



ISSN 2715-3886

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Tunarungu di SMPLB-B

Anita Wulandari  Universitas Negeri Malang

Eko Hariyanto  Universitas Negeri Malang

knotwulandar@gmail.com @gmail.com

089515891921

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa tunarungu di SMPLB-B Yayasan Pendidikan Tunas Bangsa Malang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan teknik analisis datanya menggunakan deskripsi persentase. Subjek penelitian adalah 23 siswa. Hasilnya hampir rata-rata sejumlah siswa 50% ke atas, kondisi kebugaran jasmaninya kurang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa tunarungu di SMPLB-B YPTB Malang masih berada pada kategori rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh tiga faktor; (1) siswa tunarungu tidak rutin melakukan olahraga di luar jam sekolah; (2) pendidikan jasmani di sekolah belum optimal; (3) tidak adanya seorang guru pendidikan jasmani khusus.

Kata kunci

kebugaran, siswa, tunarungu

PENDAHULUAN

Upaya untuk mengembangkan kemampuan anak yang berkaitan dengan kualitas gerak dalam olahraga khususnya di lingkungan sekolah dilakukan dengan proses pembelajaran melalui pendidikan jasmani. Begitu halnya di lingkungan Sekolah Luar Biasa (SLB), pendidikan jasmani juga memiliki peranan yang penting (Tomasuolo, Valeri, Di renzo, Pasqualetti, & Volterra, 2013). Pendidikan jasmani khusus adalah satu bagian khusus dalam pendidikan jasmani yang dikembangkan untuk menyediakan program bagi individu dengan kebutuhan khusus (Sugden & Wright, 2014). Pendidikan jasmani khusus memiliki tujuan pengembangan jasmani yang mengacu pada program kebugaran jasmani yang progresif dan atau latihan-latihan otot-otot besar untuk meningkatkan kemampuan jasmani individu sampai pada tingkat atau mendekati tingkat kemampuan teman sebayanya. Bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) peran pendidikan jasmani khusus diharapkan dapat membawa mereka ke dalam pribadi mandiri yang sehat dan bugar (Bailey, 2013).

Bagi siswa tunarungu, pendidikan jasmani khusus sangat berperan penting untuk mengembangkan potensi dalam diri mereka (Fellinger, Holzinger, & Pollard, 2012). Melalui pendidikan jasmani khusus, kesegaran jasmani memiliki peran yang signifikan terhadap seorang siswa tunarungu untuk mengikuti rangkaian pembelajaran di sekolah (Dyson, 2014). Dalam penelitian disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8% terhadap prestasi belajar pada anak, dan sisanya sebesar 58,2% dipengaruhi faktor lain (Khalili Moghaddam & Lowe, 2019). Sama halnya dengan siswa normal, siswa tunarungu juga harus

memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung aktivitas pembelajaran serta aktivitas sehari-harinya.

Tunarungu merupakan suatu istilah yang menunjuk pada kondisi tidak berfungsinya organ pendengaran secara normal. Meskipun secara fisik anak tunarungu tidak berbeda dengan anak normal melainkan hanya pendengarannya saja, namun karena permasalahan tersebut, akhirnya menyebabkan siswa tunarungu cenderung lebih banyak duduk dan kurang melakukan aktivitas gerak (Kuenburg, Fellingner, & Fellingner, 2016). Hal ini didukung oleh pendapat bahwa siswa dengan kelainan pendengaran cenderung lebih banyak duduk, sehingga mereka membutuhkan aktivitas kekuatan dan daya tahan kardiovaskuler untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani (Dye & Hauser, 2014). Didukung juga oleh pendapat yang menyatakan bahwa siswa tunarungu, dilihat secara perkembangan fisik seperti siswa normal, khususnya dalam perkembangan fisik, namun memiliki keterbatasan dalam berkomunikasi secara verbal (Berke, 2013).

Di SMPLB-B YPTB Malang kegiatan pendidikan jasmani di sekolah hanya dilakukan dalam waktu 1 jam 40 menit. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SMPLB-B YPTB ini berlangsung setiap hari Rabu mulai pukul 07.20-09.00 WIB untuk tiga kelas, yaitu dari kelas VII-IX. Pembelajaran yang diajarkan berupa pengetahuan teknik dasar tentang permainan bola besar seperti bolabasket, sepakbola, dan bolavoli. Serta permainan bola kecil seperti permainan bulutangkis dan tenismeja. Selain itu, ada juga pembelajaran akuatik yang dilakukan dua minggu sekali di luar lingkungan sekolah. Untuk hari Senin-Kamis pembelajaran dilakukan secara normal yaitu pembelajaran mata pelajaran umum seperti Matematika, IPA, Bahasa Inggris, dan Bahasa Indonesia yang dilakukan di dalam kelas dengan jam efektif pembelajaran dilakukan mulai pukul 07.20–15.30 WIB.

Merujuk kepada beberapa pendapat di atas serta hasil pengamatan, maka menurut peneliti perlu dikaji lebih dalam bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa tunarungu pada SMPLB-B Yayasan Pendidikan Tunas Bangsa Malang, mengingat kegiatan pendidikan jasmani di sekolah hanya dilakukan dalam waktu 1 jam 40 menit dalam satu minggu. Selain itu penelitian tentang Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), terutama tentang siswa tunarungu juga kurang diangkat di kalangan pendidikan tinggi. Maka dari itu peneliti mengambil judul penelitian “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Tunarungu di Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa-B Yayasan Pendidikan Tunas Bangsa Malang”. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa tunarungu di SMPLB-B Yayasan Pendidikan Tunas Bangsa Malang.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah rancangan survei. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif berupa tes karena data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data angka. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif persentase.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik di SMPLB-B Yayasan Pendidikan Tunas Bangsa Malang berjumlah 23 siswa. Pengambilan subyek menggunakan teknik Total Sampling, yaitu pengambilan subyek menyeluruh dari keseluruhan total populasi. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 23 siswa, dengan rincian 6 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan untuk kelompok usia 13-15 tahun. Sedangkan untuk kelompok usia 16-19 tahun dengan rincian 8 siswa laki-laki dan 1 orang siswa perempuan.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa instrumen tes dan non tes. Instrumen tes menggunakan TKJI 2010 untuk usia 13-15 tahun dan TKJI untuk usia 16-19 tahun untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Butir tes TKJI yang digunakan adalah lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1200. Sedangkan instrumen non tes berupa observasi dan dokumentasi. Pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran bentuk tes yaitu tes kebugaran jasmani.

Setelah data hasil pengukuran terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis data. Peneliti memberi nilai pada setiap data kasar butir tes menggunakan norma pada TKJI. Selanjutnya nilai setiap butir tes dijumlahkan sehingga dari jumlah tersebut akan didapat klasifikasi dari setiap subyek. Klasifikasi dari setiap subyek dapat dilihat pada norma klasifikasi TKJI. Langkah selanjutnya yaitu menghitung persentase menggunakan rumus relative persentase.

HASIL

Setelah diperoleh data kasar dari pelaksanaan hasil tes, data kasar dikonversi dari masing-masing butir tes agar menjadi nilai yang dapat dijumlahkan dengan menggunakan tabel norma kebugaran jasmani kelompok usia 13-15 tahun. Maka berdasarkan hasil analisis data deskriptif kuantitatif terhadap subjek penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII SMPLB-B YPTB Malang dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 1. Persentase Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII

Kelas	Siswa	Kategori										Jumlah	
		BS		B		S		K		KS			
		Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
VII	Laki-laki	0	0	0	0	1	8%	3	25%	2	17%	6	50%
	Perempuan	0	0	0	0	0	0	3	25%	3	25%	6	50%
	Jumlah	0	0	0	0	1	8%	6	50%	5	42%	12	100%

Untuk kelas VIII hanya terdapat analisis data pada siswa perempuan, tidak ada analisis persentase pada siswa laki-laki. Maka secara keseluruhan analisis data untuk kelas VIII dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Persentase Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII

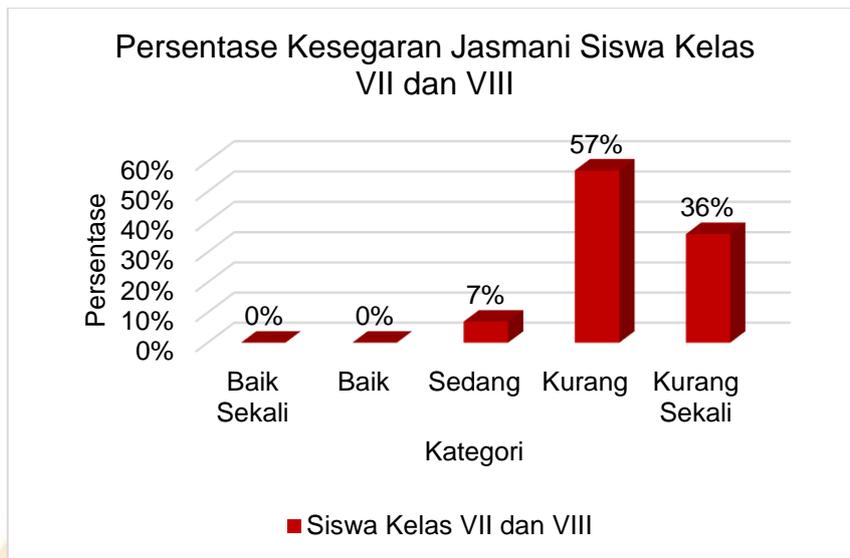
Kelas	Siswa	Kategori										Jumlah	
		BS		B		S		K		KS			
		Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
VIII	Perempuan	0	0	0	0	0	0	2	100%	0	0	2	100%
	Jumlah	0	0	0	0	0	0	2	100%	0	0	2	100%

Berdasarkan analisis data tingkat kebugaran jasmani pada kelas VII dan kelas VIII yang merupakan kelompok usia 13-15 tahun, maka dapat disimpulkan kategori tingkat kebugaran jasmani untuk kelas VII dan VIII sebagai berikut.

Tabel 3. Persentase Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII dan Kelas VIII

Kelas	Siswa	Kategori										Jumlah	
		BS		B		S		K		KS			
		Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
VII dan VIII	Laki-laki	0	0	0	0	1	7%	3	21%	2	14%	6	43%
	Perempuan	0	0	0	0	0	0	5	36%	3	21%	8	57%
	Jumlah	0	0	0	0	1	7%	8	57%	5	36%	14	100%

Secara keseluruhan untuk kelas VII dan VIII terdapat 0 siswa atau 0% pada kategori baik sekali dan terdapat 0 siswa atau 0% pada kategori baik. Sedangkan pada kategori sedang terdapat 1 siswa dengan persentase 7% dan pada kategori kurang terdapat 8 siswa dengan persentase 57%. Sementara pada kategori kurang sekali terdapat 5 siswa dengan persentase 36%.



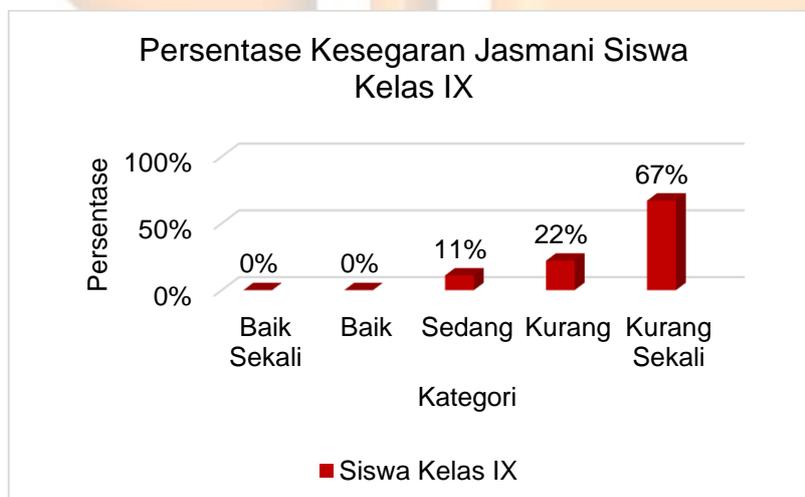
Gambar 1. Grafik Persentase Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII dan Kelas VIII

Sedangkan untuk kelas IX analisis data menggunakan tabel norma TKJI untuk kelompok usia 16-19 tahun. Maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMPLB-B YPTB Malang dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4. Persentase Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IX

Kelas	Siswa	Kategori										Jumlah	
		BS		B		S		K		KS			
		Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
IX	Laki-laki	0	0	0	0	1	11%	1	11%	6	67%	8	89%
	Perempuan	0	0	0	0	0	0	1	11%	0	0	1	11%
Jumlah		0	0	0	0	1	11%	2	22%	0	67%	9	100%

Pada kelas IX secara keseluruhan terdapat 0 siswa atau 0% pada kategori baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% pada kategori baik. Sedangkan pada kategori sedang terdapat 1 siswa dengan persentase 11%. Sementara pada kategori kurang terdapat 2 siswa dengan persentase 22% dan pada kategori kurang sekali terdapat 6 siswa dengan persentase 67%.



Grafik 2. Persentase Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI

Selain itu secara singkat hasil pengamatan peneliti terhadap subjek penelitian adalah sebagai berikut: (1) kurangnya aktivitas olahraga siswa tunarungu di luar jam sekolah atau bias dikatakan siswa tunarungu tidak rutin berolahraga, (2) tidak optimalnya peran mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, dan (3) tidak adanya guru pendidikan jasmani khusus yang menagajar mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

PEMBAHASAN

Hasil tentang tes kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII yang menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 13-15 tahun terdiri dari 5 rangkaian butiran tes, yaitu: (1) Lari 50 meter; (2) Gantung Siku Tekuk (untuk perempuan)/Gantung Angkat Tubuh (untuk laki-laki); (3) Baring Duduk selama 60 detik; (4) Loncat Tegak; (5) Lari 800 meter (untuk perempuan)/Lari 1000 meter (untuk laki-laki). Sedangkan hasil tentang tes kebugaran jasmani siswa kelas IX menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 16-19 tahun terdiri dari 5 rangkaian butiran tes, yaitu: (1) Lari 60 meter; (2) Gantung Siku Tekuk (untuk perempuan)/Gantung Angkat Tubuh (untuk laki-laki); (3) Baring Duduk selama 60 detik; (4) Loncat Tegak; (5) Lari 1000 meter (untuk perempuan)/Lari 1200 meter (untuk laki-laki).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Saunders, Sanderson, Brazzelli, Greig, & Mead, 2013). Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan sehari-hari seorang siswa. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk menunjang berbagai macam aktivitas pembelajaran maupun aktivitas siswa sehari-hari. Dalam penelitian disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8% terhadap prestasi belajar pada anak, dan sisanya sebesar 58,2% dipengaruhi faktor lain (Gray et al., 2015).

Berdasarkan perolehan data kebugaran jasmani kategori terbanyak pada siswa kelompok usia 13-15 tahun yaitu pada kelas VII dan kelas VIII berada pada kategori kurang dengan perolehan persentase sebesar 57%, untuk kategori kurang sekali memperoleh persentase 36%, dan untuk kategori sedang hanya memperoleh persentase sebesar 7%. Sedangkan untuk siswa kelompok usia 16-19 tahun yaitu pada siswa kelas XI perolehan data kebugaran jasmani terbanyak pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 67%, kategori kurang dengan persentase 22%, dan kategori sedang hanya memperoleh persentase 11%.

Kebugaran jasmani siswa tunarungu harus lebih diperhatikan lagi, hal ini terbukti dalam pengamatan peneliti seluruh siswa mudah mengalami kelelahan saat melakukan rangkaian tes dan terlihat pucat serta nafas mudah habis. Menurut peneliti ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan tingkat kebugaran jasmani siswa tunarungu di SMPLB-B YPTB Malang ini berada pada taraf yang rendah, diantaranya yaitu:

Olahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif untuk memperoleh kesegaran sebab dengan berolahraga kita dapat mendapatkan manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (mampu berkonsentrasi dan tidak mudah stress), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan berinteraksi dengan orang yang lebih banyak) (Piercy et al., 2018).

Hanya sedikit siswa tunarungu yang dapat meluangkan waktunya untuk berolahraga di luar jam sekolah. Hal ini terbukti dengan taraf persentase siswa yang berada dikategori sedang hanya sedikit dari kelas VII, VII, maupun kelas IX. Olahraga untuk siswa tunarungu juga tidak luput perannya dari orang tua masing-masing siswa. Karena orang tua yang aktif melakukan aktivitas fisik akan mementingkan kebugaran jasmaninya, karena mereka paham bahwa kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk mereka melakukan aktivitas fisik yang lain (Garatachea & Lucia, 2013).

Pendidikan Jasmani di Sekolah

Pendidikan jasmani lebih pentingnya atas semua program pendidikan, karena program pendidikan jasmani mengarah pada tingkat kebugaran jasmani siswa (Department for Education, 2013). Dalam hasil pengamatan peneliti menemukan bahwa porsi pendidikan jasmani di SMPLB-B YPTB Malang kurang diperhatikan. Pendidikan jasmani untuk kelas VII, VIII, dan IX hanya diberikan dalam waktu 1x dalam seminggu dan pelaksanaannya pun dilakukan bersamaan untuk tiga kelas tersebut dengan durasi 1 jam 40 menit. Menurut peneliti durasi mata pelajaran pendidikan jasmani yang relatif singkat tersebut sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa tunarungu, karena dalam segi fisik siswa tunarungu tidak mengalami keterhambatan apapun.

Pendidik Pendidikan Jasmani di Sekolah

Peran seorang pendidik mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah sangatlah berpengaruh terhadap pengembangan kualitas jasmani siswa (Rink, 2013). Di SMPLB-B YPTB Malang tidak mempunyai seorang pendidik atau guru pendidikan jasmani. Saat mata pelajaran pendidikan jasmani yang menjadi guru ialah para guru pamong setiap kelas yang terdiri dari 3 orang dibantu oleh 1 tenaga pendidik yang berasal dari karyawan Tata Usaha (TU) dan ditambah Ibu Kepala Sekolah yang juga turut serta membantu. Oleh karena tidak adanya pendidik pendidikan jasmani maka peran mata pelajaran pendidikan jasmani kurang optimal dan tidak membawa perkembangan kesegaran yang baik pada siswa tunarungu.

KESIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani siswa tunarungu di SMPLB-B YPTB Malang baik dari kelas VII dan VIII, maupun kelas IX masih berada pada kategori kurang. Hal ini disebabkan oleh tiga faktor yang menurut peneliti sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa tunarungu, diantaranya adalah; (1) siswa tunarungu tidak rutin melakukan olahraga di luar jam sekolah, karena dengan berolahraga kita dapat mendapatkan manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (mampu berkonsentrasi dan tidak mudah stres), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan berinteraksi dengan orang yang lebih banyak), (2) peran mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah tidak optimal karena hanya dilakukan 1x dalam seminggu dan pelaksanaannya digabung antara kelas VII, VIII, dan kelas IX dengan durasi hanya 1 jam 40 menit, (3) tidak adanya seorang pendidik pendidikan jasmani yang khusus mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani, Guru dan Kepala Sekolah pada SMPLB-B YPTB Malang ini berasal dari lulusan PLB (Pendidikan Luar Biasa), sedangkan karyawan TU berasal dari lulusan Teknik Komputer. Oleh karena tidak adanya pendidik pendidikan jasmani maka peran mata pelajaran pendidikan jasmani kurang optimal dan tidak membawa perkembangan kesegaran yang baik pada siswa tunarungu.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R. (2013). Teaching Physical Education. In *Teaching Physical Education*. <https://doi.org/10.4324/9781315042466>
- Berke, M. (2013). Reading books with young deaf children: Strategies for mediating between American sign language and english. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*. <https://doi.org/10.1093/deafed/ent001>
- Department for Education. (2013). Physical education programmes of study: key stages 3 and 4 National curriculum in England Purpose of study. *London: DfE*. <https://doi.org/FE-00190-2013>
- Dye, M. W. G., & Hauser, P. C. (2014). Sustained attention, selective attention and cognitive control in deaf and hearing children. *Hearing Research*. <https://doi.org/10.1016/j.heares.2013.12.001>
- Dyson, B. (2014). Quality physical education: A commentary on effective physical education teaching. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.904155>
- Fellinger, J., Holzinger, D., & Pollard, R. (2012). Mental health of deaf people. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)61143-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)61143-4)
- Garatachea, N., & Lucia, A. (2013). Genes, physical fitness and ageing. *Ageing Research Reviews*. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2012.09.003>
- Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., Brussoni, M., ... Tremblay, M. S. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606455>
- Khalili Moghaddam, G., & Lowe, C. R. (2019). Physical activity. In *SpringerBriefs in Applied Sciences and Technology*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-01557-2_2
- Kuenburg, A., Fellinger, P., & Fellinger, J. (2016). Health Care Access Among Deaf People. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*. <https://doi.org/10.1093/deafed/env042>
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA - Journal of the American Medical Association*. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>

- Rink, J. E. (2013). Measuring teacher effectiveness in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.844018>
- Saunders, D. H., Sanderson, M., Brazzelli, M., Greig, C. A., & Mead, G. E. (2013). Physical fitness training for stroke patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003316.pub5>
- Sugden, D., & Wright, H. (2014). Physical education. In *Enabling Access: Effective Teaching and Learning for Pupils with Learning Difficulties*. <https://doi.org/10.4324/9781315067780-12>
- Tomasuolo, E., Valeri, G., Di renzo, A., Pasqualetti, P., & Volterra, V. (2013). Deaf children attending different school environments: Sign language abilities and theory of mind. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*. <https://doi.org/10.1093/deafed/ens035>

