



Survei Kemampuan Fisik Lari 50 Meter, Sit-Up dan Push Up Bagi Siswa Tunagrahita Kota Bengkulu

Feby Elra Perdima¹, Satria Agustian Lesmana²

^{1,2}Fakultas Ekonomi Universitas Dehasen Bengkulu, Jalan Meranti Raya No. 32 Sawah Lebar
Bengkulu, Email : perdima.elra@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Kota Bengkulu. Menggunakan tes kebugaran jasmani TKJI. Metode ini merupakan metode deskriptif kuantitatif pengembangan dari survei dengan tes pengukuran. Untuk mengembangkan norma tes kebugaran jasmani untuk siswa normal dan dijadikan norma tes sebagai acuan untuk siswa memiliki kebutuhan khusus terutama untuk siswa tunagrahita untuk melihat tingkat kebugaran jasmani. Sampel dari penelitian ini berjumlah 25 Orang teknik pengumpulan sampling menggunakan teknik purposive sampling. Hasil Penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa SLB Kota Bengkulu dapat dilihat simpulan: dalam kategori kurang dengan rincian Tes lari 50 meter dengan rata-rata 12.34 dengan nilai 1 yang artinya Kurang Sekali. Tes kemampuan *sit-up* dengan rata-rata 19.88 dengan nilai 3 Kategori Cukup dan Tes Kemampuan *Push-up* dengan rata-rata 13.44 dengan nilai 2 kategori Kurang. 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 aktifitas psikis seorang. Semakin tinggi aktifitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik. Semakin baik juga dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak hanya merupakan tugas dari orang tua saja tetapi tugas dari sekolah juga. Guru pendidikan jasmani mempunyai peran yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa. Dengan cara memberikan pembelajaran kebugaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kebugaran jasmani bagi siswa

Kata kunci : Kemampuan fisik (lari 50 meter, Sit-Up, Push Up), siswa tunagrahita SLB kota bengkulu

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of Tunagrahita students in Bengkulu City Special School. Using the TKJI physical freshness test. This method is a quantitative descriptive method of developing a survey with measurement tests. To develop norms of physical fitness tests for normal students and used as test norms as a reference for students having special needs especially for mentally disabled students to see the level of physical fitness. The sample of this study amounted to 25 people sampling collection techniques using purposive sampling techniques. The results showed the physical fitness level of Bengkulu City Special Forces students can be seen as a conclusion: in the category of inadequate with the details of the 50-meter running test with an average of 12.34 with a value of 1 which means that it is Very Less. Sit-up ability test with an average of 19.88 with a value of 3 Categories Enough and a Push-up Ability Test with an average of 13.44 with a value of 2 categories Less. So to improve physical fitness, it is necessary to improve the principle of practice that is the process of change for the better, including improving physical quality, functional ability of the body and psychological activity. The higher the physical activity carried out every day the better. The better also in the process of growth and development of children, not only is the duty of parents, but the task of the school as well. Physical education teachers have a very important role to help students achieve physical fitness. By providing physical fitness learning and also providing physical fitness exercises for students

Keywords: Physical ability (running 50 meters, Sit-Up, Push Up), students with mental retardation SLB bengkulu

1. Pendahuluan

Penjasorkes merupakan bagian integral dari sistem pendidikan dengan aktivitas jasmani sebagai media pendidikan. Namun demikian, bukan berarti pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak, melainkan melalui aktivitas jasmani secara umum dapat dikembangkan pula potensi kognitif, afektif dan psikomotor siswa.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat ditingkatkan mulai dari usia dini sampai dengan usia dewasa melalui program-program aktivitas fisik yang diberikan kepada seluruh kalangan masyarakat seperti halnya juga untuk kalangan siswa tunagrahita di sekolah luar biasa yang berada di kota Bengkulu.

Oleh sebab itu seluruh sekolah luar biasa yang berada di Kota Bengkulu selalu memberikan materi mengenai aktifitas fisik untuk menjaga kesegaran jasmani siswa tunagrahita maupun untuk ditingkatkan tetapi permasalahan yang didapat saat observasi dan wawancara dengan guru sekolah luar biasa dimana belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa Tunagrahita mengenai kemampuan fisik lari 50 meter, *push up* dan *sit-up* siswa SLB Kota Bengkulu

Hasil obeservasi itu peneliti ingin memecahkan masalah-masalah tersebut dengan melihat kemampuan fisik siswa Tunagrahita SLB Kota Bengkulu.

- a) Perencanaan awal penelitian ini adalah melihat tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah luar biasa terutama untuk siswa tunagrahita melalui tes Kesegaran Jasmani dengan norma yang sudah valid sehingga menjadi patokan batas kesegaran jasmani siswa tersebut.
- b) Pada penelitian ini, skema yang di ambil adalah Penelitian Dosen Pemula (PDP) dengan judul Kajian Tes Kesegaran Jasmani Bagi Siswa Tunagrahita Di Kota Bengkulu, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat berguna bagi guru yang mengajar di sekolah luar biasa untuk melihat tingkat kesegaran jasmani siswanya

2. Tinjauan Pustaka

Dewasa ini istilah kebugaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pengertian kebugaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, kebugaran jasmani menurut Arma Abdoallah dalam Ibrahim (2018: 7) menyebutkan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan. Hal ini dapat dicapai dengan latihan yang teratur. Komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan

Kesegaran Jasmani ialah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah: (1) usia, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004: 3).

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

2.1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Menurut Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan kualitas Jasmani Jakarta (2010) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia merupakan salah satu bentuk instrument yang mengukur tingkat kebugaran jasmani. Dalam lokakarya kebugaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia. Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

1. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
2. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes-tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
3. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak

Menurut Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (2010) TKJI dibagi kedalam 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Sesuai dengan tolak ukur kebugaran jasmani, maka tolak ukur ini hanya berlaku untuk mengukur kebugaran jasmani anak sesuai dengan golongan umur tersebut. Dengan demikian tolak ukur ini tidak berlaku untuk mengukur kebugaran jasmani bagi mereka yang tidak termasuk kelompok umur tersebut

2.2. Hakekat Siswa Luar Biasa

Menurut pasal 15 dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003, pendidikan terdiri dari beberapa jenis, yaitu pendidikan umum, kejuruan, akademik, profesi, vokasi, keagamaan, dan khusus. Pendidikan Khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, sosial, dan atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa (Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003).

Menyandang kelainan fisik dan/atau mental dan/atau kelainan perilaku. Pada umumnya, penyandang kelainan fisik/mental mendapatkan layanan pendidikan di Sekolah Luar Biasa. Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah sekolah khusus bagi anak usia sekolah yang memiliki "kebutuhan khusus". Menurut Petunjuk Pelaksanaan Sistem Pendidikan Nasional Tahun 1993, Lembaga pendidikan SLB adalah lembaga pendidikan yang bertujuan membantu peserta didik yang menyandang kelainan fisik dan/atau mental, perilaku dan sosial agar mampu mengembangkan sikap, pengetahuan dan keterampilan sebagai pribadi maupun anggota masyarakat dalam mengadakan

hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar serta dapat mengembangkan kemampuan dalam dunia kerja atau mengikuti pendidikan lanjutan.

Mumpuniarti (2007: 41-42) bahwa karakteristik anak tunagrahita ringan dapat ditinjau secara fisik, psikis dan sosial, karakteristik tersebut antara lain :

1. Karakteristik fisik nampak seperti anak normal hanya sedikit mengalami kelemahan dalam kemampuan sensomotorik
2. Karakteristik psikis sukar berfikir abstrak dan logis, kurang memiliki kemampuan analisa, asosiasi lemah, fantasi lemah, kurang mampu mengendalikan perasaan, mudah dipengaruhi kepribadian, kurang harmonis karena tidak mampu menilai baik dan buruk.
3. Karakteristik sosial, mereka mampu bergaul, menyesuaikan dengan lingkungan yang tidak terbatas hanya pada keluarga saja, namun ada yang mampu mandiri dalam masyarakat, mampu melakukan pekerjaan yang sederhana dan melakukan secara penuh sebagai orang dewasa, kemampuan dalam bidang pendidikan termasuk mampu didik

3. Metode Penelitian

Metode ini merupakan metode deskriptif kuantitatif pengembangan dari survei dengan tes pengukuran. Bertujuan untuk mengembangkan norma tes kebugaran jasmani untuk siswa normal dan dijadikan norma tes sebagai acuan untuk siswa memiliki kebutuhan khusus terutama untuk siswa tunagrahita untuk melihat tingkat kebugaran jasmani. Design dalam penelitian ini berupa langkah-langkah sebagai berikut : 1) melakukan Survei ke lapangan, 2) melakukan tes pengukuran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa Tunagrahita 3) setelah data didapat dan dianalisis tingkat kebugaran jasmaninya. 4) melakukan analisis data.

3.1. Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian

Sasaran yang dicapai dalam penelitian ini adalah siswa kebutuhan khusus yang berada di Kota Bengkulu terutama berumur 13-16 tahun. Waktu penelitian (pengumpulan data) ini dilakukan bulan maret-desember 2019. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putera yang berumur 13-16 tahun yang berada di Sekolah kebutuhan khusus yang berada di Kota Bengkulu Sampel pada penelitian ini berjumlah 25 putera. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

3.2. Rancangan Penelitian langkah langkah penelitian

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu :

- a) Observasi. Observasi dilakukan dengan mengamati kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi. Mencatat data observasi bukanlah sekedar mencatat, tetapi juga mengadakan pertimbangan kemudian mengadakan penilaian. Selain itu, observasi juga dilakukan untuk menemukan data dan informasi lain yang belum diketahui
- b) Analisa kebutuhan Ditahap ini peneliti melakukan observasi dengan cara mengikuti langsung kegiatan pembelajaran
- c) Desain penelitian di tahap ini peneliti melakukan tes pengukuran.
- d) Ditahap ini peneliti melakukan analisis data untuk melihat tingkat kebugaran jasmani.
- e) Peneliti melakukan analisis data untuk mencari norma tes dengan modifikasi norma tes untuk anak normal menjadi norma tes yang sesuai untuk siswa kebutuhan khusus

terutama siswa tunagrahita sehingga dengan adanya norma tes tersebut guru olahraga bisa mengetahui norma tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita.

3.3. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

Instrumen yang di gunakan untuk tes kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan siswa luar biasa (usia 13-15 tahun) menggunakan tes TKJI. Adapun rangkaian tes TKJI sebagai berikut:

1. Lari 50 meter putera,
 - a) tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Alat Perlengkapan : lintasan lari yang lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, Stop-watch 1 buah, Meteran, Alat tulis, kapur dan formulir.
 - b) Pengetes : Pengambil waktu 1 orang, Pengawas merangkap pencatat 1 orang, Posisi Start
 - c) Pelaksanaan Tes sebagai berikut, peserta berdiri dibelakang garis start Gerakan. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 50 meter. Pengukur waktu Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
 - d) Pencatat hasil sebagai berikut Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik
2. Baring duduk, tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
 - a) Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
 - b) Alat dan fasilitas yang digunakan antara lain: 1) lantai matras yang rata dan bersih; 2) stopwatch; 3) alat tulis; 4) matras
 - c) Pelaksanaan, Sikap permulaan Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90°, kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga. Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat. 2) gerakan, Pada aba-aba “Ya” peserta mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik. Catatan: Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
 - d) Pencatatan hasil, Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
(2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 (nol).
3. *Push-UP* , tes ini untuk kekuatan lengan
 - a) Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan lengan
 - b) Alat dan fasilitas yang digunakan antara lain: 1) lantai matras yang rata stopwatch; 3) alat tulis; 4) matras
 - c) Pelaksanaan, Sikap permulaan Peserta mengambil posisi untuk push-up kedua tangan diletakan di atas matras. Gerakan, Pada aba-aba “Ya” peserta mengambil sikap push-up secara benar dan tepat. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik. Catatan: Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada dengan benar
 - d) Pencatatan hasil, Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan

Push-Up yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai 0 (nol)

3.4. Teknik Data Analisis

Dalam penelitian ini, tes kesegaran jasmani anak di nilai dengan menggunakan tabel nilai dibawah ini.

Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Usia 13-15 Tahun

Lari 50 m	Baring Duduk	Push-Up	Nilai
s.d - 6,7"	38 - Keatas	38 - Keatas	5
6,8" - 7,6"	28 s.d 37	28 s.d 37	4
7,7" - 8,7"	19 s.d 27	19 s.d 27	3
8,8" - 10,3"	8 s.d 18	8 s.d 18	2
10,4" dst	0 s.d 7	0 s.d 7	1

Sumber : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010:28.

4. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Luar Biasa (SLB) Provinsi Bengkulu yang berada di jalan Surabaya Kota Bengkulu. Pelaksanaan Penelitian di Mulai Tanggal April 2019-Agustus 2019.

4.1. Deskripsi Hasil Penelitian

Tes Kebugaran jasmani mengunakan tes Kesegaraan Jasmani meliputi tes lari 50 M, Baring duduk (*Sit-up*), *Push Up*. Deskripsi penelitian masing-masing sebagai berikut:

a. Tes Lari 50 Meter

Hasil penelitian tes lari 50 meter untuk siswa SLB Provinsi Bengkulu laki-laki berjumlah 25 Orang. Nilai terendah 22.56 dam nilai tertinggi 7.00. dengan rata-rata 12.34. standart deviasi 3.47. hasil penelitian ini dapat di desripsikan sebagai berikut.

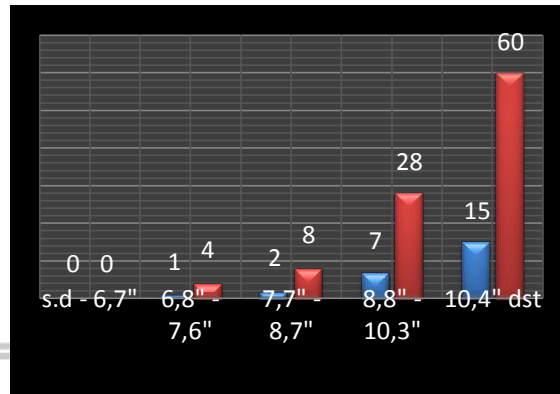


Gambar 1. Tes keterampilan lari 50 Meter

Tabel 2. Hasil Penelitian Tes Lari 50 Meter.

No	Lari 50 m	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Nilai
1	s.d - 6,7"	0	0	5
2	6,8" - 7,6"	1	4	4
3	7,7" - 8,7"	2	8	3
4	8,8" - 10,3"	7	28	2

No	Lari 50 m	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Nilai
5	10,4" dst	15	60	1
	Total	25	100	



Gambar 2. Diagram Batang Hasil Tes Lari 50 Meter

Keterangan :  frekuensi Absolut
 Frekuensi relative

b. Tes Baring Duduk (Sit-Up).

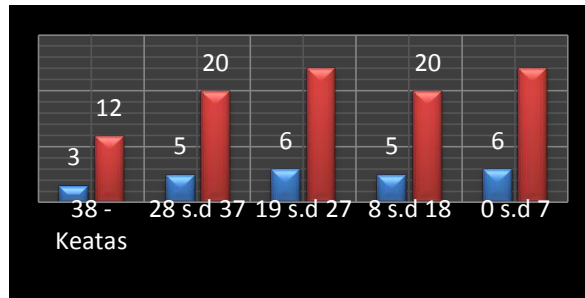
Hasil penelitian tes *Sit-up* untuk siswa SLB Provinsi Bengkulu laki-laki berjumlah 25 Orang. Nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 44. dengan rata-rata 19.88. standart deviasi 13.47. hasil penelitian ini dapat di deskripsikan sebagai berikut:



Gambar 3. Tes Baring Duduk

Tabel 3. Hasil Penelitian Tes Baring Duduk

No	Baring Duduk	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai
1	38 - Keatas	3	12	5
2	28 s.d 37	5	20	4
3	19 s.d 27	6	24	3
4	8 s.d 18	5	20	2
5	0 s.d 7	6	24	1
	Total	25	100%	



Gambar 4. Diagram Batang Hasil Tes Sit-up

Keterangan :  frekuensi Absolut
 Frekuensi relative

c. Tes Push-Up (Push-Up).

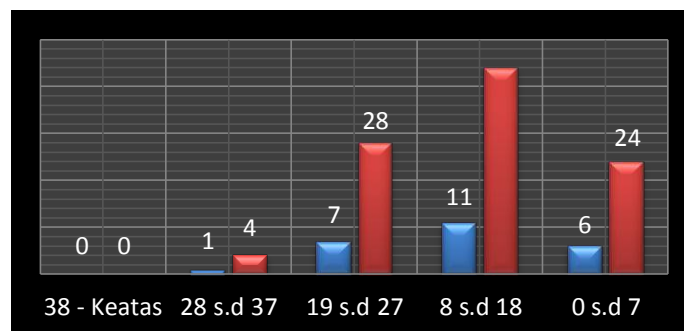
Hasil penelitian tes *Push-up* untuk siswa SLB Provinsi Bengkulu laki-laki berjumlah 25 Orang. Nilai terendah 2 dan nilai tertinggi 28. dengan rata-rata 13.44. standart deviasi 7.59. hasil penelitian ini dapat di deskripsikan sebagai berikut



Gambar 5. Tes Push-Up

Tabel 5. Hasil Penelitian Tes Pus-Up

No	Push-Up	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai
1	38 – Keatas	0	0	5
2	28 s.d 37	1	4	4
3	19 s.d 27	7	28	3
4	8 s.d 18	11	44	2
5	0 s.d 7	6	24	1
Total		25	100	



Gambar 6. Diagram Batang Hasil Tes Push-Up



Keterangan :  frekuensi Absolut
 Frekuensi relative

4.2. Pembahasan

Kesegaraan jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Halim, (2013) terdapat 5 kategori kebugaran jasmani yaitu :

1. Kategori Sangat Kurang. Seseorang yang kurang melakukan aktifitas fisik atau malas, biasanya selalu duduk berjam jam di depan televisi, orang yang banyak makan, pecandu rokok dan alkohol dan tidak berolahraga sama sekali
2. Kategori Kurang Seseorang yang melakukan olahraga hanya musiman atau hanya karena pergaulan, dan orang yang tidak memanfaatkan waktu senggang untuk berolahraga
3. Kategori Sedang Seseorang yang memanfaatkan waktu senggangnya untuk berolahraga, rajin berjalan kaki dipagi hari, orang yang dapat memelihara kondisi kesehatannya
4. Katagori Baik Seseorang yang tekun berlatih dan berusaha keras dalam bentuk latihan olahraga agar berprestasi, orang yang sebagian waktu besarnya hanya untuk melakukan kegiatan berolahraga.
5. Katagori Baik Sekali Seseorang yang berolahraga secara kompetitif, orang yang selalu meningkatkan kondisi tubuh, selalu aktif dalam tiga olahraga besar (lari, renang dan sepeda) orang yang termasuk dalam kategori ini tidak perlu lagi program kondisi apapun dalam mengejar kebugaran jasmani.

Sekolah Luar Biasa. Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah sekolah khusus bagi anak usia sekolah yang memiliki "kebutuhan khusus". Menurut Petunjuk Pelaksanaan Sistem Pendidikan Nasional Tahun 1993, Lembaga pendidikan SLB adalah lembaga pendidikan yang bertujuan membantu peserta didik yang menyandang kelainan fisik dan/atau mental, perilaku dan sosial agar mampu mengembangkan sikap, pengetahuan dan keterampilan sebagai pribadi maupun anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar serta dapat mengembangkan kemampuan dalam dunia kerja atau mengikuti pendidikan lanjutan.

Kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh semua orang untuk menunjang aktifitas sehari-hari. Tidak terkecuali anak siswa tunagrahita. Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui tingkat kesegaraan jasmani siswa tunagrahita di SLB Kota Bengkulu sebagian besar dalam katagori "Kurang" baik kemampuan lari 50 meter, Kemampuan sit-up, dan kemampuan push-up

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kesegaraan jasmani siswa SLB dalam Katagori di bawah kurang dan perlu adanya latihan/aktifitas fisik secara teratur agar dapat meningkatnya kesegaran jasmani siswa SLB Kota Bengkulu. Maka untuk meningkatkan kesegaran jasmani, perlu meningkatkan prinsip latihan yaitu proses perubahan ke arah yang lebih baik, diantaranya meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh dan aktifitas psikis seorang. Semakin tinggi aktifitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik. Semakin baik juga dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak hanya merupakan tugas dari orang tua saja tetapi tugas



dari sekolah juga. Guru pendidikamn jasmani mempunyai peran yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa. Dengan cara memberikan pembelajaran kebugaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kebugaran jasmani bagi siswa

5. Kesimpulan dan Saran

Hasil Penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa SLB Kota Bengkulu dapat dilihat simpulan: dalam kategori kurang dengan rincian Tes lari 50 meter dengan rata-rata 12.34 dengan nilai 1 yang artinya Kurang Sekali. Tes kemampuan *sit-up* dengan rata-rata 19.88 dengan nilai 3 Kategori Cukup dan Tes Kemampuan *Push-up* dengan rata-rata 13.44 dengan nilai 2 kategori Kurang. Hasil Penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya.

1. Agar siswa SLB Kota Bengkulu memiliki tingkat kebugaran jasmani di atas rata-rata disarankan untuk pihak sekolah agar memberikan latihan latihan berbentuk fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak tersebut.
2. Bagi Guru olahraga agar dapat mengontrol tingkat kebugaran jasmani siswa SLB Kota Bengkulu Tunagrahita.

6. Daftar Pustaka

- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Ibrahim Budi 2018, "Tingkat Kebugaraan Jasmani Siswa SMA 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2017". Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mumpuniarti (2007). *Pembelajaran Akademik Bagi Tunagrahita*. Yogyakarta. FIK UNY
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.