ISSN: 2614-6754 (print)
ISSN: 2614-3097(online)

Halaman 1507-1512
Volume 7 Nomor 1Tahun 2023

Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Senam Ritmik bagi Anak Tunagrahita Ringan di SLBN 1 Panti

Annisa Krismon[1], Irdamurni[2]

[1,2] Departemen Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

Email: annisakrismon347@gmail.com[1], Irdamurni@fip.unp.ac.id[2]

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak tunagrahita ringan di SLBN 1 Panti dengan menggunakan senam ritmik. Penelitian ini melibatkan seorang anak tunagrahita ringan kelas IV SLBN 1 Panti. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan Single Subject Research (SSR) dan desain A-B-A, dengan empat observasi baseline (A1), tujuh observasi intervensi (B), dan empat observasi baseline(A2). Teknik observasi langsung dan tes tindakan dengan alat pengumpulan data berupa instrumen perbuatan digunakan untuk mengumpulkan data. Informasi tersebut kemudian dievaluasi menggunakan alat analisis visual grafis. Berdasarkan analisis data dari tiga kondisi selama 15 kali pertemuan didapatkan hasil kondisi baseline A1 adalah 28%, 32%, 32%, 32%. Kondisi intervensi mencapai skor 70%, 70%, 82%, 82%, 86%, 88%. Kondisi baseline A2 menghasilkan nilai 88%, 90%, 90%, 90%. Latihan senam ritmik menurut temuan penelitian ini, dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak tunagrahita ringan di SLBN 1 Panti.

Kata Kunci : Senam Ritmik, Keterampilan Motorik Kasar, Anak Tunagrahita Ringan

Abstract

Improving gross motor skills through rhythmic gymnastics for mild mentally retarded children at SLBN 1 Panti is the topic of this research. A mild mentally retarded child of class IV SLBN 1 Panti was included in this study. The research method employed was experimental research using the Single Subject Research (SSR) approach and A-B-A design, with 4 baseline observations (A1), 7 intervention observations (B), and 4 baseline observations (A2). Data was collected utilizing direct observation techniques and action tests, as well as data collecting equipment in the form of action instruments. The data is then analyzed graphically with visual analysis tools. The results for baseline condition A1 were 28%, 32%, 32%, and 32% based on an examination of data from the three conditions for 15 meetings. Scores for the intervention conditions were 70%, 70%, 82%, 82%, 86%, and 88%. A2's baseline circumstances provide values of 88%, 90%, 90%, and 90%. Rhythmic gymnastics workouts, according to research findings, assist enhance gross motor abilities in youngsters with minor mental illnesses.

Keywords: gross Motor Skills, Rhythmic Gymnastics, Mild Mentally Retarded Children

PENDAHULUAN

Setiap manusia diberkahi dengan potensi tak terbatas oleh Tuhan Yang Maha Esa. Dengan adanya pergerakan manusia, manusia dapat berpindah sesuai dengan kebutuhannya. Semua orang berpartisipasi dalam gerakan, bahkan anak-anak dengan kebutuhan khusus, seperti anak cacat mental, yang memerlukan gerakan untuk memenuhi kebutuhan mereka. Rusaknya sistem saraf pusat menyebabkan hambatan mobilitas pada

anak tunagrahita. Hambatan motorik baik motorik kasar maupun halus merupakan salah satu hambatan pada anak tunagrahita sehingga membatasi mobilitas anak.

Anak berkebutuhan khusus mengalami kesulitan dengan gerakan motorik halus dan kasar. Gerak motorik kasar meliputi keterampilan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Karena kapasitas sensorik-motorik yang terbatas, fungsi organ yang buruk, dan kemampuan belajar yang terbatas, anak-anak penyandang disabilitas khusus memiliki keterampilan motorik yang lamban, contohnya anak tunagrahita ringan (ZAINAL ARIFIN & Anita Kumaat, 2016).

Tunagrahita ialah anak yang memiliki gangguan mental intelektual jauh di bawah rata-rata sehingga mengakibatkan terjadinya hambatan perkembangan pada kemampuan akademik, komunikasi maupun sosial yang terjadi di bawah usia 18 tahun sehingga memerlukan layanan pendidikan khusus (Irdamurni & Zahra, 2021). Anak-anak tunagrahita ringan memiliki kemampuan intelektual yang lebih rendah daripada anak-anak yang sedang berkembang, dan mereka sering berjuang untuk mengaktifkan keterampilan motorik kasar seperti melompat, berlari, melompat, dan menggeser keseimbangan tubuh. Akibatnya, anak kecil membutuhkan instruksi khusus untuk meningkatkan kemampuan motorik mereka.

Pembelajaran olahraga adaptif melalui bermain dapat meningkatkan kompetensi kemampuan gerak dasar manipulatif pada anak tunagrahita sedang. Cara belajar yang bisa dipakai pada anak tunagrahita ringan yaitu dengan menggunakan teknik bermain. Berpartisipasi dalam olahraga pembelajaran dapat membuat anak lebih senang dan tertarik mengikuti arahan. Karena anak tunagrahita menyukai hal-hal yang menghibur dan mengasyikkan, maka pendekatan bermain dalam pembelajaran olahraga dapat membantu meningkatkan motivasi dan kegairahan terhadap konten olahraga yang disesuaikan (Yasin, 2018)

Menurut penelitian pendahuluan yang dilakukan di sekolah SLBN 1 PANTI, seorang siswi kelas IV A sedang belajar olahraga. Pada hari Sabtu, para peneliti mengamati anak-anak yang berpartisipasi dalam kelas olahraga dalam permainan berkode warna di lapangan sekolah. Menurut temuan peneliti, fleksibilitas gerakan cukup terbatas, seperti kesulitan melakukan gerakan melangkah. Peneliti berusaha untuk menentukan keadaan apa yang membuat anak tersebut berpartisipasi dalam olahraga seperti yang diinstruksikan. Ciri lain yang ditemukan pada anak adalah minat pada suara-suara di sekitarnya, serta keinginan untuk meniru gerakan yang menurutnya menarik. Peneliti mewawancarai instruktur untuk mengumpulkan lebih banyak informasi tentang anak.

Hasil wawancara dengan guru kelas anak tersebut antara lain adalah anak tunagrahita ringan. Saat disuruh melakukan gerakan melangkah, guru mengakui bahwa anak sering melakukan blunder. Pada saat kegiatan olahraga, guru menginstruksikan anak untuk menarik langkah maju, langkah mundur, langkah ke kiri, dan langkah ke kanan, namun anak tersebut sering kebingungan. Lebih lanjut, guru menggarisbawahi bahwa anak-anak kurang bersemangat dalam menjalankan arahan guru. Terlepas dari kenyataan bahwa guru telah mengarahkannya dengan jelas.

Peneliti kemudian menilai kemampuan mobilitas anak setelah melakukan wawancara dengan guru. Anak bingung ketika peneliti menyampaikan petunjuk langkah demi langkah. Ketika peneliti memberikan instruksi untuk berjalan dan melompat, anak juga tampak malu-malu. Berdasarkan permasalahan yang dialami anak tersebut, diperlukan pelatihan lebih lanjut dalam mengembangkan gerak motorik kasar. Kegiatan anak tunagrahita memerlukan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Mengingat kecenderungan siswa untuk menjadi bosan dan lupa pelajaran, sangat penting untuk memberikan penyampaian dan arahan yang mudah diterima dan diingat oleh anak melalui gerakan senam ritmik. Diharapkan dengan adanya gerakan senam ritmik akan memudahkan anak mengingat suatu gerakan dengan lagu yang diikuti gerakan, membangkitkan semangat anak untuk melakukan kegiatan pembelajaran yang menghibur sekaligus melatih kemampuan motorik kasar anak.

Senam ritmik adalah senam yang dilakukan dengan irama musik atau senam ritmik bebas. Senam ritmik yaitu salah satu latihan pendidikan jasmani amat mudah diikuti oleh anak-anak, itu juga memiliki manfaat yang luar biasa bagi anak-anak tunagrahita ringan,

karena dapat membantu mengajarkan keseimbangan, ketangkasan tubuh, dan perkembangan motorik.

Menurut (Herlambang, 2017) senam ritmik adalah olahraga indah yang menggabungkan banyak karakteristik senam, balet, dan tari dengan kombinasi gerakan antara alat dan ekspresi diri dengan iringan musik. Tarian harus dilakukan dengan banyak lompatan, keseimbangan, dan rotasi sambil menggunakan benda-benda seperti pita, bola, tali, pentungan, dan simpai. Senam ritmik adalah jenis senam yang menggunakan ritme. Penelitian tentang kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan dilatarbelakangi oleh keadaan seperti ini. Senam ritmik dapat membantu anak tunagrahita ringan meningkatkan kemampuan melangkah yang merupakan salah satu teknik untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar. Peneliti melakukan senam ritmik tanpa membutuhkan peralatan apapun. Membuat gerakan berdasarkan gerakan sehari-hari, seperti berjalan, dapat membantu anak tunagrahita ringan mengembangkan kemampuan motorik kasarnya. Latihan melangkah yang digunakan untuk membantu anak tunagrahita ringan dengan kemampuan motorik kasarnya meliputi gerak dasar, langkah teratur, gerakan melangkah dengan kaki bersilang, langkah kuda, langkah menyamping, latihan tiga langkah, dan langkah memutar silang badan berputar.

Peneliti mengambil lagu anak-anak “Disini senang disana senang” sebagai lagu yang akan diajarkannya sebagai contoh jenis musik dan lagu yang digunakan dalam senam ritmik. Lirik lagunya seperti:

Disini senang disana senang, dimana-mana hatiku senang
Disini senang disana senang, dimana-mana hatiku senang
Lalalalalalalalalalalalalalala
Lalalalalalalalalalalalalala
Dirumah senang, disekolah senang dimana-mana hatiku senang
Dirumah senang, disekolah senang dimana-mana hatiku senang
Lalalalalalalalalalalalalalala
Lalalalalalalalalalalalala

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti mengidentifikasi peluang untuk menggunakan gerakan senam ritmik dasar untuk membantu anak-anak tunagrahita sedang mengatasi tantangan mereka dengan keterampilan motorik kasar dengan memanfaatkan rasa ingin tahu anak-anak dalam suara-suara yang menarik. Oleh karena itu, penulis mengangkat permasalahan tersebut dalam tulisannya, “meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui senam ritmik anak tunagrahita ringan di SLBN 1 Panti”, sebagai upaya untuk mengetahui sejauh mana perkembangan anak tunagrahita ringan dalam hal dari keterampilan motorik kasar mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, menggunakan metodologi eksperimental, dan berfokus pada isu tertentu. (RSK). Single Subject Research (SSR) adalah metode penelitian yang melacak perubahan perilaku peserta individu. SSR adalah penelitian eksperimental di mana satu atau lebih sukarelawan mengukur satu atau lebih variabel dependen secara berulang (Marlina, 2021). Desain A-B-A digunakan dalam penelitian ini, dengan tiga fase: fase A1 sebagai fase awal, fase B sebagai fase pengobatan, dan fase A2 sebagai fase awal untuk menilai kemanjuran setelah fase intervensi. Prosedur pengumpulan data menggunakan alat tes gerak motorik kasar digunakan oleh penulis untuk teknik pengukuran yang digunakan yaitu menaksir daya tampung anak tunagrahita sedang dengan menggunakan persentase. Penilaian dalam penelitian ini berdasarkan skala Guttman, dengan bisa diberi nilai 1 dan bisa diberi nilai 0. Data yang terkumpul kemudian dibuat grafik dan dievaluasi berdasarkan komponen pada setiap fase baseline dan fase intervens. Data dievaluasi dalam dua tahap: dalam kondisi dan antara kondisi.

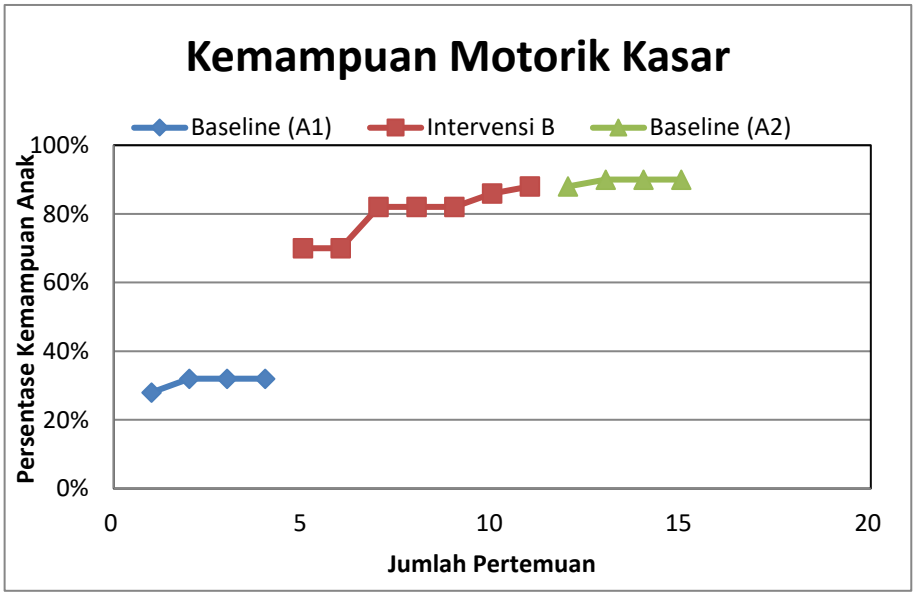
Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Peningkatan kemampuan motorik kasar merupakan variabel terikat, sedangkan senam ritmik sebagai variabel bebas. Partisipan tunggal dalam penelitian ini adalah seorang anak

tunagrahita ringan di sekolah SLBN 1 Panti berinisial X kelas IV. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SLBN 1 Panti pada tanggal 19 September sampai dengan 6 Oktober 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini akan melihat apakah senam ritmik dapat membantu anak-anak tunagrahita meningkatkan kemampuan motorik kasar mereka. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes tindakan yang meliputi pemeriksaan kemampuan anak dalam mengikuti langkah senam ritmik pada setiap pertemuan. Penelitian dilakukan selama 15 sesi dalam tiga keadaan yaitu kondisi baseline (A1) atau kapasitas anak sebelum diuji yang dilakukan selama empat kali pertemuan dengan persentase 28%, 32%, 32%, dan 32%. Kondisi intervensi (B) atau kemampuan anak dalam melakukan senam ritmik diuji sebanyak tujuh kali dengan persentase 70%, 70%, 82%, 82%, 82%, 86%, dan 88%. Baseline (A2) kemudian diulang empat kali dengan persentase 88%, 90%, 90%, dan 90%.

Berdasarkan pengamatan dari ketiga setting tersebut, terlihat jelas bahwa kemampuan anak meningkat baik sebelum maupun sesudah perlakuan.



Grafik 1. Rekapitulasi kemampuan gerak motorik kasar dalam kondisi A-B-A

Tabel 1. Rangkuman Analisis Dalam Kondisi

Kondisi		A_1 B A_2	
Panjang Kondisi		4 7 4	
Estimasi kecenderungan arah		(+) (+) (+)	
Kecenderungan stabilitas	0% (Tidak stabil)	28,57% (Tidak stabil)	100% (Stabil)
Jejak Data		(+) (+) (+)	
Level stabilitas dan rentang	Tidak stabil (28%-32%)	Tidak stabil (70%-88)	Stabil (88%-90%)
Level perubahan	32%-28%	88%-70%	90%-88%

	= 4%	=18%	= 2%

Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis Antar Kondisi

Kondisi	A1/B/A2
Jumlah variabel yang diubah	1
Perubahan kecenderungan arah	(+) (+) (+)
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Tidak stabil/tidak stabil/stabil
Level Perubahan	A_1/B 70% - 32% = 38% (+) A_2/B 90% - 70% = 20% (+)
Persentase Overlop Data Pada Kondisi Baseline A2 dengan Kondisi intervensi (B) Pada Kondisi Baseline A2 dengan kondisi intervensi (B)	 0% 57%

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SLBN 1 Panti, dan telah mengklarifikasi data yang diberikan pada bab IV, yang mencoba untuk menentukan apakah senam ritmik dapat meningkatkan motilitas motorik kasar pada anak tunagrahita ringan. Jumlah observasi pada kondisi baseline (A1) adalah empat, dan anak masih belum mampu. Pada kondisi intervensi (B), remaja mendapat perlakuan melalui kegiatan senam ritmik sebanyak tujuh kali. Empat observasi dilakukan tanpa latihan senam ritmik pada kondisi baseline (A2). Dalam penelitian ini data diamati dan dicatat dalam bentuk persentase.

Para peneliti menemukan bahwa setelah menawarkan intervensi (B) meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui senam ritmik, pemberian terapi ini dapat membantu anak-anak memperoleh keterampilan motorik kasar dengan cepat. Anak-anak memiliki proporsi kemampuan motorik kasar yang rendah pada awal percobaan, atau baseline (A1), dengan empat kali pertemuan. Kemampuan anak mulai membaik setelah 7 sesi perawatan senam ritmik. Tingkatkan persentase pada akhir kondisi baseline (A2) dengan mengadakan empat pertemuan, dan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan meningkat jika dibandingkan dengan kondisi akhir perawatan atau intervensi (B).

Oleh karena itu, senam ritmik dapat dijadikan alternatif latihan untuk membantu anak tunagrahita ringan dalam memaksimalkan kecakapan motorik kasarnya. Penelitian ini menemukan bahwa senam ritmik dapat membantu anak tunagrahita ringan memperoleh kemampuan motorik kasar di SLBN 1 Panti.

DAFTAR PUSTAKA

Herlambang, T. (2017). Aerobic Gymnastics Sebagai Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jendela Olahraga*, *2*(1). https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1286

Irdamurni, & Zahra, W. (2021). Efektifitas Video Tutorial dalam Pembelajaran Keterampilan Membuat Tempat Buah Dari Gelas Plastik Bekas Bagi Anak Tunagrahita Ringan. *Edumaspul Jurnal Pendidikan*, *5*, 389–394. https://doi.org/https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i2.2107

Marlina. (2021). *Single Subject Rresearch :* Penelitian Subjek Tunggal (I. Vidyafi (ed.)). PT Rajagrafindo Persada. http://repository.unp.ac.id/id/eprint/34481

Yasin, M. (2018). Pengaruh Modifikasi Permainaan Menedang Bola terhadap Koordinasi Gerak Manipulatif Anak Tunagrahita Siswa Slb-C Ypplb Cendrawasih Makassar. *Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar Belum Di Cetak*, *1945*(4), 1–7. https://core.ac.uk/download/pdf/160742322.pdf

ZAINAL ARIFIN, M., & Anita Kumaat, N. (2016). *P*engaruh Modifikasi Permainan Lempar Tangkap Bola Terhadap Koordinasi Gerak Manipulatif Anak Tunagrahita Ringan Siswa Smplb-C Alpha Kumara Wardhana Ii Surabaya*. Jurnal Kesehatan Olahraga*, *5*(3). https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/17788