

Analisis Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Luar Biasa (SLB) C Autis Negeri Tuban

Ari Setiyanto¹, Irma Febriyanti²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: ari.20166@mhs.unesa.ac.id¹, irmafebriyanti@unesa.ac.id²

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami tanda-tanda kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk aktivitas lain. Kebugaran jasmani merupakan hal yang amat penting bagi manusia maupun anak berkebutuhan khusus (ABK). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengukur kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di SLB C Autisme Negeri Tuban khususnya anak tunagrahita dengan menggunakan serangkaian tes Eurofit. Jenis penelitian ini ditulis dengan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan data melalui proses observasi, dokumentasi, literatur, dan tes pengukuran. Populasi dalam riset ini sebanyak 126 siswa tunagrahita dengan teknik *simple random sampling* diperoleh sampel sejumlah 69 anak. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan deskripsi pembahasan penyusunan norma tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita melalui komponen tes EUOROFIT, dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil tes anak tunagrahita ringan masuk kategori baik sekali (33,3%). Pada anak tunagrahita sedang masuk kategori sangat kurang sebanyak (47,8%) dan pada anak tunagrahita berat masuk kategori sangat kurang yaitu (50,0%).

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, ABK, Tunagrahita, Tes EUOROFIT.*

Abstract

Physical fitness is a person's ability to perform daily activities without experiencing significant signs of fatigue and still having energy reserves for other activities. Physical fitness is important for humans and children with special needs. This study aims to measure the physical fitness of children with special needs in SLB C Autisme Negeri Tuban, especially children with tunagrahita using a series of Eurofit tests. This type of research is written using a quantitative approach with data collection techniques through observation, documentation, literature, and measurement tests. The population in this research was 126 students with tunagrahita with simple random sampling technique obtained a sample of 69 children. Based on the analysis of research results and description of the discussion of the preparation of norms for the level of physical fitness of children with disabilities through the EUOROFIT test component, it can be concluded that the average test results of mild disabilities are in the excellent category (33.3%). In moderate tunagrahita children enter the category very less as much as (47.8%) and in severe tunagrahita children enter the category very less, namely (50.0%).

Keywords: *Physical Fitness, Children With Disabilities, Tunagrahita, EUOROFIT Test.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani anak yang mempunyai kebutuhan khusus merupakan pendidikan jasmani adaptif. Pendidikan jasmani adaptif ialah sistem layanan komprehensif untuk mengidentifikasi, menemukan, dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotorik (Agustina, 2017). Program olahraga disesuaikan dengan jenis dan karakteristik disabilitas siswa. Tujuannya adalah memberikan siswa berkebutuhan khusus kesempatan untuk merasa aman, sukses dan bahagia. Oleh karena itu, olahraga adaptif dapat menstimulus siswa agar memahami keterbatasan mereka dan memastikan bahwa anak berkebutuhan khusus tidak merasa rendah diri atau terisolasi Individu yang memiliki *skill* untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dan tidak mengalami kelelahan, maka orang tersebut dikatakan telah memiliki kebugaran jasmani (Komaini, 2017).

Kebugaran jasmani sangat penting, apalagi bagi ABK yang secara aktivitasnya berbeda dengan anak normal. Anak berkebutuhan khusus dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai ciri-ciri yang berbeda dengan orang lain yang umumnya dianggap normal dalam masyarakat. Anak-anak berkebutuhan khusus diidentifikasi berdasarkan fakta bahwa ciri khas fisik, intelektual, atau emosional mereka lebih rendah atau lebih tinggi daripada anak-anak normal pada usia yang sama, atau bahwa mereka menyimpang dari standar normal yang ditetapkan oleh masyarakat.

Penulis melakukan observasi awal di lokasi penelitian pada tanggal 16 Oktober 2023 dengan Bapak Teguh Cahyono Silvianto, S.Pd di Dinas Pendidikan Kabupaten Tuban, terdapat lima Sekolah Luar Biasa (SLB) di wilayah Kabupaten Tuban, di antaranya SLB ABD Negeri Tuban, SLB AC Jati Wiyata Dharma Tuban, SLB B Jati Wiyata Dharma, SLB C Autis Negeri Tuban, dan SLB *Special School* Salsabila. Setelah mendapatkan data berkaitan jumlah sekolah SLB di Kab. Tuban peneliti melakukan wawancara lanjutan ke sekolah. Pertama wawancara dengan Bapak Marto, S.Pd pada tanggal 2 Januari 2023 di SLB ABD Negeri Tuban menyatakan bahwa rata-rata jumlah siswa tunagrahita setiap kelas ialah 4 putra dan 2 putri. Kedua, hasil wawancara dengan Ibu Eka Yani Swastika, S.Pd pada tanggal 17 Oktober 2023 di SLB AC Jati Wiyata Dharma Tuban menyatakan 5 siswa putra dan 3 siswa putri untuk setiap kelas. Ketiga, hasil wawancara dengan Ibu Miftah Rohmah, S.Pd pada tanggal 2 Januari 2023 SLB B Jati Wiyata Dharma menyatakan bahwa rata-rata terdapat 15 siswa putra dan 25 siswa putri di setiap kelasnya. Keempat, wawancara dengan ibu Didin, S.Pd pada tanggal 17 Oktober 2023 dan 2 Januari 2023 di SLB C Autis Negeri Tuban menyatakan bahwa rata-rata jumlah siswa per kelas yaitu 4 putra dan 5 putri untuk 8 kelas secara keseluruhan. Dan kelima, hasil wawancara dengan ibu Megatri Arsanti, S.Pd pada tanggal 17 Oktober 2023 di SLB *Special School* Salsabila menyatakan rata-rata jumlah siswa tiap kelas untuk SMP dan SMA ialah 10 putra dan 10 putri.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dari lima sekolah tersebut yang memiliki jumlah siswa tunagrahita paling banyak ialah SLB C Autis Negeri Tuban yaitu mencapai 150 siswa. Jumlah tersebut merupakan jumlah seluruh siswa dari tingkat SD, SMP dan SMA. Hal ini menjadi pertimbangan bagi penulis untuk melaksanakan kajian penelitian di SLB C Autis Negeri Tuban berdasar bahwa jumlah populasi anak berkebutuhan khusus di lokasi tersebut lebih banyak dari pada keempat lokasi yang lainnya. Banyaknya populasi akan mempengaruhi penentuan sampel yang akan dianalisis dalam penelitian ini.

Hasil observasi awal oleh penulis di lokasi SLB C Autis Negeri Tuban, bahwa Guru Pendidikan Jasmani belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani bagi peserta didik spesifikasi tunagrahita sebagai bahan evaluasi kebugaran karena materi belajar yang dipakai untuk kegiatan pembelajaran bersumber dari buku sekolah dan hanya melakukan praktik atau *ice breaking* di kelas, sehingga tidak pernah melakukan praktik di lapangan. Hal ini dibuktikan ketika proses aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) berlangsung terkadang siswa tidak berkenan mengikuti arahan dari guru PJOK.

METODE

Jenis penelitian ini didasarkan pada pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif berbentuk deskriptif yang memberikan gambaran dan merangkum berbagai kondisi, situasi berbeda, atau variabel berbeda yang terjadi dalam masyarakat yang diteliti, berdasarkan apa yang terjadi (Bungin, 2010). Metode yang dipakai saat ini adalah penelitian dengan mengimplementasikan teknik pengumpulan data melalui serangkaian tes dan pengukuran. Tujuan diadakannya penelitian ini ialah untuk melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan dan sedang di SLB C autisme Negeri Tuban. Dalam penelitian ini tes kebugaran jasmani menggunakan penilaian tes Eurofit yang telah divalidasi oleh para peneliti terdahulu yang meliputi beberapa tes diantaranya *Handgrip strength*, *sit and reach*, *standing broad jump*, lari 50 meter dan *flaminggo balance test*. Dengan adanya tes Eurofit yang disesuaikan untuk anak tunagrahita ringan dan sedang maka dapat diketahui kebugaran jasmani dalam hal daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan dan keseimbangan siswa tunagrahita di SLB C Autis Negeri Tuban.

Pengolahan data menggunakan Microsoft excel yang terkumpul melalui pengukuran kebugaran jasmani dengan tes Eurofit kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Suatu item dikatakan valid jika dukungan skor keseluruhannya tinggi. Skor Anda akan berkontribusi pada

skor Anda secara keseluruhan. Dengan menjumlahkan masing-masing item dan membandingkan hasilnya dengan skor yang diinginkan, diperoleh persentase sesuai rumus berikut (Arikunto, 2006):

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

Keterangan:

P = persentase

nk = banyaknya subjek dalam kelompok

N = banyaknya subjek seluruhnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil untuk setiap komponen tes EUROFIT di atas, maka didapatkan tingkat kebugaran anak tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, dan tunagrahita berat di SLB C Autis Negeri Tuban. Hasil pengujian pada masing-masing tes tersebut selanjutnya dimasukkan ke dalam rumus skala lima untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani untuk masing-masing ketunaan. Adapun rumus tersebut seperti berikut:

$$\text{Jarak interval } (i) = \frac{\text{Skor Tertinggi} - \text{Skor Terendah}}{\text{Jumlah Kelas Interval}}$$

Berdasarkan rumus di atas digunakan untuk menentukan jarak interval dari hasil perolehan seluruh komponen tes EUROFIT, sehingga dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita. Pada penelitian ini jumlah seluruh anak tunagrahita yang mengikuti tes sebanyak 65 anak terdiri dari tunagrahita ringan sebanyak 36 anak, tunagrahita sedang sebanyak 23 anak dan tunagrahita berat sebanyak 6 anak. Berikut penghitungan hasil data yang di peroleh dari tes eurofit yang di lakukan siswa tunagrahita ringan, sedang dan berat:

a. Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan

Hasil penelitian kebugaran jasmani pada anak tunagrahita ringan melalui rangkaian tes EUROFIT dengan jumlah sebanyak 36 anak diperoleh nilai minimum 9, nilai maksimum 14 yang diperoleh dari perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Jarak interval } (i) = \frac{14 - 9}{5}$$

$$\text{Jarak interval } (i) = 1,0$$

Setelah mengetahui bahwa jarak intervalnya adalah 1,0. Hasil klasifikasi dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Analisis Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di SLB C Autis Negeri Tuban

Interval	Kategori	Siswa	Persentase (%)
≥ 13	Baik Sekali	12	33.3
12	Baik	4	11.1
11	Sedang	5	13.9
10	Kurang	6	16.7
9	Sangat Kurang	9	25.0
Total		36	100

b. Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Sedang

Hasil penelitian kebugaran jasmani pada anak tunagrahita sedang melalui rangkaian tes EUROFIT dengan jumlah sebanyak 23 anak diperoleh nilai minimum 9, nilai maksimum 13. Selanjutnya hasil tersebut dimasukkan ke dalam rumus skala lima seperti berikut:

$$\text{Jarak interval } (i) = \frac{13 - 9}{5}$$

$$\text{Jarak interval } (i) = 0,8$$

Setelah mengetahui bahwa jarak intervalnya adalah 0,8, langkah selanjutnya adalah menghitung batas kategori penilaian. Hasil klasifikasi dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4. 2 Hasil Analisis Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Sedang di SLB C Autis Negeri Tuban

Interval	Kategori	Siswa	Persentase (%)
13	Baik Sekali	6	26.1
12	Baik	2	8.7
11	Sedang	3	13.0
11	Sedang	3	13.0
9	Sangat Kurang	11	47.8
Total		23	100

c. Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Berat

Hasil penelitian kebugaran jasmani pada anak tunagrahita berat melalui rangkaian tes EUROFIT dengan jumlah sebanyak 6 anak diperoleh nilai minimum 7, nilai maksimum 11. Selanjutnya hasil tersebut dimasukkan ke dalam rumus skala lima seperti berikut:

$$\text{Jarak interval } (i) = \frac{11 - 7}{5}$$

$$\text{Jarak interval } (i) = 0,8$$

Hasil klasifikasi dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4. 3 Hasil Analisis Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Berat di SLB C Autis Negeri Tuban

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
11	Baik Sekali	1	16.7
10	Baik	0	0.0
9	Sedang	0	0.0
8	Kurang	2	33.3
7	Sangat Kurang	3	50.0
Total		6	100

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada sub bab sebelumnya, dapat diketahui bahwa hasil tes *Handgrip Strength* untuk anak tunagrahita ringan dengan jumlah siswa 40 anak, namun sampel yang digunakan hanya diperoleh 36 anak. Hal ini dikarenakan dari 4 anak tersebut 1 diantaranya tidak masuk sekolah dan 3 lainnya masuk sekolah akan tetapi tidak mau mengikuti tes.

Berdasarkan hasil tes *Handgrip Strength* pada anak tunagrahita ringan diperoleh 0 siswa dengan kategori baik sekali, 0 siswa dengan kategori baik, 5 siswa dengan kategori sedang, 3 siswa dengan kategori kurang 28 siswa dengan kategori sangat kurang. Kemampuan kekuatan otot genggam (*handgrip strength*) pada anak tunagrahita ringan cenderung berada di tingkat sedang hingga sangat kurang karena keterbatasan koordinasi motorik halus dan kekuatan otot. Anak dengan tunagrahita ringan mungkin mengalami hambatan dalam perkembangan otot dan saraf motorik, yang berdampak pada kekuatan genggam mereka.

Hasil tes *sit and reach* untuk anak tunagrahita ringan diperoleh 31 siswa dengan kategori sangat baik, 5 siswa dengan kategori baik, 0 siswa dengan kategori sedang, 0 siswa dengan kategori kurang, 0 siswa dengan kategori sangat kurang. Hasil ini memberikan pengertian bahwa

fleksibilitas yang diukur melalui tes *sit and reach*, menunjukkan hasil yang sangat baik pada sebagian besar siswa. Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa fleksibilitas tidak selalu membutuhkan koordinasi yang rumit atau kekuatan otot besar. Selain itu, gerakan sederhana seperti peregangan mungkin sudah menjadi bagian dari aktivitas fisik mereka sehari-hari di sekolah, atau mungkin dilakukan secara tidak sadar dalam rutinitas gerakan tubuh yang sering dilakukan.

Hasil tes *Standing Board Jump* untuk anak tunagrahita ringan diperoleh 8 siswa dengan kategori sangat baik, 8 siswa dengan kategori baik, 1 siswa dengan kategori sedang, 1 siswa dengan kategori kurang, 18 siswa dengan kategori sangat kurang. Tes ini mengukur kekuatan otot kaki serta kemampuan melompat. Performa yang beragam dapat disebabkan oleh perbedaan tingkat kemampuan motorik kasar dan kekuatan otot antara siswa. Mereka yang berada di kategori sangat kurang mungkin mengalami kesulitan dalam koordinasi otot dan keseimbangan yang dibutuhkan untuk melakukan lompatan dengan baik. Sementara itu, siswa yang masuk kategori sangat baik dan baik mungkin telah mendapat latihan fisik yang lebih sering, terutama yang melibatkan gerakan melompat atau melatih otot kaki.

Hasil tes lari 50 meter untuk anak tunagrahita ringan diperoleh 0 siswa dengan kategori sangat baik, 0 siswa dengan kategori baik, 0 siswa dengan kategori sedang, 0 siswa dengan kategori kurang dan 36 dengan kategori sangat kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir semua siswa mengalami kesulitan dalam tes lari, yang membutuhkan kecepatan, ketahanan, serta koordinasi tubuh yang baik. Anak tunagrahita ringan sering mengalami hambatan dalam hal kontrol motorik, ketahanan fisik, dan kemampuan mengkoordinasi gerakan yang cepat, serta kurangnya latihan berlari dalam rutinitas fisik mereka.

Hasil tes *Fleminggo Balance* untuk anak tunagrahita ringan diperoleh 0 siswa dengan kategori sangat baik, 0 siswa dengan kategori baik, 0 siswa dengan kategori sedang, 13 siswa dengan kategori kurang dan 23 siswa dengan kategori sangat kurang. Tes keseimbangan ini menunjukkan bahwa banyak siswa tunagrahita ringan mengalami kesulitan untuk menjaga keseimbangan. Hambatan dalam sistem motorik dan persepsi ruang sering terjadi pada anak-anak dengan tunagrahita, yang dapat mempengaruhi keseimbangan mereka. Ketidakmampuan untuk menjaga keseimbangan juga terkait dengan rasa cemas atau ketidaknyamanan saat mencoba berdiri dengan satu kaki, serta jaranganya gerak yang melibatkan keseimbangan statis.

Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa anak-anak tunagrahita ringan membutuhkan program fisik yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kemampuan mereka. Program tersebut bisa fokus pada perkembangan kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, dan ketahanan fisik, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Pada tunagrahita sedang dengan jumlah 23 anak memiliki kategori sangat kurang, dengan rincian hasil *test handgrip strength* pada anak tunagrahita sedang 0 siswa masuk kategori sangat baik, 0 siswa dengan kategori baik, 0 siswa dengan kategori sedang, 4 siswa dengan kategori kurang, 19 siswa dengan kategori sangat kurang. Tes *handgrip strength* mengukur kekuatan genggam tangan yang mencerminkan kekuatan otot tubuh bagian atas. Pada anak tunagrahita sedang, kekuatan otot tangan cenderung lemah karena keterbatasan perkembangan motorik kasar. Anak dengan tunagrahita sedang sering mengalami keterlambatan dalam pengembangan keterampilan fisik, terutama dalam hal kekuatan otot. Faktor lainnya termasuk kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur dan keterbatasan dalam mengkoordinasi gerakan dengan baik.

Hasil tes *sit and reach* pada anak tunagrahita sedang diperoleh 19 siswa dengan kategori sangat baik, 3 siswa dengan kategori baik, 0 siswa dengan kategori sedang, 1 siswa dengan kategori kurang, 0 siswa dengan kategori sangat kurang. Tes *sit and reach* mengukur fleksibilitas tubuh, terutama pada bagian otot *hamstring* dan punggung bawah. Hasil yang baik pada tes ini menunjukkan bahwa anak dengan tunagrahita sedang cenderung memiliki fleksibilitas yang cukup baik. Hal ini bisa terjadi karena anak-anak tersebut mungkin lebih sering melakukan aktivitas yang tidak menuntut kekuatan fisik tinggi, sehingga fleksibilitas tetap terjaga. Anak-anak ini mungkin melakukan gerakan yang cenderung lambat atau terbatas, yang secara tidak langsung mempertahankan fleksibilitas otot mereka. Siswa dengan kategori kurang mungkin mengalami keterbatasan dalam fleksibilitas yang disebabkan oleh kekuatan otot atau jaranganya melakukan

latihan peregangan. Hal ini bisa dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah atau kebiasaan postur yang kurang baik.

Hasil tes *standing broad jump* pada anak tunagrahita sedang diperoleh 5 siswa dengan kategori sangat baik, 0 siswa dengan kategori baik, 6 siswa dengan kategori sedang, 3 siswa dengan kategori kurang dan 9 siswa dengan kategori sangat kurang. *Standing broad jump* mengukur kekuatan otot kaki dan gerakan untuk melakukan lompatan horizontal, yang mencerminkan kekuatan eksplosif tubuh bagian bawah. Anak-anak tunagrahita sedang mungkin memiliki perkembangan kekuatan otot kaki beragam. Sebagian dari mereka mungkin lebih aktif dalam kegiatan sehari-hari, sehingga memiliki kekuatan kaki yang lebih baik (kategori sangat baik dan sedang). Namun, sebagian besar anak (kategori kurang dan sangat kurang) mungkin mengalami keterlambatan dalam pengembangan kekuatan kaki, akibat keterbatasan dalam gerak dan kurangnya pelatihan motorik yang sesuai.

Hasil tes *lari 50 meter* pada anak tunagrahita sedang diperoleh 0 siswa dengan kategori sangat baik, 0 siswa dengan kategori baik, 0 siswa dengan kategori sedang, 0 siswa dengan kategori kurang, 23 siswa dengan kategori sangat kurang. Tes ini mengukur kelincahan, kecepatan dan kekuatan kardiovaskular. Seluruh siswa dalam tes ini termasuk dalam kategori sangat kurang karena anak dengan tunagrahita sedang cenderung mengalami kesulitan dalam tugas-tugas yang membutuhkan koordinasi motorik yang cepat dan stamina. Selain itu, keterbatasan untuk berlari dengan cepat sangat dipengaruhi oleh kontrol motorik, kekuatan otot, dan koordinasi yang sering terhambat pada anak-anak dengan tunagrahita sedang. Hal ini bisa disebabkan oleh keterbatasan dalam kekuatan fisik, dan kelincahan yang menjadi tantangan besar bagi mereka.

Hasil tes *flamingo balance tes* pada anak tunagrahita sedang diperoleh 0 siswa dengan kategori sangat baik, 0 siswa dengan kategori baik, 0 siswa dengan kategori sedang, 4 siswa dengan kategori kurang, 19 siswa dengan kategori sangat kurang. Tes *flamingo balance* mengukur keseimbangan tubuh, keseimbangan sering kali menjadi area yang bermasalah bagi anak dengan tunagrahita sedang, karena keterbatasan mereka dalam sistem saraf pusat yang diukur dalam tes ini. Keterlambatan perkembangan motorik dan koordinasi juga dapat menjelaskan rendahnya skor pada tes keseimbangan.

Pada anak dengan tunagrahita sedang, hasil dari tes kebugaran jasmani menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki keterbatasan dalam kekuatan otot, kecepatan dan keseimbangan, tetapi fleksibilitas tubuh mereka tergolong cukup baik. Keterbatasan dalam kekuatan dan keseimbangan disebabkan oleh faktor-faktor perkembangan yang mempengaruhi gerak motorik mereka, sementara fleksibilitas yang baik dapat dijelaskan oleh pola aktivitas sehari-hari yang kurang menuntut gerakan eksplosif tetapi tetap melibatkan gerakan mempertahankan kelenturan otot.

Hasil tes untuk anak tunagrahita berat pada tes *handgrip strength* diperoleh 0 siswa dengan kategori sangat baik, 0 siswa dengan kategori baik, 0 siswa dengan kategori sedang, 0 siswa dengan kategori kurang, 6 siswa dengan kategori sangat kurang. Anak tunagrahita berat biasanya memiliki keterbatasan dalam kekuatan otot dan kontrol motorik. Kondisi ini memengaruhi mereka untuk melakukan tes yang mengukur kekuatan genggam tangan. Pada anak dengan keterbatasan kognitif yang berat, perkembangan kekuatan otot tangan bisa terhambat akibat kurangnya stimulasi aktivitas fisik yang melatih otot-otot ini. Selain itu, motivasi untuk berpartisipasi secara penuh dalam tes juga bisa menjadi faktor yang mempengaruhi hasil.

Hasil tes *sit and reach* pada anak tunagrahita berat diperoleh 0 siswa dengan kategori sangat baik, 1 siswa dengan kategori baik, 1 siswa dengan kategori sedang, 3 siswa dengan kategori kurang, 1 siswa dengan kategori sangat kurang. Meskipun anak tunagrahita berat cenderung memiliki keterbatasan fisik, beberapa anak mungkin masih memiliki fleksibilitas tubuh yang cukup baik berkat aktivitas fisik yang mereka lakukan secara rutin, baik di sekolah maupun di rumah. Fleksibilitas tidak sepenuhnya terkait dengan motorik kognitif, sehingga siswa bisa menunjukkan gerakan yang lebih baik dalam tes ini.

Hasil tes *standing broad jump* pada anak tunagrahita berat diperoleh 0 siswa dengan kategori sangat baik, 0 siswa dengan kategori baik, 2 siswa dengan kategori sedang, 2 siswa dengan kategori kurang, 2 siswa dengan kategori sangat kurang. Meski terdapat keterbatasan

kognitif, beberapa siswa memiliki kekuatan otot kaki yang cukup baik untuk melakukan loncatan dengan jarak menengah. Gerakan yang lebih rutin dalam aktivitas seperti berjalan atau melompat dapat membantu mereka mencapai hasil yang lebih baik dalam tes ini. Tes ini menuntut kekuatan otot kaki dan koordinasi yang baik, yang sering kali sulit di capai oleh anak-anak tunagrahita berat. Keterbatasan dalam kontrol motorik kasar serta kurangnya pelatihan spesifik untuk kekuatan kaki dapat menyebabkan hasil yang kurang optimal. Faktor motivasi dan rasa takut juga mempengaruhi performa mereka saat tes ini dilakukan.

Hasil tes lari 50 meter pada anak tunagrahita berat diperoleh 0 siswa dengan kategori sangat baik, 0 siswa dengan kategori baik, 0 siswa dengan kategori sedang, 0 siswa dengan kategori kurang, 0 siswa dengan kategori sangat kurang. Dalam hasil tes ini tidak ada siswa yang masuk dalam kategori apapun karena kemungkinan besar tes ini tidak dapat diselesaikan oleh siswa keterbatasan fisik dan kognitif yang signifikan pada anak tunagrahita berat bisa mengakibatkan mereka mengalami kesulitan dalam berlari, terutama untuk jarak jauh seperti 50 meter. Keterbatasan stamina, koordinasi gerakan yang rendah, dan kurangnya pemahaman instruksi dapat menyebabkan mereka tidak dapat menyelesaikan tes ini.

Hasil tes *flaminggo balance* diperoleh 0 siswa dengan kategori sangat baik, 0 siswa dengan kategori baik, 0 siswa dengan kategori sedang, 4 siswa dengan kategori kurang, 2 siswa dengan kategori sangat kurang. Tes keseimbangan seperti *flaminggo balance* menuntut koordinasi dan stabilitas postur yang baik. Anak-anak tunagrahita berat sering memiliki masalah dengan keseimbangan dan postur tubuh karena gangguan perkembangan motorik yang mempengaruhi sistem saraf dan otot mereka. Selain itu, kesulitan dalam fokus dan konsentrasi juga bisa menjadi faktor penyebab mengapa mereka kesulitan mempertahankan keseimbangan dalam waktu lama. Secara umum, hasil ini mencerminkan tentang fisik yang dihadapi oleh anak-anak tunagrahita berat dalam pengembangan kebugaran jasmani. Mereka memerlukan program latihan fisik yang dirancang secara khusus dan berkelanjutan yang mempertimbangkan keterbatasan kognitif dan motorik mereka untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan daya tahan fisik.

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SLB C Autis Negeri Tuban berjumlah 65 anak mencakup tunagrahita ringan, sedang dan berat memiliki tingkat kebugaran jasmani untuk anak tunagrahita ringan diperoleh 12 siswa dengan kategori baik sekali, 4 siswa dengan kategori baik, 5 siswa dengan kategori sedang, 6 siswa dengan kategori kurang dan 9 siswa dengan kategori sangat kurang. Tunagrahita sedang diperoleh 6 siswa dengan kategori baik sekali, 2 siswa dengan kategori baik, 3 siswa dengan kategori sedang, 3 siswa dengan kategori kurang, 11 siswa dengan kategori sangat kurang. Sedangkan tunagrahita berat diperoleh 1 siswa dengan kategori baik sekali, 0 siswa dengan kategori baik, 0 siswa dengan kategori sedang, 2 siswa dengan kategori kurang, 3 siswa dengan kategori sangat kurang. Pengelompokan atau pengkategorian tersebut di dasarkan pada analisa tingkat kebugaran jasmani pada masing-masing ketunaan, di mana setiap ketunaan memiliki nilai minimum dan maximum yang berbeda yang didasarkan pada rata-rata hasil penilaian tes eurofit yang meliputi 5 tes uji yaitu *tes handgrip Strength, Sit and Reach, Standing Broad Jump, tes Lari 50 meter, dan Flaminggo Balance test*.

Dapat disimpulkan bahwa analisa kebugaran jasmani dengan tes eurofit di SLB C Autis Negeri Tuban untuk anak tunagrahita ringan diperoleh kategori baik sekali, sedangkan pada anak tunagrahita sedang dan berat memperoleh kategori sangat kurang. Hal ini diketahui kategori sedang dan berat tidak bisa melakukan tes dengan maksimal, karena untuk tunagrahita sedang dan berat membutuhkan pengawasan maupun tes yang disesuaikan dengan kondisi mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis pada seluruh tahap uji coba dan deskripsi pembahasan penyusunan norma tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita melalui komponen tes EUROFIT, dapat ditarik simpulan bahwa rata-rata hasil tes anak tunagrahita ringan masuk kategori baik sekali, sedangkan pada anak tunagrahita sedang dan berat masuk kategori sangat kurang

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Irma. 2017. Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di SMP Negeri 5 Banda Aceh. *Skripsi*. Program studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Syiah Kuala Darussalam Banda Aceh.
- Agustina, G. 2016. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Anak Autis di SLB Khusus Autisma Dian Amanah Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ainsworth, P & Baker, P. C. 2004. *Understanding Mental Retardation* [e-book]. Retrieved from <http://openlibrary.org>.
- Apriyanto N. 2012. *Seluk Beluk Tunagrahita & Strategi Pembelajarannya*. Yogyakarta: Javalitera.
- Bachri, Bachtiar S. 2010. Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif. Universitas Negri Surabaya.
- Damayanti, P.A. 2015. Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) di Kota Semarang dengan Penekanan Desain Universal. *Canopy: Journal of Architecture*, 4(2), 1-8.
- Eurofit: Handbook for the Eurofit Tests of Physical Fitness*. 2nd ed. Strasbourg, France: Council of Europe, Committee for the Development of Sport, 1993.
- Giriwijoyo S, Sidik DZ. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ibrahim, R. 2014. *Psikologi pendidikan jasmani dan olahraga PLB*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Irwanto, Kasim, & Rahmi. 2010. *Analisis Situasi Penyandang Disabilitas di Indonesia*. Pusat Kajian Disabilitas. Jakarta: Fakultas Ilmu Sosial & Politik.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kementerian Pemberdayaan. 2013. Panduan Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus Bagi Pendamping (Orang Tua, Keluarga, dan Masyarakat). *Kementerian Perlindungan Anak dan Perempuan*: Jakarta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Statistik Sekolah Luar Biasa (SLB) 2015/2016*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemis dan Ati Rosnawati. 2013. *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita*. Bandung: PT. Luxima Metro Media.
- Komaini, A. 2017. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainatika*, 2, 1-15.
- Mubarak, Muhammad Alfian dan Kafrawi, Fatkur Rohman. 2017. Analisis Tingkat Kebugaran Anak Tunagrahita Ringan di SDLB Dharma Wanita Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 05, No. 01. 84-98.
- Mumpuniarti. 2010. *Penanganan Anak Tunagrahita (Kajian dari Segi Pendidikan, Sosial Psikologis dan Tindak Lanjut Usia Dewasa)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Mutaqin., L. 2018. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui *Circuit Training*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 14 Nomor 1 Tahun 2018, 1-10.
- Mutia Cokes Putri, Hastria Effendi dan Bafirman. 2018. Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Tunagrahita Ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Limau Manis Padang. *Jurnal Universitas Negeri Padang*.
- Sartika. 2015. *Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Semiawan, C.R dan Mangunsong, F. 2010. *Keluarbiasa Ganda (Twice Exeptionality) : Mengeksplorasi, Mengenal, Mengidentifikasi, dan Menanganinya*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Sridadi & Sudarna. 2011. Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8 Nomor 2 Tahun 2011, 100-105.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, F. 2013. Kebugaran Kardiorespirasi dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa KKN-PPL PGSD Penjas FIK UNY Kampus Wates Tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 9 Nomor 3 Tahun 2013, 117-124.

- Sumaryanti, Kushartanti, W, & Ambardhini, R.L. 2010. Pengembangan model Pembelajaran Jasmani Adaptif Untuk Optimalisasi Otak Anak Tunagrahita. *Jurnal Kependidikan*, Vol. 40, PP. 29-44.
- Yazid Dean. 2018. Tingkat Kebugaran Jasmani. *Encephale*, 53(1), 59–65.
- Maulana, Yusril Ihza, dkk. 2023. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa se-Kota Pekalongan. *Jurnal Pendidikan Glasser*. e-ISSN: 2722-1385.
- Magang di STM Nasional Semarang: Suatu Studi Berdasarkan Dunia Usaha*. Tesis tidak diterbitkan. Semarang: PPS UNNES