

PENGARUH PERMAINAN LARI ESTAFET MODIFIKASI TERHADAP PENINGKATAN GERAK DASAR LOKOMOTOR UNTUK ANAK TUNAGRAHITA KELAS I DI SDLB N KEDUNG KANDANG KOTA MALANG

Cholil Rusman M

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: cholilrm10@gmail.com

Sapto Adi

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: sapto.adi.fik@um.ac.id

Saichudin

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: saihawzl@ymail.com

Abstract

Mental retardation refers to children who suffer from mental disorder and motorist development. If we talk about children growth, both normal children and the ones with special needs have to be able to deal with locomotors basic movement, especially sprint and jump. This research using One Group Pretest-posttest Design method, that is pre-test design before being treated, thus the treatment result can be known more accurate, because it can compare with the condition before being treated. The sample used were 6 people who were treated for eight meetings. Instruments used to determine the ability to run and jump is test on 40 meters sprint for children of mental retardation at 10-12. The result of the research is based on data analysis using the test-t repeated observation obtained test-t -2,712 with probability $0.042 < \alpha = 0.05$, which means significant.. The conclusion of this study is that there is an effect of game run relay modification toward the increase of locomotors basic movement of the one grade students with mental retardation at the inclusive elementary school (SDLB) in Kedungkandang Malang.

Keywords: Game run relay, mental retardation, sprint ability.

Anak berkebutuhan khusus atau (ABK) adalah istilah untuk menggan-tikan anak luar biasa, dimana yang menandakan adanya kelainan khusus. Anak berkebutuhan khusus memiliki karakteristik yang berbeda-beda de-ngan kelainan yang dimilikinya. Se-dan-gkan menurut Utari & Indahwati (2015: 280) anak berkebutuhan khusus adalah “anak yang tingkat perkembangannya menyimpang dari tingkat perkembangan

anak normal dalam aspek fisik, mental, atau sosial dan em-osional”.

Di Indonesia anak berkebutuhan khusus yang mempunyai gangguan perkembangan dapat diklasifikasikan sebagai berikut: 1) anak yang mengalami gangguan penglihatan disebut Tunanetra, 2) anak dengan gangguan pendengaran dan bicara disebut Tu-narungu Wicara, 3) anak dengan ga-ngguan perkembangan kemampuan disebut Tunagrahita, 4) anak

dengan gangguan kondisi fisik dan motorik disebut Tunadaksa, 5) anak dengan perilaku maladjustment disebut Tunalaras, 6) anak dengan gangguan ketidakmampuan berbicara disebut anak autistik atau autisme, 7) anak dengan gangguan atau kelainan lebih dari satu disebut Tuna Ganda (Delphie, 2006:1-3). Pada penelitian ini fokus akan membahas tentang Tunagrahita.

Anak berkebutuhan khusus tentunya memiliki tingkatan yang berbeda dan untuk mengetahui tingkatan pada anak tunagrahita biasanya dilakukan dengan tes IQ (*Intelligence Quotient*). Menurut Eriati (2009:19), “tunagrahita ringan memiliki IQ 50-70, tunagrahita sedang memiliki IQ 30-50, dan tunagrahita berat dan sangat berat memiliki IQ kurang dari 30”. Sementara Farisa (2013:20) mengemukakan klasifikasinya, “tunagrahita ringan mild, dengan rentangan IQ 55-70, 2) *moderate*, rentangan IQ 40-55, 3) *severe*, rentangan IQ 25-40, 4) *profound*, rentangan IQ dibawah 25”. Sedangkan menurut Armatas (2009:114) dari beberapa penelitian di Yunani menyebutkan bahwa “untuk mengetahui anak yang masuk dalam kategori tunagrahita atau adaptif masih menggunakan batasan tes IQ, untuk IQ <70 sudah masuk dalam anak adaptif, sebaliknya IQ >70 termasuk anak normal dengan jenis tertentu”. Dari beberapa klasifikasi menurut ahli dapat disimpulkan bahwa anak yang memiliki IQ kurang dari 70 dapat dikategorikan sebagai anak tunagrahita, sedangkan tingkatan anak tunagrahita berdasarkan tes IQ ada 3 yaitu, ringan, sedang dan berat. Ketunagrahitan mengacu pada fungsi intelektual umum yang secara signifikan berada di bawah rata-rata normal. Menurut Kumar dkk (2012:56) anak mengalami keterbelakangan mental karena pertumbuhan intelektual rendah dengan kapasitas fungsi

yang terbatas dibandingkan anak normal. Bersamaan dengan itu, tunagrahita mengalami kekurangan dalam tingkah laku dan penyesuaian. Semua itu berlangsung atau terjadi pada masa perkembangannya. Dengan demikian, seseorang dikatakan tunagrahita apabila memiliki 3 faktor, yaitu:

1. Keterlambatan fungsi kecerdasan secara umum atau dibawah rata-rata
2. Ketidakmampuan dalam perilaku adaptif
3. Terjadi selama perkembangan sampai usia 18 tahun

Bermain merupakan suatu kebutuhan sehari-hari bagi anak. Tidak ada anak yang tidak suka dengan bermain. Melalui bermain anak dapat mengungkapkan perasaan dan keinginannya. Anak dilatih untuk mengendalikan diri. Kegiatan bermain yang dilakukan dengan sekelompok teman, maka masing-masing anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya sendiri, tentang kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya. Penilaian disini penting untuk pembentukan konsep kepribadian yang positif. Anak akan belajar menghadapi kehidupan nyata, dan mengatur emosi perasaannya pada saat bermain. Hal ini akan mendorong anak untuk memahami diri sendiri (*self awareness*) (Yudanto, 2005:73). Penggunaan permainan lari estafet modifikasi ini dimaksudkan agar anak tidak mudah bosan maupun merasakan keterpaksaan dalam melakukan kegiatan tersebut sehingga anak gembira dan senang hati melakukan kegiatan permainan lari estafet, setelah adanya stimulasi lingkungan yang menyenangkan dari warna-warna media lari estafet modifikasi. Urutan-urutan permainan lari estafet modifikasi ini dapat memberikan informasi yang baru bagi anak sehingga mudah untuk diingat,

karena ketika ingin mengingat sesuatu, bantulah otak un-tuk membuat asosiasi dengan me-nggunakan pola termasuk diantara-nya adalah urutan ukuran, urutan peristiwa dan kelompok warna.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *One Group Pretest-posttest Design*, yaitu desain yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan, dengan de-mikian hasil perlakuan dapat di-ketahui lebih akurat, karena dapat mem-bandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sampel yang dig-unakan sebanyak 6 orang yang diberi perlakuan selama delapan kali pertemuan. *Instrument* yang di-gunakan untuk mengetahui ke-mampuan lari dan loncat adalah tes lari 40 m untuk anak tunagrahita umur 10-12 th.

Penelitian dilakukan selama 5 minggu (1,5 bulan) dengan frekuensi minggu ke-1 dan ke-2 sebanyak 2x pertemuan. Kemudian minggu ke-3 sampai minggu ke-5 3x dalam se-minggu. Analisis statistik yang di-gunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji normalitas. Setelah itu data di uji menggunakan uji-t amatan ulangan untuk me-ngetahui apakah perlakuan yang di-berikan membe-rikan pengaruh yang signifikan, denga taraf signifikan 5% dengan menggunakan uji statistik (SPSS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari uji normalitas data diperoleh sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

#	Statistik	Df	Sig
Pre-test	0,322	6	0,091
Post-test	0,366	6	0,212

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa perolehan data dari variabel adalah berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan nilai signifikansi dari masing-masing kelompok me-nunjukkan sig > 0,05 yang me-ngakibatkan Ho diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data di-ambil dari populasi yang berdistribusi normal. Setelah data diperoleh dan berdi-tribusi normal selanjutnya akan dilakukan uji-t amatan ulangan.

Tabel 3. Uji-t Amatan Ulangan

	T	Df	Sig (2-tailed)
Pre Test/Pos Test	-2,712	5	0,042

Berdarkan hasil perhitungan perbedaan rata-rata tes gerak lokomotor siswa SDLB kelas I Kedung kandang sebelum dan sesudah diberi perlakuan yang berupa permainan lari estafet modifikasi diperoleh t-hitung sebesar -2,712 sedangkan probabilitas (sig 2-tailed) $p=0,042$ dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$ menunjukkan bahwa hasil tes awal dan tes akhir terdapat perbedaan yang signifikansi ($p=0,042 \leq 0,05$).

Atas dasar perhitungan diatas diketahui bahwa Sig. $\leq \alpha$ yaitu Sig. $0.042 \leq 0.05$ yang artinya berarti terdapat perbedaan rata-rata tes gerak lokomotor sebelum dan sesudah diberi permainan lari estafet modisifikasi. Setelah diberikan perlakuan selama 10x pertemuan.

Gerak Dasar Lokomotor Anak Tunagrahita Sedang Sebelum dan Sesudah diberikan Permainan Lari Estafet Modisifikasi. Pre test dan post tes yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lokomotor anak tunagrahita sedang sebelum dan sesudah diberi permainan lari estafet modisifikasi. Kemampuan gerak dasar lokomotor anak tunagrahita pada saat pre test sebelum diberikan perlakuan mendapat nilai rata-

rata 2,33. Perolehan rata-rata tersebut terjadi karena dalam melakukan permainan, koordinasi gerak kaki dan tangan kurang seimbang.

Keenam anak tersebut mengalami hambatan dalam kemampuan gerak dasar lokomotor meliputi berlari, anak kurang mampu mengkoordinasi gerakan badan dengan tangan ketika meloncat. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Delphie (2006:65) secara keseluruhan anak tunagrahita sedang mempunyai kelemahan pada segi keterampilan *gross motor* dan *fine motor* yang kurang.

Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor anak tunagrahita sedang, langkah pertama yang perlu dilakukan oleh guru adalah bagaimana menjadikan anak tertarik untuk melakukan perintah yang diberikan guru. Dengan demikian guru sangat perlu menggunakan permainan yang dapat menarik minat anak, sehingga anak dapat berpartisipasi dalam kegiatan bermain.

Dari hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa bermain lari estafet modifikasi dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor berlari dan lompat anak tunagrahita sedang di kelas I SDLB N Kedungkandang Kota Malang. Pada awal penelitian, kemampuan gerak dasar lokomotor berlari dan lompat anak tuna grahita sedang masih sangat kurang. Selanjutnya, untuk mengetahui peningkatan gerak dasar lokomotor melalui lari estafet modifikasi pada anak tunagrahita sedang diberikan perlakuan secara bertahap dan berulang ulang. Hal tersebut bertujuan agar anak dapat mengkoordinasikan gerakan kaki pada saat berlari dan meloncat dengan baik.

Kemampuan gerak dasar lokomotor anak tunagrahita sedang kelas I SDLB N Kedungkandang Kota Malang mulai

tampak optimal pada saat proses perlakuan ketiga anak sudah mahir dalam melakukan gerakan berlari dan lompat meskipun masih memerlukan bantuan berupa intruksi-intruksi gerakan tangan, kaki dan po-sisi tubuh dalam permaian lari estafet modifikasi. Pertemuan keenam hingga pertemuan kesepuluh anak dapat melakukan permaian secara mandiri meskipun belum sempurna. Hal ini tampak pada nilai *pre test* dan *post test* anak tunagrahita sedang tersebut. Ni-lai rata-rata *pre test* 2,33, sedangkan *post test* mendapat nilai 3,13.

Perlakuan dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan. Perlakuan yang diberikan pada anak tunagrahita sedang tersebut dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor melompat dan berlari serta kon-sentrasi siswa ketika memasukkan bendera ke tempat yang sudah disediakan dalam permainan lari estafet modifikasi. Sehingga dapat diperoleh nilai hasil *post test* 3,13.

Menurut Penny Upton (dalam Wulan 2015:178) kriteria keber-hasilan perlakuan sangat pengaruhi oleh beberapa hal yaitu 1) sebelum memulai permainan lari estafet modifikasi, guru memberi penjelasan kepada anak tunagrahita sedang tentang aturan dan petunjuk, hal ini dilakukan supaya anak tunagrahita sedang lebih memaha-mi gerakan yang akan diajarkan oleh guru, selain itu berdasarkan teori perkembangan bahwa kesempatan untuk berlatih bagi tiap anak sangat penting dalam mempengaruhi umur aktual ketika tonggak-tonggak perkembangannya tercapai, 2) pada saat pelaksanaan permainan lari estafet modifikasi ini dilakukan oleh anak tunagrahita sedang secara berulang-ulang. Peran guru sebagai fasilitator, motivator, dan kolaborasi dalam penelitian ini akan lebih dimaksimalkan.

Dilihat dari aspek partum-buhan dan perkembangan jasmani anak tunagrahita sedang, kegiatan permainan lari estafet modifikasi secara tidak langsung bermanfaat melatih gerak lokomotor anak tunagrahita sedang seperti berjalan, berlari, dan melompat.

Lutan (dalam Wulan 2015:178) proses pemberian latihan akan membuat anak lebih terampil dalam melakukan gerakan-gerakan dasar. Tubuh anak tunagrahita sedang yang kuat dan seimbang sehingga anak tunagrahita sedang dengan mudah dapat menerima kegiatan fisik motorik, selain itu melalui permainan anak tunagrahita sedang akan memiliki keterampilan dan pengetahuan baru yang didapat anak tunagrahita.

Melalui permainan lari estafet modifikasi, maka dapat membantu mengoptimalkan gerak dasar loko-motor anak tunagrahita sedang khususnya gerak dasarnya. Permainan lari estafet modifikasi sangat tepat digunakan dalam pengajaran yang bersifat aplikatif, dapat membantu meningkatkan kemampuan berlari dan melompat serta dapat meningkatkan kebugaran tubuh anak.

Daftar Rujukan

- Armatas, V. 2009. Mental Retardation: Definitions, Etiology, Epidemiology and Diagnosis. *Journal of Sport and Health Research*, (Online), 1 (2):112-122, ([http:// Aristotle University of Thessaloniki.Gr-eece.](http://Aristotle University of Thessaloniki.Gr-eece)), diakses 26 Januari 2017.
- Delphie, B. 2006. Pembelajaran Anak Tunagrahita. Bandung: PT Refika Aditama.
- Eriati. 2009. Pendidikan Jasmani Adaptif. Malang: Wineke Media.
- Farisa, T.D. 2013. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Seksual Menyimpang Pada Remaja Tunagrahita SLB N Semarang. *Skripsi*, (Online), (<http://unssemarang.ac.id>), diakses 26 Januari 2017.
- Kumar, I. Singh, A. R. Dkk. 2009. Social Development Of Children With Mental Retardation. *Industrial Psychiatry Journal*, (Online), 1 (18): 25-59, (<http://medind.nic.in/icg/t09/i1/icgt09i1p56.pdf>), diakses 03 Februari 2017.
- Lutan, R. 1997. Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Kencana.
- Utari, Y.I. & Indahwati, N. 2015. Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Locomotor Anak Tunagrahita Ringan Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, (Online), 3 (2): 279-282 (<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikanjasmani/issue/archive>), diakses 30 September 2016.
- Yudanto. 2005. Pengembangan Gerak Dasar Lari dan Lompat Melalui Pendekatan Bermain Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, (Online), 3(1):67-77, (<http://UNY-jurnal.com>), diakses 30 September 2017.