

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SLB DI KOTAMADYA YOGYAKARTA

Oleh:

**Sumaryanto dan Dapan**  
Universitas Negeri Yogyakarta

### Abstract

*This objective of this study is finding out the physical fitness level of the disable students in Yogyakarta Municipality. The sample for this study was drawn by purposive sampling and consisted of 9 A-grade disable students of Yaketunis, 8 C-grade disable students of Pembina DIY, 11 E-grade disable students of Prayuwana. The data were collected by physical fitness test, based on the reference of the year 1992 determined by the Ministry of Education and Culture. The data indicated that 2 students (7.14%) were in fair fitness level, 13 students (46.43%) were in low fitness level, and the remaining 13 students (46.3%) were in very low fitness level.*

*Keywords: disable students, physical fitness*

### **Pendahuluan**

Pendidikan untuk semua sudah merupakan kebutuhan yang tidak dapat ditangguhkan lagi. Bahkan tema pendidikan untuk semua dapat dikatakan memiliki dimensi aksiologis, sebab tema tersebut mengandung pengakuan cita-cita kemanusiaan yaitu setiap orang berhak memperoleh pendidikan sebagai instrumen dasar bagi pengembangan derajat kemanusiaan (Sodiq A Kuntoro, 1995: 1).

Dari sekian banyak mata pelajaran yang diberikan di Sekolah Luar Biasa (SLB) pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan pada semua siswa. Di dalam kurikulum pendidikan luar biasa tujuan pendidikan jasmani dan

kesehatan ialah membantu siswa memperbaiki derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pemberian pengertian, pengembangan sikap positif, dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani, agar dapat memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis, mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani, keterampilan gerak dalam cabang olah raga, mengerti pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental (Depdikbud, 1995:1).

Keberadaan siswa SLB dengan segala kekurangannya baik dari segi fisik, mental, dan sosialnya, mereka tetap berhak mendapatkan pelajaran khususnya pelajaran pendidikan jasmani. Dengan segala keterbatasan yang dimiliki para siswa SLB memperoleh pelajaran pendidikan jasmani selama satu kali pertemuan (dua jam pelajaran) setiap minggu. Karena salah satu tujuan utama pelajaran pendidikan jasmani adalah untuk memperbaiki kebugaran jasmani siswa, maka penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SLB, sekaligus hasil yang diperoleh juga dapat digunakan untuk mengestimasi pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah.

Syarifudin (1997:3) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan. Pendidikan Jasmani berisi berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional. Grineski (1988:68-78) mengemukakan bahwa alasan pentingnya bidang studi pendidikan jasmani pada kurikulum sekolah dasar, yakni: membantu perkembangan motorik anak secara wajar (normal) melalui partisipasi aktif, membantu anak untuk mengikuti aktifitas jasmani dan mengembangkan keterampilan motoriknya, meningkatkan potensi anak untuk dapat melewati masa kritis untuk belajar, membantu memenuhi kebutuhan dan keinginan anak untuk

bergerak, membantu mengembangkan pola-pola motorik dasar, mengembangkan kebiasaan hidup sehat dan sikap yang baik.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1992:19) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lain yang mendesak.

Pendapat lain menyatakan bahwa kebugaran jasmani mempunyai beberapa aspek yaitu aspek "*anatomical fitness*", "*physiological fitness*" dan "*psychological fitness*" (Depdikbud, 1994:45). Sanjoto (1998:43) menyatakan bahwa kebugaran jasmani menyangkut kesegaran *cardiovaskuler*, kesegaran kekuatan otot, kesegaran keseimbangan, dan kesegaran kelentukan (*flexibility fitness*).

Penanganan dan perhatian terhadap anak luar biasa (anak cacat) masih sangat rendah. Permainan anak dengan segala macam dan bentuk serta sifatnya, akan memberikan dampak yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak termasuk "*mental performance*", perkembangan mental, emosional, sikap dan spiritual, serta intelektualnya. Menurut Rijsdoorp (1980:22-23) keikutsertaan dalam aktivitas jasmani terutama yang sifatnya spontan, mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa individu termasuk jiwa kompetitif yang kooperatif dan kreatif dari semua kelompok usia terutama anak-anak.

Pendapat Rusli Rachman yang dikutip Suryanto (1998:4) menyatakan bahwa hasil survai Pusat Kesegaran Jasmani Depdikbud pada tahun 1998 menunjukkan kebugaran jasmani siswa kelompok umur 6 - 19 tahun (SD sampai dengan SMU/SMK) yang memiliki kualifikasi baik hanya 6,90% dan selebihnya tingkat kebugaran jasmaninya rendah.

Sementara itu, seharusnya kebugaran jasmani yang baik bagi siswa merupakan suatu yang harus dimiliki. Oleh karenanya upaya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani khususnya siswa SLB sangat perlu untuk diadakan suatu penelitian.

### Cara Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian survai eksploratif. Populasi yang digunakan ialah para siswa SLB se-Kota Yogyakarta. Sample dibentuk dengan *purposive sampling*, yaitu dipilih siswa SLB yang berumur 6 sampai dengan 15 tahun dan yang mampu melaksanakan tes meskipun ia mempunyai cacat fisik, mental, atau sosial. Sampel adalah 28, yang terdiri atas 9 orang siswa SLB A Yaketunis, 8 orang siswa SLB C Pembina, dan 11 orang siswa SLB E Prayuwana.

Variabel penelitian adalah status kebugaran jasmani siswa SLB yang digolongkan menjadi: (1) siswa SLB A atau siswa yang mempunyai kelainan penglihatan, (2) siswa SLB C atau siswa yang mempunyai kelainan kecerdasan, dan (3) siswa SLB E atau siswa tuna laras. Instrumen untuk mengambil data dengan tes perbuatan (Depdikbud, 1992:3-4). Rangkaian tes dikelompokkan berdasarkan umur dan jenis kelamin. Adapun rangkaian tes yang dimaksud ialah lari 30 m/ 40 m/50 m, gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 30 detik/60 detik, loncat tegak, dan lari 600 m/800 m/1000 m.

Data yang terkumpul diolah dengan menggunakan tabel nilai tes kebugaran jasmani yang disesuaikan menurut jenis kelamin dan umur siswa, seperti pada tabel berikut ini.

**Tabel 1.**  
**Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**  
**Untuk Anak Umur 6-9 Tahun Putra**

Lari 30 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d. -5.5"	40" ke atas	17 ke atas	38 ke atas	s.d. - 2'39"	5
5.6" - 6.1"	22" - 39"	13 - 16	30 - 37	2'40" - 3'00"	4
6.2" - 6.9"	9" - 21"	7 - 12	22 - 29	3'01" - 3'45"	3
7.0" - 8.6"	3" - 8"	2 - 6	13 - 21	3'46 - 4'48"	2
8.7" - dst	0" - 2"	0 - 1	0 - 12	4'49 - dst	1

**Tabel 2.**  
**Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**  
**Untuk Anak Umur 6-9 Tahun Putri**

Lari 30 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d. -5.8"	33" ke atas	15 ke atas	38 ke atas	s.d. - 2'53'	5
5.9" - 6.6"	18" - 32"	11 - 14	29 - 37	2'54" - 3'23"	4
6.7" - 7.8"	9" - 17"	4 - 10	22 - 28	3'24" - 4'08"	3
7.9" - 9.2"	3" - 8"	2 - 3	13 - 21	4'09 - 5'03"	2
9.3" - dst	0" - 2"	0 - 1	0 - 12	5'04 - dst	1

**Tabel 3.**  
**Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**  
**Untuk Anak Umur 10 - 12 Tahun Putra**

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d. - 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d. - 2'09"	5
6.4" - 6.9"	31" - 50"	18 - 22	38 - 45	2'10" - 2'00"	4
7.0" - 7.7"	15" - 30"	12 - 17	31 - 37	2'31" - 2'45"	3
7.8" - 8.8"	5" - 14"	4 - 11	24 - 30	2'46 - 3'44"	2
8.9" - dst	0" - 14"	0 - 3	0 - 23	3'45 - dst	1

**Tabel 4.**

**Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10 - 12 Tahun Putri**

Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d. - 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d. - 2'32"	5
6.8" - 7.5"	20" - 39"	14 - 19	34 - 41	2'33" - 2'54"	4
7.6" - 8.3"	8" - 19"	7 - 13	28 - 33	2'55" - 3'28"	3
8.4" - 9.6"	2" - 7"	2 - 6	21 - 27	3'29 - 4'22"	2
9.7" - dst	0" - 1"	0 - 1	0 - 20	4.23" - dst	1

**Tabel 5.**

**Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 13 - 15 Tahun Putra**

Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 100 meter	Nilai
s.d. - 6.7"	16 ke atas	38 ke atas	60 ke atas	s.d. - 3'04"	5
6.8" - 7.5"	11 - 15	28 - 37	53 - 65	3'05" - 3'53"	4
7.6" - 8.3"	6 - 10	19 - 27	42 - 52	3'54" - 4'46"	3
8.4" - 9.6"	2 - 5	8 - 18	31 - 41	4'47 - 6'04"	2
9.7" - dst	0 - 1	0 - 7	0 - 30	6'05" - dst	1

**Tabel 6.**

**Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 13 - 15 Tahun Putri**

Lari 50 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
s.d. - 7.7"	41 ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d. - 3'06"	5
7.8" - 8.7"	22 - 40	19 - 27	39 - 49	3'07" - 3'55"	4
8.8" - 9.9"	10 - 21	9 - 18	30 - 38	3'56" - 4'58"	3
10.0" - 11.9"	3 - 9	3 - 8	21 - 29	4'59 - 6'40"	2
12"0 - 0	0 - 2	0 - 2	0 - 20	6.41" - dst	1

Selanjutnya teknik analisis data berdasarkan norma tes kebugaran jasmani (Depdikbud, 1992: 22-23, 27-28, 29-30) seperti pada Tabel 7 berikut ini:

**Tabel 7.**

**Norma Tes Kebugaran Jasmani**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, maka hasil penelitian dapat diuraikan seperti pada Tabel 8 di bawah ini:

**Tabel 8.**  
**Hasil Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SLB**

No Subj	Jenis Kelamin	SLB	Tabel Nilai					Jum Nilai	Klas
			Lari 30/40/50m	Gantung	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600/800/1000m		
1	Pa	E	1	1	1	2	1	6	KS
2	Pa	E	1	4	1	3	1	10	K
3	Pa	E	3	4	3	3	1	14	S
4	Pa	E	2	2	3	2	1	10	K
5	Pa	E	3	3	3	1	1	11	K
6	Pa	E	1	1	1	1	1	5	K
7	Pa	E	1	1	3	3	1	9	KS
8	Pa	E	1	1	1	1	1	5	KS
9	Pa	E	1	1	2	1	1	6	KS
10	Pa	E	2	1	2	3	2	10	K
11	Pa	E	2	3	4	2	2	13	K
12	Pa	C	1	3	3	2	1	10	K
13	Pi	C	1	2	4	2	1	10	K
14	Pi	C	1	2	4	2	1	10	K
15	Pi	C	1	4	3	2	1	11	K
16	Pi	C	1	2	5	3	1	12	K
17	Pa	C	2	2	3	2	2	11	K
18	Pa	C	1	1	3	1	2	8	KS
19	Pa	C	3	3	4	2	3	15	S
20	Pi	A	1	2	1	1	1	6	KS
21	Pi	A	1	2	5	1	2	11	K
22	Pi	A	1	1	1	2	1	6	KS
23	Pa	A	1	1	2	1	1	6	KS
24	Pi	A	1	1	3	2	1	8	KS
25	Pa	A	1	2	3	1	1	8	KS
26	Pa	A	1	1	3	2	1	8	KS
27	Pa	A	1	2	4	2	2	11	K
28	Pa	A	1	1	3	2	2	9	KS

KS= Kurang sekali, K = Kurang, S = Sedang

Mengacu Tabel 8 dapat dinyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SLB di Kotamadya Yogyakarta ialah seperti yang diuraikan pada tabel 9 berikut ini.

**Tabel 9**  
**Klasifikasi tingkat kebugaran jasmani**

No	Klasifikasi	Jumlah Subjek	%
1	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	Baik (B)	0	0 %
3	Sedang (S)	2	7,14 %
4	Kurang (K)	13	46,43 %
5	Kurang Sekali (KS)	13	46,43 %
<b>Jumlah :</b>		<b>28</b>	<b>100 %</b>

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani berhubungan dengan hidup manusia.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari bagi individu tidak sama, tetapi sesuai dengan macam dan intensitas dari aktivitas itu sendiri (Depdikbud 1992: 1).

Tugas utama seorang siswa adalah belajar, sehingga dapat memperoleh prestasi hasil belajar yang optimal. Tidak disangsikan lagi bahwa kebugaran jasmani yang baik akan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar secara optimal. Oleh karenanya tekanan utama diadakannya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah termasuk di Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah dimilikinya kebugaran jasmani pada semua siswa secara baik.

Mengingat butir tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah butir tes kebugaran jasmani untuk siswa normal atau bagi siswa yang tidak mempunyai kelainan/cacat, maka dalam penelitian

ini dilakukan uji normalitas sebaran data kebugaran jasmani siswa SLB, validitas tes, dan reliabelitas tes. Hasil uji normalitas *Kosmolgorov-Smirnov Test* menghasilkan  $KS = 0,776$  dengan  $p > 0,05$ , maka sebaran data kebugaran jasmani normal. Validitas tes: (1) tes lari 30/40/50 m  $r_{xy} = 0,646$  dengan  $p < 0,001$ , (2) tes gantung  $r_{xy} = 0,706$  dengan  $p < 0,001$ , (3) tes baring duduk  $r_{xy} = 0,726$  dengan  $p < 0,001$ , (4) tes loncat tegak  $r_{xy} = 0,513$  dengan  $p < 0,001$ , (5) tes lari 600/800/1000 m,  $r_{xy} = 0,502$  dengan  $p < 0,001$ , kelima butir tes menunjukkan  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan semua butir tes valid. Reliabilitas mempunyai hasil koefisien alpha sebesar 0,5929. Dengan demikian dapat dinyatakan reliabel.

Dalam penelitian ini ternyata hasil tes setelah dianalisis sesuai yang teruraikan pada Tabel 9. Maka hasilnya sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa termasuk kategori kurang sekali 13 orang siswa (46,43%), 13 orang siswa termasuk kategori kurang (46,43%), dan hanya 2 orang siswa saja yang tingkat kebugaran jasmaninya sedang (7,14%). Hasil ini sangat menuntut perhatian bagi semua pihak yang berkecimpung khususnya dalam pembelajaran jasmani. Pembelajaran pendidikan jasmani di ketiga SLB hanya berlangsung satu kali dalam satu minggu selama 90 menit. Keadaan inilah yang diperkirakan menjadi kendala bagi siswa, sehingga siswa sangat terbatas dalam beraktivitas jasmani. Oleh karena itu penambahan jam beraktifitas jasmani bagi siswa harus lebih ditingkatkan. Di samping itu konsep kebugaran jasmani belum dan atau tidak dimengerti para guru. Keberanian seorang guru untuk menciptakan atau membentuk kebugaran jasmani siswa sangat rendah, artinya guru sangat terpaku pada GBPP yang ada. Di lain pihak guru yang menyampaikan pendidikan jasmani tidak mempunyai latar belakang pendidikan yang sesuai bidangnya. Materi pendidikan jasmani yang terdapat di dalam GBPP kurang memberikann rangsangan pada siswa untuk melakukan aktivitas jasmani, karena tuntutananya hampir sama dengan siswa normal.

## Kesimpulan

Berdasarkan Tabel 9, maka dapat dinyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SLB di Kota Yogyakarta adalah sebanyak 2 siswa (7,14%) tingkat kebugaran jasmaninya termasuk sedang, 13 siswa (46,43%) tingkat kebugaran jasmaninya termasuk kurang, dan 13 siswa (46,43%) tingkat kebugaran jasmaninya termasuk kurang sekali.

Mengingat tingkat kebugaran jasmani siswa SLB rata-rata kurang atau kurang sekali, maka implikasi dari penelitian ini adalah perlu penanganan khusus terhadap siswa SLB terutama tingkat kebugaran jasmani dengan cara mengubah pola atau sistem pembelajaran pendidikan jasmani yang disampaikan oleh guru pendidikan jasmani atau pembina, terutama dari segi materi pelajaran, model pendekatan yang digunakan, dan pemberian berbagai aktivitas jasmani di luar jam pelajaran.

Penelitian ini tidak mampu menjangir semua siswa SLB oleh karena adanya keterbatasan siswa baik dari segi fisik, mental, dan sosialnya. Demikian juga tes kebugaran jasmani yang digunakan mengacu pada tes kebugaran jasmani anak normal. Untuk itu disarankan perlu diadakan penelitian replikasi dengan mempertimbangkan status gizi, prestasi belajar, tingkat kemandirian, dan tingkat kesakitan siswa. Di samping itu, disarankan untuk segera diadakan penyusunan tes kebugaran jasmani khususnya bagi siswa SLB.

## Daftar Pustaka

- Depdikbud. (1992). *Tes kesegaran jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum pendidikan dasar: Garis-Garis Besar Program Pengajaran Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Dasar Proyek Peningkatan Mutu SD, TK dan SLB.

*Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SLB di Kotamadya Yogyakarta*

- Depdikbud. (1995). *Kurikulum pendidikan luar biasa: Garis-Garis Besar Program Pengajaran SLTPLB*. Jakarta: Depdikbud.
- Curt Hinson. (1995). *Fitness for children*. Ontario: Human Kinetics.
- Grineski, Steven. (1988). "Teaching and learning in physical education for young children". *Journal of Physical Education Research*. Vol 5.
- Hazeldine, R. (1989). *Fitness for sport*. Willshue: The Crowood Press.
- Rijsdoorp K, (1980). "The philosophy and science of motor action Framework". *Journal of Physical Education Research*, Vol 17.
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan praktis kesehatan dalam olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.
- Sanjoto, M. (1998). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti.
- Slamet Riyadi dkk. (1984). *Identifikasi dan evaluasi anak luar biasa*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah Depdikbud.
- Sodiq A. Kuntoro. (1995). "Pendidikan untuk semua: Pendekatan budaya". *Cakrawala Pendidikan* Edisi khusus Mei. Yogyakarta: IKIP YOGYAKARTA
- Suhantoro. (1986). *Kesegaran jasmani*. Jakarta: Din Kes DKI.
- Suryanto. (1998). "Pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa". *Majalah FIK Majora* V (1).
- Syarifudin, (1997). *Pokok-pokok pengembangan program pembelajaran pendidikan jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.