

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK
TUNAGRAHITA RINGAN DI SMPLB SE-KECAMATAN
PULO GADUNG**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

MUHAMMAD SHAFIYURRAHMAN

1601619008

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Pendidikan

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK
TUNAGRAHITA RINGAN DI SMPLB SE-KECAMATAN
PULO GADUNG**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di tingkat SMPLB Se-Kecamatan Pulo Gadung dengan menggunakan metode survei purposive sample dan menggunakan instrument Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase_D. Dengan instrument tes yang dijalankan yaitu 1) Standing Broad Jump, 2) Sit-Up, 3) Tes Menangkap Bola, 4) T-Test, 5) Rockport Test. Dengan pengklasifikasian kategori sangat baik dengan jumlah nilai 21-25. Klasifikasi baik dengan jumlah nilai 16-20. Klasifikasi sedang dengan jumlah nilai 11-15. Klasifikasi kurang dengan jumlah nilai 6-10 dan klasifikasi kurang sekali dengan jumlah nilai 1-5. Tes tingkat kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan pada anak tunagrahita ringan di SMPLB Se-Kecamatan Pulo Gadung dengan populasi 67 siswa dan sampel 56 siswa menunjukkan bahwa nilai yang dihasilkan dari analisis data yang diperoleh tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di SMPLB Se-Kecamatan pulo gadung berada pada kategori sedang terdapat 24 murid dan yang mengepati kategori kurang baik diperoleh 22 murid, selanjutnya kategori baik diperoleh 9 murid, terdapat kategori kurang sekali terdapat 1 murid, dan tidak ada yang murid yang memenuhi kategori baik sekali.

Kata Kunci : kebugaran Jasmani. Tunagrahita Ringan

***SURVEI OF PHYSICAL FITNESS LEVELS OF MIDDLE
TUNAGRAHITA CHILDREN AT JUNIOR HIGH SCHOOLS IN
PULO GADUNG DISTRICT***





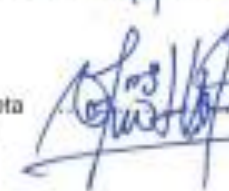
ABSTRACT

This study aims to determine the fitness level of mild mentally retarded children at the SMPLB level in Pulo Gadung District using the purposive sample survey method and using the Phase_D Indonesian Student Fitness Test (TKSI) instrument. The test instruments carried out were 1) Standing Broad Jump, 2) Sit-Ups, 3) Ball Catching Test, 4) T-Test, 5) Rockport Test. With very good category classification with a total value of 21-25. Good classification with a total value of 16-20. Moderate classification with a total value of 11-15. Poor classification with a total score of 6-10 and very poor classification with a total value of 1-5. The physical fitness level test that was carried out on mildly mentally retarded children at SMPLB in the Pulo Gadung District with a population of 67 students and a sample of 56 students showed that the value resulting from the analysis of the data obtained the fitness level of mildly mentally retarded children in SMPLB throughout the Pulo Gadung District at in the moderate category there were 24 students and those who fulfilled the poor category obtained 22 students, then the good category obtained 9 students, there was a very poor category there was 1 student, and there were no students who fulfilled the very good category.

Keywords: Physical fitness. Mild mental retardation

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		18/8 - 2023
<u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.</u> NIP. 19730305 200912 1 001		
Pembimbing II		18/8 - 2023
<u>Dr. Rizky Nurulfa, M.Pd.</u> NIP. 19880831 201903 2 010		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Mustari Musa, M.Pd.</u> NIP. 19660707 200112 1 001	Ketua		18/8 - 2023
2. <u>Dr. Mustafa Masvini, M.Pd.</u> NIP. 19620105 198803 1 001	Sekretaris		23/8 - 2023
3. <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.</u> NIP. 19730305 200912 1 001	Anggota		18/8 - 2023
4. <u>Dr. Rizky Nurulfa, M.Pd.</u> NIP. 19880831 201903 2 010	Anggota		18/8 - 2023
5. <u>Eko Prabowo, M.Pd.</u> NIP. 19860417 202012 1 012	Anggota		22/8 - 2023

Tanggal Lulus : 11 Agustus 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi 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 ketidakbesaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2023

The image shows an official stamp of Universitas Negeri Jakarta (UNJ) on the left, featuring the university's logo and name. To the right of the stamp is a handwritten signature in black ink.

Muhammad Shafiqurrahman
1601619008



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Shafiyurrahman
NIM : 1601619008
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : Muhammadshafiyurrahman@gmail.com

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Survei Tingkat kebugaran jasmani anak tuna grahita
tinggal di SMPiB Se-kecamatan Pulo Gadung

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Agustus 2023

Penulis

(M. Shafiyurrahman)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang mana telah memberikan begitu banyak kenikmatan dan rahman-nya yang tidak bisa dihitung oleh ilmu matematika sekalipun sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana pendidikan, program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan serta motivasi dan berbagai pihak pada penyusunan skripsi sangatlah berat bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada baginda besar Nabi Muhammad SAW.

Maka pada kesempatan penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Kepada Bapak Dr Iwan Setiawan, M.Pd. selaku Koordinator program studi Pendidikan Jasmani. Serta kepada Bapak Drs. Mustafa Masyhur. M.Pd, selaku Penasehat Akademik, Serta kepada Bapak Dr. Iwan Setiawan M.Pd. selaku pembimbing1. Serta kepada Ibu Dr. Rizky Nurulfa, M,Pd selaku pembimbing 2. dan kepada Bapak Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd.,M.Pd. serta Nadya Dwi Okafiranda, S.Or M.Pd: selaku dosen pembina panahan dan para Dosen yang telah memberikan ilmu kepada penulis dan awal pertama kali masuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta sampai sekarang ini.

Penulis juga ingin menyampaikan Jazakumullah Khairan Katsiran kepada kedua orang kedua, abang dan adik saya tercinta serta seluruh keluarga besar yang telah mendukung dan mendoakan penulis: Dan kepada Iqbal sahabat dari maba, Fahri, Asep, Puad, Riki, Fikri dan Yaya yang selalu mensupport. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada seluruh keluarga besar KOP Panahan Fortius UNJ, SLB Sinar Kasih, SLB Dian Kahuripan dan SLB Mini Bakti yang telah mengizinkan saya penelitian dan membermudahkan dalam proses penelitian saya, seluruh keluarga besar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi. Mudah-mudahan Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat serta kasih sayangnya kepada kita semua Aamiin aamiin yaa robbal ‘alamin

Jakarta, 22 Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	7
2. Hakikat Tunagrahita.....	19
3. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).....	34
B. Kerangka Berpikir.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Metode Penelitian	41
D. Populasi dan Sampel	41
E. Instrumen Penelitian	42

F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	43
H. Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).....	48
1. SMPLB Dian Kahuripan.....	48
2. SMPLB Sinar Kasih.....	57
3. SMPLB MINI BAKTI.....	66
B. Hasil Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Di SLB Se-Kecamatan Pulo Gadung.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Implikasi Penelitian.....	79
C. Keterbatasan Penelitian.....	80
D. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	85
RIWAYAT PENULIS.....	129