



Kontribusi Lingkungan Keluarga Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan (SLB) Negeri 2 Padang

Mekris Ramadiki Wirahayu Saputra¹, Nugroho Susanto²

{mekrisramadiki29@gmail.com¹, nugrohosusanto@fik.unp.ac.id²}

Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171¹, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171²

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi lingkungan keluarga dan aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan (SLB) Negeri 2 Padang. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMPLB dan SMALB yang berjumlah 20 siswa, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMPLB dan SMALB yang berjumlah 11 orang, menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan : pertama pada factor lingkungan keluarga data berkontribusi secara signifikan terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan dengan ($t_{hitung} 3,086 > t_{tabel} 2.306$). Kedua, pada factor aktivitas fisik berkontribusi secara signifikan terhadap kesegaran jasmani dengan ($t_{hitung} 3,096 > t_{tabel} 2.306$). ketiga, pada factor lingkungan keluarga dan factor aktivitas fisik bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan dengan ($F_{hitung} 157,103 > F_{tabel} 4,26$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak bukan hanya dengan berolahraga saja melainkan factor lingkungan keluarga dan juga aktivitas fisik juga memberikan peran yang besar sehingga harus diciptakan lingkungan yang kondusif bagi anak..

Kata Kunci: Tunagrahita, Lingkungan Keluarga Aktivitas Fisik.

1 Pendahuluan

Setiap warga negara Indonesia berhak mendapatkan pendidikan yang layak termasuk anak berkebutuhan khusus. Anak-anak berkebutuhan khusus bersekolah di sekolah-sekolah khusus seperti Sekolah Luar Biasa. Sekolah Luar Biasa (SLB) merupakan lembaga pendidikan formal bagi anak berkebutuhan khusus untuk membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan tingkat dan jenis kecacatannya (Intani, 2016)

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Pendidikan Nasional nomor 20 tahun 2003 dalam pasal 32 ayat (2). Dinyatakan bahwa “Pendidikan Khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, sosial dan atau memiliki potensi

kecerdasan dan bakat istimewa”. Termasuk dalam kelompok ini adalah subjek atau seseorang yang mempunyai daya perkembangan yang kurang atau “ Tunagrahita “. Anak tunagrahita adalah anak yang memiliki hambatan di bidang mental (Fahmi & Muchammad Choirudin, 2014). Sedangkan anak tunagrahita adalah seseorang yang mempunyai kecerdasan dibawah rata-rata, mengalami kesulitan dalam komunikasi dan sosial, terjadi pada masa perkembangan, memerlukan layanan pendidikan khusus dan kondisi tersebut tidak dapat disembuhkan (Widiastuti & Winaya, 2019). Penyebab seseorang menjadi tunagrahita yaitu faktor keturunan dan faktor lingkungan. kelainan yang berdasarkan faktor keturunan meliputi hal-hal berikut: kelainan kromosom, kelainan gen, gangguan metabolisme dan gizi, infeksi dan keracunan. Sedangkan penyebab kelainan yang berdasarkan faktor lingkungan antara lain latar belakang pendidikan orang tua yang dikaitkan dengan beberapa masalah perkembangan pada anak, kurangnya kesadaran orang tua tentang pentingnya pendidikan usia dini, dan kurangnya kesadaran orang tua untuk melatih rangsangan dalam masa perkembangan, Adapun cara melatih rangsangan itu sendiri dapat berupa gerakan-gerakan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya (Rahma, 2018). Gerakan yang dilakukan dengan berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dimana didalamnya merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur. Menurut Institute of Medicine and The American College of Sports Medicine (ACSM), aktivitas fisik adalah pergerakan badan yang dihasilkan dari kontraksi otot skelet dan meningkatkan pengeluaran energi (Sukma, 2019) . Aktivitas fisik berarti setiap gerakan, termasuk yang dilakukan pada waktu luang, transportasi dari tempat satu ke tempat lainnya, atau bagian dari pekerjaan. Oleh karena itu, aktivitas fisik sangatlah penting bagi tubuh kita untuk menjaga kondisi kebugaran jasmani tubuh. sehingga dapat disimpulkan aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Salah satu metode yang sangat baik untuk mengelola kondisi ini yaitu dengan teratur melakukan aktivitas fisik seperti olahraga (Handayani & Fithroni, 2018).

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan kemampuan kesegaran jasmani dengan metode yang benar. untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu, makan, istirahat, dan olahraga (Suryanto, 2012).

Kebugaran jasmani juga berpengaruh terhadap status gizi. Status gizi harus seimbang agar tidak terjadi gangguan pertumbuhan atau perkembangan karena dalam melakukan aktivitas memerlukan energi yang di dapatkan dari makanan yang mengandung nilai gizi yang baik dan cukup (Asmoro, 2012). Pengaturan kecukupan gizi dapat meningkatkan keuletan, daya tahan otot, koordinasi dan kelincahan gerak. Disisi lain kekurangan gizi akan menurunkan kecerdasan seseorang dan daya pikirnya. Jika gizi dan status gizi seseorang baik dan tercukupi, maka akan berdampak terhadap kesegaran jasmani siswa. Karena gizi yang baik akan mempengaruhi tubuh sehingga tercipta tubuh yang sehat dan kuat.

Adapun faktor yang melatar belakangi kesegaran jasmani anak tunagrahita adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terdiri dari kata lingkungan dan keluarga. lingkungan adalah jumlah semua benda hidup dan mati serta seluruh kondisi yang ada di dalam ruang yang kita tempati (Mantili, 2018), keluarga merupakan hubungan atau interaksi antara dua orang atau lebih dan mempunyai ikatan darah, ikatan karena pernikahan, kekerabatan yang

di dalamnya terdapat suatu sistem yang saling mengikat satu sama lain, seperti adanya aturan-aturan, perbedaan (Kibtyah, 2014). Jadi, lingkungan keluarga adalah jumlah semua benda hidup dan mati serta seluruh kondisi yang ada di dalam kelompok sosial kecil tersebut, yang terdiri atas ayah, ibu, dan anak yang mempunyai hubungan sosial karena adanya ikatan darah, perkawinan dan atau adopsi.

Selain itu tingkat pengetahuan dan latar belakang pendidikan orang tua juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita. Terbatasnya tingkat pengetahuan dan pendidikan orang tua juga mempengaruhi dalam pemberian dukungan dalam hal tingkat kemandirian anak melakukan personal hygiene. Hal ini sejalan dengan pendapat (Alfita Sari & Heris Santy, 2018). Semakin baik tingkat pengetahuan keluarga maka semakin baik dampaknya bagi perkembangan anak dan semakin rendah tingkat pengetahuan keluarga semakin buruk dampaknya bagi anak, sehingga tingkat pendidikan yang rendah berdampak pada kurangnya pengetahuan keluarga tentang kebutuhan-kebutuhan tunagrahita dan cara mendidik tunagrahita sehingga rasa kasih sayang dan perhatian keluarga terhadap anak juga berkurang.

2 Metode Penelitian

Penelitian ini digolongkan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi, bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh hubungan variabel-variabel yang diperoleh berkaitan dengan variabel lain berdasarkan kepada besarnya koefisien korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa tunagrahita tingkat SMPLB dan SMALB yang berada di SLB Negeri 2 Padang. Adapun jumlah siswa tunagrahita kategori ringan di SLB Negeri 2 Padang dengan jumlah 20 orang dengan laki-laki 11 orang dan perempuan 9 orang. Jadi sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya siswa tunagrahita laki-laki saja yang berjumlah 11 orang yang di ambil dari sekolah SLB Negeri 2 Padang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling.

Adapun instrumen penelitian masing-masing diuraikan sebagai berikut

1. Kesegaran jasmani

Tes kesegaran jasmani yang peneliti digunakan adalah tes kesegaran jasmani yang dikembangkan cooper berupa tes lari 12 menit. Pada tes ini peserta diberi waktu tempuh 12 menit dengan ketentuan jarak tempuh tidak ditentukan. Sedangkan jarak tempuh diukur setelah siswa menyelesaikan berlari selama 12 menit. Sarana dan prasarana yang diperlukan dalam tes cooper ini berupa, lintasan sejauh 100 meter, pluit, nomor dada, meteran, bubuk kapur, stopwatch, formulir tes, bendera lintasan.

2. Faktor lingkungan keluarga

Sesuai dengan maksud dan tujuan dalam penelitian, maka pengumpulan data untuk faktor lingkungan keluarga dilakukan dengan angket.

3. Aktivitas fisik

Adapun instrument yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik pada anak tunagrahita SLB Negeri 2 Padang peneliti menggunakan instrument berupa angket untuk mengukur aktivitas fisik anak ketika berada di rumah,

3 Hasil

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka Hasil penelitian digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Variabel	N	X	Std.dev	Min
Max				
Lingkungan Keluarga 100	11	92,545	5,222	84
Aktivitas Fisik 88	11	81,363	3,931	74
Kesegaran Jasmani 28,953	11	22,002	5,033	12,968

Untuk lebih jelasnya gambaran keadaan masing masing variable dapat dilihat pada deskripsi sebagai berikut :

1. Faktor lingkungan Keluarga

Variabel lingkungan keluarga diukur menggunakan data angket, pada sampel yang berjumlah 11 orang didapat skor tertinggi 100 dan terendah 84, kemudian diperoleh standar deviasi 5,222 rata-rata (mean) 92,545, dan median 91. Selebaran tabel selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah :

Data Lingkungan Keluarga

Kategori	Interval Kelas	F	%
Sangat Tinggi	>97,767	2	18,18182
Tinggi	92,545 - 97,767	3	27,27273
Rendah	87,323 - 92,545	3	27,27273
Sangat Rendah	< 87,323	3	27,27273
	Jumlah	11	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa yang memiliki klasifikasi baik sekali adalah 2 orang (18,18%), baik 3 orang (27,27%), kurang 3 orang (27,27%) sangat kurang 3 orang (27,27%) .

2. Aktivitas Fisik

Variabel aktivitas fisik diukur menggunakan data angket, pada sampel yang berjumlah 11 orang didapat skor tertinggi 88 dan terendah 74, kemudian diperoleh standar deviasi 3,931 rata-rata (mean) 81,363, dan median 81. Selebaran tabel selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah :

Data Aktivitas Fisik

Kategori	Interval Kelas	F	%
Sangat Tinggi	>85,294	2	18,18182
Tinggi	81,363 - 85,294	2	18,18182
Rendah	77,432 - 81,363	6	54,54545
Sangat Rendah	<77,432	1	9,090909
	Jumlah	11	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa yang memiliki klasifikasi baik sekali adalah 2 orang (18,18%), baik 2 orang (18,18%), kurang 6 orang (54,54%) sangat kurang 1 orang (9,09%) .

3. Kesegaran Jasmani

Variabel kesegaran jasmani diukur menggunakan tes cooper lari 12 menit, pada sampel yang berjumlah 11 orang didapat skor tertinggi 28,953 dan terendah 12,968, kemudian diperoleh standar deviasi 5,027 rata-rata (mean) 22,002, dan median 22,917. Selebaran tabel selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah :

Data Kesegaran Jasmani

Kategori	Interval Kelas	F	%
Sangat Tinggi	>27,002	2	18,18182
Tinggi	22,002 - 27,002	4	36,36364
Rendah	16,969 - 22,002	4	36,36364
Sangat Rendah	<16,969	1	9,090909
	Jumlah	11	100

4 Pembahasan

Berdasarkan tabel diatas bahwa yang memiliki hasil tes kesegaran jasmani dengan klasifikasi baik sekali adalah 2 orang (18,18%), baik 4 orang (36,36%), kurang 4 orang (36,36%) sangat kurang 1 orang (9,09%) . untuk lebih jelasnya akan disajikan sebagai berikut:

1. Faktor Lingkungan Keluarga Berkontribusi Terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan

Hasil pengujian yang dilakukan menunjukkan terdapat hasil yang signifikan serta memberikan kontribusi yang berarti antara variable lingkungan keluarga (X1) terhadap variable kesegaran jasmani (Y) anak tunagrahita ringan di SLB Negeri 2 Padang. Dari hasil analisis tabel linier regresi data penelitian diperoleh hasil thitung lebih besar daripada ttabel, dimana thitung = 11,460 > ttabel = 1,85955, berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Lingkungan Keluarga dengan kesegaran jasmani. Sedangkan pada hasil uji analisis korelasi data penelitian

diperoleh H_1 : sig 0,000 dengan kata lain nilai signifikan untuk pengaruh variabel lingkungan keluarga (X1) terhadap variabel kebugaran jasmani (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan serta memberikan kontribusi yang berarti antara variabel lingkungan keluarga (X1) terhadap variabel kebugaran jasmani (Y). Sedangkan pada uji regresi berganda nilai signifikan untuk pengaruh variabel X1 terhadap variabel Y adalah sebesar $0,015 < 0,05$ dan nilai t hitung $3,086 > 2.306$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh X1 terhadap Y.

2. Faktor Aktivitas Fisik Berkontribusi Terhadap Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan

Hasil pengujian yang dilakukan menunjukkan terdapat hasil yang signifikan serta memberikan kontribusi yang berarti antara variabel aktivitas fisik (X2) terhadap variabel kebugaran jasmani (Y) anak tunagrahita ringan di SLB Negeri 2 Padang. Dari hasil analisis tabel linier regresi data penelitian diperoleh Nilai T hitung $> T$ tabel $= (12.960 > 1,85955)$. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa thitung lebih besar daripada ttabel, dimana $thitung = 12.960 > ttabel = 1,85955$, berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Sedangkan pada hasil uji analisis korelasi data penelitian diperoleh H_2 : sig 0,000 dengan kata lain nilai signifikan untuk pengaruh variabel aktivitas fisik (X2) terhadap variabel kebugaran jasmani (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang sangat signifikan serta memberikan kontribusi yang berarti antara variabel aktivitas fisik (X2) terhadap variabel kebugaran jasmani (Y). Sedangkan pada uji regresi berganda nilai signifikan untuk pengaruh variabel X2 terhadap variabel Y adalah sebesar $0,015 < 0,05$ dan nilai t hitung $3,096 > 2.306$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_2 diterima yang berarti terdapat pengaruh X2 terhadap Y.

3. Faktor Lingkungan Keluarga Dan Faktor Aktivitas Fisik Bersama-sama Berkontribusi Terhadap Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan

Berdasarkan Hasil pengujian ke dua variabel (X1 dan X2) menunjukkan hasil yang signifikan serta sama-sama memberikan kontribusi yang berarti antara variabel lingkungan keluarga (X1) dan aktivitas fisik (X2) terhadap variabel kebugaran jasmani (Y) anak tunagrahita ringan di SLB Negeri 2 Padang. Dari hasil analisis tabel linier regresi data penelitian X1 diperoleh hasil thitung lebih besar daripada ttabel, dimana $thitung = 11,460 > ttabel = 1,85955$, dan hasil analisis tabel linier regresi data penelitian X2 diperoleh Nilai T hitung $> T$ tabel $= (12.960 > 1,85955)$. ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Lingkungan Keluarga (X1) dan aktivitas fisik (X2) secara bersama-sama terhadap kebugaran jasmani. Sedangkan pada hasil uji analisis korelasi data penelitian diperoleh H_1 : sig 0,000 dengan kata lain nilai signifikan untuk pengaruh variabel lingkungan keluarga (X1) terhadap variabel kebugaran jasmani (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan H_2 : sig 0,000 dengan kata lain nilai signifikan untuk pengaruh variabel aktivitas fisik (X2) terhadap variabel kebugaran jasmani (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel (X1 dan X2) secara bersama-sama terdapat korelasi yang signifikan serta memberikan kontribusi yang berarti antara variabel lingkungan keluarga (X1) dan aktivitas fisik (X2) terhadap variabel kebugaran jasmani (Y). Sedangkan pada uji regresi berganda nilai sig untuk pengaruh X1 dan X2 secara simultan terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $157,103 > 4,26$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_3 diterima yang berarti terdapat pengaruh X1 dan X2 secara simultan terhadap Y.

Hasil Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa semua hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa Faktor Lingkungan Keluarga dan Aktivitas Fisik mempunyai hubungan yang signifikan terhadap Kesegaran Jasmani anak Tunagrahita, baik sendiri - sendiri maupun secara bersama – sama.

1. kontribusi lingkungan keluarga terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel lingkungan keluarga berkontribusi terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan Hasil tersebut dibuktikan berdasarkan uji linier regresi untuk variabel lingkungan keluarga dengan nilai $t_{hitung} = 11,460 > t_{tabel} = 1,85955$ dan nilai signifikan sebesar 0,000. Nilai signifikan tersebut lebih kecil dari 0,05 ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa lingkungan keluarga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan. Hal ini berarti jika faktor lingkungan keluarga baik maka kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan juga akan baik. Begitu juga sebaliknya jika faktor lingkungan keluarga tidak baik maka kesegaran jasmani anak tunagrahita juga tidak baik. Hal ini sependapat yang dikemukakan Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Alfita Sari & Heris Santy (2018). yang mengatakan dukungan keluarga dapat mempengaruhi kehidupan dan kesehatan anak. Hal ini dapat terlihat bila dukungan keluarga sangat baik maka pertumbuhan dan perkembangan anak relatif stabil, tetapi bila dukungan pada anak kurang baik maka anak akan mengalami hambatan pada dirinya. selanjutnya untuk menganalisis hubungan dapat dilihat berdasarkan rumus $Y = -64,256 + 0,930 X_1$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa apabila faktor lingkungan keluarga ditingkatkan satu skor, dengan skor konstanta -64,256 maka kecendrungan kesegaran jasmani akan meningkat sebesar 0,930.

2. kontribusi aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik berkontribusi terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan Hasil tersebut dibuktikan berdasarkan uji linier regresi untuk variabel lingkungan keluarga dengan nilai $t_{hitung} = 12,960 > t_{tabel} = 1,85955$ dan nilai signifikan sebesar 0,000. Nilai signifikan tersebut lebih kecil dari 0,05 ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan. Hal ini berarti jika faktor aktivitas fisik baik maka kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan juga akan baik. Begitu juga sebaliknya jika faktor aktivitas fisik tidak baik maka kesegaran jasmani anak tunagrahita juga tidak baik. Hal ini sependapat yang dikemukakan Rutinitas menjadi suatu yang sangat penting dalam aktivitas anak . Melakukan kegiatan dalam urutan membuat anak mampu memprediksi lingkungannya dan mengembangkan kepercayaan dirinya untuk menghadapi dunianya (Syaputri & Afriza, 2022) selanjutnya untuk menganalisis hubungan dapat dilihat berdasarkan rumus $Y = -79,422 + 1,244 X_2$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa apabila faktor lingkungan keluarga ditingkatkan satu skor, dengan skor konstanta 79,422 maka kecendrungan kesegaran jasmani akan meningkat sebesar 1,244

3. kontribusi lingkungan keluarga dan aktivitas fisik secara bersama mempengaruhi kesegaran jasmani

Berdasarkan analisis korelasi berganda didapatkan nilai R^2 0,975 yang menyatakan besarnya hubungan antara faktor lingkungan keluarga dan aktivitas fisik secara bersama sama dengan kesegaran jasmani anak tunagrahita. Sedangkan kontribusi variabel faktor lingkungan keluarga dan aktivitas fisik secara bersama sama terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan sebesar 97% . sehingga dapat disimpulkan lingkungan keluarga dan aktivitas

fisik berpengaruh positif dan stimulan terhadap kesegaran jasmani anak tunagrahita. seperti yang dikatakan Muslih (2016) menyatakan “lingkungan adalah jumlah semua benda hidup dan mati serta seluruh kondisi yang ada di dalam ruang yang kita tempati”. Menurut Kibtyah (2014) “ Keluarga merupakan hubungan atau interaksi antara dua orang atau lebih dan mempunyai ikatan darah, ikatan karena pernikahan, kekerabatan yang di dalamnya terdapat suatu sistem yang saling mengikat satu sama lain, seperti adanya aturan-aturan, perbedaan”. Muslih (2016) menyatakan “anak akan menerima pengaruh dari keluarga berupa: Cara orang tua mendidik anak, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah (Iga Seftannency, Parijo, 2014). Hal ini sejalan dengan pendapatnya Alfita Sari & Heris Santy (2018) semakin baik tingkat pengetahuan keluarga maka semakin baik dampaknya bagi perkembangan anak dan semakin rendah tingkat pengetahuan keluarga semakin buruk dampaknya bagi anak, sehingga tingkat pendidikan yang rendah berdampak pada kurangnya pengetahuan keluarga tentang kebutuhan-kebutuhan tunagrahita dan cara mendidik tunagrahita sehingga rasa kasih sayang dan perhatian keluarga terhadap anak juga berkurang. Dikarenakan semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah menerima informasi, sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki, dan pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan kemampuan kesegaran jasmani dengan metode yang benar, Menurut Fikri (2018) Untuk mencapai keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intensity, and Time). Sedangkan untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu, makan, istirahat, dan olahraga (Suryanto, 2012).

5 Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat Kontribusi Lingkungan Keluarga Dan Aktivitas Fisik terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di (SLB) Negeri 2 Padang, dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa faktor Lingkungan Keluarga berkontribusi secara signifikan terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di (SLB) Negeri 2 Padang, aktivitas Fisik berkontribusi secara signifikan terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di (SLB) Negeri 2 Padang dan faktor Lingkungan Keluarga dan Aktivitas Fisik bersama-sama berkontribusi secara signifikan terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di (SLB) Negeri 2 Padang.

Daftar Pustaka

- Alfita Sari, O. A. S., & Heris Santy, W. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kemandirian Personal Hygiene Anak Tunagrahita Di Slb Tunas Mulya Kelurahan Sememi Kecamatan Benowo. *Journal of Health Sciences*, 10(2), 164–171. <https://doi.org/10.33086/jhs.v10i2.126>
- Asmoro, K. J. (2012). HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMK YPLP PERWIRA PURBALINGGA KABUPATEN

- PURBALINGGA TAHUN AJARAN 2011/2012. Lumbung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta, 2(4), 1–37.
- Diyanti, I. S., & Soejoto, A. (2015). Pengaruh Hasil Belajar Mata Pelajaran Kewirausahaan Dan Lingkungan Keluarga Terhadap Minat Berwirausaha Siswa Smk Gema 45 Surabaya. *Statewide Agricultural Land Use Baseline* 2015, 1, 1–18.
- Fahmi, M. A. Al, & Muchammad Choirudin, S. P. (2014). LAYANAN REHABILITASI VOKASIONAL DALAM PENINGKATAN KETERAMPILAN ANAK TUNAGRAHITA RINGAN DI SLB NEGERI 1 BANTUL. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2).
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2018). Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03).
- Iga Seftannency, Parijo, B. B. U. (2014). Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pelajaran Ekonomi Di SMAK Abdi Wacana. *Jurnal Pendidikan Ekonomi UNTAN*, 1(1).
- Intani, A. D. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Berbasis Permainan Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Anak Tunagrahita. *Motion*, 7(1), 73–88.
- Kibtyah, M. (2014). PERAN KONSELING KELUARGA DALAM MENGHADAPI GENDER DENGAN SEGALA PERMASALAHANNYA. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 9(2). <https://doi.org/10.21580/sa.v9i2.641>
- Mantili. (2018). Pengaruh Lingkungan Keluarga dan Kemandirian Belajar Terhadap Prestasi Belajar IPS Pada Siswa Kelas VIII SMPN 12 Palangkaraya. *Jurnal Meretas*, 5, 72–82.
- Muslih, M. (2016). Pengaruh Lingkungan Keluarga Dan Lingkungan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas 6 Sdn Limbangan. *Psikologi Pendidikan. Bandung:Remaja Rosdakarya.*, 1(4), 41–50.
- Rahma, A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswa Siswi Kelas V SDN 018 Samarinda. In *Karya Tulis Ilmiah (Issue 9)*.
- Sari, L. P., Sihombing, H., Hendrawan, D., Sari, I. E. P., & Simangunsong, B. A. (2020). Sosialisasi Pelatih Lempar NPC Sumatera Utara Menyongsong Peparnas 2024 Aceh-Sumut. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 33-39.
- Sukma, A. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Tingkat Pendidikan, Interaksi Sosial dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Sudagaran, Banyumas. 13–40.
- Suryanto, E. (2012). Peranan Pola Hidup Sehat terhadap Kebugaran Jasmani. *FIK UNY*, 1(1).

Syaputri, E., & Afriza, R. (2022). Peran Orang Tua Dalam Tumbuh Kembang Anak Berkebutuhan Khusus (Autisme). *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 559–564. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.78>

Undang-Undang Nomor 20. 2003. Tentang Sistem pendidikan Nasional

Widiastuti, N. L. G. K., & Winaya, I. M. A. (2019). PRINSIP KHUSUS DAN JENIS LAYANAN PENDIDIKAN BAGI ANAK TUNAGRAHITA. *Jurnal Santiaji Pendidikan (JSP)*, 9(2). <https://doi.org/10.36733/jsp.v9i2.392>