

# Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Pekalongan

Yusril Ihza Maulana<sup>1</sup>, Gilang Nuari Panggraita<sup>2</sup>, Idah Tresnowati<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email: [yusrilihazmaulana2171@gmail.com](mailto:yusrilihazmaulana2171@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email: [panggraita.2020@gmail.com](mailto:panggraita.2020@gmail.com)

<sup>3</sup> Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email: [idahtresnowati@gmail.com](mailto:idahtresnowati@gmail.com)

---

## Journal info

### Jurnal Pendidikan Glasser

p-ISSN : 0000-0000

e-ISSN : 2722-1385

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 4

Nomor : 1

Month : April

Issue : 2023

### Abstrak.

Kebugaran jasmani sangat penting untuk semua orang, tidak terkecuali untuk anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang mengalami keterbatasan atau hambatan fisik, mental-intelektual, sosial, maupun emosional. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dan menganalisa tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus tunagrahita sekolah luar biasa se-kota Pekalongan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah siswa tingkat SMP Sekolah Luar Biasa se-kota Pekalongan sejumlah 140 siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *purposive sampling*, berjumlah 36 siswa terdiri dari 21 siswa berjenis kelamin laki-laki, dan 15 siswa berjenis kelamin perempuan. Teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran "EUROFIT". Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa se-kota Pekalongan sebagian besar berada pada kategori sangat jelek sebesar 11,1% (4 siswa), kategori jelek sebesar 61,1% (22 siswa), kategori cukup sebesar 25% (9 siswa) dan kategori baik sebesar 2,8% (1 siswa). Tingkat kebugaran jasmaninya jelek bisa dipengaruhi dari segi makanan, aktivitas fisik, orang tua siswa, guru Pendidikan jasmani. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berkategori jelek dengan nilai rata-rata sebesar 9,08.

---

### Keywords:

Anak Berkebutuhan Khusus,

Kebugaran Jasmani,

Tunagrahita

---



## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak wajib yang harus dilaksanakan oleh setiap anak untuk memenuhi kebutuhan berpikirnya. Pendidikan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang tidak dapat diabaikan. Dalam (UUD No. 20, 2003) pasal 1 butir 1 Pendidikan 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 keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Anak berkebutuhan khusus (ABK) juga berhak mendapatkan pendidikan, yang diatur dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 23 Tahun 2003 pasal 5 ayat 2 yang menyebutkan bahwa warga negara yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, dan/atau penyandang disabilitas sosial berhak mendapatkan pendidikan khusus. Ada berbagai jenis ABK antara lain tunagrahita, tunarungu, tunanetra, tunadaksa, dan autism. Tunagrahita adalah anak berkebutuhan khusus mengalami keterbelakangan mental, fisik, emosional, dan sosial yang membutuhkan perawatan khusus untuk mencapai potensi penuh mereka (Dinie Ratri Desiningrum, 2016). Anak berkebutuhan khusus dapat di tampung di Sekolah Luar Biasa (SLB). Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah lembaga pendidikan formal yang mengkhususkan diri pada pendidikan anak berkebutuhan khusus. Sebagai lembaga pendidikan, SLB terdiri dari banyak unsur yang

ditunjukkan untuk mencapai tujuan pendidikan yang intinya adalah pembelajaran siswa (Nasution et al., 2022).

Pendidikan jasmani untuk anak berkebutuhan khusus disebut pendidikan jasmani adaptif. Pendidikan jasmani adaptif merupakan aktivitas fisik yang dirancang untuk memberikan program anak berkebutuhan khusus (ABK) untuk mengatasi masalah psikomotorik (Nur Ahmad, 2018). Pendidikan jasmani adaptif merupakan salah satu proses pendidikan yang pelaksanaannya melalui aktivitas gerak yang telah disesuaikan dengan kemampuan dan keterbatasan yang ada pada diri masing-masing anak (Febriyanti & Pramono, 2022). Sedangkan olahraga adaptif adalah olahraga yang dirancang secara khusus untuk individu yang memiliki kemampuan terbatas dengan menggunakan peralatan yang dimodifikasi (Hakim, 2017). Sedangkan menurut (Hosni, 2012) Pendidikan jasmani adaptif adalah suatu sistem penyampaian layanan yang dirancang untuk memberikan pendekatan yang komprehensif dalam hal kegiatan fisik yang melibatkan masalah dan tantangan dalam aspek psikomotorik. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi, menemukan, dan mencari solusi terhadap masalah yang mungkin muncul dalam ranah psikomotorik.

Pendidikan jasmani pada anak berkebutuhan khusus (ABK) berperan dalam pembelajaran psikomotorik, sehingga ABK dapat mengatasi permasalahan pada bidang psikomotorik yang diterapkan melalui kegiatan kebugaran jasmani di ruang kelas sekolah. Kebugaran jasmani adaptif memegang peran berarti untuk siswa berkebutuhan khusus untuk

mengikuti rangkaian pembelajaran di sekolah. Kebugaran jasmani juga mempengaruhi prestasi siswa. Sama halnya dengan siswa normal, siswa berkebutuhan khusus juga harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang kegiatan pembelajaran serta kegiatan sehari-hari (Wulandari & Hariyanto, 2022).

Menurut (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut (Darmawan, 2017), kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik untuk menyesuaikan aktivitas organ tubuh dipengaruhi oleh fisik dan kondisi lingkungan tertentu, yang harus dikelola dengan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan pulih sepenuhnya sebelum menghadapi tugas yang sama di hari berikutnya. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas yang terkait dengan pekerjaan secara optimal tanpa menyebabkan gangguan kesehatan atau kelelahan yang tidak wajar (Negeri et al., 2018). Kebugaran jasmani adalah kualitas kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang tidak semestinya, menikmati waktu luang, dan siap untuk aktivitas fisik lainnya setiap saat (Amirzan et al., 2020). Kesegaran jasmani adalah kemampuan atau daya tahan individu untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas tertentu dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang signifikan sehingga masih memiliki energy cadangan untuk melakukan aktivitas lainnya (Sugiarto, 2014). Sedangkan menurut (Prasetio et al., 2018)

kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas fisik tanpa merasa terlalu lelah, dan tetap merasa segar pada hari berikutnya. Dalam aktivitas sehari-hari, kebugaran jasmani mengacu pada kondisi tubuh seseorang yang memungkinkan untuk melakukan aktivitas fisik lainnya selain kemampuannya untuk melakukan aktivitas rutin sehari-hari.

Kebugaran jasmani diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan dan menghemat energi saat beraktivitas. Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa termasuk anak berkebutuhan khusus untuk menunjang proses pembelajaran, karena banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan dan tingkat kebugaran jasmani pada usia muda. Tingkat kebugaran jasmani yang baik memungkinkan siswa dapat bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah sakit, belajar lebih giat dan bersemangat, serta mampu secara optimal dan mampu menghadapi tantangan kehidupan secara optimal baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Terdapat dua SLB di Wilayah Kota Pekalongan yaitu SLB Persatuan Rakyat Indonesia (PRI) Buaran Pekalongan dan SLB Negeri Kota Pekalongan. Jarak antara SLB PRI Buaran dengan SLB Negeri Kota Pekalongan kurang lebih 2 km. SLB merupakan sekolah dengan siswa berkebutuhan khusus. Salah satu SLB yang ada di kota pekalongan yaitu SLB PRI Buaran. SLB PRI Buaran memiliki jenjang pendidikan seperti, SDLB, SMPLB, SMALB. Pada penelitian ini peneliti memfokuskan pada siswa tunagrahita di SLB PRI Buaran, dan SLB

Negeri Kota Pekalongan pada tingkat SMPLB, yang memiliki jumlah siswa sebanyak 25 orang dan memiliki jumlah pengajar sebanyak 25 orang untuk SLB PRI Buaran sedangkan untuk SLB Negeri Kota Pekalongan memiliki jumlah siswa sebanyak 11 siswa dan memiliki jumlah pendidik sebanyak 18 orang.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada bulan juli 2022, terlihat bahwa kondisi fisik siswa masih banyak yang perlu ditingkatkan. Hal ini dapat terlihat saat peneliti di SLB PRI Buaran melakukan pengabdian kepada masyarakat. Siswa yang tidak sehat jasmani termasuk siswa yang mudah lelah dan terlihat lelah dalam usaha. Oleh karena itu, kurangnya kebugaran jasmani tersebut di atas menjadi salah satu masalah yang dihadapi siswa SLB PRI Buaran. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu guru di SLB PRI Buaran Pekalongan, yaitu Ibu Patimah yang mengatakan bahwa sekolah tersebut tidak memiliki guru penjasorkes dan sarana prasarana yang kurang memadai, dalam pelaksanaan penjasorkes adaptif yang diajarkan oleh guru kelas yang tidak linier dalam mapel penjas adaptif, sehingga peserta didik yang seharusnya mendapatkan pendidikan dan perilaku yang khusus malah menerima perilaku sementara. Dengan demikian pembelajaran di kelas pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa masih kurang lengkap. Sedangkan untuk SLB Negeri Kota Pekalongan sudah memiliki guru PJOK sehingga siswa mendapatkan pendidikan jasmani adaptif yang memadai di sana, namun belum pernah dilakukan pengukuran tes kebugaran jasmani.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau kejadian tertentu. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa tingkat SMP Sekolah Luar Biasa Se-Kota Pekalongan dengan jumlah 140 siswa. Teknik pengambilan sampel pada Penelitian ini adalah purposive sampling. Pengertian purposive sampling menurut (Rozi, 2017) adalah pengambilan informan berdasarkan pada responden yang sesuai dengan tujuan penelitian dengan kriteria alasan tertentu yang kuat untuk dipilih. Kriteria pengambilan sampel diantaranya: Anak tunagrahita, umur 13-15 tahun, mempunyai kondisi yang tidak sedang sakit. Pada penelitian ini sampel yang di ambil dari kategori tunagrahita yang berjumlah 36 siswa, diantaranya: 25 siswa dari SLB PRI Kota Pekalongan dan 11 siswa dari SLBN Kota Pekalongan.

Instrumen penelitian yang digunakan Tes kebugaran jasmani "EUROFIT". Tes EUROFIT menggunakan beberapa tes kebugaran yang dirancang khusus untuk anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus, seperti pegangan tangan dengan bent arm hang test, duduk dan menjangkau (duduk dan menjangkau), tes langkah Harvard, lari 50 meter, dan Flaminggo.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh dari masing-masing butir tes merupakan hasil kasar yang dikonfirmasi dalam standar penilaian tes "EUROFIT" selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis data penelitian pada masing-masing butir

tes dalam tes “EUROFIT” menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$P = f/N \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = banyaknya individu

P = angka persentase

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Secara keseluruhan hasil tes kebugaran jasmani, diperoleh 4 siswa atau 11,1% mempunyai tingkat kebugaran jasmani sangat jelek, 22 siswa atau 61,1% mempunyai tingkat kebugaran jasmani jelek, 9 siswa atau 25% mempunyai tingkat kebugaran jasmani cukup, 1 siswa atau 2,8% mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Pekalongan secara keseluruhan beragam dan dapat dikatakan dalam kategori jelek dengan nilai rata-rata sebesar 9,08. Perhitungan hasil tersebut dapat disajikan pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Pekalongan.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
HASIL	36	5	16	9.08	2.960
Valid N (listwise)	36				

Sumber: Data Primer 2023

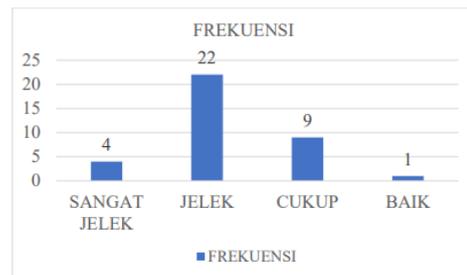
Perhitungan hasil tes tingkat kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa se-kota pekalongan disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Pekalongan

Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	SANGAT JELEK	4	11.1	11.1	11.1
	JELEK	22	61.1	61.1	72.2
	CUKUP	9	25.0	25.0	97.2
	BAIK	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer 2023

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram Batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani Siswa Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Pekalongan secara keseluruhan yang diperoleh.



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Pekalongan

1. Tes Bent Arm Hang Test

Tabel 3. Hasil Tes Bent Arm Hang (laki-laki)

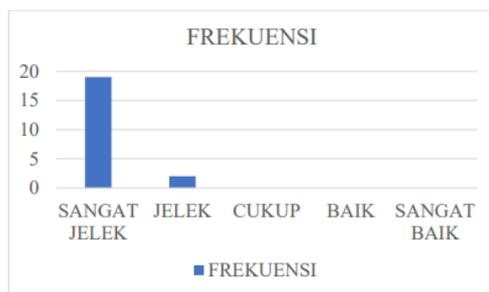
Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	SANGAT JELEK	19	90.5	90.5	90.5
	JELEK	2	9.5	9.5	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer 2023

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 19 siswa laki-laki atau 90,5% dikategorikan sangat jelek, 2 siswa laki-laki atau 9,5% dikategorikan jelek. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes

bent arm hang test secara keseluruhan beragam. Sebagian besar masuk dalam kategori sangat jelek.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes bent arm hang test yang diperoleh.



Gambar 2. Diagram Batang Tes Ben Arm Hang (laki-laki)

Tabel 1. Hasil Tes Bent Arm Hang Test (perempuan)

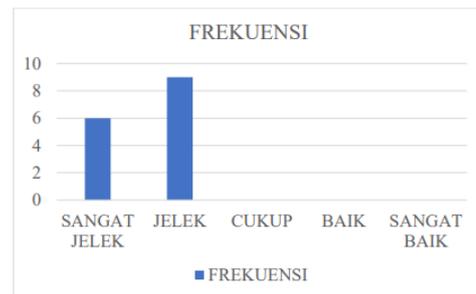
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SANGAT JELEK	6	40.0	40.0	40.0
JELEK	9	60.0	60.0	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer 2023

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 6 siswa perempuan atau 40% dikategorikan sangat jelek, 9 siswa perempuan atau 60% dikategorikan jelek. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes bent arm hang test secara keseluruhan beragam, Sebagian besar masuk dalam kategori jelek.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota

Pekalongan berdasarkan tes bent arm hang test yang diperoleh.



Gambar 2. Diagram Batang Tes Ben Arm Hang (Perempuan)

## 2. Tes Sit and Reach

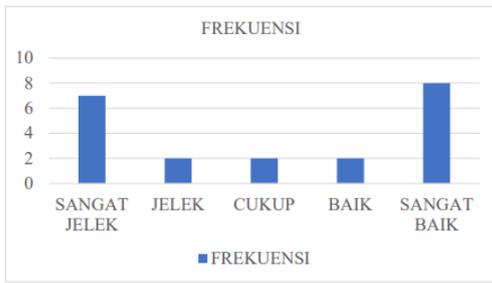
Tabel 2. hasil tes sit and reach (laki-laki)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SANGAT JELEK	7	33.3	33.3	33.3
JELEK	2	9.5	9.5	42.9
CUKUP	2	9.5	9.5	52.4
BAIK	2	9.5	9.5	61.9
SANGAT BAIK	8	38.1	38.1	100.0
Total	21	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer 2023

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 7 siswa laki-laki atau 33,3% dikategorikan sangat jelek, 2 siswa laki-laki atau 9,5% dikategorikan jelek, 2 siswa laki-laki atau 9,5% dikategorikan cukup, 2 siswa laki-laki atau 9,5% dikategorikan baik, 8 siswa laki-laki atau 38,1% dikategorikan sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes sit and reach secara keseluruhan beragam, Sebagian besar masuk dalam kategori sangat baik.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes sit and reach yang diperoleh.



Gambar 3. Diagram Batang Tes Sit and Reach (laki-laki)

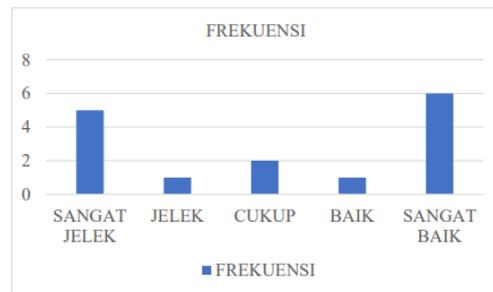
Tabel 3. Hasil Tes Sit and Reach (perempuan)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SANGAT JELEK	5	33.3	33.3	33.3
JELEK	1	6.7	6.7	40.0
CUKUP	2	13.3	13.3	53.3
BAIK	1	6.7	6.7	60.0
SANGAT BAIK	6	40.0	40.0	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer 2023

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 5 siswa perempuan atau 33,3% dikategorikan sangat jelek, 1 siswa perempuan atau 6,7% dikategorikan jelek, 2 siswa perempuan atau 13,3% dikategorikan cukup, 1 siswa perempuan atau 6,7% dikategorikan baik, 6 siswa perempuan atau 40% dikategorikan sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes sit and reach secara keseluruhan beragam, Sebagian besar masuk dalam kategori sangat baik.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes sit and reach yang diperoleh.



Gambar 4. Diagram Batang Tes Sit and Reach (perempuan)

### 3. Lari 50 meter

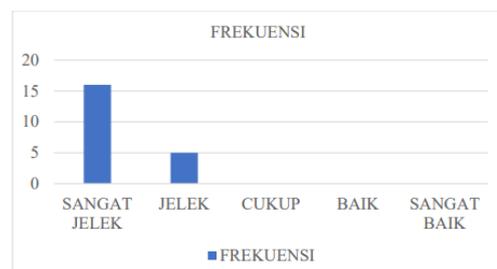
Tabel 4. Hasil Tes Lari 50 Meter (laki-laki)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SANGAT JELEK	16	76.2	76.2	76.2
JELEK	5	23.8	23.8	100.0
Total	21	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer 2023

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 16 siswa laki-laki atau 76,2% dikategorikan sangat jelek, 5 siswa laki-laki atau 23,8% dikategorikan jelek. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes lari 50 meter secara keseluruhan beragam, Sebagian besar masuk dalam kategori sangat jelek.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes lari 50 meter yang diperoleh.



Gambar 5. Diagram Batang Tes Lari 50 meter (laki-laki)

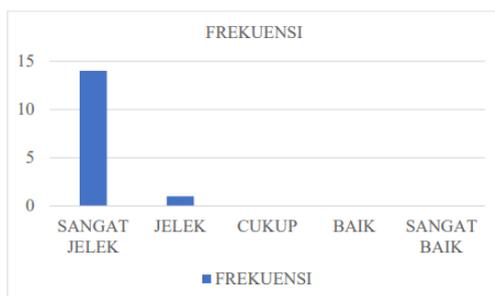
Tabel 5. Hasil Tes Lari 50 Meter (perempuan)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SANGAT JELEK	14	93.3	93.3	93.3
	JELEK	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer 2023

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 14 siswa perempuan atau 93,3% dikategorikan sangat jelek, 1 siswa perempuan atau 6,7% dikategorikan jelek. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes lari 50 meter secara keseluruhan beragam, Sebagian besar masuk dalam kategori sangat jelek.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes lari 50 meter yang diperoleh.



Gambar 6. Diagram Batang Tes Lari 50 meter (perempuan)

#### 4. Tes Keseimbangan Flaminggo

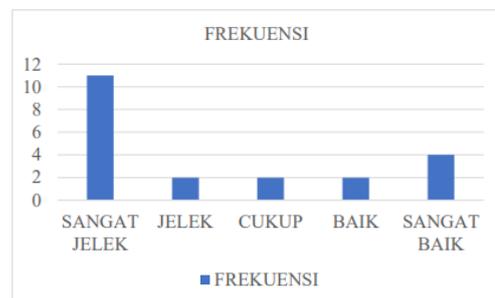
Tabel 6. Hasil Tes Keseimbangan Flaminggo (laki-laki)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SANGAT JELEK	11	52.4	52.4	52.4
	JELEK	2	9.5	9.5	61.9
	CUKUP	2	9.5	9.5	71.4
	BAIK	2	9.5	9.5	81.0
	SANGAT BAIK	4	19.0	19.0	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer 2023

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 11 siswa laki-laki atau 52,4% dikategorikan sangat jelek, 2 siswa laki-laki atau 9,5% dikategorikan jelek, 2 siswa laki-laki atau 9,5% dikategorikan cukup, 2 siswa laki-laki atau 9,5% dikategorikan baik, 4 siswa laki-laki atau 19% dikategorikan sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes keseimbangan flaminggo secara keseluruhan beragam, Sebagian besar masuk dalam kategori sangat jelek

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes keseimbangan flaminggo yang diperoleh.



Gambar 7. Diagram Batang Tes Keseimbangan Flaminggo (laki-laki)

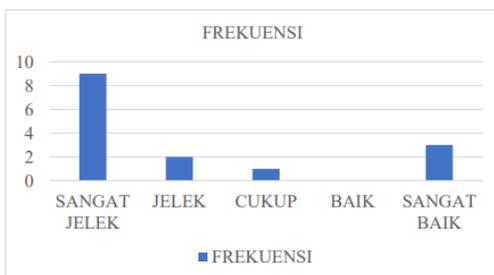
Tabel 7. Hasil Tes Keseimbangan Flaminggo (perempuan)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SANGAT JELEK	9	60.0	60.0	60.0
	JELEK	2	13.3	13.3	73.3
	CUKUP	1	6.7	6.7	80.0
	SANGAT BAIK	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer 2023

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 9 siswa perempuan atau 60% dikategorikan sangat jelek, 2 siswa perempuan atau 13,3% dikategorikan jelek, 1 siswa perempuan atau 6,7% dikategorikan cukup, 3 siswa perempuan atau 20% dikategorikan sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes keseimbangan flaminggo secara keseluruhan beragam, Sebagian besar masuk dalam kategori sangat jelek.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan anak berkebutuhan khusus tunagrahita Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes keseimbangan flaminggo yang diperoleh.



Gambar 8. Diagram Batang Tes Keseimbangan Flaminggo (perempuan)

5. Harvard Step Test

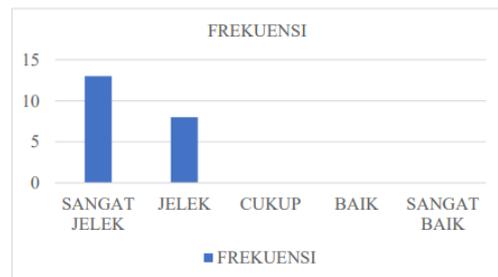
Tabel 8. Hasil Tes Harvard Step Test (laki-laki)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SANGAT JELEK	13	61.9	61.9	61.9
	JELEK	8	38.1	38.1	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer 2023

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 13 siswa laki-laki atau 61,9% dikategorikan sangat jelek, 8 siswa laki-laki atau 38,1% dikategorikan jelek. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes Harvard step test secara keseluruhan beragam, Sebagian besar masuk dalam kategori sangat jelek.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes harvard step test yang diperoleh.



Gambar 9 Diagram Batang Tes Harvard Step Test (laki-laki)

Tabel 9. Hasil Tes Harvard Step Test (perempuan)

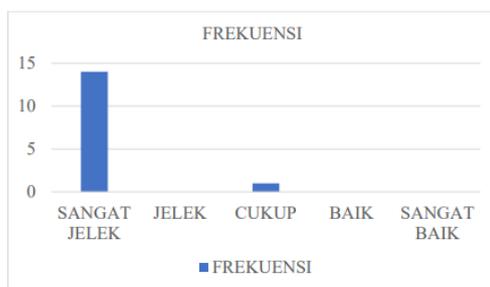
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SANGAT JELEK	14	93.3	93.3	93.3
	CUKUP	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer 2023

Data tabel di atas menunjukkan bahwa 14 siswa perempuan atau 93,3% dikategorikan

sangat jelek, 1 siswa perempuan atau 6,7% dikategorikan cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes harvard step test secara keseluruhan beragam, Sebagian besar masuk dalam kategori sangat jelek.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, berikut gambar tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa Se-Kota Pekalongan berdasarkan tes harvard step test yang diperoleh.



Gambar 10. Diagram Batang Tes Harvard Step Test (perempuan)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan setiap orang terutama pada masa pertumbuhan setiap anak. Arti dari kebugaran jasmani sangat penting disini adalah supaya setiap individu dapat menjalankan aktivitas dan kewajiban secara optimal, khususnya pembelajaran dan aktivitas olahraga di sekolah tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani yang baik sangat menunjang aktivitas seseorang sehari-hari. Tidak

terkecuali anak berkebutuhan khusus (ABK) tentu saja berbeda dengan anak normal pada umumnya dikarenakan anak berkebutuhan khusus (ABK) mempunyai keterbelakangan mental sehingga akan mempengaruhi kebugaran jasmani anak tersebut. Secara lebih khusus anak berkebutuhan khusus (ABK) memiliki karakteristik fisik, emosional, dan intelektual yang lebih rendah atau lebih tinggi dari anak normal pada umumnya. Sehingga dengan gangguan yang dimiliki akan mempengaruhi kebugaran jasmani anak tersebut.

Pengukuran kebugaran jasmani untuk anak berkebutuhan khusus masih jarang dilakukan dan instrument tes yang digunakan untuk mengukur juga masih sangat terbatas. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan item tes EUROFIT, Terdiri dari Bent Arm Hang Test, Tes Sit and Reach, Lari 50 meter, Tes Keseimbangan Flaminggo, Harvard Step Test. Berdasarkan hasil tes, hasil yang baik di item Tes Sit and Reach. Sebab Tes Sit And Reach tidak memerlukan fisik yang berat, hanya meraih jangkauan maksimal tubuhnya dalam posisi duduk dengan kaki lurus dan tangan lurus ke depan tidak seperti tes yang lainnya yang membutuhkan fisik yang berat.

Secara keseluruhan tes kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus tunagrahita di sekolah luar biasa se-kota Pekalongan berada pada kategori jelek dengan nilai rata-rata 9,08. Sebab dari segi fisik anak berkebutuhan khusus kurang, pada saat melakukan tes banyak siswa yang merasa kelelahan sehingga sering istirahat untuk pengambilan tes berikutnya.

Berdasarkan deskripsi di atas dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak

berkebutuhan di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Pekalongan dikategorikan jelek, hal ini dapat dipengaruhi:

Makanan, makanan tentu menjadi sangat berpengaruh dikarenakan tubuh memerlukan energi dalam beraktivitas setiap hari dimana tubuh membutuhkan energi lebih dengan makanan yang dapat mencukupi kebutuhan energi yang dibutuhkan.

Orang tua siswa, hal ini menjadi faktor penyebab tingkat kebugaran jasmani yang baik, kurangnya kontrol orang tua terhadap anak sangat berperan dalam kehidupan sehari-hari seorang anak. Tentunya dalam semua hal khususnya adalah asupan gizi dan aktivitas anak yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak.

Guru pendidikan jasmani, guru sebagai pendidik dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak dari pemberian aktivitas jasmani dalam pendidikan olahraga yang diberikan, hal ini sangat penting bagi anak untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Dari pembelajaran di sekolah khususnya olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Sejalan dengan penelitian oleh Bahtra (2019) 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 aktivitas mereka belum dilakukan secara maksimal. Serta perlunya latihan dalam meningkatkan kebugaran

jasmani mereka. Latihan untuk anak berkebutuhan khusus antara lain:

Latihan kardiovaskular yaitu latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru, bentuk latihannya bisa dengan melakukan olahraga bersepeda, berenang, berlari.

Latihan fleksibilitas yaitu latihan untuk meningkatkan keseimbangan, bentuk latihannya bisa berupa dengan olahraga senam lantai atau peregangan yang dapat mengurangi rasa sakit dan kaku, serta menghindari masalah otot dan sendi.

Latihan kekuatan yaitu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, bentuk latihannya bisa berupa dengan naik turun tangga, push up dan lain sebagainya.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Pekalongan memperlihatkan bahwa sebanyak 4 siswa atau 11,1% mempunyai tingkat kebugaran jasmani sangat jelek, 22 siswa atau 61,1% mempunyai tingkat kebugaran jasmani jelek, 9 siswa atau 25% mempunyai tingkat kebugaran jasmani cukup, dan 1 siswa atau 2,8% mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Pekalongan berkategori jelek dengan nilai rata-rata sebesar 9,08.

## **REFERENSI**

Amirzan, A., Kasih, I., & Marpaung, D. R. (2020). Pengembangan Prototipe Bicycle Static dalam Meningkatkan Kebugaran

- Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Serambi Ilmu*, 21(2), 251–272.
- Darmawan, I. (2017). *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas*. 7(2), 143–154.
- Dinie Ratri Desiningrum. (2016). Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. *Depdiknas*, 1–149.
- Febriyanti, N. R., & Pramono, H. (2022). Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Anak Berkebutuhan Khusus Anak Tunagrahita Di Slb Negeri Cendono Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 332–338.
- Hakim, A. R. (2017). Memuliakan Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Pendidikan Jasmani Adaptif. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Hosni, I. (2012). *Modifikasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani adaptif*.
- Nasution, F., Angraini, L. Y., & Putri, K. (2022). Pengertian Pendidikan, Sistem Pendidikan Sekolah Luar Biasa, dan Jenis-Jenis Sekolah Luar Biasa. *JURNAL EDUKASI NONFORMAL*, 3(2), 422–427.
- Negeri, S. M. P., Utara, B., & Sutisyana, A. (2018). *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2 (2) 2018 ISSN: 2477-331X. 2(2), 166–172.
- Nur Ahmad, D. (2018). *Sport Education For Special Children (Pembelajaran Penjas Adaptif)*. CV. Budi Utama.  
www.freepik.com
- Prasetyo, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 166–172.
- Rozi, A. F. (2017). Analisis Strategi Pemasaran Pada Djawa Batik Solo Analysis Marketing Strategies on Djawa Batik Solo. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 3(2), 173–186.  
<http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/JMBI/article/view/1204/966>
- Sugiarto, A. (2014). *Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun Di Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta [skripsi]*. 1–75.
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). FAKTOR YANG MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR ANALISIS ARTIKEL REVIEW Shintia. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.
- UU No. 20. (2003). Sistem pendidikan nasional. *Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Umum*.
- Wulandari, A., & Hariyanto, E. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Tunarungu di SMPLB-B. *Sport Science and Health*, 2(3), 195–201.  
<https://doi.org/10.17977/um062v2i32020p195-201>