

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

Mutia Cokes Putri¹, Hastria Effendi², Bafirman³.

Universitas Negeri Padang

mutiacokes96@gmail.com

Abstract

This research is based on the fact in schools that there are still many students who have a low level of physical fitness, the problem in this study is seen from the activities of students such as students often leave school on the grounds of illness, seem less eager, look lethargic during sports, lack of focus while studying, some even sleepy at the beginning of the class, besides that students tend to like fast food and snacks sold in the canteen. The purpose of this study was to 1) Determine the level of physical fitness and 2) Nutritional status of mild mental retardation students SLB N 1 Limau Manis Padang City. This type of research is descriptive, the population in this study were mild mentally retarded students SLB N 1 Sweet Limau Padang City who were active in the school year 2017-2018. The sampling technique was taken by total sampling, the number of samples in this study was 26 people. Data collection was carried out with the Harvard step up test and BMI test instruments. Data analysis was carried out by descriptive analysis. Physical fitness level of mild mental retardation students SLB N 1 Sweet Limes Padang male city aged 12-18 years obtained 29% good results, 14% enough, 14% less, and 43% less. The level of physical fitness of female mentally retarded students aged 12-18 years and children aged 8-11 years obtained 11% good results, 11% enough, 11% less, and 68% less. Nutritional status of mild mentally retarded students was 4% thin, 69% normal, 15% obese, and 12% obese. To the school, parents, and all parties involved are expected to pay more attention to children's activities and food consumption at school and outside school.

Keywords: Physical Fitness, Nutritional Status

Abstrak

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 1) Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan 2) 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

Pendahuluan

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, autisme, 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”. 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 di terapkan 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 kesegaran 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 ditingkatkn untuk pencapaian kebugran jasmani siswa SLB. Gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Menuru 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).

Penelitian ini bertujuan untuk 1) mengetahui 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.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian dilakukan di SLB Negeri 1 Padang pada bulan Mei 2018 dengan populasi adalah siswa tunagrahita ringan

SLB Negeri 1 Padang berjumlah 28 orang. Sampel penelitian berjumlah 28 orang diambil menggunakan *total sampling*. Cara pengambilan data yaitu menggunakan instrument *Harvard Step up Test* untuk kebugaran jasmani dan Indeks Masa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi siswa. Untuk *Harvard Step up Test* pengambilan data dengan cara NTB selama 4 menit dengan langkah mengikuti irama *metronome*. sedangkan mengukur IMT dengan mengukur tinggi dan berat badan testi. Teknik analisa data dilakukan dengan uji tabulasi frekuensi dan rata-rata.

Hasil Penelitian

1. Kebugaran Jasmani

Berikut adalah hasil dari penelitian dari siswa Tunagrahita gol. ringan:

No	Klasifikasi	Putra U.12-18 Th			Putri U.12-18 Th & Anak-anak U.8-11 Th		
		Indeks	F. Absolut	(%) Relatif	Indeks	F. Absolut	(%) Relatif
1	Luar Biasa	>91	0	0%	>85	0	0%
2	Baik Sekali	81-90	0	0%	76-84	0	0%
3	Baik	71-80	2	29%	66-75	2	11%
4	Cukup	61-70	1	14%	56-65	2	11%
5	Kurang	51-60	1	14%	45-55	2	11%
6	Krg. Sekali	<51	3	43%	<45	13	68%
JUMLAH			7	100%		19	100%

Data penelitian diatas dapat kita lihat bahwa siswa putra umur 12-18 tahun, 2 orang siswa (29%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, 1 orang siswa (14%) memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup, 1 orang siswa (14%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, dan 3 orang siswa (43%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

Kemudian juga dapat di lihat bahwa siswa tunagrahita ringan putri umur 12-18 dan anak-anak umur 8-11 tahun, 2 orang siswa (11%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, 2 orang siswa (11%) memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup, 2 orang (11%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, dan 13 orang (68%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan Putra umur 12-18 tahun Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang Kota Padang, berada pada ketegori kurang sekali dengan rata-rata 53,66. Sedangkan pada siswa putri usia 12-18 tahun dan anak-anak usia 11-8

tahun juga berada pada tingkat kebugaran jasmani kategori kurang sekali dengan rata-rata 38,99. Maka dari itu jelaslah bahwa siswa tunagrahita ringan sangat banyak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat kurang. Sebagai seorang siswa harusnya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, begitu juga dengan siswa berkebutuhan khusus (tunagrahita ringan).

2. Status Gizi

Berdasarkan hasil IMT dari siswa tunagrahita ringan dapat diperoleh:

NO	Indeks	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	< -3 SD	Sangat Kurus	0	0 %
2	-3 SD s.d < -2 SD	Kurus	1	4 %
3	-2 SD s.d 1 SD	Normal	18	69 %
4	>1 SD s.d 2 SD	Gemuk	4	15%
5	>2 SD	Obesitas	3	12%
JUMLAH			26	100%

Dari tabel delapan dapat kita lihat indeks status gizi siswa tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang bahwa terdapat 1 orang memiliki indeks status gizi kurus, 18 orang siswa memiliki indeks status gizi normal, 4 orang dengan indeks status gizi gemuk dan 3 orang obesitas.

Adapun faktor yang mempengaruhi status gizi sangat tergantung dari kebiasaan makan sehari-hari karena baik atau buruknya pola makan sehari-hari mengakibatkan rendahnya status gizi seseorang. Status gizi adalah keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang dan juga merupakan indikator akan kecukupan gizi. Meskipun kesimpulan dari hasil status gizi siswa adalah normal namun masih banyak siswa yang tidak memperhatikan asupan makanannya.

Kesimpulan Dan Saran

1. Kesimpulan

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

- a. 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.
- b. 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.

c. Status gizi rata-rata yang dimiliki oleh siswa tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Padang Kota Padang adalah pada kategori normal.

2. 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 muda terserang penyakit.

Daftar Rujukan

- Agus, Apri dan Maitera. 2013. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang: Sukabina Press.
- Almatsier, Sunita. 2002. *Prinsip – prinsip ilmu gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Nuraeni. 2004. *Intervensi Dini Bagi Anak Bermasalah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Republik Indonesia. 2011. *Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Tambahan Lembaran Negara RI No 4535. Kementerian Pemuda dan Olahraga. Jakarta
- Syafrizar, dan wilda welis. 2009. *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media