

PENGARUH SENI PENCAK SILAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA DISABILITAS GRAHITA (STUDI EKSPERIMEN TERHADAP SISWA TUNAGRAHITA DI SMA MUHAMMADIYAH 10 SURABAYA)

Nizam Umarushalih*, Hamdani

S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

nizamumarushalih@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pengertian seni adalah keahlian membuat karya yang bermutu (dilihat dari segi kehalusannya, keindahannya, dan sebagainya), sementara silat adalah cabang olahraga yang menonjolkan pada kepandaian berkelahi; seni bela diri khas Indonesia dengan ketangkasan membela diri dan menyerang untuk pertandingan atau perkelahian. Pencak Silat ini khusus nya perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah memiliki seni gerak dasar tunggal terutama tangan kosong, membuat setaip gerakan sulit untuk di teliti. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh gerak dasar pencak silat seni tunggal tangan kosong perguruan tapak suci terhadap kebugaran jasmani siswa disabilitas grahita di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya. Penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif merupakan Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data melalui tes kebugaran jasmani sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Teknik pemilihan subjek berdasarkan kriteria sehingga subjek penelitian terdiri dari enam siswa disabilitas grahita dengan klasifikasi jenis kelamin tiga laki-laki dan tiga perempuan. Peneliti bertindak sebagai instrumen pertama yang dipandu oleh Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan pengumpulan data dilakukan melalui pemberian pre-tes hingga pos-tes. Subjek penelitian adalah siswa disabilitas grahita kelas XII SMA Muhammadiyah 10 Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya pengaruh gerak dasar pencak silat seni tunggal tangan kosong perguruan tapak suci terhadap kebugaran jasmani siswa disabilitas grahita di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya dengan nilai dan klasifikasi yang meningkat tidak signifikan terlihat dari persentase peningkatan rata-rata pre-tes dan pos-tes yang hanya meningkat sekitar 32,6%.

Kata Kunci: seni pencak silat; kebugaran jasmani; disabilitas grahita

Abstract

Understanding art is the skill of making quality works (seen in terms of smoothness, beauty, and so on). while silat is a sport that highlights the cleverness of fighting. Pencak Silat is especially the college of The Holy Site of Putera Muhammadiyah has a single basic movement art especially empty hands, making the blink of a movement difficult to examine. Typical Indonesian martial arts with dexterity of defending themselves and attacking for matches or fights. This research aims to find out the influence of the basic movement of pencak silat single-handed art holy site on the physical fitness of students with disabilities grahita at Muhammadiyah 10 Surabaya High School. The type of research used is experimental research with quantitative approaches. Data collection techniques through physical fitness tests before being given treatment and after being given treatment. The technique of subject selection is based on criteria so that the study subject consists of six students with a gender classification of three men and three women. Researchers act as the first instruments guided by the Indonesian Physical Fitness Test and data collection is conducted through pre-test to post-test. The subject of the study was a disabled student in class XII of Muhammadiyah High School 10 Surabaya. The results showed that there was an influence of the basic movement of pencak silat single-handed art bare-handed holy site on the physical fitness of students with disabilities in Muhammadiyah 10 Surabaya High School with insignificantly increased grades and classifications seen from the percentage increase in average pre-tests and post-tests which only increased by about 32.6%.

Keywords: martial art; physical fitness; grahita disability

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan aneka pengalaman yang dialami setiap orang agar menjadi lebih baik dari sebelumnya. Setiap warga Negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu, hal tersebut tercantum dalam UU RI Nomor 20 tahun 2003, bab IV, pasal 5, ayat 2 berbicara tentang sistem pendidikan nasional.

Setiap siswa memiliki kebutuhan yang berbeda-beda, tetapi belajar mandiri pada hakekatnya adalah kebutuhan pembelajaran semua siswa. Juga bagi siswa berkebutuhan khusus, jika siswa tersebut memiliki gangguan emosional dan mental. Seperti halnya siswa disabilitas grahita, dimana mereka sering mengalami berbagai jenis masalah perkembangan, antara lain masalah motorik, kognitif, sensorik, emosional, dan sosial.

Penyandang disabilitas intelektual termasuk dalam kelompok anak berkebutuhan khusus dan membutuhkan perhatian yang lebih khusus dari anak-anak lain pada umumnya. Kelas inklusif Handicap grahita adalah istilah yang digunakan untuk menyebut anak tunagrahita atau anak berkemampuan intelektual lebih rendah dari rata-rata anak normal pada umumnya menurut Desiningrum (2016:7). Secara keseluruhan menurut Delphie (2007:66), disabilitas intelektual adalah anak dengan gangguan perkembangan dalam beberapa aspek: (1) jenis keterampilan motorik yang berbeda (2) ketidaknyamanan fisik (3) Kurangnya koordinasi motorik (4) Kurangnya kepercayaan terhadap situasi dan keadaan di sekitarnya. (5) Kurangnya keterampilan motorik halus dan kasar. Seperti halnya yang dikemukakan Widiyanto, F. T. (2012) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa hasil tes keterampilan gerak dasar yang diperoleh dari siswa SMPLB Negeri Semarang bagian C ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kurangnya kemampuan siswa dalam memahami perintah atau instruksi yang diberikan peneliti dan kurangnya kecepatan siswa untuk merespon stimulus yang datang dari luar, sehingga hasil tes keterampilan gerak dasar siswa kurang maksimal.

Banyak sekali definisi yang dikemukakan oleh para ahli dalam berbagai penelitian, dan salah satu definisi yang dijadikan acuan utama dalam semua penelitian yang ada adalah definisi yang dikemukakan oleh Grossman (Wardani et al, 2014: 57), yang secara resmi digunakan oleh *American Associatio Mental Disorder* (AAMD) adalah gangguan kejiwaan di mana fungsi intelektual umum jauh di bawah rata-rata anak normal, sehingga perilaku adaptif kurang sesuai terhadap lingkungan sekitar.

Keterampilan motorik dasar sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup siswa dengan masalah kesehatan mental karena mereka memiliki aturan latihan yang mudah diterima oleh siswa dengan masalah kesehatan mental. Karena bermain atau olahraga merupakan salah satu kegiatan sosial utama masa kanak-kanak, permainan atau olahraga yang berfokus pada keterampilan motorik dasar harus dipilih berdasarkan jenis permainan aktif.

Tarigan, B (2008:42) berpendapat bahwa, olahraga yang cocok untuk anak keterlambatan mental adalah non-kompetitif karena setiap kegiatan lebih menitikberatkan pada permainan yang menyenangkan dan kurang kompetitif. Pencak Silat merupakan olahraga yang dapat dilakukan tanpa persaingan dan dapat membantu meningkatkan

Gunawan A, G (2004) menyatakan bahwa pencak silat adalah olahraga tradisional dan asli berasal dari negara Indonesia yang berakar dari budaya melayu, dan dapat dilihat sebagai berbagai gerakan utama di hampir seluruh wilayah Indonesia. Gerakan dasar dalam pencak silat dapat membantu meningkatkan stamina seseorang. Latihan pencak silat melibatkan semua bagian tubuh, seperti lengan, kaki, dan tubuh, sehingga jika dilakukan dengan benar, hal tersebut bukan hanya dapat membantu meningkatkan kebugaran, tetapi juga membantu meningkatkan performa seseorang.

Namun mengingat siswa berkebutuhan khusus termasuk tunagrahita pada umumnya memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak pada umumnya, seperti hasil penelitian yang dikemukakan oleh Simon, R. (2006) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dengan perolehan kelompok Anak Tunagrahita Ringan Putera memperoleh VO₂max rata-rata 41,9 dan kelompok Anak Tunagrahita Ringan Puteri memperoleh VO₂max rata-rata 31,9; serta kedua kelompok tersebut termasuk pada kategori kebugaran jasmani sedang. Untuk Anak Normal Putera memperoleh VO₂max rata-rata 48,6 dan kelompok Anak Normal Puteri memperoleh VO₂max rata-rata 37,3; serta kedua kelompok tersebut termasuk pada kategori kebugaran jasmani baik.

Tarigan, B (2008: 41) menambahkan, "Dapat mengajarkan anak disabilitas grahita ringan dalam keterampilan motorik dasar." Gerakan dasar pencak silat terangkum dalam gerak silat yang sangat sederhana, tetapi termasuk teknik silat yang kompleks. Dalam gerakan silat terdapat gerakan dasar seperti lokomotor (gerak berpindah tempat), gerak manipulatif (gerak dengan menggunakan objek) dan nonlokomotor (gerak tidak berpindah tempat).

Salah satu cara untuk meningkatkan stamina adalah dengan menerapkan olahraga pencak silat. Karena

dalam olahraga pencak silat anda mengembangkan kekuatan, kecepatan, kelincahan dan kelenturan. Jika aspek tersebut merupakan komponen kebugaran. Juga seperti yang disebutkan sebelumnya, salah satu aspek pencak silat adalah sisi atletisnya dan salah satu manfaat dari olahraga teratur dan terarah adalah dapat meningkatkan dan menjaga kebugaran anda.

Di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya terdapat pencak silat yang tergabung dalam perguruan tapak suci. Tidak hanya di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya namun di seluruh sekolah Muhammadiyah mewajibkan atau menjadikan pencak silat perguruan tapak suci dalam intrakurikuler. Berdasarkan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) dalam pelajaran PJOK adanya beladiri atau bisa di ambil pencak silat.

Penelitian pengaruh pencak silat terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang telah dilakukan oleh (Aprilian, Vina: 2010) juga menghasilkan kesimpulan bahwa latihan pencak silat secara teratur dan terarah dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang usia 12 tahun keatas di SLB BC Bandung Raya. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya skor tingkat kebugaran jasmani dan peningkatan kategori tingkat kebugaran jasmani pada anak. Selain itu, (Pratama, Toni Yudha : 2017) juga menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa terdapat peningkatan tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang usia 12 tahun keatas setelah diberikan perlakuan berupa latihan pencak silat selama 6 minggu dengan waktu satu minggu tiga kali latihan selama 20 – 30 menit. Dari pemikiran-pemikiran tersebut maka peneliti ingin mengetahui pengaruh gerak dasar pencak silat seni tunggal tangan kosong perguruan tapak suci terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa disabilitas grahita di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif, selain itu jenis penelitian tersebut dipilih karena tidak ada mekanisme kelompok kontrol. Jadi penelitian ini dilakukan di satu kelompok. Menurut (Maksum, 2018:79) penelitian eksperimen semu untuk mengetahui kualitas atau hubungan sebab akibat di antara variabel-variabel penelitian.

Dari pernyataan diatas maka kondisi yang diberikan pada subjek penelitian adalah gerakan dasar pencak silat seni tunggal tangan kosong dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa disabilitas grahita. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dimana Sugiyono (2016)

mengartikan suatu teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representative. Sampel pada penelitian ini adalah siswa disabilitas grahita kelas XI di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya yang berjumlah 6 orang terdiri dari 3 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan:

Tabel 1. Daftar Nama Subjek Penelitian

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia (th)
1	ADT	P	16
2	VNA	P	16
3	RRS	P	16
4	SDM	L	16
5	KMS	L	16
6	TRK	L	16

Dalam hal ini terdapat suatu kelompok subjek penelitian yang diberi tes awal (*pre-test*) untuk mengetahui kondisi awal sebelum mendapat perlakuan (T1), selanjutnya subjek penelitian mendapat perlakuan (X). Setelah mendapatkan perlakuan selanjutnya subjek penelitian diberikan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui akibat atau pengaruh dari perlakuan yang telah diberikan (T2). Adapun desain penelitian ini menurut (Maksum, 2018:115) adalah sebagai berikut :

T1 X T2

Keterangan

T1: *Pre-test*

X: *Treatment* (Perlakuan)

T2: *Post-test*

Untuk memperoleh skor kebugaran jasmani maka peneliti akan memberikan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kategori usia 16 sampai 19 tahun yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, berikut tabel acuan penilaian sesuai TKJI (Tes Kesegarab Jasmani Indonesia) :

Tabel 2. Tabel Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)

Nilai	5	4	3	2	1
Lari 60 meter	s.d-7.2	7.3-8.3	8.4-9.6	9.7-11.0	11.1-dst
gantung angkat tubuh	<19	14-18	9-13	5-8	0-4
baring duduk	<41	30-40	21-29	10-20	0-9
Loncat Tegak	<73	60-72	50-59	39-49	<38
Lari 1200 meter	s.d-3.14	3..15-4..25	4..26-5..12	5..13-6..33	<6..34

(Kemendiknas, 2010:27)

Tabel 3. Tabel Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 16-19 Tahun)

Nilai	5	4	3	2	1
lari 60 meter	s.d - 8.4	8.5- 9.8	9.9- 11.4	11.5- 13.4	13.5 - dst
gantung siku tubuh	<41	22-40	10-21	3-9	0-2
baring duduk	<28	20-28	10-9	3-9	0-2
Loncat Tegak	<50	39-49	31-38	23-30	<22
Lari 1200 meter	s.d- 3.52	3..53- 4..56	4..57- 5..58	5..59- 7..23	< 7.24

(Kemendiknas, 2010:27)

Tabel 4. Tabel Norma TKJI (Untuk Putera dan Puteri)

No	Jumlah Nilai	Klarifikasi Kesegaran Jasmani
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (K)

(Kemendiknas, 2010:28)

Untuk mengklasifikasi tingkat kebugaran jasmani remaja yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti pada tabel 4 yang berlaku pada putra dan putri.

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan α sama dengan 0,05 untuk menguji hipotesis terdapat pengaruh gerak dasar pencak silat seni tunggal tangan kosong terhadap kebugaran jasmani siswa disabilitas grahita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini telah didapatkan hipotesis tolak H_0 yang artinya terdapat pengaruh gerak dasar pencak silat seni tunggal tangan kosong terhadap kebugaran jasmani siswa disabilitas grahita di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya.

Hasil pengolahan data tentang kebugaran jasmani siswa disabilitas grahita diperoleh sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Penilaian

Aspek		Nama Subjek					
		ADT	VNA	RRS	SDM	KMS	TRK
1	Pre	1	1	1	1	1	2
	Post	1	2	1	1	1	3
2	Pre	1	4	1	1	1	4
	Post	2	5	2	2	1	5
3	Pre	3	1	2	2	2	3
	Post	4	2	3	3	3	4
4	Pre	1	1	1	1	1	2
	Post	1	2	1	1	1	3

5	Pre	1	1	1	1	1	1
	Post	1	1	1	1	1	1

Keterangan:

1 = Lari 60 meter

2 = Gantung angkat tubuh (L) / siku tekuk (P)

3 = Baring duduk 60 detik

4 = Loncat Tegak

5 = Lari 1200 meter (L) / 1000 meter (P)

Setelah didapatkan hasil pre-test dan post-test, maka peneliti melakukan proses analisis data secara berurutan. Hal pertama yang dilakukan peneliti adalah mengecek normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan data berdistribusi normal atau tidak. Jika $p > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal dan jika $p < 0,05$ maka dapat dinyatakan data tersebut tidak berdistribusi normal. Berikut hasil perhitungan yang didapat :

Tabel 6 .Uji Normalitas Data

No.	Kelompok	P	Hasil
1	Pre Test	0,200	Normal
2	Post Test	0,139	Normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai p data pre test 0,200 $> 0,05$ dan nilai p data post test 0,139 $> 0,05$ maka disimpulkan bahwa data kelompok tersebut terdistribusi normal artinya jumlah kuesioner yang di berikan kepada subjek adalah proposional pada masing-masing unsur (Hartono, 2008).

Langkah kedua, untuk mengetahui tingkat kesamaan varian antara dua kelompok yaitu hasil data pretest dan hasil data posttest, dengan membandingkan harga p pada *levens's statistic* dengan 0,05 ($p > 0,05$) peneliti menggunakan analisi data Uji Homogenitas. Hasil dapat dilihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel 7. Tabel Uji Homogenitas Data

Kelompok	F_{hitung}	P	Keterangan
Hasil Tes Siswa	1,672	0,251	Homogen

Diketahui hasil F_{hitung} dari nilai/hasil test siswa 1,672 dengan signifikan 0,251. Dari hasil perhitungan harga signifikan data tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,251 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen artinya populasi yang peneliti bandingkan adalah bisa dibandingkan (*Comparable*).

Ketiga, dalam pengujian hipotesis menggunakan Analisis Uji T dikarenakan pada data yang ada membandingkan rata-rata dari 2 kumpulan data yang berasal dari satu kelompok responden yang sama , hal ini dimungkinkan karena pengukuran di lakukan pada

waktu yang berbeda namun respondennya tetap sama sehingga memiliki 2 kelompok data atau dilakukan pengukuran yang berbeda karena adanya perlakuan (*treatment*) pada responden tersebut akan ada kumpulan data sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*).

Tabel 8. Uji T

Test	Mean	Std. Deviation	p
<i>Pre-Test</i>	7,67	2,733	0,004
<i>Pos-Test</i>	10,17	3,869	

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 7,67 dan *pos-test* sebesar 10,17 kedua data tersebut memiliki nilai p 0,004 dimana nilai tersebut < 0,05 yang artinya tolak H_0 sehingga ada perbedaan antara rata-rata *pre-test* dan *pos-test* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh adanya *treatment* gerak dasar seni tunggal tangan kosong perguruan tapak suci terhadap kebugaran jasmani siswa disabilitas grahita SMA Muhammadiyah 10 Surabaya.

Kategori tingkat kebugaran jasmani meningkat dari kategori kurang sekali menjadi kategori sedang dan kurang. Bila melihat peningkatan kategori tingkat kebugaran jasmani, peningkatannya tidak signifikan, tetapi sesuai peningkatan skor tes kebugaran jasmani, terdapat peningkatan yang cukup besar pada seluruh aspek kebugaran jasmani tersebut. Peningkatan yang menonjol pada aspek kebugaran jasmani yaitu pada duduk baring 60 detik dan gantung angkat tubuh bagi siswa laki-laki atau gantung tekuk siku bagi siswa perempuan. Tes ini merupakan indikator dari kebugaran jasmani dalam hal kekuatan. Hal ini di tunjukkan pada peningkatan skor yang cukup besar pada kedua aspek kebugaran jasmani tersebut.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang mengacu pertanyaan penelitian, maka hasil penelitian ini dapat di simpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh gerak dasar pencak silat seni tunggal tangan kosong perguruan tapak suci terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa disabilitas grahita di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya, dengan peningkatan nilai yang tidak signifikan terlihat dari persentase kenaikan rata-rata nilai *pre-test* hingga *post-test* yang hanya meningkat 32,6%.

Saran

Dari permasalahan yang telah di bahas, penulis dapat memberikan saran kepada orangtua, guru dan juga pemerhati disabilitas grahita bahwa gerak dasar pencak silat seni tunggal tangan kosong perguruan tapak suci

bisa menjadi salah satu referensi atau pilihan guna menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani dalam diri masing – masing siswa disabilitas grahita.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilian, Vina. Pengaruh Pencak Silat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Sedang: Studi Eksperimen Terhadap Siswa Usia 12 Tahun Keatas di SLB BC Bandung Raya. Diss. Universitas Pendidikan Indonesia, 2010.
- Delphie, B. 2007. Pembelajaran Anak Disabilitasgrahita. Bandung: PT Refika Aditama.
- Desiningrum, Dinie Ratri. (2016) Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. Yogyakarta: Psikosain
- Dinie ,Ratri Desiningrum. (2016). Terapi senam otak untuk menstimulasi kemampuan memori jangka pendek pada anak autisme, Jurnal Psikolog
- Direktorat PLB. 2004. Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Inklusi: Mengenal Pendidikan Terpadu, Jakarta: DepDiknes, hlm121
- Grossman, Dave. (2014). *The psychology: Cost Learning to Kill in War and Society: Revised Edition.*
- Kemendiknas, (2010: 27-28). Sekretariat Negara. Jakarta
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. 2007. Statistik Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Pratama, Toni Yudha. "Pembelajaran Seni Pencak Silat Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Sedang." JPKS (Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni) 2.2 (2017).
- Simon, R. (2006). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan VO2Max Antara Anak Tuna Grahita Ringan dengan Anak Normal Tingkat Pendidikan SLTP. Laporan Penelitian, 160-181.
- Sugiyono, 2016. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. (Bandung: ALFABETA)
- Tarigan, B. (2008). Pendidikan Jasmani Adaptif. Bandung: Jurusan Pendidikan Olahraga.
- Undang-undang Republik Indonesia Tahun 2003, No. 20. Sekretariat Negara. Jakarta
- Widianto, F. T. (2012). Keterampilan Gerak Dasar Anak Tuna Grahita Ringan. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 1(1).