

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor vital yang berkontribusi terhadap perkembangan fisik dan mental individu. Dalam konteks pendidikan, terutama bagi siswa berkebutuhan khusus seperti tunagrahita, kebugaran jasmani menjadi semakin penting. Kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita tidak hanya terkait dengan aspek kesehatan fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan perkembangan kognitif dan sosial mereka. Penelitian di bidang neurosains yang dilakukan oleh (Thompson, 2019). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mereka sering menghadapi berbagai tantangan dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2022, sekitar 75% anak tunagrahita di Indonesia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berada di bawah rata-rata. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan aktivitas fisik yang sesuai yang dapat membantu mereka memaksimalkan potensi dan menjaga kesehatan mereka.

SDN Tebet Timur 17 merupakan salah satu sekolah dasar inklusif di Jakarta yang menyelenggarakan pendidikan bagi anak-anak tunagrahita. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut, ditemukan bahwa sebagian besar siswa tunagrahita mengalami kesulitan dalam mengikuti aktivitas olahraga reguler yang ada dalam kurikulum. Hal ini berdampak pada rendahnya tingkat partisipasi mereka dalam kegiatan jasmani, yang pada akhirnya berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani mereka.

Siswa tunagrahita memerlukan perhatian ekstra dalam pendidikan jasmani karena keterbatasan yang mereka hadapi, baik fisik maupun mental. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kebutuhan khusus sering kali mengalami kesulitan dalam memahami instruksi dan melakukan gerakan fisik yang kompleks. Namun, kegiatan fisik yang dilakukan dengan cara yang menyenangkan, seperti senam sehat gembira, dapat memotivasi mereka untuk berpartisipasi secara aktif (Waisman et al., 2020).

Senam sehat gembira merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang sederhana namun efektif yang dapat dilakukan oleh siswa di berbagai usia dan dengan kemampuan yang berbeda. Di dalamnya terdapat berbagai gerakan yang dapat disesuaikan dengan kemampuan tubuh, sehingga menjadikannya lebih inklusif bagi siswa tunagrahita. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik tetapi juga mengutamakan aspek sosial dan emosional, seperti kebersamaan, kebahagiaan, dan interaksi antar teman (Mansuri et al., 2018).

Dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia, keberadaan siswa tunagrahita sering kali terabaikan. Data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menunjukkan bahwa jumlah fasilitas dan program untuk siswa berkebutuhan khusus masih kurang dibandingkan dengan siswa reguler. Hal ini mengakibatkan rendahnya partisipasi siswa tunagrahita dalam aktivitas fisik, yang sangat penting untuk mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh (Rosyidi, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terungkap bahwa siswa tunagrahita yang terlibat dalam program kegiatan fisik yang menyenangkan dan terstruktur menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan (Smith et al., 2019;

Widodo, 2020). Aktivitas yang dirancang dengan elemen permainan memiliki dampak positif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa, sehingga mereka tidak merasa terbebani oleh tuntutan fisik.

Komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan reputasi tubuh, sangat penting bagi anak-anak (Bouchard et al., 2019). Dalam studi oleh Johnson et al. (2020), ditemukan bahwa anak-anak yang terlibat dalam program aktivitas fisik teratur menunjukkan peningkatan signifikan dalam daya tahan dan kebugaran otot dibandingkan dengan anak-anak yang tidak berpartisipasi. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi berbagai metode yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa tunagrahita.

Praktik senam sehat gembira dapat membantu siswa tunagrahita untuk mengembangkan keterampilan fisik dasar yang mungkin sulit mereka kuasai dalam setting yang lebih formal. Pendekatan ini, yang mengutamakan suasana ceria dan menyenangkan, diharapkan dapat mengurangi tekanan yang mungkin dirasakan oleh siswa saat berolahraga (Lu et al., 2020). Selain itu, komponen sosial dari aktivitas ini memungkinkan siswa bertemu dan berinteraksi dengan rekan-rekan mereka, yang dapat meningkatkan keterampilan sosial dan membangun rasa percaya diri.

Lebih lanjut, senam sehat gembira dapat diadaptasi untuk memenuhi kebutuhan spesifik dari siswa tunagrahita. Melalui variasi dalam jenis gerakan, tempo, dan intensitas, instruktur dapat memberikan pengajaran yang sesuai, memotivasi siswa untuk berpartisipasi, dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka (Cole et al., 2019).

Hal ini mendukung pentingnya desain program yang inklusif dengan mempertimbangkan kemampuan dan batasan siswa.

Salah satu aspek penting dari kebugaran jasmani adalah aktivitas yang konsisten dan teratur. Dalam hal ini, senam sehat gembira dapat dijadikan kegiatan rutin di sekolah, memberikan siswa kesempatan untuk berolahraga setiap minggu. Menurut Steinhart et al. (2017), konsistensi dalam partisipasi aktivitas fisik memiliki dampak langsung terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Pendekatan ini tidak hanya bermanfaat dalam jangka pendek, tetapi juga dapat membentuk kebiasaan hidup sehat di kemudian hari.

Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan data kuantitatif mengenai kebugaran jasmani siswa tunagrahita setelah mengikuti senam sehat gembira, tetapi juga menjelajahi pengalaman subjektif siswa selama latihan. Hal ini penting untuk memahami bagaimana kegiatan tersebut mempengaruhi motivasi, kepercayaan diri, dan interaksi sosial mereka. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan rekomendasi bagi pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih baik dan inklusif di sekolah.

Penggunaan pendekatan berbasis senam sehat gembira dalam pendidikan jasmani mungkin juga membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut mengenai cara terbaik untuk mendukung siswa tunagrahita. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik, pendidik dapat mengembangkan program yang lebih efektif dan berdampak (Zhang et al., 2020).

Sejalan dengan kebutuhan untuk merangsang keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik, studi ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran di kalangan pendidik dan pengambil keputusan mengenai pentingnya menyediakan program yang inklusif untuk siswa tunagrahita. Masih banyak tantangan yang harus dihadapi dalam implementasi program pendidikan jasmani yang efektif, namun penemuan dari penelitian ini dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih sehat dan mendukung bagi semua siswa.

Dengan gambaran di atas, jelaslah bahwa senam sehat gembira memiliki potensi besar untuk mengubah paradigma pendidikan jasmani bagi siswa tunagrahita. Dengan pendekatan yang tepat, kita dapat membantu mereka tidak hanya dalam hal kebugaran jasmani, tetapi juga dalam membangun rasa percaya diri, hubungan sosial, dan menumbuhkan semangat untuk menjalani hidup sehat (Kardiyanto & Nurdin, 2022).

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Fokus penelitian ini adalah bagaimana latihan senam sehat gembira memengaruhi kebugaran jasmani siswa tunagrahita. Penelitian ini melibatkan siswa tunagrahita di SDN Tebet Timur 17 Jakarta, yang berjumlah 17 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2025 dan menggunakan metode eksperimental. Studi dianalisis dengan Uji "t".

### **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah senam sehat gembira dapat

meningkatkan kebugaran jasmani siswa tunagrahita SDN Tebet Timur 17 Jakarta?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui apakah senam sehat gembira dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa tunagrahita SDN Tebet Timur 17 Jakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi semua pihak. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Bagi Siswa

##### a. Manfaat Fisik

- 1) Meningkatkan Keseimbangan dan Koordinasi: Senam sehat gembira membantu anak runagrahita mengembangkan keseimbangan, koordinasi, dan kontrol tubuh.
- 2) Meningkatkan Kekuatan Otot: Latihan senam sehat gembira memperkuat otot-otot tubuh, terutama otot kaki, tangan, dan inti tubuh.
- 3) Meningkatkan Fleksibilitas: Gerakan senam sehat gembira membantu meningkatkan fleksibilitas dan kelenturan tubuh.

##### b. Manfaat Psikologis dan Sosial

- 1) Meningkatkan Percaya Diri: Aktivitas senam sehat gembira membantu anak runagrahita merasa percaya diri dan berani dalam melakukan aktivitas fisik.
- 2) Meningkatkan Interaksi Sosial: Senam sehat gembira memfasilitasi interaksi sosial antara anak-anak, meningkatkan kemampuan

berkomunikasi dan kerja sama.

c. Manfaat Tambahan

- 1) Mengurangi Stres dan Kecemasan: Aktivitas fisik seperti senam sehat gembira dapat mengurangi stres dan kecemasan pada anak runagrahita.
- 2) Meningkatkan Kualitas Hidup: Penelitian senam sehat gembira dapat membantu meningkatkan kualitas hidup anak runagrahita secara keseluruhan.

2. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk membantu dalam proses pembelajaran siswa tunagrahita.

3. Bagi Peneliti

Meningkatkan kemampuan penulis untuk menulis penelitian, khususnya tentang pengaruh senam sehat gembira terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa tunagrahita.

## **E. Definisi Operasional**

1. Kebugaran Jasmani

kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang atau tinggi tanpa mengalami kelelahan. Selain itu, kebugaran jasmani juga diartikan sebagai kemampuan untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh semangat dan kewaspadaan. (ASCM, 2014). Dalam penelitian kemampuan siswa tunagrahita untuk aktifitas fisik dengan intensitas sedang atau tinggi serta dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan penuh semangat tanpa mengalami

kelelahan yang berarti. Di ukur dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia Peserta Didik Berkebutuhan Khusus (TKSI PDBK).

## 2. Senam Sehat Gembira

Senam Sehat Gembira (SSG) adalah suatu program aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan dan kualitas hidup. Senam Sehat Gembira dapat meningkatkan mood, menurunkan stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, meningkatkan kreativitas, membangun keterikatan sosial (Sukamti, 2016)