

# KEBUGARAN JASMANI SISWA TUNA RUNGU DI SEKOLAH LUAR BIASA DHARMA ASIH PONTIANAK

**Evi Siscara Putri, Victor Simanjuntak, Edi Purnomo**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan  
Pontianak

*Email: Evi@yahoo.com*

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa tuna rungu di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak. Metode penelitian adalah penelitian deskriptif dengan bentuk penelitian survei. Populasi siswa SLB Dharma Asih yang berjumlah 87 orang. Sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 22 siswa. Analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian kebugaran jasmani yang terdiri dari 22 sampel maka diperoleh nilai kebugaran jasmani yaitu klasifikasi frekuensi kebugaran jasmani yang terdiri dari 14 sampel putra maka diperoleh nilai kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik adalah 3 siswa dengan persentase 21.43% dan klasifikasi sedang adalah 11 siswa dengan persentase 78.57. Sedangkan klasifikasi frekuensi kebugaran jasmani yang terdiri dari 8 sampel putri maka diperoleh nilai kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik adalah 2 siswi dengan persentase 25.00% dan klasifikasi sedang adalah 6 siswi dengan persentase 75.00%.

**Kata Kunci:**Kebugaran Jasmani, Tuna Rungu

**Abstract:** Problems in the study of how physical fitness of deaf students in the School of Extraordinary Dharma Asih Pontianak. The purpose of the study to determine the physical fitness of deaf students in the School of Extraordinary Dharma Asih Pontianak. The research method is a descriptive study with survey forms. SLB Dharma Asih student population numbering 87 people. Samples using purposive sampling technique totaling 22 students. The data analysis using descriptive analysis percentage. Research results of physical fitness which is composed of 22 samples of the obtained value of physical fitness that is the classification of the frequency of physical fitness which is composed of 14 samples of the son of the obtained value of physical fitness with good classification is 3 students with a percentage of 21:43% and calcification medium is 11 students with a percentage of 78.57. While the frequency of physical fitness classification consists of 8 samples daughter of the obtained value of physical fitness with good classification is 2 student with a percentage of 25.00% and moderate calcification is 6 students with a percentage of 75.00%.

**Keywords :** Physical Fitness, Deaf

Upaya untuk mengembangkan kemampuan anak yang berkaitan dengan kualitas gerak dalam olahraga khususnya dilingkungan sekolah dilakukan dengan proses pembelajaran melalui pendidikan jasmani. Melalui pendidikan jasmani. Kualitas gerak anak dapat dikembangkan melalui proses kegiatan olahraga. Olahraga merupakan sarana penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Selain untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga sebagai salah satu sarana yang dapat mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa.

Pendidikan jasmani merupakan suatu mata pelajaran yang menjadi wadah pengembangan siswa dalam kegiatan berolahraga di sekolah. Dimana pendidikan jasmani itu sendiri memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial. Menurut Rusli Lutan (2002) pendidikan jasmani itu adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak". Tujuan belajar pendidikan jasmani mengacu pada perubahan perilaku peserta didik yang bisa terarah baik secara jasmani dan rohani.

Begitu juga halnya di lingkungan sekolah luar biasa, pendidikan jasmani juga memiliki peranan penting, hal ini diarahkan pada pengembangan kemampuan anak dalam meningkatkan kemampuan untuk mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Pada sekolah luar biasa dikembangkan suatu bentuk pendidikan jasmani khusus. Salah satu tujuan pendidikan jasmani khusus adalah pendidikan jasmani perkembangan mengacu pada suatu program kebugaran jasmani yang progresif dan atau latihan otot-otot besar untuk meningkatkan kemampuan jasmani individu sampai pada tingkat atau mendekati tingkat kemampuan teman sebayanya.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir, 2007).

Selanjutnya Santoso (dalam Tardiana dan Sukirno, 2005) mengatakan yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah suatu kondisi jasmani yang memiliki derajat sehat yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa terjadinya kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan bagi setiap orang, dan upaya mendapatkan hal tersebut perlu dilakukan upaya pemeliharaan dan peningkatan sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari dapat berjalan sesuai yang diharapkan. Kebugaran jasmani ini merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Namun beberapa kendala dalam mengembangkan kemampuan kebugaran jasmani yang

dimiliki khususnya di lingkungan sekolah luar biasa hal tersebut menjadi salah satu masalah untuk mengembangkan kemampuan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa harus menyesuaikan latar belakang yang mereka miliki. Setiap anak dengan anak lainnya yang memiliki latar belakang yang berbeda tentu juga akan berbeda perlakuannya berkaitan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani melalui aktivitas pembelajaran.

SLB Dharma Asih Kota Pontianak merupakan salah satu sekolah luar biasa yang beralamat di jalan Ahmad Yani Pontianak. SLB Dharma Asih Kota Pontianak merupakan salah satu sekolah khusus bagi siswa yang memiliki kebutuhan khusus salah satunya siswa tuna rungu. Unesco (2009) tuna rungu adalah istilah yang umum digunakan untuk menggambarkan keadaan dimana seorang individu kehilangan fungsi pendengaran sepenuhnya atau sebagian. Tantangan terbesar yang dihadapi anak tunarungu adalah kesulitan berkomunikasi karena mayoritas penduduk mengutamakan metode komunikasi lisan. Bahkan sebagai guru dan orang tua sering lupa bahwa sebenarnya komunikasi mencakup gerakan dan ekspresi wajah, serta suara. Oleh karena itu penting sebagai orang tua, pengasuh, dan guru berkomunikasi dengan sewajarnya dan menggunakan semua modus komunikasi seperti gerakan, ekspresi wajah, suara dan kata-kata.

Upaya pengembangan khususnya pada kebugaran jasmani lewat mata pelajaran pendidikan jasmani diupayakan secara optimal. Upaya pengembangan tersebut dilakukan dengan mengembangkan kualitas gerak anak serta pemahaman mereka akan pentingnya menjaga kebugaran tersebut. Namun yang menjadi kendala selama ini kemampuan gerak yang dimiliki anak susah untuk dikembangkan karena kualitas gerak yang dimiliki anak berdasarkan hasil observasi sangat rendah. Rendahnya kemampuan dan kualitas gerak tersebut tentu saja akan mempengaruhi kebugaran jasmani yang anak miliki, selain itu juga kondisi di rumah, anak tidak dilepas secara bebas mengakibatkan mereka juga mengalami keterbatasan dalam bergerak, hal ini terjadi dikarenakan oleh keterbatasan yang mereka miliki menjadi kendala dan kekwatiran orang tua untuk melepas mereka secara bebas.

Adapun kondisi lain yang terjadi pada anak adalah kondisi di lingkungan sekitar, dengan keterbatasan yang ada menyebabkan mereka sulit untuk bersosialisasi seperti anak pada umumnya. Lingkungan bermain yang mereka miliki sangat terbatas dan mengakibatkan keterbatasan pula pada pengayaan gerak yang mereka miliki.

Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas kerja fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari *total fitness*. Dalam *total fitness* terdapat beberapa komponen yaitu: *anatomi fitness*, *physiological fitness* dan *psychological fitness* (Nurhasan, 2000). Unsur-unsur kebugaran jasmani terdiri dari kekuatan,

kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak (*power*), dan kelentukan (Tim Edukatif HTS, 2013).

Istilah tunarungu secara etimologi dari kata “tuna” dan “rungu”, tuna artinya kurang dan runggu artinya pendengaran. Orang dikatakan tunarungu apabila ia tidak mampu mendengar atau kurang mampu mendengar suara. Apabila dilihat secara fisik, anak tunarungu tidak berbeda dengan anak dengar pada umumnya. Pada saat berkomunikasi barulah diketahui bahwa mereka tunarungu (Murni Winarsih, 2010)

Menurut F Moress (dalam Murni Winarsih, 2010) tunarungu adalah suatu istilah umum yang menunjukkan kesulitan mendengar dari yang ringan sampai berat, digolongkan ke dalam tuli dan kurang dengar. Orang tuli adalah yang kehilangan kemampuan mendengar sehingga menghambat proses informasi bahasa melalui pendengaran, baik memakai ataupun tidak memakai alat bantu dengar di mana batas pendengaran yang dimilikinya cukup memungkinkan keberhasilan proses informasi bahasa melalui pendengaran.

Secara umum terdapat beberapa pengertian tentang tuna runggu, hal ini berdasarkan pandangan dan kepentingan masing-masing. Menurut Unesco (2009) tuna runggu adalah istilah yang umum digunakan untuk menggambarkan keadaan dimana seorang individu kehilangan fungsi pendengaran sepenuhnya atau sebagian. Selanjutnya Suparno (2001) tuna runggu suatu istilah yang menunjukan pada kondisi tidak berfungsinya organ pendengaran secara normal

Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu diadakan penelitian dengan judul analisis kebugaran jasmani siswa tuna runggu SLB Dharma Asih Pontianak, yang menjadi gambaran kondisi kebugaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa.

## **METODE**

Menurut Sugiyono (2012) metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan yang dimaksud dengan metode penelitian adalah cara ilmiah yang ditentukan untuk proses penelitian menyangkut masalah bagaimana proses penelitian tersebut dilaksanakan, meliputi pengumpulan data, teknik analisis data dan penyusunan laporan penelitian.

Berdasarkan pendekatan penelitian yang digunakan adapun didalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif yang merupakan pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek objek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif dimana metode deskriptif menurut Hadari Nawawi (2013) adalah

prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/ melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian survei. Menurut Gulo (2011) survei adalah metode dari responden tentang sampel. penelitian survei pada penelitian ini merupakan survei keburan jasmani pada siswa SLB Dharma Asih yang merupakan salah satu lembaga pendidikan di Kota Pontianak.

Menurut Sugiyono (2012) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. W. Gulo (2002) keseluruhan satuan analisis yang merupakan sasaran penelitian disebut *populasi*. Populasi dalam penelitian ini mengambil seluruh siswa SLB Dharma Asih yang berjumlah 87 orang.

Menurut Sugiyono (2012) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut W. Gulo (2010) sampel sering juga disebut “contoh” yaitu himpunan bagian (subset) dari suatu populasi. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu mengambil siswa tuna rungu untuk sampel penelitian, yang berjumlah 22 siswa.

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Ismaryati (2009) tes adalah, instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sedangkan menurut Nurhasan (2000), tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu obyek yang akan diukur.

Menurut Agung Sunarto dan Syaifullah D. Sihombing (2011) dalam suatu penelitian pengumpulan data harus dilakukan, karena masalah yang ada dalam penelitian akan terjawab dari proses pengumpulan data dan pengolahan data. Instrumen tes menyesuaikan dengan kemampuan siswa yang dalam kondisi anak berkebutuhan khusus sehingga dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument tes yaitu lari 15 menit. Adapun langkah-langkah pelaksanaan tes adalah sebagai berikut: 1) Tujuan: mengukur kapasitas aerobik. 2) Metode: mengukur jarak tempuh lari setelah 15 menit 3) Persyaratan peserta: pria dan wanita diatas 13 tahun, berbadan sehat, siap melakukan tes, memakai pakaian olahraga. 4) Petugas: satu orang pemberi aba-aba keberangkatan, satu orang pencatat waktu, dua orang pengukur jarak. 5) Sarana: lintasan, meteran, stopwatch, bendera start, nomor dada, formulir dan alat tulis, meteran. 6) Syarat pelaksanaan: sebaiknya pagi hari dan dilaksanakan tidak melewati pukul 11.00 siang, tes dilakukan dengan lari secepat mungkin selama 15 menit, selama tes peserta tidak boleh beristirahat, berhenti makan atau minum. 7) Pelaksanaan: rombongan peserta siap berdiri dibelakang garis start, begitu bendera dikibaskan,

stopwatch dinyalakan dan peserta lari secepat mungkin dalam waktu 15 menit, jarak yang ditempuh selama 15 menit dicatat petugas. 8) Teknik perhitungan menggunakan analisis sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{X \text{ Meter} - 133}{15} \times 0.172 + 33,3$$

Keterangan:

Nilai = kapasitas aerobik (ml/ kg. berat badan/ menit)

X = jarak dalam meter yang ditempuh peserta selama lari 15 menit

(Widaninggar. W, 2003: 52-53)

Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Adapun rumus yang digunakan:

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

Dp = Deskriptif persentase.

n = Jumlah nilai yang diperoleh

N = Jumlah seluruh nilai

% = Tingkat persentase yang dicapai

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

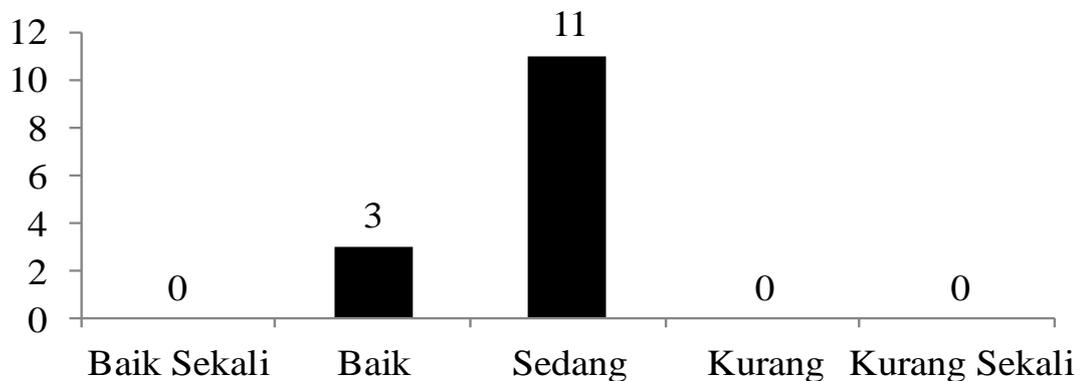
Penelitian yang dilakukan adalah penelitian yang berkaitan dengan kondisi kebugaran jasmani, pelaksanaan penelitian dilakukan pada Selasa 28 April 2015. Penelitian dilakukan dengan melihat kondisi kebugaran jasmani melalui tes lari 15 menit.

Berdasarkan transformasi data pada norma klasifikasi kebugaran jasmani hasil tes kebugaran pada putra di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak disajikan dalam tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1 Data Norma Klasifikasi Kebugaran Tes Lari 15 Menit di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak Putra**

No	Nilai Laki-laki	Nilai Perempuan	Kriteria	Frekuensi
1	61.00 - Keatas	54.30 - Keatas	Baik Sekali	0
2	60.90 - 55.10	54.20 - 49.30	Baik	3
3	55.00 - 49.20	49.20 - 44.20	Sedang	11
4	49.10 - 43.30	44.10- 39.20	Kurang	0
5	43.20 - Kebawah	39.10 - Kebawah	Kurang Sekali	0
Jumlah				14

Data pada tabel 1 disajikan dalam gambar 1 berbentuk grafik sebagai berikut:



**Gambar 1 Grafik Data Norma Klasifikasi Kebugaran Tes Lari 15 Menit di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak Putra**

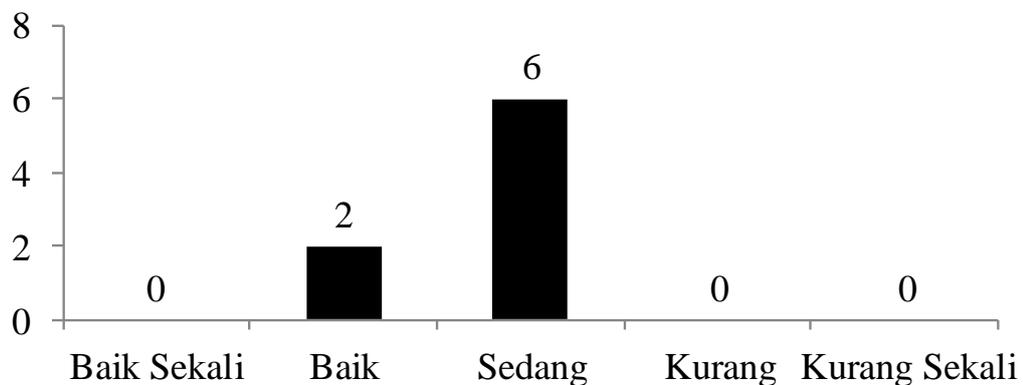
Deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 1 dan gambar 1 menunjukkan klasifikasi kebugaran jasmani yang terdiri dari 14 sampel putra maka diperoleh nilai kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik adalah 3 orang, dan klasifikasi sedang adalah 11 orang.

Berdasarkan transformasi data pada norma klasifikasi kebugaran jasmani hasil tes kebugaran pada putri di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak disajikan dalam tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2 Data Norma Klasifikasi Kebugaran Tes Lari 15 Menit di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak Putri**

No	Nilai Laki-laki	Nilai Perempuan	Kriteria	Frekuensi
1	61.00 - Keatas	54.30 - Keatas	Baik Sekali	0
2	60.90 - 55.10	54.20 - 49.30	Baik	2
3	55.00 - 49.20	49.20 - 44.20	Sedang	6
4	49.10 - 43.30	44.10- 39.20	Kurang	0
5	43.20 - Kebawah	39.10 - Kebawah	Kurang Sekali	0
Jumlah				8

Data pada tabel 4.2 disajikan dalam gambar 2 berbentuk grafik sebagai berikut:



**Gambar 2 Grafik Data Norma Klasifikasi Kebugaran Tes Lari 15 Menit di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak Siswa Putri**

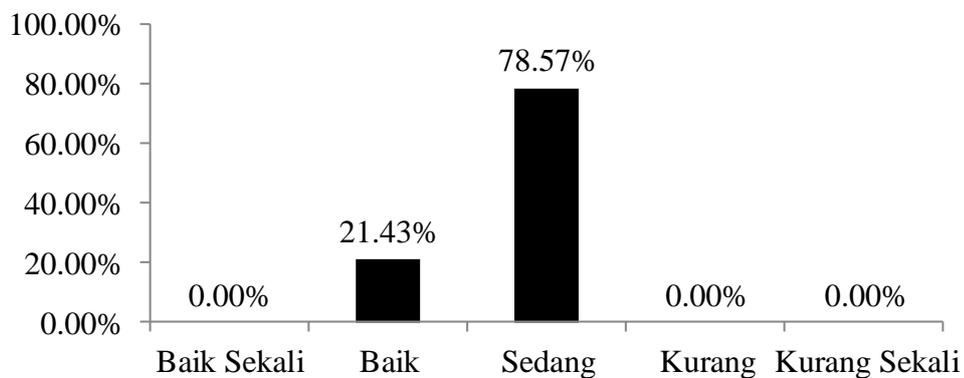
Deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 2 dan gambar 2 menunjukkan klasifikasi kebugaran jasmani yang terdiri dari 8 sampel maka diperoleh nilai kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik adalah 2 orang, dan klasifikasi sedang adalah 6 orang.

Berdasarkan hasil frekuensi dalam persentase kebugaran jasmani disajikan dalam tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3 Frekuensi dalam Persentase Tes Lari 15 Menit di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak Putra**

No	Kreteria	Frekuesnsi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0.00%
2	Baik	3	21.43%
3	Sedang	11	78.57%
4	Kurang	0	0.00%
5	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah		14	100%

Data pada tabel 3 disajikan dalam gambar 2 berbentuk grafik sebagai berikut:



**Gambar 3 Grafik Frekuensi dalam Persentase Kebugaran Tes Lari 15 Menit di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak Putra**

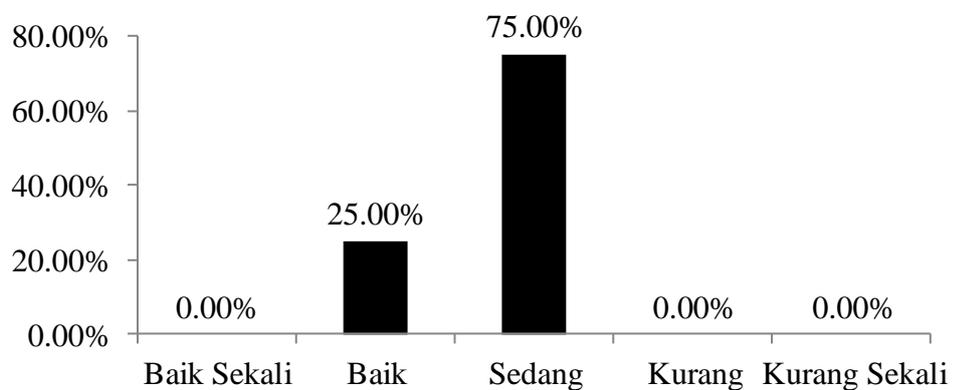
Deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 3 dan gambar 3 menunjukkan persentase kebugaran jasmani yang terdiri dari 14 sampel maka diperoleh nilai kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik adalah 21.43% dan klasifikasi sedang adalah 78.57%.

Berdasarkan hasil frekuensi dalam persentase kebugaran jasmani disajikan dalam tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4 Frekuensi dalam Persentase Tes Lari 15 Menit di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak Putri**

No	Kreteria	Frekuesnsi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0.00%
2	Baik	2	25.00%
3	Sedang	6	75.00%
4	Kurang	0	0.00%
5	Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah		8	100%

Data pada tabel 4 disajikan dalam gambar 4 berbentuk grafik sebagai berikut:



**Gambar 4 Grafik Frekuensi dalam Persentase Kebugaran Tes Lari 15 Menit di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak Putri**

Deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 4.4 dan gambar 4.4 menunjukkan persentase kebugaran jasmani yang terdiri dari 8 sampel maka diperoleh nilai kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik adalah 25.00% dan klasifikasi sedang adalah 75.00%.

### **Pembahasan**

Data yang didapatkan berkaitan dengan penentuan klasifikasi kebugaran jasmani diperoleh berdasarkan hasil tes dengan lari 15 menit dimana proses

pelaksanaan tes dibagi menjadi 2 tahapan, yaitu tahap 1 pelaksanaan tes pada sampel putra yang dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing berjumlah 7 orang selanjutnya pada tahap 2 pelaksanaan tes sampel putri dengan jumlah sampel 8 orang. pembagian pelaksanaan tes berdasarkan tahapan dan dibagi lagi menjadi kelompok sampel dengan tujuan mempermudah proses pengukuran hal ini disebabkan pada siswa tuna rungu diperlukan perhatian khusus dengan komunikasi yang harus dikondisikan berkaitan dengan prosedur tes dengan tujuan menghindari kekeliruan dalam hasil penelitian.

Persentase kebugaran jasmani yang terdiri dari 14 sampel putra maka diperoleh nilai kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik adalah 21.43% dan klasifikasi sedang adalah 78.57%. persentase kebugaran jasmani yang terdiri dari 8 sampel putri maka diperoleh nilai kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik adalah 25.00% dan klasifikasi sedang adalah 75.00%.

Berkaitan dengan klasifikasi yang didapatkan dalam proses penelitian kondisi kebugaran jasmani pada siswa tuna rungu di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak yang dinyatakan dalam klasifikasi sedang tersebut disebabkan oleh kondisi proses pembelajaran yang menyesuaikan dengan kondisi siswa, proses pembelajaran selama ini belum menekankan pada kekhususan pada intensitas yang tinggi karena pada dasarnya pembelajaran yang diberikan hanya terbatas pada pengayaan gerak siswa dalam penguasaan keterampilan olahraga, sedangkan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang diperlukan latihan yang berkenaan dengan kondisi fisik. Kondisi fisik adalah seluruh kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan (olahraga) yang di dalamnya terdapat kesatuan utuh dari unsur-unsur kebugaran fisik (*physical fitness*) dan kebugaran motorik (*motorik fitness*).

Hasil tersebut sejalan dengan pendapat Eli Maryani dan Jaja Suharja Husdarta (2010: 42) dimana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengenal beberapa unsur yang perlu dilatih, yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak (power) dan kelentukan.

Kebugaran jasmani hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

Menurut U.Z. Mikdar (2006), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Selanjutnya menurut Wahjoedi (2001), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa

ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Selanjutnya hasil tersebut juga dengan klasifikasi sedang untuk siswa tuna rungu sebenarnya sudah memenuhi kebutuhan akan kualitas aktivitas yang dilakukan, karena berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti melihat kondisi keseharian disekolah aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran dari siswa masuk hingga pulang tidak menekankan pada aktivitas yang besar, selanjutnya berdasarkan wawancara pribadi peneliti dengan orang tua siswa kegiatan di rumah siswa juga dibatasi oleh orang tua karena beberapa alasan khusus berkaitan dengan kondisi yang ada pada siswa, dimana kekhawatiran orang tua menjadi landasan utama pembatasan kegiatan oleh orang tua siswa.

Berdasarkan temuan tersebut peneliti menyimpulkan dengan kondisi kebugaran dalam klasifikasi sedang secara umum sudah memenuhi kebutuhan siswa berkaitan dengan kualitas kegiatan dan aktivitas yang dilakukan sehari-hari, karena pada hakikatnya kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melaksanakan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka sejalan dengan pendapat Ismaryati (2009) dimana fungsi kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu umum dan khusus. Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus adalah sesuai kekhususan masing-masing sesuai pekerjaan (misalnya: atlet, pelajar), keadaan (misalnya: ibu hamil) dan umur (misalnya: bagi anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan yang cukup berat dan cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi, suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak. Sementara itu, orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang tinggi dan belum tentu dapat mengerjakan sesuatu pekerjaan atau berolahraga yang cukup berat dan lama. Namun sebaliknya, orang yang memiliki kebugaran jasmani pasti sehat (Eli Maryani dan Jaja Suharja Husdarta, 2010).

Pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan dengan beberapa temuan hasil penelitian, selain dengan kondisi penelitian yang berjalan dengan baik, peneliti juga mengalami berbagai kendala diantaranya adalah proses komunikasi pada siswa tuna rungu yang tidak sepenuhnya bisa dilakukan oleh peneliti sehingga mengalami kesulitan dalam penyampaian langkah dan pelaksanaan tes, namun

kondisi tersebut dapat diatasi peneliti dengan bantuan guru bidang studi penjasorkes yang membimbing langsung siswa berkaitan dengan proses pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan tersebut.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan hasil penelitian yang didapatkan yaitu kebugaran jasmani yang terdiri dari 22 sampel maka diperoleh nilai kebugaran jasmani yaitu klasifikasi frekuensi kebugaran jasmani yang terdiri dari 14 sampel putra maka diperoleh nilai kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik adalah 3 siswa dengan persentase 21.43% dan klasifikasi sedang adalah 11 siswa dengan persentase 78.57. Sedangkan klasifikasi frekuensi kebugaran jasmani yang terdiri dari 8 sampel putri maka diperoleh nilai kebugaran jasmani dengan klasifikasi baik adalah 2 siswi dengan persentase 25.00% dan klasifikasi sedang adalah 6 siswi dengan persentase 75.00%.

### **Saran**

Berdasarkan hasil dari penelitian saran yang diajukan yaitu pelaksanaan proses pembelajaran pada siswa tuna rungu diarahkan pada pembinaan yang lebih khusus lagi berkaitan dengan latihan dan pembelajaran pada tujuan kebugaran jasmani secara keseluruhan. penyampaian informasi tentang manfaat kebugaran jasmani disampaikan pada siswa agar mereka mengerti manfaat yang akan diperoleh dari pengembangan kualitas jasmani siswa. Perhatian guru dan orang tua dan kegiatan pada aktivitas-aktivitas siswa baik di sekolah maupun di rumah tidak dibatasi secara berlebihan karena siswa juga memiliki kesempatan yang sama untuk berkreasi dalam masa pertumbuhannya sehingga arah perkembangan prestasi siswa lebih maksimal tentunya dengan perhatian khusus berdasarkan kekhususan siswa tuna rungu.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Gulo, W. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Grasindo.
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.
- Lutan, Rusli. 2002. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Bandung: Fpok Universitas Pendidikan Indonesia
- Maksum Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Nebgeri Surabaya.

- Maryani, Eli dan Jaja, Suharja, Husdarta. 2010. *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK Kelas XI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mikdar, U. Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Nawawi , Hadari. 2013. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nurhasan. 2000. *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suparno. 2001. *Pendidikan Anak Tunarungu Pendekatan Orthodidaktik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tim Edukasi HTS. 2013. *Modul Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Solo: CV. Hayati Tumbuh Subur.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Widaninggar; Suharto; Surjadi dan Jintan Hutapea. (2003). *Ketahuilah Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Dinas Pendidikan Nasional.
- Winarsih, Murni. 2010. *Program Khusus SLB Tuna Rungu*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.