

ABSTRAK

PENGARUH AKTIVITAS PENCAK SILAT TERHADAP “*PHYSICAL FITNESS*” ANAK TUNAGRAHITA DI SPLB C YPLB CIPAGANTI BANDUNG

Yuyus Suherman, dkk
PLB FIP UPI Bandung

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang apakah ada pengaruh aktivitas pencak silat terhadap *physical fitness* anak tunagrahita di SPLB-C YPLB Cipaganti Bandung. Dilaksanakan melalui pendekatan penelitian eksperimen dengan *one group pretest post test design*. Melibatkan 12 siswa tunagrahita SPLB-CYPLB Cipaganti Bandung sebagai subjek penelitian. Permasalahan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Seberapa besar pengaruh aktivitas pencak silat terhadap kecepatan (*power*), kelincahan, power lengan, power kaki (tendangan), koordinasi mata tangan, koordinasi mata kaki, dan fleksibilitas anak tunagrahita. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil pre test dan post test terhadap kecepatan (*power*), kelincahan, power lengan, power kaki (tendangan), koordinasi mata tangan, koordinasi mata kaki, dan fleksibilitas anak tunagrahita SPLB C YPLB Bandung. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas pencak silat memiliki pengaruh yang nyata terhadap *physical fitness* tunagrahita yang mengikuti program pencak silat secara rutin, teratur. aktivitas pencak silat yang dilaksanakan telah memberi manfaat dalam meningkatkan *physical fitness* siswa tunagrahita SPLB C Cipaganti Bandung. Secara fisiologi hasil penelitian ini dapat dibenarkan bahwa semakin tinggi tingkat intensitas latihan pencak silat maka akan meningkatkan pula kebugaran jasmani yang diperoleh.

Kata Kunci ; Pencak silat, *physical fitness*, anak tunagrahita