

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH LUAR BIASA DI SLB NEGERI PUNUNG KABUPATEN PACITAN

Agung Prabowo¹, Anung Probo Ismoko², Dicky Alfindana³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email: prabowoagung9898@gmail.com¹, ismokoanung@gmail.com², dickyalfindana1990@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah luar Biasa di Kabupaten Pacitan, dan meningkatkan kesehatan fisik, mengurangi risiko penyakit, serta meningkatkan kesejahteraan psikososial siswa. Metodologi yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik survei. Penelitian ini terdapat sampel yang terdiri dari 8 pelajar terpilih melalui purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang meliputi aktivitas seperti *sprint*, lompat *vertikal*, dan lari menengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah luar biasa di SLB Negeri Punung Pacitan sebanyak 0 siswa (0%) dinyatakan baik sekali, 0 siswa (0%) dinyatakan baik, 2 siswa (25%) dinyatakan sedang, 3 siswa (37,5%) dinyatakan kurang, dan 3 siswa (37,5%) dinyatakan kurang sekali. Penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di SLB Negeri Punung masih berada pada kategori rendah, yang menunjukkan perlunya intervensi lebih lanjut untuk meningkatkan kesehatan fisik siswa berkebutuhan khusus.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa Kebutuhan Khusus, SLB, TKJI

Abstract: This research aims to determine the level of physical fitness of special school students in Pacitan Regency, and improve physical health, reduce the risk of disease, and improve students' psychosocial well-being. The methodology used is descriptive with survey techniques. This research has a sample consisting of 8 students selected through purposive sampling. The data collection technique was carried out using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), which includes activities such as sprinting, vertical jumping and intermediate running. The results of the study showed that the level of physical fitness of special school students at the Punung Pacitan State Special School was 0 students (0%) declared very good, 0 students (0%) declared good, 2 students (25%) declared moderate, 3 students (37, 5%) were declared insufficient, and 3 students (37.5%) were stated to be very poor. This research reveals that the level of physical fitness of students at SLB Negeri Punung is still in the low category, which indicates the need for further intervention to improve the physical health of students with special needs.

Keywords: Physical Fitness, Special Needs Students, SLB, TKJI

PENDAHULUAN

Pendidikan bertujuan menciptakan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi diri secara aktif. Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam pengembangan fisik, keterampilan motorik, serta kesehatan mental dan sosial siswa. Perkembangan anak yang baik sangat penting untuk masa depan mereka sebagai generasi penerus bangsa. Pendidikan jasmani mengajarkan nilai-nilai sportivitas, kerjasama, disiplin, dan tanggung jawab. Selain itu, aktivitas fisik terstruktur dalam pendidikan jasmani membantu mencegah masalah kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani, yang penting bagi perkembangan anak terutama di sekolah dasar (Demetriou 2015).

Kebugaran jasmani, sebagai komponen utama pendidikan jasmani, bertujuan meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa melalui berbagai kegiatan yang memperbaiki kekuatan otot, ketahanan kardiovaskular, fleksibilitas, dan koordinasi. Kebugaran jasmani yang baik mendukung kesiapan tugas, penampilan optimal, dan semangat hidup yang tinggi, serta berkontribusi pada kreativitas dan prestasi siswa. Program kebugaran jasmani di sekolah, termasuk Sekolah Luar Biasa (SLB), adalah bagian integral dari kurikulum yang mendukung perkembangan optimal siswa (Agus dan Sepriadi 2021).

SLB melayani siswa dengan kebutuhan khusus seperti tunanetra, tunarungu, tunadaksa, dan tunagrahita. Program kebugaran jasmani di SLB disesuaikan untuk memenuhi kemampuan dan keterbatasan siswa, bertujuan meningkatkan kesehatan fisik, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan kesejahteraan psikososial. Kebugaran jasmani di SLB penting untuk meningkatkan kualitas hidup, kesehatan fisik, fungsi kognitif dan emosional, serta keterampilan sosial siswa dengan kebutuhan khusus.

Observasi awal di SLB Kabupaten Pacitan menunjukkan bahwa meski kebugaran jasmani sudah diterapkan, belum ada evaluasi atau pengukuran khusus tentang tingkat kebugaran siswa. Kurangnya data dan evaluasi membuat sulit untuk mengetahui efektivitas program dan mengidentifikasi aspek yang perlu diperbaiki. Hal ini mengakibatkan kekurangan benchmark untuk menilai keberhasilan program dan sulitnya pengambilan keputusan untuk peningkatan.

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SLB dengan fokus pada siswa tunarungu di Kabupaten Pacitan. Penelitian ini diharapkan memberikan rekomendasi praktis untuk pengembangan program kebugaran jasmani yang lebih efektif di SLB.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif analisis. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena atau kondisi yang ada, baik yang terjadi pada saat ini maupun yang telah terjadi di masa lampau. Penelitian ini tidak melakukan manipulasi atau perubahan pada variabel bebas, melainkan menggambarkan kondisi yang ada baik secara individual maupun kelompok, dengan menggunakan data dalam bentuk angka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan menggunakan tes untuk mengumpulkan data yang diperlukan.

Metode ini membantu peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di lingkungan pendidikan khusus. Desain penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Desain Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Luar Biasa di Kabupaten Pacitan. Sedangkan waktu penelitian dan pengambilan data dilaksanakan pada bulan Maret 2024. Populasi dalam penelitian adalah suatu kelompok atau kumpulan subjek atau objek yang akan digeneralisasikan dari hasil penelitian. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra dan putri di SLB bagian A dan bagian B Kabupaten Pacitan. Lebih rincinya, jumlah keseluruhan populasi adalah 40 siswa. Terkait populasi penelitian ini, perlu diketahui bahwa penelitian dilakukan terhadap beberapa kelompok dari populasi disebut sampel. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tertentu. Konteks ini, peneliti memilih sampel SLB Punung dengan fokus pada siswa berkebutuhan khusus tunarungu. Sampel terdiri dari 11 siswa yang mewakili tiga jenjang pendidikan yaitu SD, SMP, dan SMA.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Purposive sampling dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memilih sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Pemilihan sampel ini dilakukan dengan tujuan agar data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang representatif tentang kebugaran jasmani mereka di berbagai tingkatan pendidikan dalam lingkungan sekolah khusus tersebut.

Peneliti memilih SLB Punung dan siswa tunarungu sebagai subjek penelitian untuk mengukur kebugaran jasmani memiliki beberapa alasan yang mendasar. Pertama, SLB Punung merupakan lingkungan pendidikan khusus yang fokus pada pendidikan anak-anak berkebutuhan khusus, termasuk tunarungu. Lingkungan ini menawarkan aksesibilitas dan ketersediaan sampel yang relevan untuk tujuan penelitian kebugaran jasmani. Kedua, siswa tunarungu sebagai subjek penelitian memberikan kesempatan untuk mendalami aspek kebugaran jasmani pada populasi yang sering kali tidak tercakup dalam penelitian kebugaran umumnya. Selain itu siswa tunarungu sangat memungkinkan

untuk melakukan aktivitas fisik/melaksanakan tes kebugaran jasmani daripada ABK yang lain. Sehingga pemilihan sampel ini akan menghasilkan pemahaman yang lebih dalam serta memberikan gambaran yang representatif tentang kebugaran jasmani mereka di berbagai tingkatan pendidikan dalam lingkungan sekolah khusus tersebut.

Pengertian variabel penelitian menurut Sugiyono (2017) adalah sesuatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, variabel yang menjadi fokus perhatian dan memberikan pengaruh terdiri dari dua jenis. Pertama, variabel bebasnya adalah siswa putra dan putri dari SLB Negeri Punung Kabupaten Pacitan. Kedua, variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran jasmani, yang diukur melalui serangkaian tes kesegaran jasmani Indonesia, termasuk tes lari 30 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 30 detik, baring duduk (*sit up*) selama 30 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 600 meter.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 16-19 tahun. Norma-norma yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani diuraikan dalam beberapa tabel, baik untuk siswa putra maupun putri usia 9-17 tahun. Setelah data dikumpulkan, langkah berikutnya adalah menganalisisnya secara statistik dengan teknik deskriptif dan persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SLB di Kabupaten Pacitan. Hasil analisis ini kemudian akan diklasifikasikan sesuai dengan norma TKJI, yang membagi kebugaran jasmani menjadi lima kategori: Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS).

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data. Menurut Anas Sudijono (2012), frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persen, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

- f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- N : *number of cases* (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)
- P : angka persentase

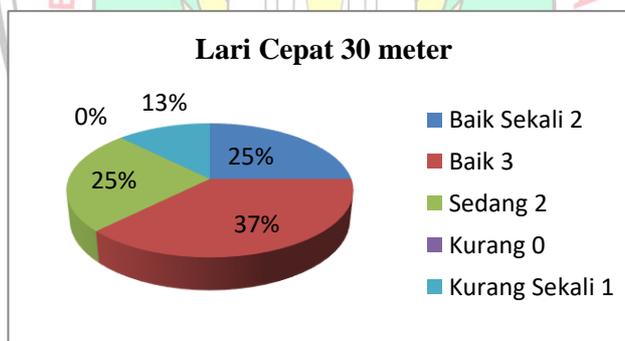
HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dimana keadaan objek digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyusun norma tes kesegaran jasmani pada siswa SLB Negeri Punung. Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil pengukuran dengan 5 jenis tes pengukuran yaitu lari 30 meter, gantung angkat tubuh, duduk baring, loncat tegak dan lari 600 meter. Semua jenis tes dilakukan oleh siswa SLB Negeri Punung putra maupun putri. Maka deskripsi hasil penelitian masing-masing tes diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Presentase Kategori Lari 30 Meter

Interval Putra	Interval Putri	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
s.d 6.3"	s.d 6.7"	5	Baik Sekali	2	25
6.4"-6.9"	6.8"-7.5"	4	Baik	3	37,5
7.0"-7.7"	7.6"-8.3"	3	Sedang	2	25
7.8"-8.8"	8.4"-8.6"	2	Kurang	0	0

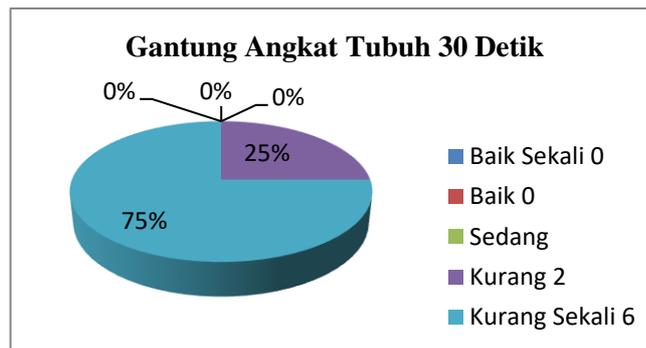


Gambar 2. Diagram Hasil Tes Lari Cepat 30 Meter

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan lari cepat 30 meter yang dicapai siswa SLB Negeri Punung pada tabel 1 yaitu: (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 2 orang atau 25%; (2) Siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 3 orang atau 37,5%; (3) Siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 2 orang atau 25%; (4) Siswa yang mencapai kategori Kurang sebanyak 0 orang atau 0%; (5) Siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak 1 orang atau 12,5%.

Tabel 1. Hasil Analisis Presentase Kategori Gantung Angkat Tubuh 30 Detik

Interval Putra	Interval Putri	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
51-Keatas	40-Keatas	5	Baik Sekali	0	0
31-50	20-39	4	Baik	0	0
15-30	Aug-19	3	Sedang	0	0
May-14	02-Jul	2	Kurang	2	25
0-4	0-1	1	Kurang Sekali	6	75
Total				8	100

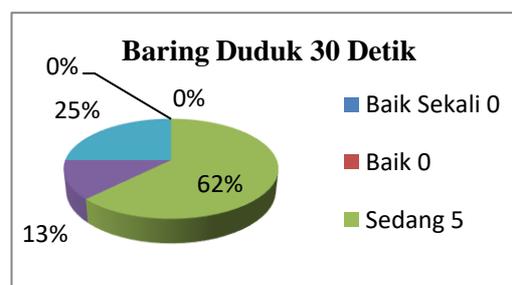


Gambar 3. Diagram Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 30 Detik

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan gantung angkat tubuh 30 detik yang dicapai siswa SLB Negeri Punung pada tabel 2 yaitu: (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 0 orang atau 0%; (2) Siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 0 orang atau 0%; (3) Siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 0 orang atau 0%; (4) Siswa yang mencapai kategori Kurang sebanyak 2 orang atau 25%; (5) Siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak 6 orang atau 75%.

Tabel 2. Hasil Analisis Presentase Kategori Baring Duduk 30 Detik

Interval Putra	Interval Putri	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
23-Keatas	20-Keatas	5	Baik Sekali	0	0
18-22	14-19	4	Baik	0	0
Dec-17	Jul-13	3	Sedang	5	62,5
04-Nov	02-Jun	2	Kurang	1	12,5
0-3	0-1	1	Kurang Sekali	2	25
Total				8	100

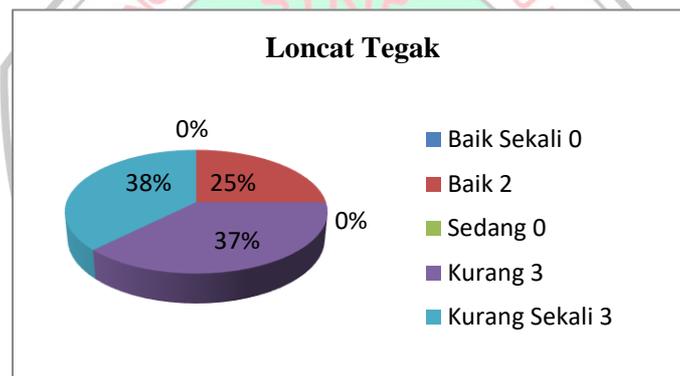


Gambar 4. Diagram Hasil Tes Baring Duduk 30 Detik

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan baring duduk 30 detik yang dicapai siswa SLB Negeri Punung pada tabel 3 yaitu: (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 0 orang atau 0%; (2) Siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 0 orang atau 0%; (3) Siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 5 orang atau 62,5%; (4) Siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 1 orang atau 12,5%; (5) Siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak 2 orang atau 25%.

Tabel 3. Hasil Analisis Presentase Kategori Loncat Tegak

Interval Putra	Interval Putri	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
46-Keatas	42-Keatas	5	Baik Sekali	0	0
38-45	34-41	4	Baik	2	25
31-37	28-33	3	Sedang	0	0
24-30	21-27	2	Kurang	3	37,5
0-23	0-20	1	Kurang Sekali	3	37,5
Total				8	100

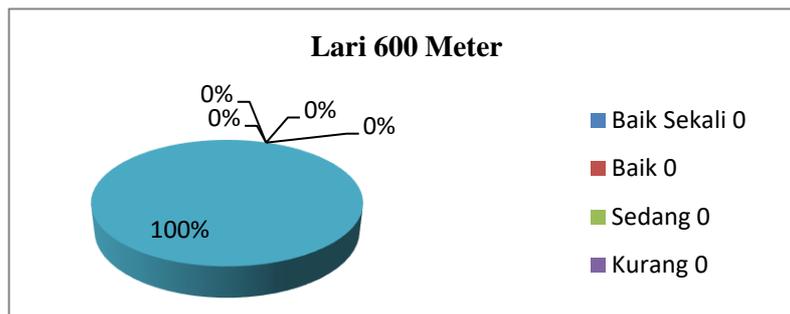


Gambar 5. Diagram Hasil Tes Loncat Tegak

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan loncat tegak yang dicapai siswa SLB Negeri Punung pada tabel 4 yaitu: (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 0 orang atau 0%; (2) Siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 2 orang atau 25%; (3) Siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 0 orang atau 0%; (4) Siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 3 orang atau 37,5%; (5) Siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak 3 orang atau 37,5%.

Tabel 4. Hasil Analisis Presentase Kategori Loncat Tegak

Interval Putra	Interval Putri	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
s.d 2'09"	s.d 2'32"	5	Baik Sekali	0	0
2'10"-2'30"	2'33"-2'54"	4	Baik	0	0
2'31"- 2'45"	2'55"-3'28"	3	Sedang	0	0
2'46"-3'44"	3'29"-4'22"	2	Kurang	0	0
3'45"-dsb	4'23"-dsb	1	Kurang Sekali	8	100
Total				8	100

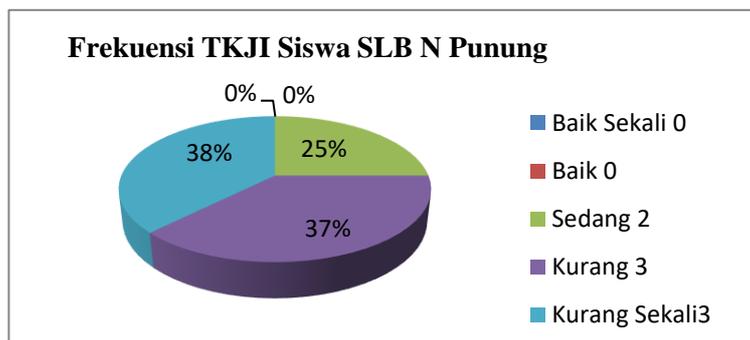


Gambar 6. Diagram Hasil Lari 600 Meter

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan loncat tegak yang dicapai siswa SLB Negeri Punung pada tabel 4 yaitu: (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 0 orang atau 0%; (2) Siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 0 orang atau 0%; (3) Siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 0 orang atau 0%; (4) Siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 0 orang atau 0%; (5) Siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak 8 orang atau 100%.

Tabel 5. Hasil Analisis Presentase Tingkat Kesegaran Jasmani

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
22-25	Baik Sekali	0	0
18-21	Baik	0	0
14 -17	Sedang	2	25
Oct-13	Kurang	3	37,5
05-Sep	Kurang Sekali	3	37,5
Total		8	100



Gambar 7. Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani.

Hasil analisis presentase pengkategorian tingkat kebugaran jasmani siswa SLB Negeri Punung pada tabel 6 yaitu: (1) Siswa yang mencapai kategori tingkat kebugaran jasmani baik sekali sebanyak 0 orang atau 0%; (2) Siswa yang mencapai kategori tingkat kebugaran jasmani baik sebanyak 0 orang atau 0%; (3) Siswa yang mencapai kategori tingkat kebugaran jasmani sedang sebanyak 2 orang atau 25%; (4) Siswa yang mencapai kategori tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 3 orang atau 37,5%; (5) Siswa yang mencapai kategori tingkat kebugaran jasmani baik sekali sebanyak 3 orang atau 37,5%.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan selanjutnya peneliti menyusun norma tes kebugaran jasmani bagi siswa SLB Negeri Punung. Berdasarkan penjumlahan masing-masing tes pengukuran diatas maka diperoleh hasil penelitian tes kebugaran jasmani Indonesia dari 8 anak diperoleh nilai minimum = 5; nilai maksimum = 14; rata-rata hasil tes = 9; mean = 10.37; median = 10.50; standar deviasi = 2.924.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SLB Negeri Punung sebagian besar masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali. Rinciannya adalah sebagai berikut: tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (0%) maupun baik (0%), 2 siswa atau 25% berada dalam kategori sedang, sedangkan 3 siswa atau 37,5% masuk dalam kategori kurang, dan 3 siswa atau 37,5% lainnya termasuk dalam kategori kurang sekali.

SARAN

Dari hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan masukan untuk bagaimana meningkatkan kebugaran jasmani terhadap siswa. Penelitian ini sebelumnya dapat dijadikan sebagai gambaran yang tujuannya untuk membuat norma – norma berlaku terutama pada

kesegaran jasmani kepada siswa yang memiliki kebutuhan khusus. Selain itu sebagai guru yang berada di SLBN Punung bisa mencari tindakan yang baik untuk memberikann gambaran secara maksimal seberapa pentingnya kebugaran jasmani yang harus di terapkan kepada siswa yang memiliki kebutuhan khusus.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, A. & Sepriadi. 2021. *Manajemen Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
<http://repository.unp.ac.id/31475/>

Anas Sudijono. 2012. Beberapa sumber kesalahan pengukuran dalam ujian bentuk objektif dan ujian bentuk subjektif. *Journal of Islamic Studies*.
<https://aljamiah.or.id/index.php/AJIS/article/view/3216/636>

Demetriou, Y., Sudeck, G., & Honer, O. (2014). *Indirekte Gesundheitseffekte des Unterrichtsprogramms "HealthyPEP": Ergebnisevaluation unter Berücksichtigung der Programminhalte und des Implementierungsgrades im Sportunterricht [Indirect health effects of the "HealthyPEP" lessons: Outcome evaluation under the consideration of the programme content and the programme implementation in physicaleducation]*. *Sportwissenschaft*, <http://dx.doi.org/10.1007/s12662-014-0324-1>

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

