



**TES KESEGERAN JASMANI KELAYAN DEBIL
BALAI BESAR REHABILITASI SOSIAL BINA
GRAHITA “KARTINI” TEMANGGUNG**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
Danang Eko Purwanto**

**PERPU 6101406520
UNNES**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011**

SARI

Danang Eko Purwanto, 2010. *Tes Kesegaraan Jasmani Kelayan Debil Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Grahita "KARTINI" Temanggung.* Skripsi, Jurusan PJKR. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Manusia diciptakan dengan berbagai macam perbedaan yang memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Ada manusia yang dilahirkan dengan kondisi kejiwaan yang sehat namun, mengalami kondisi cacat fisik misal tuna rungu, tuna netra, bisu tuli dan lain-lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi kesegaran jasmani kelayan *debil* di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Grahita "KARTINI" Temanggung Jawa Tengah. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana kondisi kesegaran jasmani kelayan *debil* di BBRSBG "KARTINI" Temanggung penyandang tuna grahita yang memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak normal?

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelayan tingkat *debil* di BBRSBG "KARTINI" Temanggung dengan jumlah 150 kelayan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel bertujuan (*purposive sampling*). Sampel dalam penelitian ini adalah 50 kelayan. Variabel yang digunakan variabel terikat yaitu kesegaran jasmani. Instrumen dalam penelitian ini dengan menggunakan tes kesegaran jasmani anak usia SD umur 10-12 tahun, dimana untuk mengetahui kesegaran jasmani dengan menggunakan tes pengukuran yaitu 1) tes lari 40 dan 30 meter, 2) tes angkat tubuh/gantung siku tekuk, 3) tes baring duduk 30 detik, 4) tes loncat tegak, 5) tes lari 600 meter, dan selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis *deskriptif persentase*.

Hasil tes kesegaran jasmani terdapat 0% kategori baik sekali, 3 kelayan (6%) kategori baik, 16 kelayan (32%) kategori sedang, 29 kelayan (58%) kategori kurang, 2 kelayan (4%) kategori kurang sekali. Dari hasil tersebut maka dapat diketahui kesegaran jasmani kelayan *debil* di BBRSBG "KARTINI" Temanggung dalam kategori kurang.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tentang tes kesegaran jasmani di BBRSBG "KARTINI" Temanggung dilihat dari keseluruhan 5 tes dikategorikan kurang, dengan persentase 58%. Saran yang dapat diberikan adalah perlu memperhatikan kesegaran jasmani seluruh kelayan dari segala klasifikasi yang ada dengan aktivitas olah raga yang harus tetap disesuaikan dengan kemampuan kelayan dan pendidikan yang bersifat terus menerus meskipun dengan waktu yang relatif lama agar mereka yang mengalami cacat mental (penderita tuna grahita) dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Sebaiknya perlu diadakan olahraga yang mencakup gantung siku/angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter secara kontinyu agar kesehatan dan kesegaran jasmani para kelayan terjaga dengan baik.