



## **Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Pada Siswa Tunagrahita Di SLB 1 Rejang Lebong**

*Analysis of Physical Activity on Physical Fitness for Mentally Disabled Students at SLB 1 Rejang Lebong*

**Nadea Azzahra<sup>1</sup>, Syafrial<sup>2</sup>, Ari Sutisyana<sup>3</sup>**

*Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik mulai dari aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa putra di SLB 1 Rejang Lebong. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket aktivitas fisik dan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Dalam penelitian ini subjek penelitiannya adalah seluruh siswa putra SLB 1 Rejang Lebong, dan sedangkan objeknya adalah 20 siswa putra penyandang Tunagrahita. Data dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif persentase. Adapun hasil penelitian kuesioner dari 20 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 5 siswa (25%) dalam kategori tinggi, 14 siswa (70%) dalam kategori sedang, 1 siswa (5%) dalam kategori rendah. Sedangkan hasil tes kebugaran jasmani terdapat 0 siswa (0%) kategori baik sekali, 2 siswa (10%) kategori baik, 7 siswa (35%) kategori sedang, 5 siswa (25%) kategori kurang, dan 6 siswa (30%) kategori kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA SLB 1 Rejang Lebong menunjukkan kategori sedang.

**Kata kunci :** Tunagrahita, SLB, Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the physical condition starting from physical activity and physical fitness of male students at SLB 1 Rejang Lebong. This research is a qualitative research with data collection techniques using a physical activity questionnaire and the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). In this study the research subjects were all male students of SLB 1 Rejang Lebong, and while the objects were 20 male students with mental retardation. The data in this study is a qualitative analysis of proportions. As for the results of the questionnaire research from 20 students (100%) there were 0 students (0%) in the very high category, 5 students (25%) in the high category, 14 students (70%) in the medium category, 1 student (5%) in low category. While the results of the physical fitness test showed that 0 students (0%) were in the very good category, 2 students (10%) were in the good category, 7 students (35%) were in the moderate category, 5 students (25%) were in the poor category, and 6 students (30%) less category. So it can be concluded that the physical activity and physical fitness level of male students at SMA SLB 1 Rejang Lebong shows the moderate category.*

**Keywords :** Mentally Retarded, SLB, Physical Activity, Physical Fitness

## **PENDAHULUAN**

Pada hakikat nya pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental emosional selain itu bahwa kegiatan jasmani tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap dan membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya seperti yang tertera dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang resmi berlaku sejak tanggal 23 September 2005 oleh Presiden Republik Indonesia Susilo Bambang Yudhoyono di Jakarta agar seluruh kegiatan keolahragaan di Indonesia senantiasa di jiwai oleh nilai-nilai luhur yang terkandung didalamnya dan menjunjung tinggi nilai-nilai sportifitas.

Pendidikan adalah jalan menuju seseorang mencapai kesuksesan dengan pendidikan kita bisa mendapatkan hasilnya dikemudian hari. Sumber daya manusia yang baik akan melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas. Sejak kecil kita sudah diajarkan disekolah baik itu SD, SMP, SMA, bahkan sampai keperguruan tinggi untuk belajar dan menjadi anak yang berpendidikan. Bukan hanya disekolah pendidikan yang pertama diberikan yaitu dilingkungan keluarga, ayah, ibu, bahkan kerabat dekat.

Anak berkebutuhan khusus yang telah diartikan sebagai anak yang mengalami kelainan baik secara fisik, intelektual, sosial, dan emosional dalam pertumbuhannya sehingga mereka memerlukan pendidikan khusus. Anak-anak yang termasuk dalam golongan anak berkebutuhan khusus saat ini semakin banyak jenisnya antara lain anak tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, anak berbakat, anak berkesulitan belajar spesifik, anak indigo, anak berpenyakit kronis, autisme, dan anak gangguan komunikasi

Anak berkebutuhan khusus (ABK) yang mengalami keterbelakangan mental Tunagrahita atau *Intellectual Disability* yang dikenal memiliki kecerdasan

mental dibawah normal. Pada kondisi psikologinya anak ini akan mengalami kesulitan dalam beraktivitas baik sebagian maupun keseluruhan dan dari segi aspek objektif maupun subjektifnya yang akan menjadi faktor penghambat anak saat belajar, bermain, bahkan melakukan aktivitas lainnya. Selain sisi negative dari anak yang mengalami kecacatan mental banyak anak berkebutuhan khusus (ABK) ini yang memiliki kemampuan yang juga luar biasa, memiliki keterampilan mulai dari menggambar, olahraga, bahkan melakukan hal-hal lainnya

## **METODE.**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif, yaitu dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA SLB 1 Rejang Lebong. Penelitian ini menggunakan survei dengan tes dan pengukuran. Beberapa kategori kebugaran jasmani akan dibahas dalam penelitian ini: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Metode pengumpulan data: Angket PAQ-A telah dimodifikasi untuk mengumpulkan data tentang tingkat aktivitas jasmani siswa. Namun, karena Tes TKJI adalah rangkaian tes, setiap bagian harus dilakukan secara konsisten. Tes TKJI dilakukan dalam urutan berikut: lari 60 meter, loncat tegak, loncat 60 detik, sith up 60 detik, dan lari 1200 meter. Tabel norma, yang menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani, dan tabel nilai digunakan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa berusia 16 hingga 19 tahun. Indonesia Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) adalah formulir di mana data dikumpulkan.

Dengan melakukan penelitian di lapangan dan mengumpulkan data, analisis data dilakukan pada tingkat aktivitas fisik. Menurut Sugiyono (2010: 335), analisis data adalah proses menyusun data secara sistematis, menjabarkan ke dalam unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih data yang penting, dan sampai pada kesimpulan. Tapi untuk tujuan kebugaran jasmani, penelitian ini

menggunakan analisis persentase sebagai metode analisis data. Ini dimulai dengan tabulasi data, menyesuaikannya dengan standar penilaian TKJI, dan kemudian menggunakan analisis persentase. Setelah itu, kesimpulan dibuat berdasarkan hasil analisis persentase. Menurut Sultan et al. (2019).

**Tabel 1. Norma Kuesioner Pada Aktivitas Fisik**

No	Jumlah Nilai	Klsifikasi
1.	5	Sangat Tinggi (ST)
2.	4	Tinggi (T)
3.	3	Sedang (S)
4.	2	Rendah (R)
5.	1	Sangat Rendah (SR)

Sumber : Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M (2004:11)

**Tabel 2. Norma TKJI**

No	Jumlah Nilai	Klsifikasi
1.	5	Sangat Tinggi (ST)
2.	4	Tinggi (T)
3.	3	Sedang (S)
4.	2	Rendah (R)
5.	1	Sangat Rendah (SR)

Sumber : Widiastuti (2015)

Menghitung persentase hasil menggunakan rumus berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

P: Persentase

F: Frekuensi

N: Jumlah responden

100%: Bilangan tetap

## HASIL PENELITIAN

### 1. Tingkat Aktivitas Fisik

Data diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-A yang telah diubah pada siswa SMA SLB 1 Rejang Lebong. Hasilnya diklasifikasikan menjadi lima kategori: (1) Sangat Tinggi, (2) Tinggi, (3) Sedang, (4) Rendah, dan (5) Sangat

Rendah. Tabel di bawah menunjukkan hasil pengisian kuesioner PAQ-A.

**Tabel 3. Distribusi Data Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Putra SMA SLB 1 Rejang Lebong.**

No	Kategori aktivitas fisik	Jumlah siswa
1	Sangat tinggi	0
2	Tinggi	5
3	Sedang	14
4	Rendah	1
5	Sangat rendah	0
	Jumlah	20

Ada 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 5 siswa (25%) dalam kategori tinggi, 14 siswa (70%) dalam kategori sedang, 1 siswa (5%) dalam kategori rendah, dan 0 siswa (0%) dalam kategori sangat rendah,

2. Tingkat kebugaran jasmani

Hasil tes kebugaran jasmani, termasuk lari enam puluh meter, gantung siku tekuk/mengangkat selama enam puluh detik, baring duduk/mengangkat selama enam puluh detik, loncat tegak, dan lari sejauh 1200 meter, diklasifikasikan menjadi lima kategori: (1) sangat baik; (2) sedang; (3) sedikit; (4) sedikit; dan (5) sangat sedikit.

Rekapitulasi hasil tes kebugaran jasmani indonesia

**Tabel 4. Rekapitulasi Distribusi Data Kebugaran Jasmani**

No	Kategori Kebugaran	Frekuensi	
		Absolut (F)	Presentase %
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	2	10
3	Sedang	7	35
4	Kurang	5	25
5	Kurang Sekali	6	30
	Jumlah	20	100%

Menurut tabel di atas, tidak ada siswa (0%) yang berada dalam kategori baik sekali; dua siswa (10%) berada dalam kategori baik; tujuh siswa (35%) berada

dalam kategori sedang; lima siswa (25%) berada dalam kategori kurang; dan enam siswa (30%) berada dalam kategori kurang sekali. Diagram di bawah ini menunjukkan hasil pengukuran kebugaran jasmani siswa putra SMA SLB 1 Rejang Lebong

## **PEMBAHASAN**

Hasil dari penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani adalah nilai dikategorikan menjadi lima kategori: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. (Widiastuti, 2015). Kebugaran jasmani sendiri pada hakikatnya adalah suatu kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya (Hasibuan R, 2017). Menurut (Hartati, 2017) pentingnya kebugaran jasmani bagi anak sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi. Kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Artinya dengan kondisi kebugaran jasmani yang baik maka produktivitas pembelajaran dapat berlangsung secara maksimal sehingga dalam kegiatannya siswa dapat tampil lebih semangat terutama untuk kegiatan keseharian yang padat.

(Widiastuti, SS2015) mengungkapkan di dalam tiap butir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdapat komponen yang *comprehensive* (menyeluruh) meliputi: 1) Kecepatan, 2) kekuatan dan ketahanan otot lengan, 3) Kekuatan dan ketahanan otot perut, 4) Tenaga eksplosif (*power*), dan 5) Daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan. Disamping itu dengan melihat berdasarkan komponen-komponen yang membentuk kebugaran jasmani maka masih banyak komponen yang jauh dari harapan. Pada tanggal 3 April 2023, pengukuran tingkat aktivitas fisik dimulai. Data dikumpulkan dari

siswa SMA SLB 1 Rejang Lebong yang mengisi kuesioner PAQ-A yang telah dimodifikasi. Hasilnya adalah lima kategori: (1) Sangat Tinggi, (2) Tinggi, (3) Sedang, (4) Rendah, dan (5) Sangat Rendah.

Berdasarkan tabel tersebut dari 20 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 5 siswa (25%) dalam kategori tinggi, 14 siswa (70%) dalam kategori sedang, 1 siswa (5%) dalam kategori rendah, dan 0 siswa (0%) dalam kategori sangat rendah. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilaksanakan pada tanggal 20 maret 2023, Hasil tes kebugaran jasmani, termasuk lari enam puluh meter, gantung siku tekuk/mengangkat 60 detik, baring duduk/mengangkat 60 detik, loncat tegak, dan lari sejauh 1200 meter, diklasifikasikan menjadi lima kategori: (1) baik sekali, (2) sedang, (3) sedikit, (4) sedikit, dan (5) sedikit. Berdasarkan tabel di atas, tidak ada siswa (0%) yang termasuk dalam kategori baik sekali.

Hasil tes lari 60 meter, data tersebut menunjukkan bahwa terdapat 7 siswa (35%) kategori baik sekali, 2 siswa (10%) kategori baik, 4 siswa (20%) kategori sedang, 5 siswa (25%) kategori kurang, dan 2 siswa (10%) kategori kurang sekali. Hasil nilai tes gantung siku tekuk/pull siswa putra SMA SLB 1 Rejang Lebong terdapat 0 siswa (0%) kategori baik sekali, 7 siswa (35%) kategori baik, 1 siswa (5%) kategori sedang, 9 siswa (45%) kategori kurang, dan 3 siswa (15%) kategori kurang sekali. Hasil nilai tes gantung siku tekuk/pull siswa putra SMA SLB 1 Rejang Lebong terdapat 0 siswa (0%) kategori baik sekali, 7 siswa (35%) kategori baik, 1 siswa (5%) kategori sedang, 9 siswa (45%) kategori kurang, dan 3 siswa (15%) kategori kurang sekali. Hasil tes baring duduk/sith up pada siswa putra SMA SLB 1 Rejang Lebong terdapat 0 siswa (0%) kategori baik sekali, 1 siswa (5%) kategori baik, 7 siswa (35%), 6 siswa (30%) kategori kurang, dan 6 siswa (30%) kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil tes loncat tegak siswa putra SMA SLB 1 Rejang Lebong terdapat 0 siswa

(0%) kategori baik sekali, 1 siswa (5%) kategori baik, 9 siswa (45%) kategori sedang, 9 siswa (45%) kategori kurang, dan 1 siswa (5%) kategori kurang sekali.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan baik aktivitas fisik maupun tes kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmaninya termasuk kedalam kategori sedang dapat dilihat dari pengisian kuesioner dan tes TKJI yang telah mereka lakukan. Hal ini membuktikan bahwa kondisi aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa laki-laki SLB 1 Rejang Lebong dalam kategori Sedang.

### **REFERENSI**

- Al-Jamil, Abu Hasan, Sugiyanto Sugiyanto, & Tono Sugihartono. (2018). "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu." *Kinestetik* 2(1): 118–25.
- Alamsyah, Devy Amalia Nurul, Retno Hestingsih, & Lintang Dian Saraswati. (2017). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 5(3): 77–86.
- Andriyani F.D. & Ngatman. (2017). *Tes Dan Pengukuran Untuk Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadila Tama.
- Aprilianto, Muhammad Vani, & Eko Bagus Fahrizqi. (2020). "Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia." *Journal Physical Education* 1(1): 1–9.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP." *Sport Science and Health* 3(5): 218–34.
- Bayu, Wahyu Indra, Nurhasan, Suroto, & Soleh Solahuddin. (2022). "Peer Observation, Self-Assessment, and Circuit Learning: Improving Critical Thinking and Physical Fitness in Physical Education." *Cakrawala Pendidikan* 41(2): 308–20.
- Brier, Jennifer, & Lia Dwi Jayanti. (2020). "Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)." 21(1): 1–9.
- Departemen Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI.



- Dini, Rosdiani. (2015). "Kurikulum Pendidikan Jasmani." *Bandung: Alfabeta*.
- Esteban-Cornejo, Irene et al.,(2014). "Independent and Combined Influence of the Components of Physical Fitness on Academic Performance in Youth." *Journal of Pediatrics* 165(2).
- Fikri, Azizil. (2018). "Studi Tentang Tingkat Kesehatan Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau." *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* 1(2): 74–83.
- Hambali, Ricky Malik, Nurlan Kusmaedi, & Jajat Jajat. (2019). "Tingkat Kesehatan Jasmani Lansia Ditinjau Berdasarkan Tingkat Partisipasi Dan Gender." *Jurnal Keolahragaan* 5(2): 1.
- Hanafiah, Hanafiah. (2022). "Implementation Of Character Strengthening In Boarding School Students." *International Journal of Education and Digital Learning (IJEDL)* 1(2): 49–54.
- Hartanto, Teguh, Ruslan Abdul Gani,& Citra Resita. (2020). "Tingkat Kesehatan Of Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 9(2): 133–43.<http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga>.
- Hartati, S, C. (2017). Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 385-390.
- Hasibuan R, Siregar sw. (2017). "Kontribusi Kesehatan Jasmani Terhadap Produktivitas Kerja Guru-Guru." *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga* 1(2): 43– 51.
- Istiardi, Bernadus Yonas Wirawan. (2021). "Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Pada Siswa Putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi." *Jurnal Cerdas Sifat Pendidikan* 10: 52–57.
- John M. Echols, & Hasan Shadily. (2014). *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kushartanti, Wara. (2013). "Kesehatan Jasmani Dan Produktivitas Kerja." *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 19(4): 231–35.
- Liao, Pei An, Hung Hao Chang, Jiun Hao Wang, & Min Chen Wu. (2013). "Physical Fitness and Academic Performance: Empirical Evidence from the National Administrative Senior High School Student Data in Taiwan." *Health education research* 28(3): 512–22.
- Meirizal, Usra. (2014). "Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Jasmani". *Jurnal Kajian Pengembangan Pendidikan*. *Inovasi Sekolah Dasar* 1: 157–65.

- Narlan Abdul, Juniar Tri Dicky. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Deepublish.
- Mulyanto. (2014). *“Belajar Dan Pembelajaran Penjas.”* Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Safra, I K El, & A D Susilowati. (2018). “Penerapan Konsep Arsitektur Islam Pada International Islamic Boarding School Di Puspipstek Serpong Tangerang Selatan Provinsi ....” *Maestro* 1(2): 148–57.
- Simanjuntak, Victor G, Program Studi, Pendidikan Jasmani, & Rekreasi Fkip. (2014). *“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar.”* *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan* 3(1): 1–11.
- Sinuraya, Janwar Frihasan, & Julius Boy Nesra Basgimata Barus. (2020). “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi.” *Kinestetik* 4(1): 23–32.
- Sugiyono. (2017). *“Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.”* Bandung: CV Alfabeta