

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
TUNAGRAHITA RINGAN SEKOLAH LUAR BIASA
NEGERI 1 LIMAU MANIS PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Serjana Olahraga (S.Or)*



**Oleh :
Mutia Cokes Putri
14089050/2014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI


**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA
TUNAGRAHITA RINGAN SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI 1
LIMAU MANIS KOTA PADANG**

Nama : Mutia Cokes Putri
Nim/Bp : 14089050/2014
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang


Padang, 12 Juli 2018

Disetujui Oleh :

Pembimbing I


Hastria Effendi, M.Farm., Apt.
NIP. 19831021 201012 2 004

Pembimbing II


Dr. Balirman HB, M.Kes. AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Mengetahui :

**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**



Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001



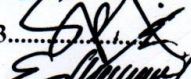
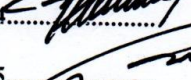

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa
Tunagrahita Ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Limau
Manis Kota Padang
Nama : Mutia Cokes Putri
Nim/Bp : 14089050/ 2014
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 12 Juli 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Hastria Effendi, M.Farm.,Apt.	1..... 
2. Sekretaris	: Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO	2..... 
3. Anggota	: Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd	3..... 
4. Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si.,M.Or	4..... 
5. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.,M.Pd	5..... 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Mutia Cokes Putri

Nim : 14089050

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul “ **Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Tunagrahita Ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Limau Manis Padang**”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2018
Yang membuat pernyataan



Mutia Cokes Putri
NIM. 14089050

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Tunagrahita Ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Limau Manis Kota Padang”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri M.Pd, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis,SP.M.Kes , selaku Ketua Jurusan kesehatan dan rekreasi dan bapak Dr. M Sazeli Rifki, S.Si, M. Pd,selaku sekretaris jurusan kesehatan dan rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Hastria Effendi, M.Farm.,Apt selaku Pembimbing I beserta bapak Dr. Bafirman HB,M.Kes.AIFO selaku Pembimbing II yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. M.Sazeli Rifki S.Si.,M.Pd , bapak Endang Sepdanius, S.Si.,M.Or dan bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.,M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Dosen/ staf pengajar Jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Kepala sekolah dan guru Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Limau Manis Kota Padang yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2018
Penulis

Mutia Cokes Putri

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	vi
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penulisan	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Sekolah Luar Biasa.....	9
2. Tunagrahita.....	11
a. Pengertian Tunagrahita.....	11
b. Klasifikasi Anak Tunagrahita.....	14
c. Faktor Penyebab Tunagrahita.....	16
d. Karakteristik Anak Tunagrahita	18
e. Upaya Pendidikan & Mengatasi Masalah Anak Tunagrahita ..	19
3. Kebugaran Jasmani	21
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	20
b. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	22

c. Komponen Kebugaran Jasmani	24
d. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	26
e. Problematika kebugaran Jasmani	31
4. Status Gizi	31
a. Pengertian Status Gizi	31
b. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Siswa	32
c. Penilaian Status Gizi Siswa	33
B. Kerangka Konseptual	37
C. Pertanyaan Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
D. Defenisi Operasional	41
E. Jenis dan Sumber Data	42
F. Instrumen Penelitian	43
G. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	50
B. Hasil Penelitian	51
1. Kebugaran Jasmani	51
2. Status Gizi	53
C. Pembahasan	56
1. Kebugaran Jasmani	56
2. Status Gizi	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi IQ Menurut Skala Wechsler	12
Tabel 2. Takaran Latihan Kebugaran	29
Tabel 3. Kategori Ambang Batas Berdasarkan Umur.....	35
Tabel 4. Siswa Tunagrahita Ringan SLB N 1 Padang	41
Tabel 5. Karakteristik penilaian Harvard step up test	46
Tabel 6. Kategori Ambang Batas IMT	48
Tabel 7. Indeks Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Tunagrahita Ringan SLBN 1 Padang Kota Padang	52
Tabel 8. Indeks Status Gizi Siswa Tunagrahita Ringan SLB N 1 Padang Kota Padang	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	38
Gambar 2. Pelaksanaan Harvard Step Up Test	45
Gambar 3. Histogram Indeks Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Umur 12-18 Tahun Tunagrahita Ringan SLB N 1 Padang.....	52
Gambar 4. Histogram Indeks Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Umur 12-18 & anak-anak Umur 8-11 Tunagrahita Ringan SLB N 1 Padang.....	54
Gambar 5. Histogram Indeks Status Gizi Siswa Tunagrahita Ringan SLB N 1 Kota Padang	56

DAFTAR LAMIRAN

Lampiran 1. Indeks Kebugaran Jasmani Siswa Putra	67
Lampiran 2. Indeks Kebugaran Jasmani Siswa Putri dan Anak-anak	68
Lampiran 3. Indeks Status Gizi Siswa	69
Lampiran 4. Dokumntasi.....	70
Lampiran 5. Biodata siswa SLB N 1 Padang.....	75
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP.....	78
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Provinsi.....	79
Lampiran 8. Surat balasan dari SLB N 1 Padang	80
Lampiran 9. Surat Keputusan KEMENKES RI	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan nasional berdasarkan Undang-Undang bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat baik jasmani maupun rohani. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Pendidikan Nasional (UU SPS) No. 20 Pasal 3 yang berbunyi sebagai berikut:

“Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap dan kreatif dan mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”

Pendidikan diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta didik untuk menambah keterampilan dan pengetahuan serta wawasan. Seiring dengan itu pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pemerintah menjadikan pendidikan jasmani sebagai suatu mata pelajaran yang diberikan di lembaga pendidikan.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap anak usia sekolah, mulai dari Taman Kanak-kanak, sampai Sekolah Menengah Atas, termasuk untuk siswa Sekolah Luar Biasa (SLB). Dalam masyarakat kerap ditemui beberapa anak yang mempunyai kebutuhan khusus seperti tuna netra, tuna rungu, tuna laras, autis, tuna grahita dan lain lain.

Kebugaran jasmani bagi anak berkebutuhan khusus bertujuan untuk memperoleh kesehatan dan rasa percaya diri dan pencapaian prestasi. Hal ini tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Pasal 30 ayat (1) tentang

Pengembangan dan Pembinaan Olahraga Penyandang Cacat yang mengemukakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga penyandang cacat dilaksanakan dan diarahkan untuk meningkatkan kesehatan, rasa percaya diri dan prestasi olahraga”.

Berdasarkan undang-undang di atas, maka dapat dikatakan bahwa anak penyandang cacat juga membutuhkan olahraga untuk menunjang kesehatannya agar tidak mudah terserang penyakit, karena kesehatan sangat menentukan aktivitas seseorang. Maka dari itu pendidikan jasmani perlu diterapkan di SLB yang bertujuan untuk menjaga anak yang mempunyai kebutuhan khusus agar dapat terasah gerak motoriknya selain mereka belajar mata pelajaran di dalam kelas. Hal ini terbukti dengan pelaksanaan kurikulum pendidikan jasmani yang dijadwalkan seminggu sekali dengan alokasi pelajaran yang dirasa masih belum cukup untuk meningkatkan status kebugaran jasmani siswa.

Pendidikan jasmani untuk anak berkebutuhan khusus adalah pendidikan jasmani adaptif. Pendidikan jasmani adaptif menurut Erianti (2009: 39) “merupakan suatu sistem penyampaian layanan yang bersifat menyeluruh (*comprehensif*) dan dirancang untuk mengetahui, menemukan dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotor, karena hampir semua jenis anak berkebutuhan khusus memiliki *problem* dalam ranah psikomotor”. Pendidikan jasmani adaptif dapat membantu membangun seluruh kepribadian anak yang meliputi: aspek mental, emosional, intelektual, moral, dan estetika. Disamping hal-hal tersebut penjas bagi anak berkebutuhan khusus dapat

berfungsi sebagai sarana normalisasi dan rehabilitasi sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Menurut Sutarman dalam Bafirman (2013: 123) “kebugaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”. Dapat disimpulkan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak. Sehubungan dengan itu, perlu ditingkatkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di setiap sekolah termasuk Sekolah Luar Biasa (SLB) sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Apri Agus (2013:40) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain: “Hereditas, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, aktivitas, asupan gizi, gaya hidup, dan kesehatan”.

Gizi sebagai salah satu faktor pendukung kebugaran jasmani yang perlu ditingkatkan untuk pencapaian kebugaran jasmani siswa SLB. Gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Menurut Syafrizar dan Welis (2009:3) “gizi baik merupakan keadaan sehat yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan dalam jumlah yang cukup serta seimbang”. Untuk menciptakan gizi

baik seseorang perlu memperhatikan asupan makanan dan perlu menyeimbangkan antara gizi yang keluar dan yang masuk. Seiring dengan yang dikatakan Almatsier (2002:3) “status gizi adalah keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan zat tersebut”. Status optimal terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi yang cukup dan digunakan secara efektif dan efisien, sehingga fisik memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Kebugaran jasmani dan status gizi yang baik berguna untuk siswa agar dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa rasa lesu, lelah, dan malas baik di sekolah maupun di luar sekolah. Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah juga tidak dapat lepas dari sarana dan prasarana yang ada juga alokasi waktu pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan pada sekolah tersebut. Selain aktifitas fisik ada juga beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa yaitu faktor ekonomi, lingkungan tempat tinggal, aktifitas sehari-hari, gizi dan makanan yang dikonsumsi, serta waktu istirahat dan waktu bermain siswa juga diduga turut mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

SLB Negeri 1 Limau Manis Kota Padang merupakan sekolah yang diperuntukkan bagi anak-anak berkebutuhan seperti anak tuna grahita ringan hingga berat, tuna netra, tuna laras dan autis. Di SLB tersebut anak berkebutuhan khusus tuna grahita lebih dominan daripada jenis anak berkebutuhan khusus lainnya. Menurut (Nuraeni 2004:105) Tuna Grahita ialah anak yang memiliki kemampuan intelektual atau IQ dan keterampilan

penyesuaian dibawah rata-rata yang dikelompokkan menjadi golongan ringan, sedang, hingga berat. Sebagian besar penyandang cacat tuna grahita umumnya ringan. Anak tuna grahita ringan penampilannya tidak jauh berbeda dengan anak normal lainnya. Selain dari keturunan, golongan tuna grahita ringan juga dapat disebabkan oleh kekurangan gizi, dan perlakuan lingkungan terhadap mereka seperti berasal dari keluarga yang sosial ekonominya rendah (Nuraeni 2004:105).

Berdasarkan hasil wawancara dengan wakil kurikulum SLB Negeri 1 Limau Manis Kota Padang Ibu Cahaya, S.Pd mengatakan bahwa siswa sering libur sekolah dengan alasan sakit dan bahkan tanpa keterangan. Anak berkebutuhan khusus rata-rata memang rentan terserang penyakit. Selain itu, beberapa siswa juga kurang fokus dalam mengikuti proses belajar mengajar. Saat mengikuti pelajaran olahraga di sekolah siswa tampak mudah lelah dan kurang bersemangat. Penulis juga mewawancarai tentang kebiasaan makan sehari-hari anak dari beberapa orang tua siswa yang menunggu anaknya selama proses belajar mengajar. Kemudian penulis mendapatkan kesimpulan bahwa anak mereka cenderung suka dengan makanan cepat saji dan makanan ringan yang dijual di kantin, anak juga kerap memilih-milih makanan seperti tidak memakan sayuran namun hanya memakan nasi dengan lauknya saja.

Dari pengamatan lapangan yang penulis lakukan di SLB Negeri 1 Limau Manis Kota Padang, penulis melihat siswa dalam melakukan aktivitas belajar baik di kelas maupun di luar kelas, di jam mata pelajaran ke dua saja siswa sudah tampak kurang bersemangat, tampak lesu, kelelahan, bahkan ada

yang mengantuk saat belajar. Kemudian penulis berpraduga hal ini disebabkan oleh kebugaran jasmani, status gizi, pengetahuan gizi orang tua, kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang kurang, dan rendahnya pengetahuan orang tua tentang penerapan hidup sehat.

Berdasarkan uraian di atas penulis merasa penting untuk melakukan penelitian dengan judul : “Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Tunagrahita Ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Limau Manis Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, terdapat banyak factor yang dapat di identifikasi di antara sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa tuna grahita ringan SLB Negeri 1 Limau Manis Kota Padang.
2. Belum diketahuinya status gizi siswa tuna grahita ringan SLB Negeri 1 Limau Manis Kota Padang.
3. Kurangnya bimbingan terhadap anak-anak tuna grahita SLB Negeri 1 Limau Manis untuk melakukan aktivitas fisik sehingga mudah terserang penyakit
4. Pengelolaan asupan gizi siswa di rumah maupun disekolah tidak terkontrol dengan baik sehingga memicu rendahnya status gizi siswa.
5. Sebagian besar siswa SLB Negeri 1 Limau Manis Kota Padang memiliki faktor ekonomi rendah yang berpengaruh terhadap status gizi siswa.
6. Sebagian orang tua siswa kurang memahami pentingnya kebutuhan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani anak.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi yang telah dipaparkan diatas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Tunagrahita Ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Limau Manis Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa tuna grahita ringan SLB Negeri 1 Limau Manis Kota Padang ?
2. Bagaimana keadaan status gizi siswa tuna grahita ringan SLB Negeri 1 Limau Manis Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisa tingkat kebugaran jasmani siswa tuna grahita ringan SLB Negeri 1 Limau Manis Kota Padang, sehingga siswa termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Menganalisa keadaan status gizi siswa tuna grahita ringan SLB Negeri 1 Limau Manis Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Bagi penulis, salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga di fakultas ilmu keolahragaan.

2. Guru Penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui aktivitas pembelajaran Penjasorkes.
3. Orang tua/ Wali Murid, sebagai pedoman dan gambaran tentang keadaan kebugaran jasmani dan status gizi anak.
4. Perpustakaan, Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambah bahan bacaan dan wawasan mahasiswa UNP.
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini lebih mendalam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan pada bab terdahulu dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 12-18 tahun tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang Kota Padang pada berada pada kategori kurang sekali.
2. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putri usia 12-18 tahun & anak-anak usia 8-11 tahun tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang Kota Padang pada berada pada kategori kurang sekali.
3. Status gizi rata-rata yang dimiliki oleh siswa tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang Kota Padang adalah pada kategori normal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka penulis memberikan saran yaitu:

1. Kepada Kepala Sekolah dan guru pengajar Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang Kota Padang, agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa, seperti lebih meningkatkan materi pembelajaran mengenai peningkatan kebugaran jasmani yang dikemas semenarik mungkin sehingga siswa tertarik untuk ikut serta dalam proses pembelajaran,

karena kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa untuk melaksanakan aktifitas sehari-hari sekaligus menunjang proses pembelajaran guna memperoleh fisik yang bugar dan hasil belajar yang baik.

2. Kepada orang tua/wali siswa agar membiasakan anak untuk rajin melakukan olahraga dan melakukan aktivitas fisik, mulailah dengan hal-hal sederhana seperti mengajak anak untuk berjalan kaki, melakukan peregangan, mengikuti senam pagi, mengajak anak main lempar tangkap dan lain-lain. Selain itu tetaplah memperhatikan konsumsi makanan anak dalam kehidupan sehari-hari dengan memberi makanan teratur dengan asupan gizi seimbang .
3. Kepada siswa agar lebih giat lagi untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik lainnya agar tubuh bertambah bugar, sehingga mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan efektif dan tidak mudah terserang penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri dan Maitera. 2013. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang: Sukabina Press.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Almatsier, Sunita. 2002. *Prinsip – prinsip ilmu gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wneka Media
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Casmini, Mimin. 2010. PDF.*Pendidikan Segregasi*. www.google.com. 29 Janari 2018 at 10.21 WIB
- Erianti dan Syafrizar. 2009. *Buku Ajar Pendidikan Jasmani Adaptif*. Malang: Wineka Media
- Erianti. *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Malang: Wineka Media
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta:CV Andi Offset
- Kemis.2013. *Pendidikan anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita*. Jakarta timur: Luxima Metro Media.
- Khumadi. 1994. *Bahan Pangan dan Olahan*. Jakarta: Balai Pustaka
- Kosasih. 2012. *Cara Bijak Memahami Anak berkebutuhan Khusus*. Bandung: Yrama Widya
- Misbach, Ifa Hanifah. (2008). *Pelatihan Nasional Guru Se-Indonesia: Antara IQ, EQ, dan, SQ*. Jurnal Psikologi.
- Nuraeni. 2004. *Intervensi Dini Bagi Ank Bermaslah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Pujinarti, SA 2007. *GAKI dalam gizi dan kesehatan masyarakat*. Jakarta : Departemen Gizi dan Kesehatan masyarakat FKM UI.