

**PENGARUH PENDEKATAN INDIVIDUAL DALAM PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI  
SISWA TUNAGRAHITA**

**TESIS**

**Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat  
Untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Olahraga**



**Oleh**

**DEWI SUSILAWATI**

**049583**

**SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2007**



**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING**

**PEMBIMBING I,**



**Prof. Dr. H. Rusli Lutan  
NIP. 130319774**

**PEMBIMBING II,**



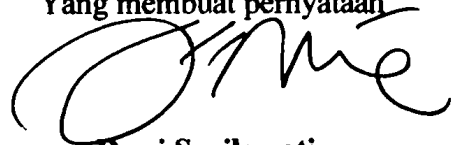
**Dr. Beltasar Tarigan, MS, Drs., AIFO  
NIP. 131284609**



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “pengaruh pendekatan individual dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa tunagrahita” ini seluruhnya adalah benar-benar sepenuhnya karya saya sendiri, tidak ada di dalamnya termasuk kriteria plagiat dari karya orang lain. Dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sangsi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2007  
Yang membuat pernyataan



**Dewi Susilawati**



## MOTTO

**“ Hanyalah penderitaan hidup yang membuat manusia untuk menghargai kebaikan”**

**Kupersembahkan Tesis ini untuk yang terhormat Keluarga besar Bapak Muchtar Suhenda di Jampangkulon, Ayahanda tersayang CeTe Hidayat, S.Pd., Ananda Muhammad Afrizal Desta Hidayat, Adinda Taopik Saleh, kakak Tanti Setiawati, SE., Ilayas Sutisna, S.Pd., terimakasih atas segala dukungan, doa, pengertian dan pengorbanan yang selalu terlimpah.**





## Abstrak

**Dewi Susilawati.** Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Individual dalam Pendidikan Jasmani Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Tunagrahita, Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pasca Sarjana (SPs) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung 2007.

Pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa tunagrahita memerlukan kebugaran jasmani yang optimal terutama daya tahan jantung paru, kekuatan, kelentukan dan daya tahan otot serta adaptasi siswa yang memungkinkan guru dapat mengajar sesuai dengan kebutuhan semua individu dalam kegiatan pembelajaran. Berkaitan dengan siswa tunagrahita, maka peningkatan pendidikan jasmani di sekolah luar biasa merupakan tuntutan yang harus dilaksanakan dalam upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa tunagrahita. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk dapat meningkatkan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kualitas pembelajaran tersebut, salah satunya melalui pembelajaran individu.

Penelitian ini bertujuan memperoleh informasi tentang pengaruh pendekatan pembelajaran individu terhadap kebugaran jasmani siswa luar biasa, yang sesuai dengan tingkat kemampuan dan tingkat kecacatan yang dimiliki siswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, populasi terjangkau dalam penelitian ini seluruh siswa kelas C dengan batasan IQ antara 50-70, sebanyak 15 siswa. Cara pengambilan sampel berdasarkan random sampling, uji statistik yang digunakan adalah teknik analisis varians (ANOVA) dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.01$ .

Kesimpulan hasil penelitian adalah (1) Terdapat pengaruh pembelajaran individu terhadap daya tahan jantung paru siswa luar biasa SLBC Cipaganti Bandung. (2) Terdapat pengaruh pembelajaran individu terhadap kekuatan siswa luar biasa SLBC Cipaganti Bandung (3) Terdapat pengaruh pembelajaran individu terhadap kelentukan siswa luar biasa SLBC Cipaganti Bandung (4) Terdapat pengaruh pembelajaran individu terhadap daya tahan otot siswa luar biasa SLBC Cipaganti Bandung



## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, penulis panjatkan syukur atas segala nikmat dan karunia serta limpahan berkah yang selalu tercurah buat hamba Mu ini, tesis yang berjudul “pengaruh pendekatan pembelajaran individual dalam pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa tunagrahita” dapat diselesaikan dengan baik.

Tesis ini penulis susun sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian sidang pascasarjana pada prodi pendidikan olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulisan tesis ini terdiri dari lima bab yang menggambarkan dan mengungkapkan tentang pengaruh pendekatan pembelajaran individual dalam pendidikan jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa tunagrahita Cipaganti Bandung.

Dalam penelitian ini data diperoleh melalui eksperimen yang dilakukan terhadap siswa tunagrahita Cipaganti Bandung, kemudian data tersebut dianalisis secara kuantitatif.

Dengan selesainya tesis ini, mudah-mudahan hasilnya dapat bermanfaat bagi para pembaca, pendidik dan guru SLB yang mengajar penjas.

Kepada semua pihak yang telah turut serta memberikan bantuan dalam menyelesaikan tesis ini penulis mengucapkan terimakasih, dan semoga menjadi ladang amal yang berlimpah.

Bandung, Agustus 2007

Penulis,

**Dewi Susilawati**



## UCAPAN TERIMAKASIH

Hamba tak berhenti memuji dan memuja Mu, yang selalu memberiku keajaiban dalam setiap kesulitan, datang dimana dan sama siapapun hamba berada, membolak-balikan setiap hati dan perasaan, memberikan kemudahan dalam setiap kesulitan, aku mohon ditetapkan iman dalam setiap kehidupanku. Untuk mengungkapkan rasa terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, dorongan, bantuan, serta ilmu pengetahuan dalam menyelesaikan tesis ini, izinkan melalui tulisan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Bapak Prof. Dr. Soenaryo Kartadinata, M.Pd., beserta para Pembantu Rektor, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk belajar pada PPs UPI Bandung.
2. Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Bapak Prof. Dr. Asmawi Zainul, M.Ed, beserta para Asisten Direktur yang telah memberikan berbagai bimbingan, fasilitas, motivasi dan kesempatan dalam menyelesaikan studi.
3. Bapak Prof. Iwan Setiawan, M.Sc (Alm), selama beliau masih ada selalu berbagai kasih sayang, kekeluargaan, pemahaman setiap kekurangan, toleransi, bimbingan dan pengertian yang selalu terlimpah, semoga amal mendapat balasan yang setimpal.
4. Bapak Prof. Dr Rusli Lutan, sebagai pembimbing I dan pembimbing akademik yang senantiasa siap memberi waktu baik secara keilmuan maupun secara sosial,

petuah, kebijakan dan kebijaksanaan, dorongan dengan penuh pemahaman atas segala kekurangan dan keterbatasan penulis, terimakasih yang tak terhingga sepanjang masa, semoga diberkahi ilmu yang melimpah.

5. Bapak Dr, Beltasar Tarigan, MS, AIFO, sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalaman-pengalaman kerja yang sangat berharga, sebagai orang tua tempat berkonsultasi tentang pola pikir dalam keilmuan, dan segala ilmu yang beliau miliki selalu dilimpahkan, sehingga penulis bisa dan mampu menyelesaikan tesis ini, semoga beliau selalu dikaruniai kesehatan yang prima.
6. Ibu Dr. Neng Tine Kartinah, dr. M. Kes, sebagai ketua prodi pendidikan olahraga pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia, yang senantiasa memberi dorongan, pengertian, kebijakan dan kasih sayangnya buat penulis, semoga selalu ada dalam limpahan kasih sayangNya.
7. Prof. Bandi Delphie, MA, sebagai penguji dalam penyelesaian tesis ini yang telah memberi masukan dan pemahaman dalam masalah tunagrahita.
8. Ayahanda Muchtar Suhenda dan Ibunda E Kuraesin atas segala kesabaran, pengertian, dorongan, pengajaran hidup, pengorbanan, kasih sayang yang senantiasa melimpah buat kami, sejak matahari terbit sampai terbenam, suamiku ayah CeTe atas segala yang terlimpah hingga saat matahari terbit, Ananda Muhammad Afrizal Desta Hidayat atas pengorbanan, pengertian, waktu dan limpahan kasih sayang (padahal kau masih kecil, nak!), adiku Opitt dengan dorongan dan ketulusannya mengantarkan penulis sampai jenjang pascasarjana ini, dan keluarga besar di Jampangkulon dan Majalaya.

9. Bapak Prof. Dr. H. Ermaya Suradinata, SH. M.Si, sebagai pembina Yayasan Astha Hannas tempat penulis mencurahkan ilmu, keluarga besar Yayasan Astha Hannas, para pelatih, pengasuh, serta siswa-siswa SMA Taruna Astha Hannas, Binong Subang, atas waktu, pengertian dan kesabaran, pengorbanan hingga penulis bisa menyelesaikan tesis ini.
10. Ibu Ana S, M.Pd, sebagai kepala SLBC Cipaganti Bandung, guru-guru (Kang Hanu dan Kang Aris) serta siswa yang telah membantu penulis untuk melakukan penelitian.
11. Bapak Danu Hudaya P.hD, yang membantu dari sejak masuk pendidikan pascasarjana hingga terselesaikannya tesis ini.
12. Rekan-rekan seperjuangan (Rustandi, Nursaid Gani, Opan, Lukman, Ricky, Ira MN) atas segala canda gelak tawa yang takan terlupakan sampai kapanpun, semoga persahabatan kita diibaratkan mata dan tangan, ketika tangan terluka maka mata menangis, dan jika mata menangis maka tangan mengusap.
13. Civitas akademik Pascasarjana atas pelayanan terbaiknya, semoga jadi amal atas keihlasan dan kesabarannya.
14. Rekan di Fitness Ideal Unpad (Noorzein, Suryadi, Heru, Asep, Amri, Ropik) atas pengertian dan dorongannya serta Bapak Hermawan atas bantuannya.

Bandung, Agustus 2007

Penulis





## DAFTAR ISI

|  |     |
|--|-----|
| <b>ABSTRAK</b> .....   | I   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....  | li  |
| <b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....  | lii |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....  | Vi  |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....  | Vii |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....   | 1   |
| A. Latar Belakang Masalah .....  | 1   |
| B. Identifikasi Masalah .....  | 11  |
| C. Tujuan Penelitian .....   | 17  |
| D. Rumusan Masalah .....   | 17  |
| E. Manfaat Penelitian .....  | 18  |
| F. Asumsi .....  | 19  |
| G. Hipotesis .....   | 20  |
| H. Metode dan Teknik Penelitian .....                                  | 21  |
| I. Lokasi dan Subyek Penelitian .....                                  | 21  |
| J. Definisi Operasional .....  | 22  |
| K. Agenda Kegiatan .....   | 23  |
| <b>BAB II KAJIAN TEORETIS</b> .....                                    | 25  |
| A. Siswa Luar Biasa .....  | 25  |
| 1. Pengertian Siswa Luar Biasa .....                                   | 25  |
| 2. Klasifikasi Siswa Luar Biasa .....                                  | 27  |
| B. Siswa Tuna Grahita .....  | 32  |
| 1. Pengertian Tuna Grahita .....                                       | 32  |
| 2. Ciri-ciri Tuna Grahita .....  | 35  |
| 3. Klasifikasi Anak Tuna Grahita .....                                 | 40  |
| 4. Faktor-faktor Penyebab Tuna Grahita .....                           | 42  |
| 5. Karakteristik Siswa Tuna Grahita .....                              | 44  |
| 6. Layanan Pendidikan Tuna Grahita .....                               | 46  |
| C. Kebugaran Jasmani Siswa tuna Grahita .....                          | 48  |
| 1. Hakikat kebugaran Jasmani .....                                     | 48  |
| 2. Komponen Kebugaran Jasmani .....                                    | 51  |
| 2. Fungsi Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Tuna Grahita .....              | 56  |
| D. Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Tuna Grahita ..... | 59  |
| 1. Hakikat Pendekatan Pembelajaran Individu .....                      | 60  |
| 2. Komponen-komponen Pembelajaran Individu .....                       | 61  |

|   |            |
|---|------------|
| E. Pengembangan Program Pembelajaran Individu .....                                 | 64         |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>  | <b>66</b>  |
| A. Metode Penelitian .....  | 66         |
| B. Tempat dan Waktu .....   | 66         |
| C. Teknik Pengambilan Sampel .....  | 67         |
| D. Teknik Pengumpulan Data .....  | 68         |
| E. Teknik Pengolahan Data .....   | 73         |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>  | <b>75</b>  |
| A. Deskripsi Data .....   | 75         |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis .....   | 76         |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian .....  | 80         |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>   | <b>97</b>  |
| A. Kesimpulan .....   | 97         |
| B. Saran .....  | 97         |
| <b>Daftar Pustaka .....</b>   | <b>98</b>  |
| <b>Lampiran-lampiran .....</b>  | <b>101</b> |
| A. Penghitungan Analisis Variansi Hasil Data Kebugaran Jasmani Secara Lengkap ..... | 103        |
| B. Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Daya Tahan Jantung Paru .....                 | 104        |
| C. Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Kekuatan .....                                | 105        |
| D. Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Kelentukan .....                              | 106        |
| E. Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Daya Tahan Otot .....                         | 107        |
| F. Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Daya Tahan Jantung Paru .....                | 108        |
| G. Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Daya Kekuatan .....                          | 109        |
| H. Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Daya Kelentukan .....                        | 110        |
| I. Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Daya Tahan Otot .....                        | 111        |
| J. Penghitungan Uji Homogenitas Variansi Populasi .....                             | 112        |
| K. Luas di Bawah Lengkungan O ke Z .....  | 114        |
| L. Presentil untuk Distribusi t .....   | 115        |
| L. Nilai Presentil untuk Distribusi $\chi^2$ .....                                  | 116        |
| M. Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors .....  | 118        |
| N. Surat Izin Penelitian .....  | 119        |
| O. Program Latihan .....  | 120        |
| R. Daftar Riwayat Hidup .....   |            |



## DAFTAR TABEL

### Tabel

|   |    |
|---|----|
| 1.4. Hasil Penghitungan Harga $N$ , $\Sigma X$ , $\bar{X}$ dan $S$ .....  | 68 |
| 2.4 Hasil Uji Normalitas untuk Variabel Metode Pembelajaran dengan<br>Kebugaran Jasmani .....                     | 70 |
| 3.4. Hasil Uji Normalitas untuk Variabel Metode Pembelajaran dengan<br>Kebugaran Jasmani .....                    | 71 |
| 4.4. Hasil Uji Homogenitas Populasi dengan Bartlett Pada Taraf Signifikansi $\alpha$<br>= 0.01 dan $dk = 3$ ..... | 72 |

