

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 13 Juli 2017

Yang membuat pernyataan

Subhan Zainuri Ehsan

No Reg. 6815123210

## LEMBAR PERSEMBAHAN

### Yang Utama Dari Segalanya

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikan ku kekuatan, serta membekaliku dengan ilmu, Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW.

Saya persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat aku sayangi.

### KeluargaTercinta

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tiada terhingga ku persembahkan karya kecil ini kepada ibu Hj. Nurhaimah dan bapak H. Ahmad Azhari yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin aku balas hanya dengan selembar kertas bertuliskan kata-kata persembahan.

Semoga ini menjadi awal untuk membuat ibu dan bapak bahagia, dengan perjuangan ibu dan bapak menyekolahkan anak-anaknya tidak sia-sia. Karna aku sadar selama ini belum bisa berbuat yang lebih baik. Dan untuk delapan bersaudara kakak perempuan saya Neni Maznah, Muhammad Abduh, Nila Kartini, Haripul Hadi, Amrullah, Mulki Aziz yang telah memberikan semangat terus, Buat adik Latifah Hayu semoga besok kelak menjadi orang yang berbakti kepada orang tua Dan berguna bagi bangsa serta negara.



## My Best in My Life



Buat sahabat-sahabatku "Amirduin, Guntur Agung Pratama, anak-anak kosan 18, Muhammad Rizki, Anri Setiawan, Femika Pratama, bang rezki, bang oi, bang adit, torik, danang, faqih, wanto, mas jos,



mbak rum, UNJ Wong Kito, anak kontrakan aco, abenk, adi, izza, dayat, gugum, zuhaer, senior hebat kak iwet, kaka Elly, ka Marini, ka Suci, ka reta, ka Ardiansyah apandy, ka Rizqi ardiansyah, ka pramudito hutomo, ka tri suhartomo, dan semua Keluarga Besar Volunteer SOIna juga SLB Cahaya Jaya" Terimakasih atas bantuan, do'a, nasehat, hiburan, susah maupun senang dan buat kelas ikor A 2012 terima kasih semangat yang kalian berikan selama aku kuliah, info-info penting selama saya kuliah, saya tak akan melupakan semua yang kalian berikan.

## esspecially



Buat yang setia tetep nemenin skripsi waktu penelitian dan revisian dengan sabar bantuin foto-foto dan video, dan yang katanya balik ke Jakarta demi datang sidang "Tamma Musholeha" yang juga jadi kompor biar lulus cepet, kesel juga sih tapi banyak

hikmahnya terima kasih banyak.

I love you all...

## Dosen pembimbing skripsi

Bapak dr. Bazzar Ari Mighra dan Bapak Slamet Sukriadi, M.Pd, dosen pembimbing saya, yang telah membimbing dengan sangat sabar, terimakasih pak, sudah sangat membantu saya dalam menyusun skripsi ini. Bapak sudah saya anggap sebagai orang tua saya disini. Saya tidak akan lupa atas bantuannya selama ini.

### **Seluruh Dosen Pengajar di FIK UNJ**

Pak Dr. Ramndan Pelana, M.Or., Pak Yasep Setiakarnawijaya, S. KM, M.Kes, Kak Yuliasih, S.Or, M.Pd, mbak Wati, buk noneng dan seluruh dosen FIK UNJ serta pegawai yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih banyak ilmu yang kalian berikan dan semoga apa yang saya dapatkan bisa bermanfaat bagi masa depan saya. Amin.

### **Seluruh Teman–Teman Kelas IKOR Angkatan 2012**

Terimah kasih banyak atas segala do'a, dukungan, dan momen kebahagiaan yang selalu bisa kalian ciptakan. Aku tak akan melupakan segala yang kita lewati bersama kawan! Semoga kita semua menjadi pendidik yang teladan.

Amin.

Serta semua pihak yang sudah membantu selama penyelesaian skripsi ini..

Terimakasih banyak.

**-Subhan Zainuri Ehsan-**

## RINGKASAN

### PENGARUH LATIHAN SENAM OTAK TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR LARI PADA ANAK TUNAGRAHITA KATEGORI SEDANG DI *SPECIAL OLYMPICS* INDONESIA JAKARTA

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Senam Otak terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor lari pada anak tunagrahita kategori sedang. Penelitian ini dilaksanakan di stadion atletik pemuda rawamangun dan SLB Cahaya jaya kelapa gading dari Februari sampai April 2017. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One Groups "Pre Test and Post Test Design"*, Dengan sampel yang berjumlah 27 orang dari populasi 94 orang. Instrumen penelitian terdiri dari tes awal sebelum latihan dan tes akhir setelah latihan. Teknik analisis yang digunakan adalah uji-t dengan menghitung nilai t-hitung dibandingkan dengan t-tabel pada taraf signifikan 0,05.

Hasil perhitungan tes awal dan tes akhir latihan lari pada latihan lari diperoleh selisih rata-rata ( $M$ )= 1,185 dengan standar deviasi perbedaan ( $SD_D$ )= 0,962 standar error perbedaan rata-rata ( $SE_{MD}$ )= 0,189 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung 6,27 dan nilai t tabel 1,71 pada taraf signifikan 0,05. Dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternative ( $H_1$ ) diterima. Dapat disimpulkan, latihan lari berpengaruh terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor berlari pada anak tunagrahita kategori sedang di *Special Olympics* Indonesia Jakarta timur.

**Kata kunci** : latihan senam otak, gerak dasar lokomotor, anak tunagrahita.

## KATA PENGANTAR

Tiada kata yang pantas untuk dipanjatkan selain rasa syukur kehadiran Allah SWT yang dengan keluasan rahmat dan kasih sayang kepada seluruh makhluk-Nya, atas izin-Nya lah penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Senam Otak Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor lari Pada Anak Tunagrahita Kategori Sedang Di *Special Olympics* Indonesia Jakarta Timur” skripsi ini merupakan sebagai persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dari beberapa pihak dan teori yang mendukung, skripsi ini tidak mungkin terselesaikan. Penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada: Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Dr. Ramdan Pelana, M.Or selaku Koordinator Program Studi Ilmu Olahraga, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.KM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik, dr. Bazzar Ari Mighra selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan baik secara teoritis, dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik, Slamet Sukriadi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan serta mengarahkan dan mendukung penulisan sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari akan adanya keterbatasan-keterbatasan peneliti dalam menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, Peneliti mohon maaf atas segala kesalahan. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semuanya.

Jakarta, 10 Juli 2017

S. Z. E