

VALIDASI AIKEN MODIFIKASI LATIHAN SIRKUIT DENGAN PEMBEBAHAN LINIER UNTUK KEBUGARAN JASMANI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNAGRAHITA

Oleh: Sumaryanti, Margono, Dapan, Bernadeta Suhartini,

ABSTRAK

Abstrak

Latihan sirkuit merupakan salah satu metode latihan yang penting untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus Tunagrahita. Tujuan penelitian adalah untuk validasi isi modifikasi latihan sirkuit dengan pembebanan linier untuk kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus tunagrahita ringan.

Metode penelitian yang digunakan adalah gabungan kualitatif dan kuantitatif. Prosedur penelitian ada dua tahap yaitu tahap menggunakan metode kualitatif dengan analisis *literature review* dengan teknik *narrative review*. Tahap kedua uji ahli dengan teknik Delphi. Subjek penelitian tahap pertama adalah jurnal-jurnal yang terkait dengan latihan sirkuit, sedangkan subjek penelitian tahap kedua adalah tujuh ahli. Instrumen penelitian tahap satu menggunakan data skunder (hasil penelitian yang di jurnalkan) Instrumen tahap kedua adalah menggunakan koesioner untuk penilaian ahli. Analisis data menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif dengan formula Aiken untuk menguji validitas isi.

Hasil penelitian dari kajian literatur review ditemukan kesamaan dan perbedaan dalam penelitian kebanyakan menggunakan metode eksperimen, subjek diantara usia 8 sampai 19 tahun, tujuan dan hasilnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Temuan perbedaannya subjek yang digunakan kebanyakan anak non disabilitas, sangat sedikit untuk anak berkebutuhan khusus, frekuensi latihan 3 kali per minggu, sampai 6 kali per minggu. Intensitas latihan rendah dan sedang, juga pada tipe latihan. Hasil dari validitas aiken pada aspek 1 menunjukkan nilai koefisien Aiken's V sebesar 0,952, aspek 2 sebesar 0,952, aspek 3 sebesar 0,952, aspek 4 0,952, aspek 5 sebesar 0,762, dan aspek 6 sebesar 0,952. Nilai koefisien instrumen tes program kebugaran jasmani tersebut memiliki validitas konten tinggi. Target luaran penelitian ini adalah berupa panduan latihan sirkuit training untuk kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus Tunagrahita dan submit di jurnal nasional terindeks sinta.

Kata Kunci: *Kata Kunci: latihan sirkuit, kebugaran jasmani, anak Tunagrahita*