

HALAMAN JUDUL

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA TUNAGRAHITA RINGAN DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA LUAR BIASA PROVINSI RIAU

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi



Oleh :
Fadilah Kusnadi
41182191200138

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

skripsi

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA TUNAGRAHITA RINGAN DI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA LUAR BIASA PROVINSI RIAU

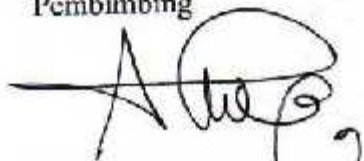
Oleh

Fadilah Kusandi

41182191200138

Telah Disetujui oleh :

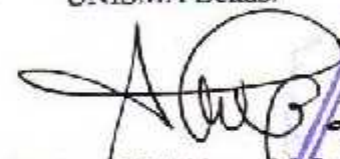
Pembimbing



Dr. Apta Mylsidayu, M. Or.
NIK. 45101122011035

Tanggal , 24 Juli 2024

Menyetujui,
Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M. Or.
NIK. 45101122011035



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA TUNAGRAHITA RINGAN DI
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA LUAR BIASA PROVINSI RIAU

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Fadilah Kusnadi

41182191200138


Telah di pertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 24 Juli 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
Anggota : Dr. Bujang, Drs., M.Si
Anggota : Dr. Hj.Ekowati, S.Pd., M. Pd
Anggota : Mia Kusumawati, M.Pd



Bekasi, 24 Juli 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi


Yudi Budianti, M. Pd
NIK: 0424017102



HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Fadilah Kusnadi
NPM : 41182191200138
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendiidikan , Universitas Isslam
"45" Bekasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul "*Profil kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan di sekolah menengah pertama luar biasa provini Riau*" ini benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidakpastian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 24 Juli 2024

Saya yang menyatakan



Fadilah Kusnadi

ABSTRAK

Fadilah Kusnadi 41182191200138, skripsi ini berjudul “Profil Kebugaran Siswa Tunagrahita Ringan Di Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa Provinsi Riau”. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data melalui tes praktis dan observasi langsung. Analisis data menggunakan data sekunder di Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa (SMPLB) di Riau melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Peserta Didik Berkebutuhan Khusus (PDBK). Penelitian ini melibatkan 23 siswa, yang terdiri dari siswa putra dan putri. Siswa kelas 7 sebanyak 8 siswa, siswa 8 sebanyak 8 siswa, dan siswa kelas 9 sebanyak 7 siswa. Instrumen tes yang digunakan mencakup berbagai aspek kebugaran jasmani, seperti Tes Duduk Meraih, Tes Koordinasi Mata-Tangan, Tes Dorong Angkat, Tes Lari Bolak-Balik, dan Tes Lari Irama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan di sekolah menengah pertama luar biasa provinsi Riau dengan jumlah 1 siswa perempuan (11%) berkategori baik, kategori sedang 2 siswa (22%), dan kurang berjumlah 6 siswa (67%). Sedangkan siswa laki-laki untuk kategori sedang sebanyak 11 siswa (79%), dan kategori kurang berjumlah 3 siswa (21%).

Kata kunci: **Kebugaran jasmani, Sekolah Dasar Luar Biasa, Siswa Tunagrahita.**

KATA PENGANTAR

Puji dan serta syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan dan hidayahnya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA TUNAGRAHITA RINGAN DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA LUAR BIASA PROVINSI RIAU” Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana berkat dukungan yang baik dari banyak pihak. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd.,M.Si selaku rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyanti M.Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi. Dan juga dosen pembimbing akademik penulis yang sudah meluangkan waktu , pikiran , dan tenaga dalam penyusunan skripsi ini
4. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh civitas akademika jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
5. Bapak Ikadarwan sardono M dan Ibu Kunasri selaku orang tua peneliti yang selalu memberi arahan dan doa di setiap harinya
6. Kementrian Pendidikan , Kebudayaan , Riset dan Teknologi Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
7. Tim Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Peserta Didik Berkebutuhan Khusus (PDBK)

DAFTAR ISI

halaman judul	i
halaman persetujuan pembimbing.....	ii
halaman pengesahan.....	iii
halaman pernyataan keaslian.....	iv
motto dan persembahan.....	v
abstrak	vi
kata pengantar	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kerangka Teori	7
B. Penelitian Yang Relevan	15
C. Kerangka Berpikir.....	17
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	19
A. Metode Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Tempat dan Waktu Penelitian	21
D. Desain dan Instrumen Penelitian	22
E. Prosedur Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data	48
B. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
Lampiran	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3 1 Desain rencana penelitian.....	22
Gambar 3. 2 Skema Tes Pengukuran BMI (Berat Badan dan Tinggi Badan).....	24
Gambar 3. 3. Pengukuran Berat Badan.....	25
Gambar 3. 4 pengukuran Tinggi Badan	25
Gambar 3. 5 Skema Tes Durih	27
Gambar 3. 6 Tes Durih	28
Gambar 3. 7 Skema Tes Komata.....	30
Gambar 3. 8 Lempar Tangkap Bola Tennis.....	31
Gambar 3. 9 Skema Tes Dorkat	33
Gambar 3. 10 Tes Dorkat	34
Gambar 3.11 Skema Tes Labolik	36
Gambar 3. 12 Tes Labolik.....	37
Gambar 3. 13 Skema Tes Lama	40
Gambar 3. 14 Pelaksanaan Tes Lama.....	41
Gambar 3.15 Form tes.....	46
Gambar 4. 1 Diagram hasil tes durih putri.....	49
Gambar 4. 2 Diagram hasil tes durih putra	50
Gambar 4. 3 Diagram hasil tes komata putri.....	51
Gambar 4. 4 Diagram hasil tes komata putra	52
Gambar 4. 5 Diagram hasil tes dorkat putri	53
Gambar 4. 6 Diagram hasil tes dorkat putra	53
Gambar 4. 7 Diagram hasil Tes Labolik putri	55
Gambar 4. 8 Diagram hasil tes labolik putra.....	55
Gambar 4. 9 Diagram hasil tes lama putri.....	57
Gambar 4. 10 Diagram hasil tes lama putra	57
Gambar 4. 11 Diagram hasil tes keseluruhan.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 nama sampel sekolah beserta kelasnya	21
Tabel 3. 2 Norma (batas ambang) IMT untuk indonesia.....	26
Tabel 3. 3 Norma Tes Durih	29
Tabel 3. 4 Norma Tes Komata.....	32
Tabel 3. 5 Norma Tes Dorkat	35
Tabel 3. 6 Norma Tes Labolik.....	38
Tabel 3. 7 Konversi Nilai VO2Max	42
Tabel 3. 8 Norma Tes Lama	45
Tabel 3. 9 Norma Kebugaran Siswa Tunagrahita Ringan Level 3	45
Tabel 3. 10 Tabel Norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia level 3	47
Tabel 4. 1 data tes durih putri dan putra.....	49
Tabel 4. 2 Data tes komata putri dan putra.....	50
Tabel 4. 3 Data tes dorkat Putri dan putra	52
Tabel 4. 4 Data tes labolik putri dan putra	54
Tabel 4. 5 Data tes lama putri dan putra.....	56
Tabel 4. 6 Data keseluruhan tes putri dan putra	58

