

# EFEK PERMAINAN LOKOMOTOR OUT BOUND TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA TUNA GRAHITA SEDANG . Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta

Oleh: Yustinus Sukarmin, Bernadeta Suhartini, Eka Novita Indra

## ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan masalah penting yang harus di tangani ditangani dengan baik karena dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan berbagai masalah kesehatan. Pada anak tuna grahita yang mempunyai keterbatasan aktivitas gerak akan berpengaruh terhadap status kebugarannya dan akan memicu rendahnya status kesehatan anak tersebut. Aktivitas bermain yang menarik dan mudah dilakukan oleh anak tunagrahita dapat merangsang anak mau melakukan aktivitas gerak dan akan memberi dampak yang positif terhadap staus kebugarannya. Banyak aktivitas gerak yang diberikan pada anak tunagrahita yang membuat anak enggan nmelakukan nkarena sifat aktivitas kurang menarik. Penelitian ini bertujuan untuk memberi aktivitas gerak lokomotor yang bersifat bermain diluar kelas atau alam terbuka atau outbound untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak tunagrahita. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, rancangan penelitian dengan eksperimen pretest-posttest control group design design penelitian eksperimen yang digunakan untuk mengukur variabel pengaruh permainan lokomotor outbound adalah. Aktivitas permainan yaitu jalan di pematang 10 m , lari di garis lurus 10 m, lompat kali 30 cm, loncat lobang 30 cm dengan intensitas ringan. Populasi penelitian adalah siswa tunagrahita di SLBN Marsudi Putra I Manding Bantul Yogyakarta yang berjumlah 42 anak, sampel penelitian berjumlah 30 anak tunagrahita sedang, teknik pengambilan sampel dengan purposive random sampling. Sampel dibagi mejadi dua kelompok yaitu kelompok control dan kelompok yang diberi intervensi selama 2 bulan perminggu dua kali intervensi. Pengolahan data awal, data akan diolah dengan menggunakan statistik deskriptif. Selanjutnya akan dilakukan Uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi  $\alpha= 0,01$ . Uji homogenitas menggunakan uji Barlett dengan tarafsignifikasi  $\alpha= 0,01$ . Semua data diuji menggunakan analisis dengan taraf signifikasi  $\alpha= 0,01$ . Sebelum melakukan uji t , maka data diuji menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas terlebih dahulu sebagai uji prasyarat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efek pemberian permainan outbound lokomotor terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak tuna grahita sedang, dinilai dari aspek lari 30 m, bola pindah, suttle run 10 m, angkat barbel, dan sit and rest. Hal ini menunjukkan bahwa data lari 30 m, bola pindah, suttle run 10 m kelompok eksperimen memiliki rata-rata waktu lebih cepat dari pada kelompok kontrol. Sedangkan data angkat barbel dan sit and rest diperoleh rata rata kelompok eksperimen lebih tinggi atau jumlahnya lebih banyak dari pada kelompok kontrol.

Kata Kunci: *Permainan Lokomotor Out Bound, Kebugaran Jasmani, Anak Tunagrahita*