

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Seluruh anak di dunia ini terlahir dengan berbagai macam kondisi yang berbeda antara satu sama lain. Sehingga setiap anak memiliki karakteristik yang berbeda. Dengan perbedaan tersebut maka setiap anak memiliki kebutuhan khusus yang harus dipenuhinya. Namun ada beberapa anak yang terlahir tidak sempurna sehingga mereka membutuhkan kebutuhan khusus yang lebih dari anak normal lain. Anak berkebutuhan khusus merupakan salah satu bagian dari keanekaragaman manusia, mereka juga memiliki kebutuhan serta hak yang sama khususnya dalam bidang pendidikan.

Pendidikan jasmani untuk anak tunagrahita memerlukan rancangan yang khusus agar kemampuan keterampilan motoriknya mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pendidikan bagi anak tunagrahita harus disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuannya, sehingga peserta didik dapat secara aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Sekolah Luar Biasa (SLB) merupakan lembaga pendidikan yang memberikan pelayanan khusus kepada anak-anak dengan kebutuhan pendidikan khusus. Anak-anak di SLB seringkali menghadapi tantangan fisik dalam aktivitas sehari-hari mereka. Anak SLB (Sekolah Luar Biasa) tunagrahita adalah anak yang mengalami keterbatasan dalam kemampuan intelektual atau kecerdasan. Mereka memiliki tingkat kecerdasan di bawah rata-rata, sehingga membutuhkan pendekatan dan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Jumlah anak tunagrahita diperkirakan 2,5-3% dari jumlah populasi pada umumnya. Sesuai dengan karakteristiknya, kira kira 85% anak tunagrahita ringan dari populasi tunagrahita yang ada. Anak-anak ini dapat diajar

akademik kira kira sampai kelas 4, 5, dan 6. Mereka dapat juga menjadi anak yang mempunyai keparcayaan diri, mandiri, berkomunikasi dan berinteraksi sosial dengan baik, apabila lingkungan sosialnya memberi support. Jumlah tunagrahita sedang (*moderate mental retardation*) diperkirakan 10% dari jumlah populasi tunagrahita yang ada. Anak anak ini mampu merawat diri dan melaksanakan tugas sederhana dengan bimbingan. Bimbingan di rumah oleh anggota keluarga sangat menentukan kesuksesan anak terutama dalam keterampilan berkomunikasi.

Selanjutnya tunagrahita berat (*severe mental retardation*) diperkirakan sekitar 3-4% dari populasi tunagrahita yang ada. Keterampilan merawat diri dan komunikasi yang dapat mereka lakukan sangat terbatas, hanya ada tingkat dasar. Pada jenis tunagrahita sangat berat (*profound mental retardation*) jumlahnya diperkirakan hanya 1-2% dari populasi tunagrahita yang ada, pada jenis profound ini kemungkinan dengan latihan latihan supervisin-supervisi akan dapat mencapai perkembangan merawat diri pada tingkat dasar (Nasution, 2019).

Peningkatan kondisi jasmani menjadi penting bagi perkembangan holistik anak-anak di SLB terhusus pada anak Tunagrahita. Siswa yang bersekolah di SLB sering kali menghadapi tantangan dalam perkembangan dan keterampilan jasmani mereka. Beberapa siswa mungkin memiliki keterbatasan fisik atau gangguan motorik tertentu, yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik.

Aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesehatan dan kondisi jasmani siswa, termasuk mereka yang berkebutuhan khusus seperti siswa SLB. Melalui latihan rutin dan tepat, potensi kebugaran serta fungsi motorik siswa dapat ditingkatkan. Salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kondisi jasmani adalah sirkuit. Sirkuit adalah metode latihan yang melibatkan rangkaian stasiun atau pos latihan berbeda, di mana peserta melakukan beberapa jenis latihan secara bergantian tanpa waktu istirahat yang lama antara setiap pos.

Penerapan sirkuit dapat memberikan manfaat signifikan bagi siswa SLB dalam peningkatan kondisi jasmani mereka. Latihan ini dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi motorik pada siswa dengan kebutuhan pendidikan khusus. Sirkuit dapat memberikan beberapa manfaat bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus, termasuk anak SLB.

Peningkatan Keterampilan Motorik: Melalui sirkuit, anak-anak SLB dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilan motorik mereka. Aktivitas seperti lari, melompat, memanjat tangga, atau melempar bola akan membantu meningkatkan koordinasi gerakan tubuh dan kemampuan motorik kasar serta halus.

Dalam konteks tersebut, penelitian tentang pengaruh sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SLB terkhusus pada anak Tunagrahita perlu dilakukan. Penelitian ini akan memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana implementasi sirkuit dapat mempengaruhi kemampuan fisik dan kesehatan para siswa di lingkungan pendidikan inklusi seperti SLB.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana latihan *sirkuit* dapat mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani pada anak SLB terkhusus anak tunagrahita.
2. Kurangnya intensitas latihan yang mencakup kondisi fisik dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA-LB Tunagrahita di SLB-E Negeri Pembina Medan
3. Belum adanya latihan *sirkuit* yang dikhususkan bagi siswa SLB-E Negeri Pembina
4. Belum pernah dilakukannya penelitian tentang pengaruh latihan *sirkuit* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA-LB Tunagrahita di SLB-E Negeri Pembina Medan

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini memberikan batasan permasalahan untuk membatasi penafsiran yang berbeda-beda, sehingga ruang lingkup penelitian ini lebih jelas, adapun maksud penelitian ini adalah pengaruh latihan *sirkuit* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA-LB Tunagrahita di SLB-E Negeri Pembina Medan. Dalam penelitian ini menggunakan jenis latihan berupa sirkuit untuk melihat seberapa besar pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah diatas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Adakah pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA-LB Tunagrahita di SLB-E Negeri Pembina Medan?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *sirkuit* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA-LB Tunagrahita di SLB-E Negeri Pembina Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan manfaat serta informasi:

1. Secara Teoritik

Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang pengaruh sirkuit terhadap meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA-LB Tunagrahita di SLB-E Negeri Pembina Medan.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru Penjas

sebagai salah satu media mengajar dalam rangka mencapai kebugaran jasmani yang baik untuk anak Sekolah Menengah Atas.

b. Bagi Siswa

Sebagai pengetahuan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga memberi kesadaran diri untuk menjaga sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani.

c. Bagi Aktivitas Akademik

Sebagai acuan para bidang akademik untuk melaksanakan penelitian yang sejenis.

d. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ingin menyampaikan bahwa melalui latihan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa

