

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pengetahuan tentang kebugaran jasmani saat ini sangatlah penting bagi mereka yang berkecimpung di dunia olahraga namun di kalangan masyarakat pun tentunya hal ini perlu dimengerti, sangat disayangkan pengertian maupun pengetahuan tentang kebugaran jasmani di kalangan masyarakat masih kurang hal ini dapat terlihat dalam tingkah laku yang kurang sehat pada masyarakat yaitu kesadaran untuk berolahraga.

Kebugaran jasmani juga merupakan hal yang terpenting dalam hidup manusia, hal ini dapat digunakan pada kehidupan sehari-hari. Dimana tidak hanya orang yang aktif dalam dunia olahraga seperti atlet, pelatih atau lainnya. Tapi hal ini berlaku kepada seluruh masyarakat dari usia dini sampai lanjut usia.

Pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan tersebut, pemerintah ikut mencanangkan slogan 'Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat' dan mengadakan banyaknya pembinaan Kebugaran jasmani untuk seluruh masyarakat luas.

Hal tersebut berlaku untuk semua kalangan, pada manusia yang dilahirkan normal dan juga pada manusia yang lahir dalam kondisi disabilitas. Salah satunya adalah Tuna Grahita. Anak Tunagrahita memiliki kondisi fisik yang normal, tetapi mereka kesulitan untuk bergerak karena adanya kelainan pada dirinya. Apabila anak tersebut tidak dibiasakan melakukan gerak secara

mandiri, maka anak tersebut akan merasa kesulitan di masa dewasanya.  
(Wardani, 2011:6.4)

Di jaman yang serba maju pada saat ini, banyak orang yang lebih memilih untuk menggunakan kendaraan roda dua ataupun empat dengan alasan menghemat tenaga. Terutama bagi anak tunagrahita berangkat dan pulang sekolah diantar oleh orang tuanya, juga masih khawatirnya orang tua di rumah untuk melepas anak bermain bersama teman sebayanya. Sehingga anak menjadi kurang dalam menggerakkan tubuh sehingga hal ini menjadi salah satu penyebab menurunnya kebugaran jasmani seseorang maupun anak tunagrahita.

Berdasarkan dengan kenyataan yang ada sudah sepantasnya kebugaran jasmani menjadi tanggung jawab bersama dimana kita mengawalinya dari diri sendiri dengan sadar berolahraga kemudian dapat menularkannya kepada orang lain, di samping berolahraga untuk meningkatkan kualitas fisik, olahragapun dapat mencegah beberapa penyakit dengan menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani. Setiap individu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda, terlebih pada anak disabilitas yang memiliki keterbatasan tertentu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda atau lebih rendah daripada umumnya anak yang normal.

Di DKI Jakarta ada Sekolah Luar Biasa (SLB) yang merupakan penyelenggara Pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus meliputi Tunanetra (A), Tunawicara (B), Tunagrahita (C/C1), Tunadaksa (D), dan Autis. Kegiatan Pendidikan Jasmani di sekolah ini terbilang cukup baik

dengan adanya guru Penjas di setiap sekolah tersebut, dan juga adanya program-program dari pemerintah yang tersedia bagi anak disabilitas tersebut untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Kegiatan olahraga di SLB Se-DKI Jakarta hampir semua sekolah melakukan kegiatan pendidikan jasmani setiap minggu satu sampai dua kali dan olahraga yang dilakukan bervariasi sesuai dari ketentuan yang sekolah berikan, Namun dalam kegiatan olahraga di setiap sekolah baik jenjang Pendidikan Taman Kanak-kanak Luar Biasa (TKLB), Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB), Sekolah Menengah Pertama (SMPLB), dan Sekolah Menengah Atas (SMALB) olahraga dilakukan bersama-sama. Tentunya kegiatan pendidikan olahraga sangat penting bagi anak-anak berkebutuhan khusus agar mereka dapat beraktivitas dengan baik dan tidak cepat kelelahan di hari-harinya.

Khususnya di SLB Negeri yang ada di Jakarta Timur terdapat 1 sekolah yaitu SLBN 7 Jakarta Timur yang berlokasi di Jalan Griya Wartawan, Jatinegara. Sekolah ini memiliki tiga satuan pendidikan yaitu SDLB, SMPLB dan juga SMALB dan melayani peserta didik dengan anak kekhususan yaitu Tunagrahita Ringan dan Sedang, Tunarungu dan juga Tunanetra. Sekolah ini memiliki lokasi yang cukup strategis dan aman bagi para siswa dikarenakan letak sekolah ini bukan di depan jalan protokol.

Guru Pendidikan Jasmani di sekolah ini belum mengadakan Tes Kebugaran Jasmani bagi siswa dengan kekhususan Tunagrahita ringan sebagai bahan evaluasi dalam kegiatan pembelajaran. Dikarenakan belum

adanya tes yang untuk anak berkebutuhan khusus di Indonesia. . Dilihat dari aktifitas yang dilakukan anak-anak berkebutuhan khusus tingkat kesegaran jasmani anak disabilitas tentu di bawah rata-rata anak normal. Dapat dilihat dari observasi yang peneliti lakukan di SLB baik dari kemampuan gerak, aktivitas dan daya tahan siswa saat melaksanakan kegiatan olahraga.

Berdasarkan dengan pengalaman di atas membuat penulis ingin melakukan tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan anak berkebutuhan khusus, khususnya untuk anak tunagrahita ringan yang ada di kelompok SMPLB di SLB Negeri Jakarta Timur. Dengan menggunakan *Kansas Adapted/Special Education Fitness Test* yang mengacu kepada norma anak tunagrahita ringan. Maka kepada itu penulis melakukan penelitian dengan judul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di SLB Negeri 7 Jakarta Timur”.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di SLB Negeri 7 Jakarta Timur.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat keterbatasan dari peneliti, maka peneliti akan meneliti mengenai tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan di jenjang SMP di SLB Negeri 7 Jakarta Timur.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah maka rumusan masalah dapat diambil yakni:

Bagaimana tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan jenjang SMP di SLB Negeri Jakarta Timur dengan menggunakan norma *Kansas Adapted/Special Education Fitness Test*?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dengan diadakan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan jenjang SMP di SLB Negeri 7 Jakarta Timur, maka hasil dari penelitian ini adalah:

- a. Manfaat praktis yaitu mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan Jenjang SMP di SLB Negeri Jakarta Timur.
- b. Memberikan kontribusi bagi instansi terkait sebagai acuan dalam penilaian dasar tingkat kesegaran jasmani, dalam pembelajaran olahraga khususnya bagi anak tunagrahita ringan dalam meningkatkan kesegaran jasmaninya.