

BAB V

SIMPULAN , IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

5.1.1 Proses aktivitas fisik anak tunanetra yang *totally* dan *low vision* di asrama dan di sekolah.

Proses aktivitas fisik di rumah dan sekolah siswa tunanetra tidak dapat memenuhi rekomendasi yang telah ditetapkan. Aktivitas fisik dengan menggunakan pembelajaran pendidikan jasmani hanya dilakukan satu minggu sekali dan tidak dapat mencapai aktivitas fisik pada intensitas sedang hingga tinggi. Aktivitas fisik siswa tunanetra yang *low vision* lebih baik dibandingkan dengan siswa tunanetra yang *totally*, walaupun kenyataannya kedua kategori tunanetra tersebut tidak dapat mencapai rekomendasi aktivitas fisik. Ketika program pendidikan jasmani berjalan siswa lebih cenderung melakukan kegiatan yang lain seperti duduk-duduk, berbincang-bincang, memainkan *hand phone*, dan ada juga yang melakukan jalan-jalan berkeliling sekolah dibantu gurunya atau teman yang *low vision* pada siswa *totally*. Dalam proses pendidikan jasmani juga tidak ada program yang memiliki kejelasan dalam prosesnya, jangankan untuk mencapai aktivitas fisik dalam kejelasan program saja tidak ada. Lebih mengkhawatirkan bahwa siswa tunanetra *totally* tidak menyukai olahraga.

5.1.2 Program aktivitas fisik yang sesuai dengan tunanetra.

Program aktivitas fisik yang seharusnya untuk siswa tunanetra sebenarnya senang akan aktivitas olahraga jika program yang dijalankan tidak mengganggu aktivitas rutin mereka dan dilakukan secara bersenang-senang dengan temannya. Bentuk aktivitas olahraga yang disarankan yang disesuaikan dengan apa yang didapat dari hasil observasi di lapangan adalah: senam, berjalan, berlari, *goalball*, renang, unsur-unsur kebugaran jasmani, dan sepeda statis.

5.1.3 Strategi untuk meningkatkan aktivitas fisik.

Strategi dapat dengan menggunakan program aktivitas fisik yang telah dirancang dalam penelitian ini untuk pemenuhan aktivitas fisik. Melakukan intervensi untuk menanggulangi masalah aktivitas fisik siswa tunanetra. Terus

mengingat konsep WHO yang dicanangkan pada tahun 2002 dengan motto “*Move for health*”.

5.1.4 Faktor-faktor yang mendukung dan menghambat program aktivitas fisik.

Hambatan paling utama adalah tidak adanya guru pendidikan jasmani yang regular. Selain itu program pemerintah yang ada belum terealisasikan, kurangnya pelatihan-pelatihan kepada siswa disabilitas dan orang tuanya pentingnya aktivitas fisik, kebijakan yang masih dipegang oleh pusat. Faktor pendukung semua pihak menyadari pentingnya aktivitas fisik untuk siswa tunanetra, namun masih terkendala dengan adanya kebijakan-kebijakan.

5.2 Implikasi

Implikasi yang didapat dari hasil penelitian yang telah dilakukan akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Mendapatkan gambaran bagaimana aktivitas fisik siswa tunanetra selama ini di Indonesia.
- 2) Mendapatkan gambaran bagaimana kurikulum pendidikan jasmani siswa tunanetra di Indonesia.
- 3) Mendapatkan gambaran hambatan-hambatan apa saja yang didapat siswa tunanetra dalam pemenuhan aktivitas fisik.
- 4) Mendapatkan informasi bagaimana cara agar siswa tunanetra dapat terlibat aktif dalam peningkatan aktivitas fisik.
- 5) Mendapatkan bentuk-bentuk aktivitas fisik seperti apa yang diinginkan oleh siswa tunanetra.
- 6) Mendapatkan rancangan program aktivitas fisik dengan menggunakan proses pembelajaran pendidikan jasmani sebagai wadah siswa tunanetra dalam pemenuhan aktivitas fisik.

Dari beberapa poin implikasi di atas yang didapat dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik siswa tunanetra di Indonesia tidak memenuhi aktivitas fisik yang telah direkomendasikan. Kurikulum untuk SLB telah ada tetapi masa memiliki banyak hambatan dalam proses implementasinya seperti tidak adanya

guru pendidikan jasmani yang reguler. Sehingga, dapat menghasilkan program untuk siswa dapat memenuhi aktivitas fisik yang memiliki dampak terhadap siswa seperti: badan menjadi lebih segar, nafas lebih ringan, persendian lutut dan bahu tidak kaku, dan tidur lebih awal.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi yang peneliti berkaitan berdasarkan kepada hasil penelitian yang telah dilakukan akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Guru harus memperhatikan tingkat aktivitas fisik siswa tunanetra berdasarkan rekomendasi yang ditetapkan dalam intensitas aktivitas fisik dari sedang hingga tinggi.
- 2) Orang tua harus lebih memperhatikan, lebih menganjurkan, dan lebih ikut berpartisipasi dalam kegiatan aktivitas fisik anak mereka dan memberikan penerangan yang jelas apa yang akan anak mereka dapat jika anak mereka berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga.
- 3) Agar perguruan tinggi khususnya jurusan yang berhubungan dengan olahraga agar membuka program studi baru berkaitan dengan pendidikan jasmani khusus untuk siswa berkebutuhan khusus, agar tidak menjadi wacana akademik semata tentang pentingnya pendidikan jasmani di SLB.
- 4) Untuk yang akan melakukan penelitian lebih lanjut agar lebih memperhatikan kembali faktor-faktor apa lagi yang berhubungan dengan aktivitas fisik siswa tunanetra selain faktor-faktor yang telah di observasi berkaitan dengan hasil yang diperoleh di dalam penelitian ini.
- 5) Perlu adanya intervensi dari berbagai pihak untuk menanggulangi kurangnya aktivitas fisik siswa disabilitas.
- 6) Untuk yang akan melakukan penelitian lebih lanjut agar menggunakan program aktivitas fisik yang telah dihasilkan di dalam penelitian ini.
- 7) Untuk yang akan melakukan penelitian lebih lanjut agar melakukan validasi program aktivitas fisik yang telah dirancang.
- 8) Untuk yang akan melakukan penelitian lebih lanjut agar melihat perbedaan aktivitas fisik siswa berkebutuhan khusus diluar siswa tunanetra.