
agung_doank14@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB se-Kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode penelitian survei dengan teknik tes dan pengukuran, populasi yang digunakan dalam penelitian ini 5 SLB yang berada di Kabupaten Bantul, pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 35 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif yaitu mempresentase hasil yang diperoleh dari Norma TKJI yang disesuaikan untuk anak tunagrahita ringan. Hasil yang diperoleh dari Norma TKJI yang disesuaikan untuk anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun, tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun dapat disimpulkan kurang.

Kata Kunci : kebugaran jasmani, anak tunagrahita ringan.

ABSTRACT

This research has an objective to find out the physical fitness level of mild mental retarded kids aged 13-15 years old in Inclusive Schools (SLB) throughout Bantul. This research was a descriptive quantitative study with survey method and the research methods was using the test and measurement techniques percentage. The population in this study was 5 inclusive schools located in Bantul, with the sample was using purposive sampling for 35 kids. The data were analyzed by using descriptive data analysis as it calculated the percentage of quantitative results obtained from Physical Fitness Test Norms (TKJI) that was adjusted for mild mental retarded kids. From the results obtained from Indonesian Physical Fitness Test Norms (TKJI) that are adjusted for mild mental retarded kids aged 13-15 years old, the physical fitness level of mild mental retarded kids aged 13-15 years old can be seen in the poor level with the percentage at 45.7%.

keywords : physical fitness, mild mental retarded kids.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia untuk memulai aktivitas harus memiliki kesehatan yang baik supaya mereka dapat bekerja dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal. Jika manusia mempunyai kesehatan yang baik maka dalam melaksanakan kegiatan bekerja, belajar maupun kegiatan yang lain mereka

akan lebih bersemangat, tidak mudah mengantuk, tidak mudah lelah, sehingga

hasil yang didapat menjadi lebih baik dari pada seseorang yang tidak sehat.

Umumnya kesehatan manusia meliputi kebugaran jasmani yang meliputi kesehatan dan keterampilan yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Kesehatan jasmani meliputi kesehatan jantung paru (kardiorespirasi), kekuatan,

dan daya ledak sedangkan untuk keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, reaksi, ketepatan, dan koordinasi. Jika manusia tidak memiliki salah satu dari dua aspek kesehatan tersebut maka seseorang tersebut tidak dapat dikatakan sehat.

Menurut Depdiknas (1999:1) kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena bersenyawa dengan hidup manusia. Seseorang dengan tingkat kebugaran yang baik akan senantiasa beraktivitas dengan semangat tanpa merasa lemas, cepat letih, lesu dan lebih sehat dibandingkan seseorang yang malas bergerak. Menurut Brian J. Sharkey (2003:10) menganalisa tingkat kematian pada pria yang pasif dan aktif yang kebugarannya diukur menggunakan treadmill yang jumlah sampelnya lebih dari 10.000 pria. Dalam penelitian tersebut tingkat kematian hampir 3 kali lebih tinggi bagi pria yang pasif, tingkat kebugaran aerobik membuat perbedaan hanya pada tingkat terendah, yang dimana pria yang paling tidak bugar memiliki resiko 2 kali lebih besar dari subjek pasif lainnya (5 kali lebih besar dari pria yang aktif). Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran yang baik bermanfaat untuk kehidupan manusia terutama untuk kesehatan.

Kebugaran atau yang disebut juga dengan kesegaran jasmani sangat penting bagi manusia, oleh karena itu pemerintah maupun lembaga-lembaga yang lain melaksanakan kegiatan olahraga setiap satu minggu sekali yang berupa kegiatan senam, jalan santai, bermain tenis maupun kegiatan yang lain untuk menjaga supaya kebugarannya tetap terjaga. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan manusia dalam beraktivitas dan bergerak sehingga kebugaran jasmani bermanfaat untuk menjaga dan mencegah segala macam

penyakit yang diakibatkan oleh kurangnya aktivitas gerak.

Kebugaran jasmani dapat mengurangi stres mental yang diakibatkan oleh masalah yang dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari termasuk kedalam persaingan seseorang dalam kehidupan, ambisi seseorang dalam mencapai sebuah tujuan, kelelahan dalam bekerja dan perasaan dikejar-kejar waktu yang merupakan faktor pemicu seseorang mengalami stress mental. Hal ini dikemukakan Brian J. Sharkey (2003:18) mengidentifikasi faktor resiko stress mental adalah persaingan, ambisi, dan perasaan dikejar-kejar waktu.

Menurut partinem (2010:4) kebugaran jasmani sangat penting bagi pelajar. Kebugaran jasmani digunakan untuk menjaga kondisi tubuh pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah. Anak berkebutuhan khusus juga layak mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, untuk itu anak berkebutuhan khusus perlu adanya tes kebugaran jasmani untuk mengukur dan mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus. Dalam pengambilan tes kebugaran jasmani nilai TKJI anak difabel lebih kurang atau dibawah anak normal hal ini menimbulkan suatu pertanyaan mengapa dalam tes kebugaran jasmani anak difabel tingkat kebugaran jasmaninya masih rendah dibandingkan dengan anak normal. Untuk itu Novi Setyawan Putra melakukan penelitian berupa penyusunan norma penilaian kesegaran jasmani untuk anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun untuk menjawab pertanyaan tersebut dan digunakan sebagai acuan penilain tes kebugaran dalam penelitian ini.

Anak difabel atau yang dikenal sebagai anak luar biasa terdiri dari golongan A atau yang kita kenal sebagai tunanetra, golongan B tunarungu wicara, golongan C tunagrahita, golongan D anak tuna daksa, golongan F tunalaras dan masih banyak lagi ketunaan yang lain yang seharusnya mendapatkan kesehatan jasmani yang sama dengan anak normal.

Anak tunagrahita adalah anak yang memiliki hambatan pada IQ mereka sehingga mereka kesulitan dalam berfikir dan meningkatkan kemampuan yang mereka miliki, sehingga diperlukan pendampingan dan dorongan untuk anak tersebut dapat berkembang dan dapat hidup mandiri, tanpa ketergantungan pada orang tua maupun oranglain, untuk itu dibangunlah sebuah sekolah berkebutuhan khusus atau yang sering kita dengan nama sekolah inklusi atau SLB (sekolah luar biasa) untuk membina dan membimbing anak tunagrahita seperti keterampilan, bina diri, pelajaran umum dan kesehatan jasmani. Tunagrahitadapat dikategorikan menjadi tiga yaitu tunagrahita ringan/mampu didik, tunagrahita sedang/mampu latih dan tunagrahita berat/mampu rawat. Untuk tunagrahita ringan memiliki tingkat IQ yang kurang dari pada orang normal akan tetapi tunagrahita ringan masih dapat di beri pembelajaran tetntang menulis, membaca, dan keterampilan lainnya.

Dalam perkembangan teknologi yang semakin modern, banyaknya game, *gadget/ Hand Phond* (HP) maupun alat elektronik lainnya yang membuat anak-anak menjadi malas dalam beraktivitas. Peneliti melakukan pengamatan terhadap anak tunagrahita ringan selama melaksanakan PKL I dan PKL II yang berkisar selama 5 bulan, dalam pengamatan tersebut ditemukan bahwa konsentrasi belajar anak tunagrahita ringan sangat kurang, hal ini ditunjukkan dari anak tunagrahita ringan yang sering melamun dan diam-diam bermain HP saat jam belajar berlangsung, aktivitas anak tunagrahita ringan yang masih kurang hal ini ditunjukkan dari anak yang lebih senang bermain game dari pada bermain kejar-kejaran atau aktivitas fisik yang lain dalam bermain bersama temannya.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru pendidikan jasmani sering kali kesulitan dalam memberikan-menyampaikan materi kepada anak tunagrahita ringan sehingga tujuan yang diberikan kepada anak menjadi tidak

maksiamal, bahkan antusias anak tunagrahita ringan dalam pembelajaran pendidikan jasmani masih sangat kurang dalam pengamatan ini anak tunagrahita ringan melakukan aktivitas jasmani masih rendah yang dapat dilihat dari seringnya anak tunagrahita ringan duduk dan berteduh saat jam pembelajaran berlangsung.

Guru pendidikan jasmani dalam pembuatan program-program aktivitas jasmani untuk anak tunagrahita ringan seharusnya lebih kreatif dalam pembuatannya, aktivitas yang diberikan sebaiknya lebih menarik dan mudah dilakukan sehingga anak tunagrahita ringan tertarik untuk melakukan dan beraktivitas, sehingga kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan dapat di jaga bahkan dapat ditingkatkan.

Dari pengamatan yang dilakukan, peneliti menemukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di SLB Bantul terdapat guru kelas yang merangkap menjadi guru pendidikan jasmani dan aktivitas jasmaninya hanya diulang-ulang dan kesulitan membuat program aktivitas pendidikan jasmnai yang menyebabkan anak tunagrahita ringan dalam melakukan aktivitas menjadi tidak maksimal dikarenakan kebosanan yang diakibatkan dari aktivitas jasmani yang diulang-ulang.

Kebugaran jasmani dapat diukur menggunakan berbagai macam tes salah satu dengan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) mulai dari anak usia dini sampai dewasa yang menggunakan norma-norma tes kebugaran jasmani yang ada. Untuk anak difabel khususnya anak tunagrahita memiliki bentuk norma yang sedikit berbeda dibandingkan dengan anak normal.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya penyebab tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan menggunakan norma TKJI anakk normal, belum diketahuinya tingkat aktivitas jasmani anak tunagrahitaringan yang berdampak pada

tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan, belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan, belum diketahuinya cara penyampaian materi yang tepat kepada anak tunagrahita ringan, dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB se-Kabupaten Bantul. Manfaat penelitian inilah sebagai gambaran bahwa anak tunagrahita juga memerlukan kebugaran jasmani untuk melakukan kegiatannya, sebagai data penilaian tingkat kebugaran jasmani untuk anak tunagrahita ringan khususnya di Kabupaten Bantul, dan sebagai gambaran kepada guru penjas untuk membuat program kebugaran jasmani yang disesuaikan untuk anak tunagrahita ringan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei menggunakan tes dan pengukuran *persentase*.

Populasi dalam penelitian ini adalah 5 SLB yang berada di Kabupaten Bantul. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 35 anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SLB se-Kabupaten Bantul dengan mengambil sampel dari beberapa SLB diantaranya (1) SLB N 1 Bantul, SLB N 2 Bantul, SLB Pamardi Putra 1, SLB Tunas Bhakti Pleret dan SLB Tunas Kasih Sedayu Bantul. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Maret sampai 7 April 2015.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Kabupaten Bantul yang berjumlah 35 anak

Prosedur

Penelitian dilaksanakan pada jam olahraga berlangsung anak tunagrahita ringan melaksanakan tes kebugaran jasmani yang terdiri dari 1) tes lari 50 meter, 2) tes angkat tubuh/*pull up* 60 detik untuk putra dan gantung angkat siku untuk perempuan, 3) baring duduk/*sit up* 60 detik, 4) loncat tegak/*vertical jump*, 5) lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Kelima tes tersebut dilakukan secara berurutan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan norma tes kesegaran jasmani menggunakan norma TKJI yang disesuaikan dengan anak tunagrahita ringan. Dan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran.

Teknik analisis data

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data dekritif kuantitatif. Data yang diperoleh dari butir-butir tes dikonfirmasi kedalam standar penilaian TKJI untuk anak tunagrahita usia 13-15 tahun. Analisis yang diperoleh dari butir-butir tes dalam TKJI menggunakan *persentase* yang diperoleh dari dengan menggunakan rumus yang didapat dari *skripsi* Novi Setyawan Putra (2014:34):

$$= \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan : f= frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = banyaknya individu

P = angka *persentase*

Dari hasil perhitungan tersebut kemudian dapat dikelompokkan kedalam lima klasifikasi kesegaran jsmeni yaitu sangat baik (BS), Baik (B), sedang (S), kurang (K) dan sangat kurang (SK), pengelompokkan tersebut berdasarkan perhitungan skala lima dari hasil maksimum dikurangi hasil minimum dari hasil tes dan interval skala lima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Nilai TKJI anak tunagrahita ringan di SLB se-Kabupaten Bantul

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
≥ 17	Baik Sekali	0	0
14-16	Baik	2	5,7
11-13	Sedang	14	40
8-10	Kurang	16	45,7
5-7	Kurang sekali	3	8,6
Jumlah		35	100

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di SLB se-Kabupaten Bantul masih kurang hal ini terlihat dari nilai interval yang rata-rata mendapat nilai interval 8-10 dengan kategori kurang berjumlah 16 anak atau sebesar 45,7%. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan otot, kelincahan, daya ledak, kapasitas jantung paru anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB se-Kabupaten Bantul masih kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan dari analisis hasil penelitian dan pembahasan tingkat kebugaran jasmani menggunakan norma TKJI tunagrahita ringan usia 13-15 tahun adalah kurang (K).

Saran

Dari hasil penelitian, peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani sebaiknya memberikan program aktivitas kebugaran jasmani sesuai norma untuk anak tunagrahita ringan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan dikarenakan tingkat kebugaran jasmani sangat penting untuk kehidupan sehari-hari.

2. Guru pendidikan jasmani sebaiknya memperhatikan aktivitas yang diberikan kepada anak tunagrahita ringan supaya kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan dapat ditingkatkan dengan baik.
3. Guru dan orang tua sebaiknya membatasi anak tunagrahita ringan dalam penggunaan alat elektronik yang membuat anak tunagrahita ringan menjadi malas beraktivitas sehingga dapat mempengaruhi perkembangan motoriknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Brian J. Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Diterjemahkan oleh Eri Desmarini Nasution. Jakarta PT RajaGrafindo Persada.
- Novi Setyawan Putra (2014). Penyusun Norma Penilaian Kesegaran Jasmani Untuk Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun Di Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Widaninggar.(2010). *TKJI Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak Umur 6-9 Tahun, 10-12 Tahun, 13-15 Tahun, 16-19 Tahun*. Jakarta: Kepala Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. (1999). *Glosarium Data dan Informasi Kesehatan*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kesehatan
- Partinem (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Wijimulyo Nanggulan Kulon Progo D.I. Yogyakarta Tahun Pelajaran 2009/2010*. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY.