

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS  
DI SEKOLAH INKLUSI SD NEGERI GEJAYAN  
CONDONGCATUR DEPOK SLEMAN**

Oleh : Bahtra Roro Ambarwati  
: [bahtrara@gmail.com](mailto:bahtrara@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi sd negeri gejayan condongcatur depok sleman. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yaitu seluruh siswa SD Negeri Gejayan sejumlah 120 siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, berjumlah 40 orang yang terdiri dari 23 orang berjenis kelamin pria, dan 17 orang berjenis kelamin wanita. Teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran "EUROFIT". Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi sd negeri gejayan condongcatur depok sleman sebagian besar berada pada kategori kurang sebesar 40 % (16 anak), diikuti kategori sedang sebesar 50 % (20 anak) dan kategori baik sebesar 10 % (4 anak). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah tersebut berkategori sedang yaitu sebesar 50% dengan jumlah 20 anak.

**Kata Kunci: Tingkat kebutuhan jasmani, anak berkebutuhan khusus.**

**ABSTRACT**

This research aims to find out about the level of physical fitness of children with special needs in inclusive schools in Elementary School of Gejayan Condongcatur Depok Sleman . This research is a descriptive study with data collection using tests and measurements. The population in this research were students, namely all students of Gejayan Elementary School in the amount of 120 students. While the sampling technique in this research was purposive sampling, amounting to 40 people consisting of 23 male and 17 female. The data collection technique uses the test and measurement "EUROFIT". The results of research showed that the level of physical fitness of children with special needs in inclusive schools in Elementary School of Gejayan Condongcatur Depok Sleman was mostly in the less category of 40% (16 children), followed by the moderate category of 50% (20 children) and good categories by 10% (4 children). These results can be concluded that the level of physical fitness of children with special needs in the school is in the medium category of 50% with a total of 20 children.

**Keywords: Level of physical needs, children with special needs**

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah bagian penting dalam kehidupan manusia yang tidak dapat ditinggalkan. Makna lain dari pendidikan menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 tahun 2003 Pasal 1 butir 1 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, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pemenuhan atas hak untuk mendapatkan pendidikan yang bermutu merupakan ukuran keadilan, pemerataan atas hasil pembangunan dan sekaligus menjadi investasi sumber daya manusia yang diperlukan untuk mendukung keberlangsungan pembangunan bangsa (Kemendiknas, 2009).

Merujuk dari uraian di atas pendidikan juga berhak didapatkan oleh anak berkebutuhan khusus (ABK) yang disematkan dalam undang-undang nomor 23 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 5 ayat 2 yang berbunyi warga negara yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, dan atau sosial berhak memperoleh pendidikan khusus.

Pendidikan jasmani yang dikhususkan untuk anak cacat adalah pendidikan olahraga adaptif. Pendidikan olahraga adaptif adalah suatu sistem penyampaian layanan yang bersifat menyeluruh dan (conferhensif) yang dirancang untuk mengetahui, menemukan, dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotor.

Program pendidikan olahraga adaptif disesuaikan dengan jenis dan karakteristik kelainan peserta didik.

Anak berkebutuhan khusus (ABK) diartikan sebagai individu-individu yang mempunyai karakteristik yang berbeda dari individu lainnya yang dipandang normal oleh masyarakat pada umumnya. Secara lebih khusus anak berkebutuhan khusus menunjukkan karakteristik fisik, intelektual, dan emosional yang lebih rendah atau lebih tinggi dari anak normal sebayanya atau berada di luar standar normal yang berlaku di masyarakat. Sehingga mengalami kesulitan dalam meraih sukses baik dari segi sosial, personal, maupun aktivitas pendidikan (Bachri,2010).

Anak berkebutuhan khusus (ABK) diartikan sebagai individu-individu yang mempunyai karakteristik yang berbeda dari individu lainnya yang dipandang normal oleh masyarakat pada umumnya. Secara lebih khusus anak berkebutuhan khusus menunjukkan karakteristik fisik, intelektual, dan emosional yang lebih rendah atau lebih tinggi dari anak normal sebayanya atau berada di luar standar normal yang berlaku di masyarakat. Sehingga mengalami kesulitan dalam meraih sukses baik dari segi sosial, personal, maupun aktivitas pendidikan (Bachri,2010). Heward (2003) mendefinisikan ABK sebagai anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan pada ketidak mampuan mental, emosi, atau fisik. Definisi tentang anak berkebutuhan khusus juga diberikan oleh Suran dan Rizzo

(Semiawan dan Mangunson,2010) ABK adalah anak yang secara signifikan berbeda dalam beberapa dimensi yang penting dari fungsi kemanusiaannya.

Dalam observasi awal pada bulan Januari 2019, peneliti mendapatkan informasi bahwa sekolah inklusi SD Negeri Gejayan Condongcatur Depok Sleman tersebut sama sekali tidak memiliki guru yang ahli dalam ilmu pendidikan olahraga adaptif sehingga pembelajaran yang diberikan hanya teori dari buku rujukan sekolah di dalam kelas, tidak pernah praktek di lapangan dikarenakan kurangnya wawasan program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dan terkadang guru sampai kesulitan memperhatikan keadaan peserta didik.

Hal ini dibuktikan pada saat pembelajaran berlangsung terkadang peserta didik tidak mau mengikuti pembelajaran. Selain itu mereka juga terlihat sangat kurang bergairah pada saat melakukan pembelajaran dan terlihat lebih banyak berdiam diri, duduk dan jongkok karena merasa lelah. Hal tersebut menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan seorang guru dalam pengajaran pendidikan jasmani adaptif yang sesuai dengan kebutuhan setiap peserta didik dan guru juga kurang memperhatikan kondisi peserta didik dari segi kebugaran jasmaninya.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. “Penelitian deskriptif penelitian non hipotesis, sehingga dalam penelitiannya tidak merumuskan hipotesis” (Suharsimi Arikunto, 2006).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini bertempat di SD Negeri Gejayan yang beralamat di jalan Anggajaya III Gejayan, Kelurahan Condongcatur, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan Maret 2019 sampai dengan bulan April 2019. Waktu pengambilan data penelitian dilaksanakan pada saat jam pelajaran olahraga.

### **Taret/Subjek Penelitian**

1. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah peserta didik yaitu seluruh siswa SD Negeri Gejayan sejumlah 120 siswa. Sampel dari penelitian ini berjumlah 40 orang yang terdiri dari 23 orang berjenis kelamin pria, dan 17 orang berjenis kelamin wanita.

### **Instrumen Dan Teknik Pengambilan Data**

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2006).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan tes kebugaran jasmani “EUROFIT”. Dari tes EUROFIT menggunakan beberapa tes kebugaran yang telah disesuaikan untuk anak berkebutuhan khusus diantaranya adalah pegangan dengan Bent Arm Hang Test, The sit and reach (duduk dan menjangkau), Harvard Step test, Lari 50 meter, dan Flamingo Balance tes.

### **Teknik Analisis Data**

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Sebuah item dikatakan valid apabila

mempunyai dukungan yang besar terhadap skor total. Skor pada item menyebabkan skor total menjadikan tinggi atau rendah, dengan demikian sebuah item memiliki validitas faktor jika skor pada item mempunyai korelasi dengan skor total.

Angka pada setiap item dijumlahkan dan hasilnya dibandingkan dengan jumlah skor yang diharapkan sehingga diperoleh persentase yakni dengan rumus sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2006):

Keterangan:

P = persentase

nk = banyaknya subyek dalam kelompok

N = banyaknya subyek seluruhnya

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi sd negeri gejayan condongcatur depok sleman dengan instrumen tesnya yaitu tes EUROFIT menggunakan beberapa tes kebugaran yang telah disesuaikan untuk anak berkebutuhan khusus diantaranya adalah pegangan dengan Bent Arm Hang Test, The sit and reach (duduk dan menjangkau), Harvard Step test, Lari 50 meter, dan Flaminggo Balance tes. Berikut rincian deskripsi statistik hasil tes tersebut:

Tabel 4.1 Data Statistik Hasil Tes EUROFIT Anak Berkebutuhan Khusus Berjenis Kelamin Pria

		Statistics				
		Bent Arm Hang test	Lari 50 meter	Flaminggo Balance test	Sit and Reach test	Harvard step test
N	Valid	23	23	23	23	23
	Missing	0	0	0	0	0
	Mean	4,8261	13,0100	34,5248	3,2174	55,2952
	Median	4,0000	13,2000	34,2100	0000	53,0000
	Mode	3,00 <sup>a</sup>	7,00 <sup>a</sup>	00,00	00	43,00 <sup>a</sup>
	Std. Deviation	2,70444	3,39020	14,30848	6,60548	10,52448
	Minimum	1,00	7,00	13,70	-3,00	39,20
	Maximum	10,00	19,50	60,00	17,00	72,90
	Sum	111,00	299,23	789,47	74,00	1271,03

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown.

Tabel 4.2 Data Statistik Hasil Tes EUROFIT Anak Berkebutuhan Khusus Berjenis Kelamin Wanita

		Statistics				
		Bent Arm Hang test	Lari 50 meter	Flaminggo Balance test	Sit and Reach test	Harvard step test
N	Valid	17	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0	0
	Mean	8,5294	17,7035	23,6776	6,0235	34,1824
	Median	8,0000	17,7000	21,6000	-1,0000	33,4000
	Mode	5,00 <sup>a</sup>	14,00 <sup>a</sup>	21,00	-2,00	43,00
	Std. Deviation	3,09619	1,70630	8,10488	4,33052	11,66651
	Minimum	2,00	14,00	8,34	-3,00	17,20
	Maximum	17,00	20,10	37,81	12,00	56,90
	Sum	145,00	301,47	402,52	14,00	581,10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown.

### 1. Test bent arm hang

Hasil tes menyebutkan bahwa, tes bent arm hang untuk anak berkebutuhan khusus berjenis kelamin pria berjumlah 23 orang diperoleh nilai minimum = 1; nilai maksimum = 10; mean = 4,82; median= 4; modus = 3 dan standard deviasi = 2,79. Sedangkan untuk anak berkebutuhan khusus berjenis kelamin wanita berjumlah 17 orang diperoleh nilai minimum = 2; nilai maksimum = 17; rerata hasil tes = 8,52; median= 8; modus = 5 dan standard deviasi = 3,98.

### 2.Lari 50 meter

Hasil tes menyebutkan bahwa, lari 50 meter untuk anak berkebutuhan khusus berjenis kelamin pria berjumlah 23 orang diperoleh nilai minimum minimum = 7; nilai maksimum = 19,59; rerata hasil tes = 13,01; median= 13,2; modus = 7 dan standard deviasi = 3,39. Sedangkan untuk anak berkebutuhan khusus berjenis kelamin wanita berjumlah 17 orang diperoleh nilai minimum = 14,96; nilai maksimum = 20,1; rerata hasil tes = 17,73;

median= 17,7; modus = 14,96 dan standard deviasi = 1,7.

3.Flamingo balance test

Hasil tes menyebutkan bahwa, flaminggo balance test untuk anak berkebutuhan khusus berjenis kelamin pria berjumlah 23 orang diperoleh nilai minimum = 13,78; nilai maksimum = 60; rerata hasil tes = 34,32; median= 34,21; modus = 60 dan standard deviasi = 14,3. Sedangkan untuk anak berkebutuhan khusus berjenis kelamin wanita berjumlah 17 orang diperoleh nilai minimum = 8,34; nilai maksimum = 37,81; rerata hasil tes = 23,67; median= 21,6; modus = 21,6 dan standard deviasi = 8,1.

4.Sit and reach test

Hasil tes menyebutkan bahwa, sit and reach test untuk anak berkebutuhan khusus berjenis kelamin pria berjumlah 23 orang diperoleh nilai minimum = - 3; nilai maksimum= 17; rerata hasil tes = 3,21; median= 0; modus = 0 dan standard deviasi = 6,6. Sedangkan untuk anak berkebutuhan khusus berjenis kelamin wanita berjumlah 17 orang diperoleh nilai minimum = - 3; nilai maksimum = 13; rerata hasil tes = 0,83; median= - 1; modus = - 2 dan standard deviasi = 4,33.

5.Harvard step test

Hasil tes menyebutkan bahwa, harvard step test untuk anak berkebutuhan khusus berjenis kelamin pria berjumlah 23 orang diperoleh nilai minimum = 39,2; nilai maksimum = 72,9; rerata hasil tes = 55,26; median= 53,9; modus = 43,9 dan standard deviasi = 10,52. Sedangkan untuk anak

berkebutuhan khusus berjenis kelamin wanita berjumlah 17 orang nilai minimum = 17,2; nilai maksimum = 56,9; rerata hasil tes = 34,18; median= 33,4; modus = 43,8 dan standard deviasi = 11,66.

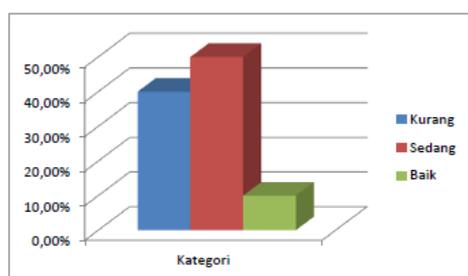
Tabel 4.3 Data Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani

	Laki-laki	Perempuan
N Valid	23	17
Missing	0	0
Mean	13.9130	10.3529
Median	13.0000	11.0000
Mode	12.00	11.00
Std. Deviation	3.41005	1.49755
Minimum	10.00	7.00
Maximum	21.00	12.00
Sum	320.00	176.00

Pada tabel 4.3 dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi sd negeri gejayan condongcatur depok sleman sebanyak 40 orang dengan pembagian sesuai jenis kelamin yaitu, dengan jumlah 23 orang berjenis kelamin pria diperoleh nilai minimum = 10; nilai maksimum = 21; rerata hasil tes =13,91; median= 13; modus = 12 dan standard deviasi = 3,41. Sedangkan untuk anak berkebutuhan khusus berjenis kelamin wanita berjumlah 17 orang diperoleh nilai minimum = 7; nilai maksimum = 12; rerata hasil tes = 10,35; median= 11; modus = 11 dan standard deviasi = 1,49.

Tabel 4.4 Data Statistik Kategori Prosentasi Tingkat Kebugaran Jasmani

		kebugaran jasmani			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	4	10.0	10.0	10.0
	Sedang	20	50.0	50.0	60.0
	Kurang	16	40.0	40.0	100.0
Total		40	100.0	100.0	



Gambar 4.1 Diagram Kategori Prosentasi Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi sd negeri gejayan condongcatur depok sleman sebagian besar berada pada kategori kurang sebesar 40 % (16 anak), diikuti kategori sedang sebesar 50 % (20 anak) dan kategori baik sebesar 10 % (4 anak). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah tersebut berkategori sedang yaitu sebesar 50% dengan jumlah 20 anak.

#### Pembahasan

Kebugara jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan semua manusia terutama pada masa pertumbuhan yang terjadi pada setiap anak. Arti dari kebugaran jasmani sangat penting disini adalah supaya setiap individu dapat menjalankan aktivitas, tugas dan kewajiban secara optimal, khususnya kegiatan belajar dan aktivitas olahraga di sekolah tanpa menimbulkan kelelahan hingga cedera atau sakit.

Kebugaran jasmani yang baik sangat menunjang aktivitas sehari-hari. Tidak terkecuali anak berkebutuhan khusus (ABK) tentu saja berbeda dengan anak normal lainnya dikarenakan anak tersebut mempunyai keterbelakangan mental, sehingga akan mempengaruhi kebugaran jasmani anak tersebut. ABK merupakan individu-individu yang mempunyai karakteristik yang berbeda dari individu lainnya yang dipandang normal oleh masyarakat pada umumnya. Secara lebih khusus anak berkebutuhan khusus menunjukkan karakteristik fisik, intelektual, dan emosional yang lebih rendah atau lebih tinggi dari anak normal sebayanya atau berada di luar standar normal yang berlaku di masyarakat. Sehingga mengalami kesulitan dalam meraih sukses baik dari segi sosial, personal, maupun aktivitas pendidikan.

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi sd negeri gejayan condongcatur depok sleman berkategori sedang sebesar 50% dengan jumlah 20 anak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani ABK masih dibawah dari cukup yaitu masih kurang dikarenakan kondisi fisik dan aktifitas mereka masih kurang, dan perlunya latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Kebugaran seseorang dapat diketahui setelah mereka melalui beberapa latihan. Tingkat kebugaran fisik, terutama kebugaran yang berkaitan dengan kebugaran kesehatan, penilaian pada anak-anak tunagrahita ringan cenderung kurang yang ditandai dengan memiliki kognitif dan keterampilan gerak yang kurang terlatih, baik di

luar sekolah maupun di dalam sekolah. Kehilangan banyak aktivitas yang dialami anak tidak hanya dapat mengubah budaya hidup tidak sehat dari anak tetapi mereka dapat mengalami obesitas (kelebihan berat badan akibat kurangnya aktivitas) dan disamping itu, asupan gizi pada anak dirasa kurang guna melakukan aktivitas jasmani.

Aktivitas olahraga di sekolah perlu ditingkatkan, dan anak didik perlu diberikan latihan yang spesifik, agar memperoleh keterampilan yang kompleks. Aktivitas atau latihan yang cukup lama mendorong kerja jantung, peredaran darah, dan paru-paru sehingga dapat menghasilkan perubahan yang menuju ke arah yang baik dari keadaan daya tahan tubuh, terutama jantung. Selain aktivitas fisik dukungan dari orang tua sangat diperlukan untuk membantu perkembangan motorik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Maka untuk meningkatkan kebugaran jasmani, perlu meningkatkan prinsip latihan yaitu proses perubahan ke arah yang lebih baik, diantaranya meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi sd negeri gejayan condongcatur depok sleman. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi sd negeri gejayan

condongcatur depok sleman sebagian besar berada pada kategori kurang sebesar 40 % (16 anak), diikuti kategori sedang sebesar 50 % (20 anak) dan kategori baik sebesar 10 % (4 anak). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah tersebut berkategori sedang yaitu sebesar 50% dengan jumlah 20 anak.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Agar anak berkebutuhan khusus mempunyai kebugaran jasmani yang bagus, selalu melakukan latihan secara intensif, terutama bagi anak yang masih masuk dalam kategori kurang.
2. Bagi guru hendaknya selalu mengontrol tingkat kesegaran jasmani anak didiknya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.

### **Implikasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah tersebut berkategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmaninya masih dibawah dari cukup yaitu masih kurang dikarenakan kondisi fisik dan aktifitas mereka masih kurang. Hal ini berimplikasi bahwa komponen tes kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah tersebut.

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diupayakan secara maksimal, tetapi tidak terlepas dari keterbatasan penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah data penelitian

dikumpulkan dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran, tidak memberikan kesempatan bagi testee untuk mengemukakan pendapat, sehingga ada kemungkinan tidak terungkapnya data secara lengkap.

#### **Daftar Pustaka**

- Bachri, Bachtiar S. 2010. Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif. Universitas Negri Surabaya. Surabaya.
- Depdiknas Pendidikan Jasmani. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ( TKJI ) umur 13 – 15 tahun.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek IV. Jakarta:Bina Aksara. Tirtonegoro,
- Sutratinah. ( 1996). Ortopedagogik Tuna Grahita II. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Bachri, Bachtiar S. 2010. Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif. Universitas Negri Surabaya. Surabaya.
- Semiawan, C.R dan Mangunsong, F. (2010) Keluarbiasaan Ganda (Twice Exeptionality) : Mengeksplorasi, Mengenal, Mengidentifikasi, dan Menanganinya. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Heward, W.L. (2013). Exceptional Children An Introduction to Special Education New Jersey.Merrill,Prentice Hall.