

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR LOKOMOTOR ANAK TUNAGRAHITA RINGAN
MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL
(Pada Siswa- Siswi Sekolah Dasar Luar Biasa Tunas Mulya Surabaya)**

Yuniar Indah Utari

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, yang19nyang@yahoo.co.id

Nanik Indahwati

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Bermain merupakan cara seseorang untuk membebaskan diri dari berbagai tekanan yang kompleks dan merugikan. Melalui kegiatan bermain perasaan menjadi lega, bebas, dan berarti. Mengingat urgensinya bermain bagi anak tunagrahita, dewasa ini aktivitas bermain dikembangkan menjadi play therapy. Dalam pendidikan jasmani adaptif salah satu aktifitas yang cocok dengan jenis kecacatan tunagrahita adalah melalui permainan tradisional. Dalam hal ini diharapkan mampu meningkatkan gerak dasar lokomotor anak tunagrahita ringan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan olahraga permainan tradisional dapat membantu anak tunagrahita ringan dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor dan seberapa besar peningkatan gerak dasar lokomotor siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Tunas Mulya Surabaya. Penelitian ini bersifat eksperimen semu dengan desain penelitian *one group pretest – posttest design*. Populasi dan sampel dari penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Luar Biasa Tunas Mulya Surabaya yang sebanyak 9 siswa. Untuk mendapatkan hasil gerak dasar lokomotor digunakan bentuk *performance test* yaitu tes berjalan, berlari, dan melompat. Berdasarkan perhitungan data diperoleh hasil sebagai berikut, perbedaan hasil pretest dan posttest gerak dasar lokomotor adalah sebesar 6,274. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($6,274 > 1,860$) dengan taraf signifikansi 5% pada df 8, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan antara pembelajaran menggunakan permainan tradisional dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Tunas Mulya Surabaya setelah diberikan permainan memindahkan barang dan engkleng gunung.

Kata Kunci : Permainan Tradisional, Gerak Dasar Lokomotor, Tunagrahita ringan

Abstract

Playing is an alternative for relaxing from burden in complexity of life. Playing can boost feelings to be more relieved, free and meaningful. Since the essence of playing for mentally disabled children is urging, nowadays, it has been developed playing for play therapy. According to adaptive physical education, one of alternative activity which can be applied for mentally disabled student is traditional game. Furthermore, the traditional game is expected to improve fundamental locomotor skill of the mild mentally disabled students. The objectives of this research are to determine whether applying traditional game can increase fundamental locomotor skill for mild mentally disabled students and also, the significance of the increasing in the fundamental locomotor skill of the mild mentally disabled students in the Extraordinary Elementary School Tunas Mulya Surabaya. This research is Quasi-Experiment in which the design is one group pretest - posttest design. The subject and the sample of this research are 9 students of Extraordinary Elementary school Tunas Mulya Surabaya. The data is collected through performance test which are walking test, running test, and jumping test. Based on the data analysis, the result showed that the difference between the result of pre test and post test is 6.274. Since t is higher than t -table with significance level 5% on df 8, therefore H_0 is rejected yet H_a is accepted. Therefore, there is significant increasing of fundamental locomotor skill of mild mentally disabled students in Extraordinary Elementary School Tunas Mulya Surabaya after applying traditional game which are Moving Stuff Game and Engkleng Gunung.

Key Word : Traditional game, Fundamental locomotor skill, mild retradation .

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk membantu perkembangan anak supaya lebih progresif dalam perkembangan akademik maupun emosi sosialnya sehingga mereka dapat hidup dalam lingkungan sekitarnya (Apriyanto, 2012: 5). Melalui pendidikan anak bisa berkembang dengan lebih baik dan lebih optimal. Dalam UUD 1945 pasal 31 ayat 1, pemerintah menegaskan bahwa setiap warga Negara berhak mendapatkan pendidikan. Kemudian pada pasal 5 Undang- Undang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa “ Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan”. Dalam hal ini termasuk anak berkebutuhan khusus (ABK) juga berhak mendapatkan pendidikan. Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang tingkat perkembangannya menyimpang dari tingkat perkembangan anak normal dalam aspek fisik, mental, atau sosial dan emosional (Hidayat dalam Apriyanto, 2012). Pendidikan Luar Biasa (PLB), sebagai salah satu bentuk pendidikan yang khusus menangani anak berkebutuhan khusus sebagai objek formal dan materi dari berbagai jenis kelainan termasuk anak tunagrahita, secara terus-menerus berupaya untuk meningkatkan pelayanan dengan sebaik-baiknya. Bagaimanapun, sebagai warga negara anak- anak tunagrahita memiliki hak yang sama untuk mendapat pendidikan. Seperti yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003, bab IV, pasal 5, ayat 2 yang menyatakan bahwa warga negara yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, dan atau sosial berhak memperoleh pendidikan khusus.

Menurut Apriyanto (2012: 21) mendefinisikan tunagrahita adalah anak yang secara signifikan memiliki kecerdasan dibawah rata- rata anak pada umumnya dengan disertai hambatan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya. Menurut *The American Association on Mental Deficiency* (AAMD), seseorang dikategorikan tunagrahita apabila kecerdasannya secara umum di bawah rata- rata dan mengalami kesulitan penyesuaian sosial dalam setiap fase perkembangannya (Hallahan dan Kauffman dalam Efendi, 2008: 89).

Anak tunagrahita sendiri merupakan salah satu anak berkebutuhan khusus yang mengalami retardasi mental hal ini disebabkan karena perkembangan otak dan fungsi syarafnya tidak sempurna. Setiap orang memiliki kemampuan gerak yang berbeda-beda, tergantung pada kekuatan dan kondisi tubuh orang tersebut. Pada umumnya perkembangan fisik setiap orang berkembang sesuai dengan fase pertumbuhan. Akan tetapi, perkembangan fisik pada sebagian anak tunagrahita terhambat dan mengakibatkan masalah pada keterampilan geraknya.

Menurut Delphie (2007:66) anak tunagrahita pada umumnya mempunyai kelemahan pada segi keterampilan gerak, fisik yang kurang sehat, koordinasi gerak, kurangnya perasaan dirinya terhadap situasi dan keadaan sekelilingnya, dan kurang keterampilan *gross motor* dan *fine motor*.

Dari faktor yang terjadi pada anak tunagrahita ringan tersebut memerlukan kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan diri dan jasmani, salah satunya dengan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan gerak melalui gerakan dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Gerak dasar ini sangat penting dalam menunjang kemampuan aktivitas hidup sehari-hari secara mandiri. Gerakan tersebut merupakan gerakan fundamental yang harus dikuasai setiap orang.

Menurut Somantri (2005:110) bahwa mempelajari bentuk-bentuk gerak fungsional dapat memberikan dasar bagi semua keterampilan gerak yang lain. Keterampilan gerak fundamental sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup anak tunagrahita. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan motorik, salah satunya melalui permainan.

Permainan merupakan salah satu bentuk aktivitas gerak dalam pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani. Menurut Bucher (dalam Sukintaka, 1992:10) bahwa pendidikan jasmani itu merupakan bagian dari proses pendidikan umum, yang bertujuan untuk mengembangkan jasmani, mental, emosi, dan sosial anak menjadi baik, dengan aktivitas jasmani sebagai wahananya.

Beberapa pernyataan di atas secara umum anak tunagrahita dengan memiliki IQ di bawah rata-rata anak pada umumnya, sehingga mempengaruhi kepada keterampilan gerak motorik seperti pengalaman peneliti pada saat observasi, dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Tunas Mulya. Sekolah ini dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani kurang sesuai kebutuhan siswa. Dalam pelaksanaannya, siswa biasanya diajak jalan- jalan. SDLB Tunas Mulya ini juga tidak terdapat tenaga pengajar secara khusus yang membimbing olahraga sehingga menjadi salah satu hambatan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran Penjasorkes secara optimal.

Dampak dari hal tersebut, maka siswa belum mendapatkan pembelajaran khusus yang dapat merangsang kemampuan gerak dasar anak tunagrahita,

begitupun juga dengan kemampuan gerak dasar lokomotor berupa berlari, berjalan, dan melompat.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *eksperiment*. Dan dalam penelitian ini menggunakan *eksperiment* semu dikarenakan peneliti tidak bisa mengontrol setiap kegiatan siswa setelah mereka pulang sekolah. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada penelitian yang ini yang dijadikan populasi dan sampelnya adalah seluruh siswa di Sekolah Dasar Luar Biasa Tunas Mulya Surabaya.

Pada penelitian kali ini *instrument* penelitian yang digunakan yaitu *performance test*. Tes yang akan digunakan adalah untuk mengetahui aktivitas fisik gerak dasar lokomotorsiswa-siswi tunagrahita ringan. Yaitu dengan cara berpindah tempat melalui jalur tali atau rintangan dan melompat untuk jarak. (Agus Mahendra, modul 1 Lokomotor)

Untuk mengumpulkan data peneliti menggunakan instrument penilaian gerak lokomotor

Penelitian ini dilakukan pada waktu kegiatan belajar mengajar yang berlangsung 4 kali pertemuan, adapun kegiatannya adalah sebagai berikut :

1. Persiapan Penelitian

Pada tahap persiapan ini, langkah-langkah yang dilakukan sebagi berikut:

- a. Mengajukan proposal yang telah disahkan oleh dosen pembimbing, dan Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
- b. Meminta surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk melaksanakan penelitian di luar kampus yaitu di Sekolah Dasar Luar Biasa Tunas Mulya Surabaya.

2. Pelaksanaan Penelitian

Setelah tahap persiapan dan kelengkapan untuk penelitian terpenuhi, maka dilakukan penelitian dengan memberikan perlakuan.

Adapun tahap dalam pelaksanaan penelitian dan pemberian perlakuan adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan pengarahan dan penjelasan kepada kelas yang akan dijadikan subyek penelitian.
- b. Melakukan *pretest* pada siswa yang dijadikan subyek penelitian.
- c. Memberikan perlakuan olahraga permainan tradisional pada siswa yang dijadikan subyek penelitian.
- d. Melakukan *posttest* pada siswa yang dijadikan subyek penelitian

3. Pelaksanaan Perlakuan

Adapun tahapan dalam pemberian perlakuan olahraga permainan tradisional adalah sebagai berikut:

- a. Pertemuan pertama (pretest)
- b. Pertemuan Kedua (Treatment 1 dengan permainan memindahkan barang yaitu lari bendera)
- c. Pertemuan Ketiga (Treatment 2 dengan permainan engkleng gunung)
- d. Pertemuan Keempat (Posttest)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Ikhtisar Hasil Penelitian

	Pretest	Posttest
Mean	75,74	80,85
Standar Deviasi	6,53	6,78

Pada pretest dan posttest mendapatkan hasil sebagai berikut:

Dari 9 anggota sampel, dapat diperoleh jumlah rata-rata (*mean*) dari hasil *pretest* gerak dasar lokomotor sebesar 75,74 dengan standar deviasi 6,53. Sedangkan untuk hasil jumlah rata-rata (*mean*) *posttest* sebesar 80,85 dengan standar deviasi 6,78.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

	Asymp Sig. (2-tailed)	α
Pretest	0,736	0,05
Posttest	0,518	

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas di atas, dapat diketahui bahawa nilai Sig. (2-tailed) hasil *pretest* adalah 0,736 dan nilai Sig. (2-tailed) hasil *posttest* 0, 518 lebih dari nilai α (0,05), artinya hasil gerak dasar lokomotor *pretest* dan *posttest* pada permainan tradisional yang berdistribusi normal

Tabel 3 Hasil Uji-t

t- hitung	t- tabel	Df
6,274	1,860	8

Hasil dari perhitungan aplikasi komputer *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Version 21.0 (tabel 3) didapat dari hasil (t) sebesar 6,274. Selanjutnya hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan dengan t- tabel. Dengan hasil df=8, maka dalam tabel pada taraf signifikasi 5% didapat nilai angka 1,860. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa t- hitung lebih besar dari t- tabel (6,274 > 1,860) dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara pembelajaran menggunakan permainan tradisional dan mengalami peningkatan sebesar 6,74%.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data yang telah terkumpul, diolah dan dianalisis sebagaimana telah dijelaskan pada bab IV,

secara umum penelitian ini menjawab permasalahan yang diajukan. Demikian pula pada rumusan masalah yang merupakan arah kegiatan penelitian ini diuji, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam aktifitas gerak dasar lokomotor siswa tunagrahita ringan setelah dilakukan perlakuan menggunakan permainan tradisional di Sekolah Dasar Luar Biasa Tunas Mulya Surabaya.

Saran

Berasarkan simpulan yang ada penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan guru pendidikan jasmani lebih banyak memberikan permainan- permainan khususnya permainan tradisional yang mampu meningkatkan gerak dasar lokomotor siswa tunagrahita ringan.
2. Diharapkan para siswa tetap mempunyai semangat yang lebih besar dalam meningkatkan aktivitas fisik, khususnya gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat), karena aktivitas fisik itu memiliki fungsi dan tujuan yang bagus untuk siswa itu sendiri.
3. Pendekatan pembelajaran yang harus dilakukan untuk anak tunagrahita adalah dengan pendekatan secara individual bukan secara klasikal.
4. Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi, sehingga perlu dilakukan penelitian sejenis yang berhubungan dengan komponen gerak dasar pada anak tunagrahita, sehingga dapat meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan terutama dibidang pemahaman dari anak yang luar biasa.

DAFTAR PUSTAKA

Apriyanto, Nunung. 2012. *Seluk- Beluk Tunagrahita dan Strategi Pembelajarannya*. Jogjakarta:

Javalitera Delphie, B. 2007. *Pembelajaran Anak Tunagrahita*. Bandung : PT Refika Aditama.

Delphie, B. 2007. *Pembelajaran Anak*

Tunagrahita. Bandung: PT Refika Aditama

Efendi, Mohammad. 2008. *Pengantar*

Psokopedagogik Anak Berkelainan. Jakarta:

PT Bumi Aksara

Maksum, A. 2007 . *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2012. *Metodelogi Penelitian*.

Surabaya: Unesa University Press.

Somantri, T. Sutjihati. 2007. Psikologi Anak Luar

Biasa. Bandung: PT Refika Aditama

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD*

Penjaskes. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sisdiknas. 2009. Bandung: Wacana Adhitya Bandung