

PROFIL KEBUGARAN SISWA TUNARUNGU DI SEKOLAH DASAR LUAR BIASA SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



MUHAMMAD DAFFA

41182191200105

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

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PROFIL KEBUGAARAN SISWA TUNARUNGU DI SEKOLAH DASAR LUAR BIASA

SEMARANG

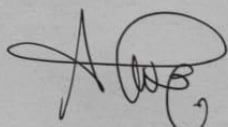
Oleh :

Muhammad Daffa

41182191190076

Telah Disetujui oleh:

Pembimbing

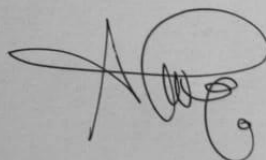


Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
NIK: 451011122011035

Tanggal 21 Juni 2024

Ketua Program Studi PJKR FKIP

UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
NIK: 451011122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI
SKRIPSI
PROFIL KEBUGAARAN SISWA TUNARUNGU DI SEKOLAH DASAR LUAR BIASA
SEMARANG

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Muhammad Daffa

41182191200105

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada Tanggal
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	:	Mia Kusumawati, M. Pd
Anggota	:	Andini Dwi Intani, M. Or.



Bekasi, 3 Juli 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd
NIK: 0424017102

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Muhammad Daffa
Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200105
Program Studi : PJKR

Saya menyatakan dengan jujur bahwa saya telah mengerjakan skripsi berjudul "Profil Kebugaran Siswa Tunarungu di Sekolah Dasar Luar Biasa Semarang" ini secara mandiri. Skripsi ini tidak mengandung unsur plagiarisme, pencurian karya orang lain, atau hasil pekerjaan pihak lain untuk kepentingan pribadi saya, baik secara material maupun non-material, atau hal-hal lain yang sejatinya bukan merupakan karya asli saya. Jika di kemudian hari terbukti adanya ketidaksesuaian antara pernyataan ini dengan fakta yang sebenarnya, saya siap untuk diinvestigasi oleh tim Fakultas yang ditunjuk untuk melakukan verifikasi, dengan konsekuensi terberat berupa pembatalan kelulusan atau gelar sarjana saya. Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran penuh dan tanpa ada paksaan dari pihak mana pun, demi menjaga integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 21 Juni 2024

Saya yang menyatakan



Muhammas . Daffa .

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- *The only way to survive in this world is to be smarter than the next man.*
- *Jika tidak bisa menjadi orang yang baik, setidaknya janganlah berbuat jahat kepada orang lain.*

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua tercinta, Saudara kandung lelakiku dan orang-orang terdekatku yang selalu memotivasi serta memberi saran.

ABSTRAK

Muhammad Daffa 41182191200105, skripsi ini berjudul “Profil Kebugaran Siswa Tunarungu Di Sekolah Dasar Luar Biasa Semarang”. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) di Semarang melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Peserta Didik Berkebutuhan Khusus (PDBK). Penelitian ini melibatkan 61 siswa, yang terdiri dari siswa putra dan putri. Siswa kelas 1-2 level 1 sebanyak 32 siswa dan siswa kelas 4-6 level 2 sebanyak 29 siswa Instrumen tes yang digunakan mencakup berbagai aspek kebugaran jasmani, seperti Tes Duduk Meraih, Tes Angkat Duduk, Tes Lari Cepat, dan Tes Naik Turun Bangku. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data melalui tes praktis dan observasi langsung. Analisis data menggunakan data sekunder. Hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya peningkatan program kebugaran jasmani yang lebih terstruktur dan adaptif di sekolah luar biasa, dengan fokus pada pengembangan keterampilan guru PJOK dalam mengadaptasi aktivitas fisik untuk siswa berkebutuhan khusus. Peneliti merekomendasikan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan pemerintah untuk menyediakan dukungan yang lebih baik dan sumber daya yang memadai guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian ini memberikan dasar penting untuk pengembangan program kebugaran yang lebih inklusif dan efektif di sekolah luar biasa.

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

KATA PENGANTAR

Bisssmillahirrahmannirrahim

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan petunjuk-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Profil Kebugaran Siswa Tunarungu Di Sekolah Dasar Luar Biasa Semarang.” Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan di Universitas Islam 45 Bekasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menempuh pendidikan di universitas ini.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi Ibu Yudi Budianti., M.Pd, yang telah memberikan arahan dan dukungan selama masa studi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi Sekaligus Pembimbing Skripsi, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dan memberi masukan konstruktif dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi

5. Bapak Budiyanto dan Ibu Retno Koeswantini selaku orang tua peneliti serta Hafizh Dzakwan selaku saudara kandung laki-laki yang telah membantu sekaligus mendukung peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
7. Tim Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Peserta Didik Berkebutuhan Khusus (PDBK)
8. Kepada Rekan-Rekan Himpunan Mahasiswa Olahraga (HIMOR) yang telah membantu sekaligus mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
9. Kepada Rekan-Rekan Mahasiswa PJKR Angkatan 20 yang telah membantu sekaligus menyelesaikan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teori.....	7
B. Penelitian yang relevan.....	23
C. Kerangka Berfikir	26
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	27
A. Metode Penelitian.....	26

B. Populasi dan Sampel	23
C. Tempat dan Waktu.....	26
D. Desain Penelitian dan Instrumen Penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A. Deskripsi Data	60
B. Hasil Penelitian.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	84
B. Saran	85
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Langkah-langkah penelitian	29
Gambar 3.2 Mengukur Tes Durih (Duduk Meraih)	33
Gambar 3.3 Mengukur Tes Berisi (Berdiri Satu Kaki)	35
Gambar 3.4 Mengukur Tes Anduk (Angkat Duduk)	37
Gambar 3.5 Mengukur Tes Lipat (Lari Cepat)	40
Gambar 3.6 Tes Natungku (Naik Turun Bangku).....	42
Gambar 3.7 Mengukur Tes Durih (Duduk Meraih)	45
Gambar 3.8 Mengukur Tes Berisi (Berdiri satu Kaki).....	48
Gambar 3.9 Mengukur Tes Anduk (Angkat Duduk)	50
Gambar 3.10 Mengukur Tes Lipat (Lari Cepat)	52
Gambar 3.11 Natungku (Naik Turun Bangku)	55
Gambar 4.1 Diagram Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Duduk Meraih Level 1	61
Gambar 4.3 Diagram Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Angkat Duduk Level 1	65
Gambar 4.4 Diagram Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Lari Cepat Level 1	67
Gambar 4.5 Diagram Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Naik Turun Bangku Level 1	68
Gambar 4.6 Diagram Frekuensi Klasifikasi Hasil Keseluruhan Level 1	70
Gambar 4.7 Diagram Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Duduk Meraih Level 2	71
Gambar 4.8 Diagram Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Berdiri Satu Kaki Meraih Level 2.....	73
Gambar 4.9 Diagram Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Angkat Duduk Meraih Level 2.....	74
Gambar 4.10 Diagram Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Lari Cepat Level 2	76

Gambar 4.11 Diagram Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Naik Turun Bangku Level 2	78
Gambar 4.12 Diagram Frekuensi Klasifikasi Hasil Keseluruhan Level 2	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 2 penelitian yang relevan	24
Tabel 3. 2 Instrumen Tes Level 1	31
Tabel 3. 3Tabel 3.2 Norma Tes Durih	33
Tabel 3. 4 Tes Berisi (Berdiri Satu Kaki)	36
Tabel 3. 5 Norma Tes anduk	38
Tabel 3. 6 Norma Tes lipat.....	40
Tabel 3. 7 Norma tes natungku	43
Tabel 3. 8 TKSI Tunarungu Level 1	43
Tabel 3. 9 Instrumen Tes Level 2	44
Tabel 3. 10 Norma Tes Durih (Duduk Meraih)	46
Tabel 3. 11 Norma Tes Berisi (Berdiri satu Kaki)	49
Tabel 3. 12 Norma Tes Anduk (Angkat Duduk).....	51
Tabel 3.13 Norma Tes Lipat (Lari Cepat).....	53
Tabel 3.14 Norma Tes Natungku (Naik Turun Bangku)	55
Tabel 3. 15 Norma kebugarn siswa tunarungu ringan level 2	56
Tabel 4.1 Data Tes Duduk Meraih Putra dan Putri Siswa Sekolah Dasar Luar Biasa Semarang Level 1.....	60
Tabel 4.2 Data Tes Berdiri Satu Kaki Putra dan Putri Siswa Sekolah Dasar Luar Biasa Semarang Level 1.....	62
Tabel 4.3 Data Tes Berdiri Satu Kaki Putra dan Putri Siswa Sekolah Dasar Luar Biasa Semarang Level 1.....	64
Tabel 4.4 Data Tes Lari Cepat Putra dan Putri Siswa Sekolah Dasar Luar Biasa Semarang Level 1.....	66

Tabel 4.5 Data Tes Naik Turun Bangku Putra dan Putri Siswa Sekolah Dasar Luar Biasa Semarang Level 1	68
Tabel 4.6: Data Tes Duduk Meraih untuk Siswa Putra dan Putri di Sekolah Dasar Luar Biasa Semarang Level 2	71
Tabel 4.7 Data Tes Berdiri Satu Kaki Putra dan Putri Siswa Sekolah Dasar Luar Biasa Semarang Level 2.....	72
Tabel 4.8 Data Tes Angkat Duduk Putra dan Putri Siswa Sekolah Dasar Luar Biasa Semarang Level 2.....	74
Tabel 4.9 Data Tes Lari Cepat Putra dan Putri Siswa Sekolah Dasar Luar Biasa Semarang Level 2.....	76
Tabel 4.10 Data Tes Naik Turun Bangku Putra dan Putri Siswa Sekolah Dasar Luar Biasa Semarang Level 2.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SK Pembimbing Skripsi.....	85
LAMPIRAN 2 Surat Tugas.....	86
LAMPIRAN 3 Surat Undangan TKSI KEMENDIKBUD.....	87
LAMPIRAN 4 Lembar Persetujuan Judul Skripsi.....	89
LAMPIRAN 5 Dokumentasi Kegiatan.....	91
LAMPIRAN 6 Kegiatan Bimbingan.....	93
LAMPIRAN 7 Formulir TKSI Tunarungu Level 1 dan 2.....	95
LAMPIRAN 8 Data Hasil Level 1 dan 2.....	97
LAMPIRAN 9 Daftar Riwayat Hidup.....	98