

**TINGKAT FLEKSIBILITAS SISWA TUNAGRAHITA  
RINGAN, SEDANG & *DOWNSYNDROME* KELAS 3, 4 & 5  
SLBN 1 BANTUL**

Oleh: Milsa Nur Hasanah  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Berdasarkan pengamatan yang telah penulis lakukan selama PKL dua bulan di SLB Negeri 1 Bantul, perkembangan fleksibilitas yang dialami oleh siswa tunagrahita ringan, tunagrahita sedang dan *down syndrome* yang bersekolah di SLB Negeri 1 Bantul sangat kurang, siswa mengalami keterbatasan gerak seperti ketika jalan terlihat kaku, ketika melakukan gerakan-gerakan ringan seperti senam terlihat tidak luwes, bahkan saat melakukan peregangannya sering mengeluh kesakitan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat fleksibilitas dan perbedaan tingkat fleksibilitas siswa tunagrahita ringan, tunagrahita sedang dan *down syndrome* kelas 3, 4 dan 5 di SLB Negeri 1 Bantul.

### **Jenis Penelitian**

Desain penelitian adalah deskriptif dengan metode survei, teknik yang digunakan adalah pengukuran. Pengukuran tingkat fleksibilitas siswa tunagrahita ringan, tunagrahita sedang dan siswa *down syndrome* menggunakan alat *bench sit and reach* yang dilengkapi dengan penggaris atau skala.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan pada hari Kamis, 31 Januari 2018 di SLB Negeri 1 Bantul.

### **Targer/Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SLB Negeri 1 Bantul penyandang tunagrahita ringan, tunagrahita sedang dan *down syndrome*, kelas 3, 4 dan 5 yang sehat dan aktif mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah.

### **Prosedur**

Prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini adalah siswa harus memenuhi kriteria penelitian yaitu sehat dan aktif mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan adalah *bench sit and reach*. Pelaksanaanya yaitu: 1. Subjek duduk selanjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box. 2. Kedua tangan lurus diletakkan pada ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box. 3. Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik dan catat hasilnya. 4. Dilakukan 3 kali ulangan. 5. Pada saat mendorong kedepan, kedua lutut harus tetap lurus. 6. Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang. Penilaian: Raihan terjauh dari ketiga ulangan merupakan nilai kelentukan. (Fenanlampir & Faruq: 2015)

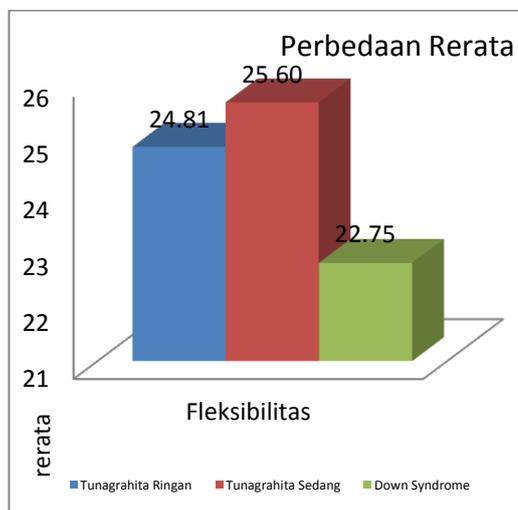
Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan

dengan pengukuran yang hasilnya dicatat dalam kertas data diri masing-masing siswa, kemudian di cocokan dengan norma kelentukan atau fleksibilitas.

### Teknik Analisa Data

Dalam melakukan analisis data, hal-hal yang perlu dilakukan penulis yaitu: 1. Membuat tabel norma tingkat fleksibilitas dan standar deviasi yang dikelompokkan pada kategori baik, sedang, dan kurang. 2. Menentukan tingkat fleksibilitas siswa dengan menggunakan norma kelentukan atau fleksibilitas. 3. Membandingkan hasil dengan rumus uji beda.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN



Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa siswa siswa tunagrahita ringan, tunagrahita sedang dan *down syndrome* di SLB Negeri 1 Bantul tidak memiliki perbedaan fleksibilitas yang

signifikan. Berdasarkan reratanya siswa tunagrahita sedang memiliki tingkat fleksibilitas lebih baik dari siswa tunagrahita ringan dan *down syndrome* dengan rerata sebesar 25,60. Sedangkan siswa tunagrahita ringan memiliki tingkat fleksibilitas lebih baik dari *down syndrome* saja dengan rerata sebesar 24,81. Sedangkan siswa *down syndrome* hanya memiliki rerata tingkat fleksibilitas sebesar 22,75.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat fleksibilitas siswa tunagrahita ringan, tunagrahita sedang dan *down syndrome* di SLB Negeri 1 Bantul dengan besar nilai signifikansi *probability* sebesar 0,686.

### Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan: 1. Bagi guru, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa tunagrahita dan *down syndrome* agar dapat meningkatkan kemampuan fleksibilitas siswa. 2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan pembelajaran agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan fleksibilitas dalam bidang pembelajaran pendidikan jasmani.

**DAFTAR PUSTAKA**

Fenanlampir, Albertus. & Faruq,  
M.M (2015). Tes dan  
Pengukuran Dalam Olahraga.  
Yogyakarta. Andi Offset.