

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TERAPI BERMAIN BOLA
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR
PADA TUNAGRAHITA RINGAN KELAS 1 SMPLB**

Anggraeni Putri Haryani dan Damajanti Kusuma Dewi

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya

e-mail : puputharya@ymail.com

***Abstract:** Intellectual limitations light mental retardation in children make children become mature in response to environmental and below-average academic. Children's mental retardation in gross motor development is not comparable with increasing age. This study aims to improve gross motor skills in grades 1 SMPLB mild mental retardation. Mild mental retardation has an IQ of about 50-70. This research uses experimental research with technique of data analysis wilcoxon and descriptive. The subjects of this study were grade 1 Light Mental Retardation SMPLB in SLB AC Dharma Wanita Sidoarjo, which amounts to 5 people. Data collected with this method and observation checklist. After the test the difference before treatment and after treatment to get results and significant value of 0.041 at 0.05, it can be said that can improve gross motor skills mild mental retardation. So the hypothesis in this study states that "game by using the ball to improve gross motor skills in grade 1 SMPLB mild mental retardation"*

Keywords: Games, gross motor, mild mental retardation.

Abstrak: Keterbatasan intelektual pada anak tunagrahita ringan menyebabkan anak menjadi tidak matang dalam merespon lingkungan dan akademik dibawah rata-rata. Anak tunagrahita dalam perkembangan motorik kasarnya tidak sebanding dengan bertambahnya usianya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada tunagrahita ringan kelas 1 SMPLB. Tunagrahita ringan memiliki IQ sekitar 50-70. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan teknik analisa data wilcoxon dan deskriptif. Subyek penelitian ini adalah Tunagrahita Ringan kelas 1 SMPLB di SLB AC Dharma Wanita Sidoarjo, yang berjumlah 5 orang. Data dikumpulkan dengan metode checklist dan observasi. Setelah dilakukan uji perbedaan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan mendapatkan hasil 0,041 dan nilai signifikan sebesar 0,05, dapat dikatakan bahwa dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar tunagrahita ringan. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Permainan dengan menggunakan media bola dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada tunagrahita ringan SMPLB kelas 1”.

Kata kunci : Permainan, motorik kasar, tunagrahita ringan.

Genewa (Widati dan Murtadlo, 2007:261) berpendapat bahwa tunagrahita adalah suatu keadaan perkembangan mental yang terhenti atau tidak lengkap yang ditandai oleh kendala keterampilan selama masa perkembangan sehingga berpengaruh pada semua tingkat intelegensia, antara lain kemampuan kognitif, bahasa, motorik, dan sosial. Menurut *The American Association on Mental Deficiency* (AAMD), seseorang dikategorikan tunagrahita apabila kecerdasannya secara umum dibawah rata-rata dan mengalami kesulitan penyesuaian sosial dalam setiap fase perkembangannya. DSM-IV-TR (1993:293) berpendapat bahwa tunagrahita adalah anak yang memiliki fungsi intelektual yang sangat dibawah rata-rata, kurangnya perilaku adaptif, dan terjadi di usia kurang dari 18 tahun. Tunagrahita merupakan satu jenis anak berkebutuhan khusus yang berkaitan dengan keterbatasan fungsi intelektual dan adaptasi, juga dalam aspek perkembangan motorik lebih lambat di dibandingkan dengan anak normal, maka dari itu mengajar pada anak tunagrahita lebih baik kalau menggunakan benda yang nyata. Menurut Kaplan dan Sadock (2010:43) menyatakan anak tunagrahita memiliki kekurangan didalam melakukan koordinasi gerak dan sensorinya, rendahnya rasa toleransi, memusatkan perhatian, kesulitan dalam berbahasa, dan melakukan pekerjaan.

Menurut Robinson (Davison, 2006:708) menyatakan bahwa tunagrahita dapat dikelompokkan menjadi 4 (empat) yaitu tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, tunagrahita berat, dan tunagrahita sangat berat. Tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki IQ sekitar 35-50, anak yang termasuk dalam kategori ini hanya dapat mencapai prestasi akademik minimum yaitu seperti anak kelas I SD. Tunagrahita sedang adalah anak yang memiliki IQ sekitar 35-50, anak yang termasuk dalam kategori ini hanya dapat mencapai prestasi akademik minimum yaitu seperti anak kelas I SD. Tunagrahita berat adalah anak yang memiliki IQ sekitar 20-35, perkembangan mentalnya yang sangat lambat sehingga mengalami kesulitan untuk diberikan latihan, tingkat intelegensi yang dimiliki anak tersebut hampir sama dengan tingkat intelegensi dari anak yang berumur 3-4 tahun. Tunagrahita sangat berat adalah anak yang memiliki IQ dibawah 20, tidak mampu menerima pendidikan secara akademis, karena sepanjang hidupnya perlu asuhan dan pengawasan.

Menurut Delphie (Imandala, 2012:6) bahwa segi fisik yang kurang normal pada tunagrahita ringan mengakibatkan permasalahan pada motorik kasar yang meliputi lokomotor, non lokomotor, dan gerak manipulatif. Locomotor adalah keterampilan

berpindah tempat. Non lokomotor adalah keterampilan yang memanfaatkan ruas-ruas tubuh sebagai porosnya, dan karenanya tidak menyebabkan tubuh tidak berpindah tempat. Manipulatif adalah gerakan yang mengandalkan kemampuan anggota tubuh seperti tangan, kaki, atau kepala. Philips (Widati dan Mortadlo, 2007:176) menyatakan bahwa kekakuan dalam gerak terdiri dari gerak pasif dan gerak aktif. Lebih lanjut dijelaskan ada latihan untuk melatih gerak pasif dan gerak aktif tersebut. Latihan untuk gerak pasif adalah suatu gerakan yang terdiri dari gerakan-gerakan persendian atau suatu gerakan yang yang ditimbulkan oleh kekuatan dari luar (dengan menggunakan alat-alat sebagai bantuan).

Menurut Maramis (1980:394) menyatakan tunagrahita ringan perlu diajarkan kemandirian dngan memberikan latihan dan pendidikan. Pendidikan tersebut meliputi mempergunakan dan mengembangkan sebaik-baiknya kapasitas yang ada, memperbaiki sifat-sifat yang salah atau anti sosial, dan memberikan latihan dengan memanfaatkan gerak-gerak motorik mengajarkan suatu keahlian agar anak itu dapat mencari nafkah kelak. Dalton dan Smith (Widati dan Murtadlo :2007,263) menyatakan bahwa anak tunagrahita ringan memiliki kelainan-kelainan, maka tujuan permainan yang menggunakan motorik kasar ditujukan untuk mengaktifkan fungsi dari organ tubuhnya agar mereka dapat membantu dirinya sendiri. Lebih lanjut dijelaskan dengan memberikan latihan-latihan untuk kelompok anak-anak yang dalam keadaan tingkat intelegensinya rendah dapat membantu mereka agar mempunyai kecekatan dan keterampilan kerja supaya dapat berguna untuk dirinya sendiri.

Menurut Suharmini (2007:73) bahwa ada 2 perkembangan motorik yang dikenal, yaitu motorik kasar dan motorik halus. motorik kasar banyak berkaitan dengan perkembangan ketangkasan gerak, sedangkan motorik halus berkaitan dengan keterampilan menulis, menggambar, dsb. Menurut Freud (Efendi, 2006:105) berpandangan bahwa bermain merupakan cara seseorang untuk membebaskan diri dari berbagai tekanan yang kompleks atau merugikan. Melalui kegiatan bermain perasaan menjadi lega, bebas, dan berarti, selain itu bermain dapat melatih motorik anak agar otot-otot pada tubuh bekerja dengan maksimal. Suharmini (2007:74) menyatakan bahwa gerakan motorik yang jelas dan terarah akan membantu anak dalam melakukan adaptasi, sehingga pada waktu anak belajar, atau mengamati akan lebih mudah terjadi asimilasi dan akomodasi. Pada penelitian ini terapi bermain bola adalah permainan melempar

bola kedalam keranjang yang dilakukan dengan jarak melempar 3m dan tinggi keranjang 2m dengan menggunakan bola basket dengan berat 600 gram dan keliling bola 75-78cm. Jadi terapi bermain ini yaitu mengukur kemampuan melempar bola dengan keliling bola 75-78cm dan jarak 3m pada anak tunagrahita ringan yang kecerdasannya 50-70 dan memiliki kekhususan dalam menerima instruksi arahan dalam beberapa hal, baik dalam belajar, bermain, maupun aktivitas lain yang mereka lakukan dibandingkan anak normal.

Menurut Chusairi (2005:9) Bermain dapat digunakan sebagai media terapi, karena terdapat beberapa alasan : (1) Bermain mengajak dan membiarkan anak mengkomunikasikan perasaannya secara efektif menjadi suatu hal yang wajar. (2) Bermain memperbolehkan orang dewasa untuk masuk dalam dunia anak-anak dan menunjukkan pada anak bahwa mereka dihargai dan diterima. (3) Observasi melalui bermain sangat membantu untuk memahami anak-anak dengan lebih baik. Menurut Widati dan Murtadlo (2007:158) bahwa keuntungan melemparkan bola dengan jarak jauh dapat mendorong kreativitas, memungkinkan para siswa menemukan bagaimana beragam bagian tubuh memberikan kontribusi pada pola-pola gerakan, dan meningkatkan konsep diri ketika para siswa menerima umpan balik yang positif sambil membentuk respon mereka untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Fungsi terapi bermain bola bagi perkembangan anak tunagrahita ringan, yaitu: (1) Pengembangan Sensomotorik. Menurut Efendi (2006:106) bahwa bermain dapat melatih penginderaan (sensoris) seperti ketajaman penglihatan, pendengaran perabaan, atau penciuman. Melakukan kegiatan bermain anak dapat melatih otot dan kemampuan gerak seperti tangan, kaki, jari-jari, leher, dan gerak tubuh lainnya. (2) Pembinaan Pribadi. Menurut Efendi (2006:106) bahwa dalam bermain anak sebenarnya berlatih memperkuat kemauan, memusatkan perhatian, mengembangkan keuletan, ketekunan, percaya diri, dan lainnya. (3) Pengembangan Sosialisasi. Menurut Efendi (2006:106) bahwa ada unsur yang menarik dari kegiatan bermain dilihat dari pengembangan sosialisasi, yaitu anak harus berbesar hati menunggu giliran, rela menerima kekalahan, setia, dan jujur.

METODE

Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu efektifitas penerapan terapi bermain bola dan variabel terikat yaitu meningkatkan kemampuan motorik kasar pada tunagrahita ringan kelas 1 SMPLB. Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian *quasi eksperimen* dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini dengan menggunakan 5 anak tunagrahita ringan. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan Wilcoxon untuk mengetahui besarnya peningkatan pada saat pretest dan posttest, dengan alat bantu observasi dan checklist, selain itu penelitian ini menggunakan metode deskriptif individual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SLB AC Dharma Wanita Sidoarjo. Tahap pertama yang dilakukan adalah mencari 5 subyek yang sesuai dengan kriteria penelitian, setelah mendapat 5 subyek maka yang dilakukan adalah menjalin hubungan yang baik antara subyek dan guru. Hal ini digunakan untuk agar dalam pelaksanaannya subyek tidak merasa malu dan menutup diri yang mengakibatkan tidak tercapainya tujuan pelaksanaan penerapan permainan.

Setelah itu memberikan materi pretest melempar bola dengan jarak 3m untuk mengukur kemampuan motorik kasar subyek. Setelah pemberian pretest lalu dilanjutkan pada tahap perlakuan. Pelaksanaan perlakuan ini dilakukan lima tahap dan masing-masing tahap dilakukan sekitar 15 menit. Pada sesi pertama adalah pemberian pretest untuk melatih kemampuan motorik kasar dan pemberian permainan dengan media bola untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar subyek.

Berikut pemaparan setiap sesinya:

Sesi 1, kegiatan pretest.

Sesi 2, kegiatan perlakuan permainan.

Dalam sesi perlakuan permainan terdapat 5 buah kegiatan yang harus dilalui, Kegiatan ini dilakukan masing-masing 15 menit diantaranya yaitu:

1. Posisi memegang bola yang baik
2. Posisi kuda-kuda
3. Kekuatan tangan

4. Posisi melempar
5. Ketepatan

Setelah dilakukannya kegiatan perlakuan permainan tersebut maka selanjutnya memberikan materi posttest yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana pengaruh pemberian perlakuan permainan tersebut untuk subyek.

Pada proses kegiatan sehari-hari banyak sekali keterampilan yang membutuhkan kematangan atau kemampuan motorik kasar. Selain itu juga pada permainan yang banyak melibatkan motorik kasar, jika ada kemampuan motorik kasarnya belum terpenuhi maka hasil belajar kurang baik. misalnya seorang anak yang belum mampu menangkap bola dengan baik maka ia akan kesulitan mengkoordinasi gerak tangan dan mata ketika belajar. Berdasarkan penjelasan di atas maka perkembangan motorik kasar menjadi penting sebagai salah satu syarat dalam belajar. Menurut Sukanti (2007:3) ada faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar yaitu perkembangan motorik kasar bergantung pada kematangan otot dan syaraf. Pada dasarnya tunagrahita kurang matang dalam kemampuan motorik kasarnya, dengan diadakannya penelitian ini yang memfokuskan motorik kasar pada otot lengan dan tangan dapat melatih kekuatan otot lengan dan tangan dengan baik, memberikan pelatihan pada kekuatan otot lengan dan tangan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasarnya.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan dapat diketahui data mengenai tingkat perubahan kemampuan motorik kasar pada saat pretest dan posttest. Sebagian besar subyek mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan, dari tahap memegang, kuda-kuda, melatih kekuatan tangan, melempar dan ketepatan memasukkan bola. Melalui latihan dan pemberian perlakuan yang tepat subyek mampu mengikuti instruksi dan perlakuan tersebut mengalami peningkatan. Sebagian besar subyek saat kegiatan pretest belum terbiasa melempar bola kearah keranjang dengan tepat. Dibawah ini adalah penilaian pretest, posttest, dan checklist:

No	Nama	Jumlah	Kriteria
1	Cristian	55	Baik
2	Eka	34	Cukup baik
3	Edo	37	Cukup baik
4	Trias	41	Cukup baik
5	Fikri	39	Cukup baik
Jumlah		206	Rata-rata 41,2 (cukup baik)

Keterangan :
 Nilai 60-46 : Baik ,
 Nilai 45-30 : Cukup Baik,
 Nilai <29 : Kurang Baik

Berdasarkan penilaian checklist, berikut kriteria dari hasil penelitian, yaitu: Anak yang mendapatkan nilai baik = 1 orang, Anak yang mendapatkan nilai cukup baik = 4 orang, dan anak yang mendapatkan nilai kurang baik = 0 orang.

	posttest – pretest
Z	-2,041 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,041

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dari tabel diatas diperoleh nilai asymp sig = 0,041. Karena nilai asymp sig = 0,041 < $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Pada proses kegiatan sehari-hari banyak sekali keterampilan yang membutuhkan kematangan atau kemampuan motorik kasar. Selain itu juga pada pelajaran olahraga yang banyak digemari siswa, banyak melibatkan motorik kasar, jika ada kemampuan motorik kasarnya belum terpenuhi maka hasil belajar kurang baik. misalnya seorang anak yang belum mampu menangkap bola dengan baik maka ia akan kesulitan mengkoordinasi gerak tangan dan mata ketika belajar. Berdasarkan penjelasan di atas maka perkembangan motorik kasar menjadi penting sebagai salah satu syarat dalam belajar.

Pembahasan selanjutnya merupakan hasil pengujian statistik berdasarkan hipotesis yang telah dilakukan. Ada pengaruh yang signifikan terhadap terapi bermain bola memiliki pengaruh yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada tunagrahita ringan kelas 1 SMPLB di SLB Dharma Wanita Sidoarjo. Hal ini menunjukkan bahwa terapi bermain bola ini efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar tunagrahita ringan. Seluruh subyek penelitian yang berjumlah 5 (lima) orang mengalami peningkatan yang signifikan, mereka melakukan perlakuan yang diberikan peneliti dengan baik. Seluruh subyek memperhatikan dan melakukan seluruh perintah atau instruksi dengan baik. Memberikan perlakuan pada terapi bola ini, pemberian instruksi pada anak tunagrahita ringan yang memiliki IQ 50-70 berbeda dengan memberikan instruksi pada anak normal. Instruksi untuk anak tunagrahita ringan lebih lambat dan memberikan instruksi secara satu per satu. Terapi bermain bola yang terlihat mudah tetapi dengan diterapkan kepada anak tunagrahita ringan dengan IQ 50-

70 perlu kesabaran dan ketelitian dalam memberikan instruksi guna untuk meningkatkan kemampuan motorik kasarnya dengan baik.

Bila diuraikan satu per satu setiap perlakuan yang diberikan tidak memberikan nilai maksimal (nilai 4). Tetapi perlakuan ini mempengaruhi kegiatan pretest dan posttest yang dilakukan tunagrahita ringan, pada hasil akhir kegiatan pretest yang kurang baik kemudian diberi perlakuan dan dilakukan kegiatan posttest hasilnya mengalami peningkatan. Pemberian terapi bola ini mendapatkan 1(satu) murid dengan hasil tertinggi dan 1(satu) orang dengan nilai terendah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini adalah adanya peningkatan kemampuan motorik kasar tunagrahita ringan, hal tersebut telah dibuktikan dengan hasil perhitungan secara statistik maupun non statistik.

Terapi bermain bola ini terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada tunagrahita ringan kelas 1 SMPLB. Terapi bermain bola tersebut memiliki hasil $\text{sig} = 0,041 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan.

Pada kegiatan pretest tunagrahita ringan saat bermain bola sebagian besar terlihat canggung saat memainkannya, dengan diberi perlakuan bermain bola dengan tahapan-tahapan yang benar untuk memasukkan bola kekeranjang dengan tepat, subyek mampu melakukan kegiatan post test dengan dengan baik.

Permainan bola basket yang menggunakan tangan lebih mudah diterapkan bagi anak tunagrahita karena permainan dengan menggunakan tangan lebih mudah dikreasikan daripada permainan menggunakan kaki. Penilaian menurut guru berdasarkan metode checklis dan observasi seluruh murid yang dijadikan subjek memiliki peningkatan dalam motorik kasarnya terutama peningkatan gerak pada bagian tangan.

Permainan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar ini mampu diterapkan untuk tunagrahita sedang namun dengan berat bola yang lebih ringan serta jarak yang lebih pendek dan jangka waktu yang lebih lama dari anak tunagrahita ringan. Penelitian ini hanya menggunakan subyek 5 orang dan untuk terapi bermain bola ini dapat

dilakukan lebih dari 5 subyek, karena semakin banyak anak kegiatan ini semakin menarik karena anak tunagrahita ringan dapat melatih komunikasi dengan temannya.

Penelitian ini perlu kerjasama dengan guru olahraga dan guru SLB karena penelitian ini menggunakan permainan dengan media bola basket diharapkan guru olah raga mampu melatih dan mengadaptasi permainan sehingga lebih menarik untuk subyek anak tunagrahita ringan sedangkan guru SLB dapat mengarahkan anak tunagrahita ringan.

Terapi bermain bola ini dapat dilakukan dengan jumlah subyek yang banyak, karena semakin banyak anak kegiatan ini semakin menarik karena anak tunagrahita ringan dapat melatih komunikasi dengan temannya, dan bila kegiatan ini dilakukan dengan subyek yang banyak, kegiatan penerapan permainan dapat dilakukan dengan cara berkelompok agar lebih mudah dipahami dan lebih mengajarkan kepada anak tentang kerjasama.

DAFTAR PUSTAKA

- Chusairi, Achmad, dkk. 2005. *Efektivitas Terapi Bermain Sosial Untuk Meningkatkan Kemampuan Dan Kretampilan Sosial Bagi Anak Dengan Gangguan Autism Vol 7 No 2*. Journal Unair.
- Davidson, Gerald C, dkk. 2006. *Psikologi Abnormal Edisi Ke 9*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- DSM-IV-TR World Health Organization. 1993 (Cetakan Pertama). *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis gangguan Jiwa di Indonesia III*. Departemen Kesehatan RI: Direktorat Jenderal Pelayanan Medik.
- Efendi, Muhammad. 2006 (Cetakan Pertama). *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Imandala, Iim. 2012. *Asesmen Area Kebutuhan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan*. Jawa Barat: Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat.
- Kaplan dan Sadock. 2010. *Sinopsis Psikiatri Jilid 1*. Jakarta
- Maramis, Willy F. 1980. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Cetakan 1*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Suharmini, Tin. 2007. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan.
- Sukanti, Endang, Rini. 2007. *Diktat Pengembangan Motorik*. Yogyakarta

Widati, CH, Sri, dan Murtdlo. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan.