

ABSTRAK

Mutia Cokes Putri (2018): Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Tunagrahita Ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Limau Manis Kota Padang

Penelitian ini didasari pada kenyataan di sekolah bahwa masih banyak siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, masalah dalam penelitian ini dilihat dari aktivitas siswa seperti siswa sering libur sekolah dengan alasan sakit, tampak kurang bersemangat, tampak lesu saat olahraga, kurang fokus saat belajar, bahkan ada yang mengantuk di jam pelajaran awal, selain itu siswa cenderung suka dengan makanan cepat saji dan makanan ringan yang dijual di kantin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa tunagrahita ringan SLB N 1 Limau Manis Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah siswa tunagrahita ringan SLB N 1 Limau Manis Kota Padang yang aktif sekolah tahun pelajaran 2017-2018. Teknik pengambilan sampel di ambil dengan cara *total sampling*, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 26 orang. Untuk pengambilan data dilakukan dengan instrument tes *Harvard step up test* dan IMT. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif.

Tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan SLB N 1 Limau Manis Kota Padang putra usia 12-18 tahun diperoleh hasil 29% baik, 14% cukup, 14% kurang, dan 43% kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita putri usia 12-18 tahun dan anak-anak usia 8-11 tahun diperoleh hasil 11% baik, 11% cukup, 11% kurang, dan 68% kurang sekali. Indeksstatus gizi siswa tunagrahita ringan diperoleh hasil 4% kurus, 69% normal, 15% gemuk, dan 12% obesitas. Kepada pihak sekolah, orang tua, dan semua pihak yang terkait diharapkan lebih memperhatikan aktivitas anak dan konsumsi makanan anak disekolah maupun luar sekolah.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Status Gizi