

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK
TUNAGRAHITA RINGAN DI SLB NEGERI 7 JAKARTA
TIMUR**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2020**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		11 / 2020 / 02
Drs. Mustara, M.Pd NIP.19660707 200112 1 001
Pembimbing II		12 / 2020 / 02
Del Asri, S.Si., M.Pd NIP.19750808 200012 1 001

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Eva Yulianti, SE, M.Ec NIP. 19720719 205501 2 001	Ketua		12 / 2020 / 02
2. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO NIP. 19720522 200604 2 001	Sekertaris		12 / 2020 / 02
3. Drs. Mustara, M.Pd NIP. 19660707 200112 1 001	Anggota		11 / 2020 / 02
4. Del Asri, S.Si., M.Pd NIP. 19750808 200012 1 001	Anggota		12 / 2020 / 02
5. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd NIP. 19821028 201504 1 002	Anggota		12 / 2020 / 02

Tanggal Lulus : 31 Januari 2020.....

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 di 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 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 skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



(Nurul Ramadhanty)
No. Reg. 6135141351





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.uni.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 : Nurul Ramadhani
NIM : 6135141351
Fakultas/Prodi : F10 / Pendidikan Jasmani
Alamat email : athatho.232@gmail.com

Demi 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 :

Survey Tingkat kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di
SLB Negeri 7 Jakarta Timur

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 , 26 Februari 2020

Penulis

(Nurul Ramadhani)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak Drs. Mustara, M.Pd Selaku Dosen pembimbing I dan Bapak Del Asri, S.Si., M.Pd Selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak sekolah SLBN 7 Jakarta Timur, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, dan juga tidak lupa saya ucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Sujatmoko dan Ibu Isnenty dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, dan kepada teman saya Amel, Kiki dan teman-teman yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Januari 2020

NRD

DAFTAR ISI

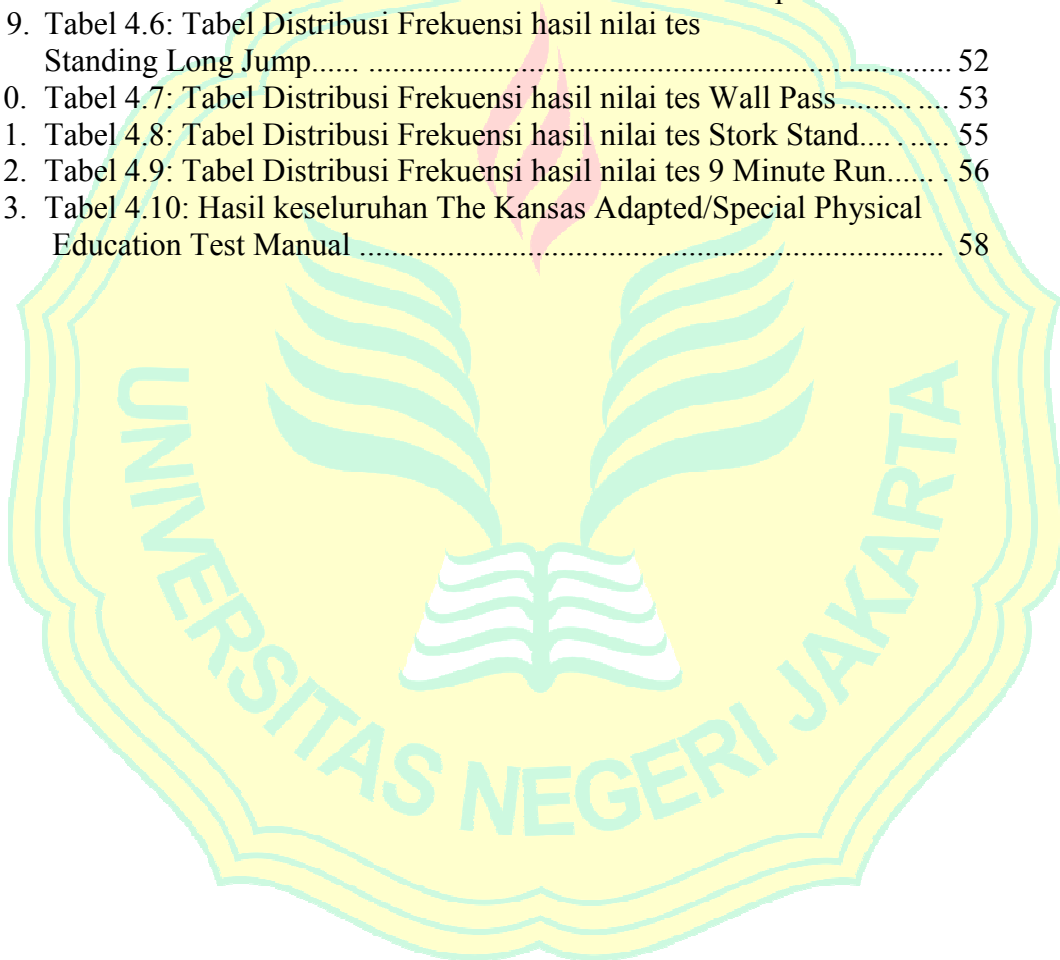
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	
a. Pengertian	6
b. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	7
c. Komponen Kebugaran Jasmani	10
d. Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani	17
e. Manfaat Kebugaran Jasmani	19
2. Hakikat Tunagrahita	
a. Pengertian	20
b. Klasifikasi Anak Tunagrahita	22
c. Karakteristik Anak Tunagrahita	26
d. Tunagrahita Ringan	28
e. Penyebab dan Pencegahan Anak Tunagrahita	30
f. Masalah Yang Di Hadapi Anak Tunagrahita	32
3. The Kansas Adapted/Special Physical Education Test Manual	33
B. Kerangka Berpikir	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi dan Sampel	41
E. Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Teknik Analisis Data.	43
H. Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. The Kansas Adapted/Special Physical Education Test Manual	
a. Tinggi Badan	46
b. Berat Badan	47
c. Sit and Reach	48
d. Chin Up	49

e. Sit Up	50
f. Standing Long Jump	52
g. Wall Pass	53
h. Stork Stand	54
i. 9 Minute Run	55
B. Hasil The Kansas Adapted/Special Physical Education Test Manual	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi Penelitian	59
C. Keterbatasan Penelitian	59
D. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN- LAMPIRAN	63



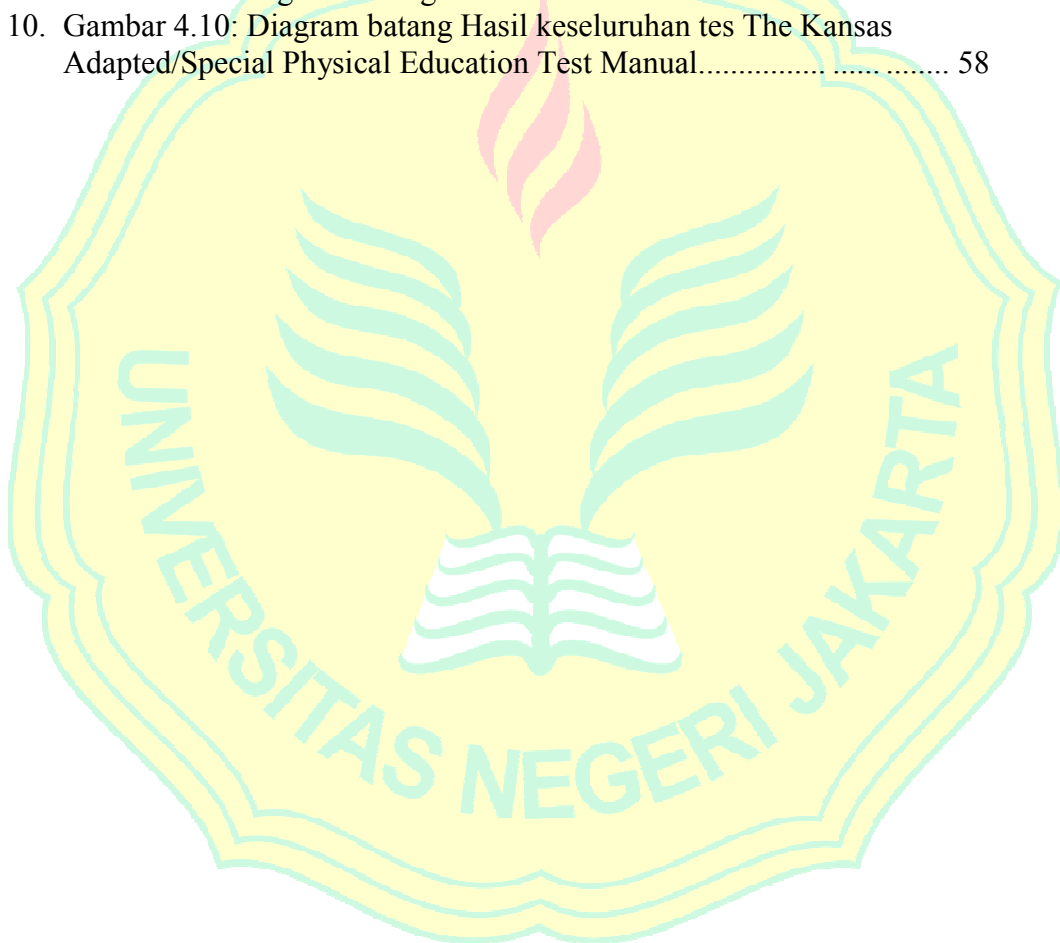
DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 3.1 . Tabel Kansas Test Scoresheet SMP Putra	42
2. Tabel 3.2 . Tabel Kansas Test Scoresheet SMP Putri	42
3. Tabel 3.3. Tabel Klasifikasi Kansas Test SMP Putra dan Putri	43
4. Tabel 4.1: Tabel Distribusi Frekuensi hasil nilai tes Tinggi Badan	46
5. Tabel 4.2: Tabel Distribusi Frekuensi hasil nilai tes Berat Badan	47
6. Tabel 4.3: Tabel Distribusi Frekuensi hasil nilai tes Sit and Reach.....	48
7. Tabel 4.4: Tabel Distribusi Frekuensi hasil nilai tes Chin Up.	50
8. Tabel 4.5: Tabel Distribusi Frekuensi hasil nilai tes Sit Up.....	51
9. Tabel 4.6: Tabel Distribusi Frekuensi hasil nilai tes Standing Long Jump.....	52
10. Tabel 4.7: Tabel Distribusi Frekuensi hasil nilai tes Wall Pass	53
11. Tabel 4.8: Tabel Distribusi Frekuensi hasil nilai tes Stork Stand.....	55
12. Tabel 4.9: Tabel Distribusi Frekuensi hasil nilai tes 9 Minute Run.....	56
13. Tabel 4.10: Hasil keseluruhan The Kansas Adapted/Special Physical Education Test Manual	58



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 4.1: Diagram batang hasil tes Tinggi Badan	47
2. Gambar 4.2: Diagram batang hasil tes Berat Badan	48
3. Gambar 4.3: Diagram batang hasil tes Sit and Reach.....	49
4. Gambar 4.4: Diagram batang hasil tes Chin Up.....	50
5. Gambar 4.5: Diagram batang hasil tes Sit Up.....	52
6. Gambar 4.6: Diagram batang hasil tes Standing Long Jump.....	53
7. Gambar 4.7: Diagram batang hasil tes Wall Pass.....	54
8. Gambar 4.8: Diagram batang hasil tes Stork Stand.....	56
9. Gambar 4.9: Diagram batang hasil tes 9 Minute Run.....	57
10. Gambar 4.10: Diagram batang Hasil keseluruhan tes The Kansas Adapted/Special Physical Education Test Manual.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk pelaksanaan Instrumen Tes.....	63
Lampiran 2. The Kansas Adapted/Special Physical Education Test scoresheet.....	72
Lampiran 3. Data Mentah Tes Kebugaran Jasmani pada murid Tunagrahita Ringan jenjang SMP di SLB Negeri 7 Jakarta Timur.....	73
Lampiran 4. Hasil Skor Tes Kebugaran Jasmani pada murid Tunagrahita Ringan Jenjang SMP di SLB Negeri 7 Jakarta Timur.....	64
Lampiran 5. Daftar Responden Penelitian.....	75
Lampiran 6 . Dokumentasi Penelitian.....	76
Lampiran 7. Surat Permohonan Penelitian.....	80
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	81

