

## PENGARUH SENAM CERIA TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA TUNAGRAHITA DI SDLB SISWA BUDHI SURABAYA

Ain Fary Setyaningsih\*, Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*ainsetyaningsih16060464148@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Anak tunagrahita ringan memerlukan kegiatan yang berkaitan dengan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan gerak. Salah satunya menggunakan gerakan senam karena pada gerakan senam terdapat gerak dasar yang sangat penting dalam kegiatan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Peneliti melihat masih kurangnya motivasi belajar bagi anak tunagrahita di SDLB Siswa Budhi Surabaya, dilihat dari pada saat melakukan tugas gerak pada saat pembelajaran PJOK. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh senam ceria terhadap motivasi belajar PJOK pada anak tunagrahita dan mengetahui besaran pengaruh senam ceria terhadap motivasi belajar PJOK pada anak tunagrahita di SDLB Siswa Budhi Surabaya. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif dengan menggunakan model *one group pretest-posttest design*. Pada penelitian ini menggunakan sampel siswa kelas 5 dan 6 berjumlah 10 siswa tunagrahita. Pada saat pengambilan data peneliti menggunakan instrumen berupa angket motivasi belajar PJOK pada siswa tunagrahita. Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan motivasi belajar sebesar 13,20%. Dapat dibuktikan dengan nilai T hitung  $6,230 \geq T$  tabel 1,833 dengan  $\text{sig} = 0,001 \leq \alpha 0,05$  yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

**Kata Kunci:** senam ceria, motivasi belajar pjok, siswa tunagrahita

### Abstract

Mild mental retardation children need an activity that relates to exercise, which can improve motion skills. One of the activities can be implemented is gymnastic movements because there are fundamental movements that are vital for mentally disabled children in their daily lives. The researcher has observed that the students with mental retardation in "Siswa Budhi" Public Special Education School in Surabaya were lack of motivation to learn, it can be seen from the effect of cheerful gymnastics on the learning motivation of the students with mental retardation during the P.E course in "Siswa Budhi" Public Special Education School. This research was designed as a descriptive quantitative, which applied one group pretest-posttest design model. This research sample involved ten students with mental retardation from fifth-grade and sixth-grade. When collecting the data, the researcher used an instrument in the form of a learning-motivation questionnaire for students with mental retardation. Based on the research result, it can be concluded that there was an improvement in learning motivation for 13,20%. In addition, it can be proven by the T value of  $6,230 \geq T$  tabel 1,833 with  $\text{sig} = 0,001 \leq \alpha 0,05$ , which indicates that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected.

**Keywords:** cheerful gymnastic, p.e class motivation, students with mental retardation

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sarana yang utama untuk pembentukan generasi penerus bangsa, semakin maju kualitas pendidikan di Indonesia maka semakin maju pula negara tersebut dibidang pendidikannya. Pendidikan pada umumnya merupakan inisiatif terencana yang terkait dengan proses belajar mengajar untuk menghasilkan siswa yang aktif dalam mengembangkan potensi mereka dan untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun masyarakat (Chunningham, 2014). Semua orang akan berhak memperoleh pendidikan setinggi mungkin, tidak menuntun kemungkinan bagi siswa yang memiliki kebutuhan khusus atau yang biasa disebut dengan anak disabilitas. Salah satu Pendidikan yang ada yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK sendiri tidak hanya diberikan kepada siswa normal melainkan diberikan juga kepada siswa disabilitas, akan tetapi pada pelaksanaan PJOK yang diberikan kepada siswa disabilitas akan berbeda dan akan mendapatkan perlakuan dan pendampingan yang khusus. Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif atau bisa disebut dengan Penjas Adaptif merupakan kegiatan olahraga yang diberikan kepada anak disabilitas, kegiatan dalam penjas adaptif sama seperti halnya dengan PJOK akan tetapi gerakan dan instruksi akan lebih dipermudah dan disesuaikan dengan kebutuhan anak disabilitas. Peneliti memilih anak tunagrahita karena, karakteristik anak tunagrahita dapat dilihat dari aspek psikis mereka yang kaitannya dengan psikologis dan perilaku anak tunagrahita tersebut. Menurut Ringlaben *et al.* dalam Karal (2010:996), dari segi tertentu variabel (tingkat IQ, perhatian, tindakan kognitif, pengembangan dll), individu-individu ini dibagi menjadi tiga kelompok fundamental, disebut “berpendidikan (tingkat ringan), dapat dilatih (tingkat sedang) dan cacat mental serius individu dapat juga dikelompokkan sesuai dengan IQ macam-macam tunagrahita. Dari pernyataan tersebut anak tunagrahita dibagi menjadi tiga kelompok yaitu ringan, sedang, dan berat. Menurut Delphie dalam Ardiyansyah (2017:178) hambatan yang dihadapi anak dengan perkembangan masalah yang berhubungan dengan kesehatan khusus seperti gangguan perkembangan gerak, tingkat pertumbuhan abnormal, cacat sensori, terutama dalam persepsi penglihatan dan pendengaran. Dari faktor yang terjadi pada anak tunagrahita ringan, anak-anak memerlukan kegiatan yang berkaitan dengan pelatihan yang dapat meningkatkan keterampilan gerak melalui gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Menurut Maehr & Mayer dalam Brophy (2004:3), Motivasi adalah konstruksi teoritis yang digunakan untuk menjelaskan inisiasi, arah, intensitas, ketekunan,

dan kualitas perilaku, terutama perilaku yang diarahkan pada tujuan. Menurut Maksum (2011:3) ada dua jenis motivasi, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi merupakan suatu dorongan yang keluar dari dalam diri kita untuk memulai proses pembelajaran agar tercipta suasana senang dan percaya diri dan belajar sendiri tidak hanya dilakukan di sekolah, di universitas, maupun di tempat kursus, belajar dapat dilakukan dimana saja yang membuat individu itu lebih baik. Menurut Chuang *et al.*, (2012:226), belajar tidak dapat dipisahkan dari kelompok, dalam hal ini pembelajaran tidak hanya internalisasi, belajar juga mencakup pengetahuan yang benar dan metodologi untuk memperoleh pengetahuan. Peneliti menggunakan gerakan senam karena pada kegiatan senam akan melibatkan semua anggota tubuh untuk bergerak. Senam sendiri dapat diartikan sebagai latihan tubuh yang bertujuan untuk mengaktifkan seluruh anggota tubuh dan persendian agar tidak terjadi kekakuan (Nurkholis 2015:2). Senam adalah satu gerakan kompleks karena pada saat kita senam, semua anggota tubuh akan bergerak. Menurut Sjarifuddin dalam Rahmawati dan Huda (2018:27) Bila ingin selalu tetap sehat, segar, dan masa hidup yang lebih kuat, hendaknya ada keseimbangan diantara kerja otak dengan kerja fisik (jasmani). Dari senam tersebut terdapat gerakan yang dikhususkan untuk anak disabilitas yaitu melalui senam khusus anak disabilitas atau bisa disebut senam ceria ABK. Senam ceria ABK merupakan adaptasi dari senam irama yang lebih dipermudah gerakannya supaya dapat diikuti oleh anak disabilitas tunagrahita dengan mudah. Senam ceria ABK dibuat dengan menggunakan iringan musik, hitungan/ ketukan, serta model atau instruktur senam adalah seorang guru pendamping khusus atau guru kelas. Berdasarkan hasil observasi di SDLB Siswa Budhi Surabaya kegiatan olahraga dilakukan hari Jumat dan diikuti seluruh siswa yang ada di sekolah tersebut. Keterbatasan siswa melakukan olahraga membuat siswa tersebut kurang aktif dalam melaksanakan gerak, pada saat mengikuti gerakan terutama untuk yang perempuan masih banyak yang malu dan tidak percaya diri, dan kurangnya motivasi belajar PJOK dilihat pada saat mereka mengikuti instruksi hanya sebatas mengikuti saja dan masih banyak yang hanya bermain pada saat kegiatan senam. Peneliti mengambil senam ceria ABK dikarenakan pada senam tersebut terdapat gerakan-gerakan yang mudah untuk dilakukan dan mudah diingat oleh anak disabilitas, terdapat juga harmonisasi antara gerakan satu dengan gerakan yang lainnya. Pada senam ceria ABK sendiri juga terdapat gerakan yang mengajarkan anak dapat bersyukur dari kenikmatan yang telah

diberikan oleh Sang Pencipta, dan masih dapat menikmati keindahan alam di sekitarnya dengan keterbatasan mereka. Dari uraian latar belakang masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah mengetahui ada tidaknya pengaruh senam ceria dan mengetahui besaran pengaruh senam ceria ABK terhadap motivasi belajar anak tunagrahita di SDLB Siswa Budhi Surabaya.

**METODE**

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, karena pada penelitian ini memberikan intervensi pada sasaran penelitian. Penelitian eksperimen memiliki ciri utama yaitu adanya *treatment* yang diberikan kepada subyek atau obyek penelitian. Disini menggunakan desain penelitian *one grup pretest-posttest design*. Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan (Maksum, 2018:114). Pada penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen dan tanpa kelompok kontrol. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa tunagrahita di SDLB Siswa Budhi Surabaya. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* atau sampel bertujuan. Penelitian ini mengambil sampel kelas atas yang berjumlah 10 siswa yang terdiri dari siswa kelas 5 dan 6 yang memiliki kriteria tunagrahita ringan atas dasar saran dari guru kelas. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam ceria terhadap motivasi belajar siswa tunagrahita dengan cara pengambilan data *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan selama 3 minggu dengan 3 kali pertemuan yang dilakukan di hari Jumat. Pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket motivasi belajar PJOK khusus untuk anak disabilitas yang diadopsi dan disesuaikan dari Ansori (2020:33) yang telah divalidasi. Hasil uji validitas menggunakan *item-correlations* berkisar antara 0,581-1 dan uji reliabilitas menggunakan *cronbach alpha* yaitu 0,730. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan IBM SPSS 25.0 dan manual untuk mengetahui analisis deskriptif, T-test sampel sejenis, uji normalitas dan persentase peningkatan atau uji beda.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian ini akan disajikan dalam bentuk data yang diambil dari *instrument* motivasi belajar PJOK. Berikut adalah hasil dari analisis data yang mewakili semua nilai dalam penelitian ini.

**Tabel 1. Deskripsi Data Motivasi Belajar PJOK**

Deskripsi Data	Pre-test	Post-test	Selisih
Rata - rata	56,800	64,300	7,5
Standar Deviasi	3,675	4,001	0,326
Varian	13,511	16,011	2,5
Nilai Minimum	51	58	7
Nilai Maksimum	62	71	9
Peningkatan	<b>13,20%</b>		

Dari analisis tabel diatas dapat diketahui hasil dari data *pre-test* yang diperoleh pada saat sebelum diberikan *treatment/* perlakuan berupa senam ceria terhadap siswa tunagrahita dan *post-test/* sesudah diberikan perlakuan dapat diketahui terdapat peningkatan/ pengaruh senam ceria terhadap motivasi belajar siswa tunagrahita. Dari hasil pemberian perlakuan terhadap siswa tunagrahita kelas 5 dan 6 di SDLB Siswa Budhi Surabaya dapat diketahui ada peningkatan motivasi belajar sebesar 13,20%.

**Tabel 2. Hasil Pengujian Normalitas**

Tes	N	Statistik	P	Keterangan
Pre-test	10	0,05	0,200	Normal
Post-test	10	0,05	0,200	Normal

Dari tabel tersebut, dapat dijelaskan bahwa nilai *p-value* > nilai *alpha* (5%) sehingga dapat dikatakan data tersebut normal. Tahap selanjutnya jika data tersebut normal maka dilakukan uji parametrik tes dengan menggunakan Uji T sampel sejenis.

**Tabel 3. Uji T Sampel Sejenis**

Variabel	T hitung	T tabel	Sig.(2-tailed)	Keterangan
Pre-test	6,230	1,833	0,001	Terdapat Pengaruh
Post-test				

Berdasarkan analisis tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa nilai  $T_{hitung} 6,230 > T_{tabel} 1,833$  sehingga menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak sehingga terdapat pengaruh penerapan senam ceria terhadap motivasi belajar siswa tunagrahita di SDLB Siswa Budhi Surabaya.

Pada saat pengolahan data peneliti menemukan dua orang siswa yang memiliki motivasi belajar yang sangat bagus dan memiliki motivasi belajar yang kurang baik, dari hasil wawancara dengan guru pendamping disekolah tersebut dapat diketahui kegiatan kesehariannya siswa yang memiliki motivasi belajar yang sangat baik memiliki kepribadian yang ceria, mudah bergaul dengan teman-temannya dan sering mengikuti perlombaan yang diadakan oleh SLB se-Surabaya. Sedangkan untuk siswa yang memiliki motivasi belajar yang kurang baik, dapat diketahui siswa tersebut kesehariannya sangat tertutup dan malu pada orang yang tidak dikenal.

Setelah dilakukan perhitungan dengan menggunakan analisis data peningkatan motivasi belajar PJOK

meningkat sebesar 13,20 % yang menandakan terdapat pengaruh setelah diberikan perlakuan/ *treatment* menggunakan Senam. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Rahmawati dan Huda (2018), bahwa senam dapat meningkatkan motivasi belajar anak tunagrahita meskipun dalam penelitian ini bedanya pelaksanaan yang dilakukan setiap hari dan yang dilakukan setiap hari Jumat.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pada pengaruh senam ceria terhadap motivasi belajar siswa tunagrahita.
2. Besaran pengaruh senam ceria terhadap motivasi belajar siswa tunagrahita sebesar 13,20%.

### Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikan saran untuk memberikan masukan agar lebih baik untuk kedepannya sebagai berikut:

1. Penerapan senam ceria dapat dijadikan pedoman dan tambahan materi oleh guru untuk dikembangkan sebagai materi dalam pembelajaran PJOK yang lebih menarik agar siswa dapat lebih aktif saat mengikuti kegiatan PJOK.
2. Seharusnya di sekolah tersebut terdapat guru PJOK agar pada saat kegiatan olahraga dapat maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, S. (2020). *Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmanai, Olahraga dan Kesehatan Siswa Disabilitas Rungu*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Ardiyansyah, W. (2017). Modifikasi Permainan Lari Estafet Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Manipulatif Anak Tunagrahita Ringan (Studi Pada Sdlb Merdeka Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), 177-184.
- Brophy, J. (2004). *Motivating Students to Learn. Library of Congress Cataloging in Publication Data Brophy, Jare E. Motivating students to learn / Jare Brophy*. 3rd ed. New York: Taylor & Francis.
- Chuang, P.J., Chiang, M.C., Yang, C.S., & Tsai, C.W. (2012). Social Network Based Adaptive Pairing Strategy for Cooperative Learning. *Education Technology & Society*, 15(3), 226-239.

Chunningham, I. (2014). Strategic Interaction in Player-Sport Official Encounters. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 155(6), 304-311.

Karal, H., Kokoc, M., & Ayyildiz, U. (2010). Educational Computer Games for Developing Psycomotor Ability in Children With Mild Mental Impairment. *Procedia Sosial and Behavioral Sciences*, 9, 996-1000.

Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Nurkholis. (2015). *Senam Dasar*. Surabaya: Unesa University Press.

Rahmawati, A., & Huda, A. (2018). Senam Pagi untuk Membangun Motivasi Belajar Siswa Tunagrahita. *Jurnal Ortopedagogia*, 4(1), 26-32.