

## Peningkatan Kelincahan Gerak Anak Tunagrahita Ringan Melalui Gerakan *Basic Breakdance*

Al Fathan Firassan Ardhi<sup>1</sup>, Marlina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang, Indonesia  
Email: [alfathan.firassanardhi@gmail.com](mailto:alfathan.firassanardhi@gmail.com)

### Kata kunci:

*Kelincahan Gerak; Basic Breakdance; Anak Tunagrahita Ringan*

### ABSTRACT

Penelitian ini didasari oleh masalah yang ditemukan di SLB YPPLB Padang, ada lima siswa retardasi mental ringan yang mengalami hambatan dalam gerakan mereka, terutama dalam hal kelincahan. Untuk meningkatkan kepercayaan diri anak dalam bersosialisasi baik dengan teman atau masyarakat sekitar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan apakah efektif menggunakan gerakan *breakdance* dasar untuk meningkatkan kelincahan gerakan anak retardasi mental di SLB YPPLB Padang, metode penelitian kuasi-eksperimental dari satu kelompok desain pretest-posttest. Tes penelitian ini menggunakan instrumen tes langkah-langkah gerakan *breakdance* dasar untuk menghitung kemampuan seorang anak dalam kelincahan gerakannya dan diuji melalui uji Wilcoxon dengan SPSS. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa gerakan *breakdance* dasar efektif dalam meningkatkan kelincahan pergerakan anak retardasi mental ringan di YPPLB Padang SLB. Ini terbukti dari pengujian hipotesis.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License. This license lets others remix, tweak, and build upon your work even for commercial purposes, as long as they credit you and license their new creations under the identical terms ©2018 by author and Universitas Negeri Padang.

### Pendahuluan

Kelincahan merupakan aspek penting yang harus dimiliki seseorang tidak terkecuali bagi anak berkebutuhan khusus. Kelincahan sangat penting bagi anak terhadap pertumbuhannya untuk meningkatkan kepercayaan diri serta sosialisasi dengan lingkungan (Verschuren, Bloemen, Kruitwagen, & Takken, 2010). Bagi anak berkebutuhan khusus hal ini sangat lah penting karena terkait dengan fisik dan motorik, salah satunya untuk anak tunagrahita.

Anak tunagrahita ringan memiliki kemampuan yang kurang dalam akademik dan dalam gerakannya terlihat sedikit kaku dibanding dengan anak normal lainnya serta sulit berfikir secara abstrak. Menurut (Marlina, 2015) anak tunagrahita ringan mereka masih memiliki keterampilan adaptif tergantung bagaimana latihan, motivasi, pengalaman, lingkungan sosial mengayomi mereka. Pentingnya motivasi serta latihan anak tunagrahita karena dapat mendorong timbulnya rasa semangat untuk mendukung kegiatan serata sosial nya sehari-hari.

Permasalahan yang dihadapi oleh anak tunagrahita ringan yang memiliki keterbatasan dalam fisiknya serta berbeda dengan keadaan manusia normal lainnya bersifat kompleks, oleh karena itu dalam upaya mengatasinya tidak bisa hanya dengan melakukan pendekatan hidup mandiri tanpa tergantung dengan orang lain. Tidak semua anak tunagrahita mengalami hambatan dalam gerakannya, tetapi ada sebagian dan itu jarang di perhatikan karena orang lebih memandangi kepada akademiknya, sebenarnya kelincahan ini juga penting untuk aktifitas kesehariannya serta mengembangkan bakat nya karena anak tunagrahita rata-rata menyukai seni seperti menari dan menyanyi.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di SLB YPPLB Padang pada lima orang anak penyandang tunagrahita ringan terdiri dari dua orang laki-laki yaitu “MFH” dan “FY” serta tiga orang

perempuan yaitu FR, AN dan LVK yang pada akademiknya bagus tetapi dalam segi gerakan-gerakan dasar mereka masih terlihat kaku, secara keseluruhan kelima anak ini suka melakukan gerakan-gerakan sederhana diiringi musik, tetapi gerakannya masih kaku dan terlihat kurang lincah. Hal ini terbukti ketika peneliti melakukan observasi kesekolah saat senam pagi sebelum proses belajar mengajar dimulai. Ini mengakibatkan kegiatan sehari-harinya pun menjadi agak sulit. Saat peneliti mengamati ketika anak sedang olahraga anak juga kurang bersemangat saat latihan gerakan motorik kasar yang tidak menyenangkan. Hal ini diakibatkan cara latihan motorik kasar terutama latihan kelincahan gerak tidak menyenangkan dan terlihat kaku, sehingga berdampak kepada sosial anak bahwa kurangnya kepercayaan diri karena hambatan pada gerakannya.

Berdasarkan permasalahan yang didapatkan peneliti tergerak untuk mengajarkan hal yang baru dalam meningkatkan kelincahan gerak yaitu dengan gerakan *basic breakdance*, gerakan *basic breakdance* juga didukung oleh latar belakang peneliti yang memahami gerakan breakdance. Kemudian bila ditinjau dari kondisi anak secara keseluruhan anak tertarik dengan gerakan-gerakan yang diiringi musik, karena *breakdance* adalah tarian yang diiringi oleh musik yang bersemangat. Dalam pengajaran kelincahan gerak ini peneliti akan menggunakan gerakan *basic breakdance* yang terdiri dari gerakan toprock, salsa dance, helicopter dan three step. Gerakan *basic breakdance* merupakan gerakan yang sederhana dan mudah untuk dilakukan kepada anak.

Penggunaan gerakan *basic breakdance* dilakukan dengan harapan kelincahan gerak anak lebih meningkatkan dan lebih leluasa dalam kesehariannya serta mampu mengembangkan bakat menari anak terutama *breakdance*. Diharapkan pelaksanaan latihan kelincahan gerak benar-benar dapat berjalan seperti yang diharapkan sehingga memperoleh hasil yang diinginkan. Pengertian kelincahan sering sekali dihubungkan dengan koordinasi kemampuan gerakan, kemampuan, keterampilan, menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan juga kualitas yang sangat utuh. Kelincahan ini terdiri dari interaksi kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini bekerja bersama.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik disimpulkan dalam penelitian ini bahwa kelincahan anak merupakan kemampuan anak untuk mengubah posisi arah tubuh dengan cepat dan dilakukan dengan bersama dengan gerakan lain, tanpa hilang keseimbangan dan kesadaran posisi tubuhnya. Kelincahan anak terlihat ketika anak mencoba melakukan gerak perpindahan dari tempat satu ke tempat lain seperti saat anak berlari, melompat, serta kegiatan lainnya dengan intensitas gerak yang cepat, kaki anak bisa menahan dengan kuat, keseimbangan tubuh anak terjaga dan tidak jatuh.

*Breakdance, breaking, b-boying atau b-girling* merupakan gaya tari jalanan yang muncul sebagai bagian dari budaya Hip-Hop di antara African American dan anak muda dari Puerto Rico yang dilakukan di bagian selatan New York City pada tahun 1970 (Hu, Choi, & Son, 2015). Pada dasarnya tarian ini diiringi lagu Hip-Hop dan Rap, atau lagu remix (lagu yang di aransemen ulang). Seorang *breakdancer, breaker, b-boy atau b-girl* adalah orang yang melakukan gerakan *breakdance*.

Diawal masanya tarian ini tidak di kenal dengan nama "*Breakdance*", tetapi BBoy (Bronx Boy). Nama tersebut muncul karena asal mula tarian ini berasal dari kota *Brooklyn*, dimana budaya ini sering dilakukan oleh para gangster disana. untuk berpesta, menarik perhatian wanita, dan saling mengadu kemampuan. Dulu *breakdance* merupakan sebuah gaya hidup. Sampai sekarang telah berkembang. Media masa menyebutnya *Breakdance* (Rehulina, 2013).

## Metode

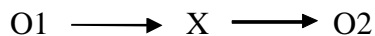
### 1.1 Jenis Penelitian

Untuk penelitian ini peneliti menggunakan penelitian *pre-eksperimental design* atau sering juga disebut dengan *quasi experiment* dengan jenis *one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan setelah eksperimen.

Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O1) disebut *pretest*, dan observasi sesudah eksperimen (O2) disebut *posttest*. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-post test design*, rancangan ini terdiri dari satu kelompok tanpa ada kelompok pembandingan. Sedangkan proses penelitiannya dilaksanakan dalam 3 tahap, yaitu: pertama, melaksanakan *pretest* untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberikan perlakuan. Kedua, memberikan *treatment* atau perlakuan. Ketiga, melakukan *posttest* untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan.

### 1.2 Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah *Preexperimental Design*, dengan rancangan *One Group Pretest-Post Test Design*. Berikut ini adalah rancangan penelitiannya:



*Keterangan:*

O1 = Pre Test (tes awal)

X = Treatment (perlakuan)

O2 = Post Test (tes akhir)

### 1.3 Subjek Penelitian

Peneliti mengambil subjek di SLB YPPLB Padang. Subjek pada penelitian ini adalah siswa tunagrahita ringan di SLB YPPLB Padang sebanyak 5 anak.

No	Inisial	Kelas	Usia	Jenis Kelainan	Kondisi Awal
1	MFH	VII	17	Tunagrahita Ringan	Dalam berjalan masih ada kekakuan.
2	FR	VIII	19	Tunagrahita Ringan	Anak bisa berjalan tapi masih pelan karena gerakan kaku.
3	AN	VIII	18	Tunagrahita Ringan	Dalam berjalan baik, tetapi tangannya kaku, terlihat dari anak menulis sangat pelan.
4	LVK	VIII	18	Tunagrahita Ringan	Dalam berjalan masih ada kekakuan dan tangan pun masih kaku, terlihat dari anak menangkap bola.

5	FY	VIII	18	Tunagrahita Ringan	Dalam berjalan masih ada kekakuan.
---	----	------	----	--------------------	------------------------------------

#### 1.4 Instrumen Penelitian

Pelaksanaan tes dalam penelitian ini dilakukan sebelum dan sesudah program pelatihan. Tes sebelum pelaksanaan program atau tes awal ini dimaksudkan untuk mengetahui kelincahan sebelum melakukan pelatihan gerakan basic breakdance yaitu dengan melakukan breakdance test. Sedangkan tes sesudah pelaksanaan pelatihan atau tes akhir dimaksudkan untuk pengambilan data, dan data inilah yang nantinya diolah kedalam perhitungan statistik sehingga diperoleh hasil dari penelitian ini. Petunjuk pelaksanaan breakdance test adalah sebagai berikut :

1. Perlengkapan dan bahan : speaker, music hiphop, stopwatch.
2. Petunjuk pelaksanaan : ikuti langkah-langkah gerakan breakdance

#### 1.5 Teknik Pengumpulan Data

Metode yang diterapkan adalah metode eksperimental. Metode ini diterapkan untuk meneliti apakah gerakan basic breakdance dapat meningkatkan kelincahan gerak anak tunagrahita ringan di SLB YPPLB Padang. Selanjutnya untuk jenis dari desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian, yaitu *Pre-Experimental* dan *True-Experimental*. Untuk penelitian ini menggunakan *pre-experimental design*. Alasan penggunaan desain ini adalah dapat dibandingkan dengan hasil sesudah dan sebelum *treatment*, kemudian juga walaupun jenis hambatan anak sama tetapi karakteristik tiap anak berbeda dan tidak semua perlakuan bisa dikontrol.

Desain penelitian adalah rancangan bagaimana peneliti akan menjalankan sebuah penelitian. Desain yang dipakai adalah *one group pre-test - post-test design*, artinya penelitian dilaksanakan pada suatu kelompok tanpa memakai kelompok pembanding. Observasi didalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan *pre-test* ( $O_1$ ) & setelah itu diberikan *Post-test* ( $O_2$ ), Sehingga akan terlihat perbandingan antara ( $O_1$ ) & ( $O_2$ ) (Arikunto, 2013).

Variabel dasar dalam penelitian biasanya menggunakan dua variabel yaitu bebas dan terikat. Variabel penelitian ialah suatu watak dari objek yang memiliki variasi tertentu yang dikukuhkan oleh peneliti (Sugiyono, 2009). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelincahan gerak, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah gerakan *basic breakdance*.

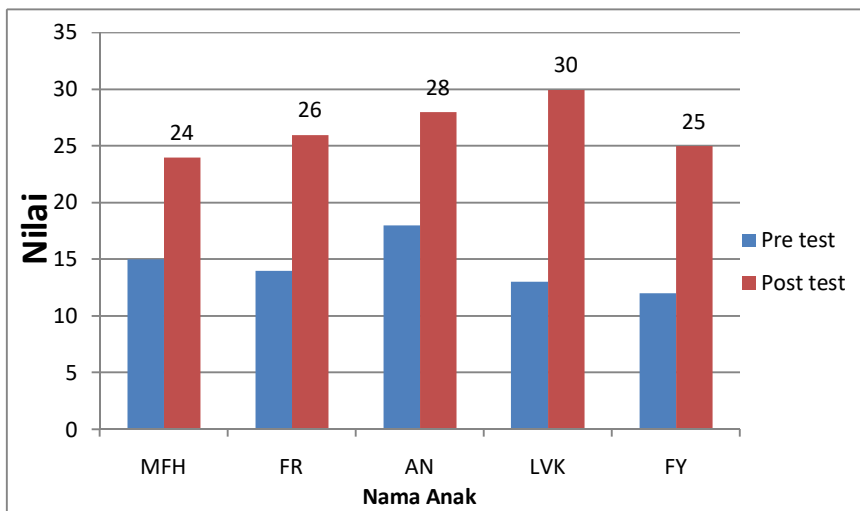
Penelitian dilaksanakan di sekolah yaitu di aula, setiap hari Kamis dan Sabtu yaitu pada pelajaran penjaskes dan pengembangan diri. Kemudian untuk mengumpulkan data pada penelitian memakai tes perbuatan. Tes perbuatan pada umumnya digunakan untuk memberikan data dari proses gerakan basic brakdance. Kriteria yang dipakai yaitu rentang nilai, contohnya seperti : rentang nilai 0-2 dengan rincian : Nilai 0 jika tidak bisa sama sekali, nilai 1 jika bisa dengan bantuan, nilai 2 jika anak bisa melakukan dengan benar, sehingga nilai maksimal yang dapat diperoleh anak dalam latihan gerakan kelincahannya.

#### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data ini merupakan hasil dari tes kelincahan dengan menggunakan "*breakdance*" tes sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan yang dilakukan oleh subjek penelitian selama pengambilan data berlangsung. Hasil pengumpulan data dalam latihan kelincahan gerak adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Nilai *pre-test* dan *post-test* Kelincahan Gerak**

No	Subjek	Nilai <i>Pre-test</i> (X1)	Nilai <i>Post-test</i> (X2)
1.	MFH	15	24
2.	FR	14	26
3.	AN	18	28
4.	LVK	13	30
5.	FY	12	25
<b>Jumlah</b>		72	133



**Gambar 2. Grafik pre test dan post test kelincahan gerak**

Dari tabel diatas, bisa disimpulkan hasil persentase *pre-test* dan hasil persentase *post-test* dengan rumus sebagai berikut :

$$\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100 \% =$$

$$\text{Pre-test} = \frac{72}{170} \times 100 \% = 42,35\%$$

$$\text{Posttest} = \frac{133}{170} \times 100 \% = 78,25 \%$$

Setelah diperoleh nilai *pre-test* dan *post-test* langkah selanjutnya adalah menentukan *rank* atau peringkat dari subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan (X1) dan setelah diberikan perlakuan (X2) untuk di uji menggunakan rumus uji Wilcoxon dengan spss, selanjutnya data dimasukkan kedalam Wilcoxon dengan SPSS. Adapun hasilnya adalah:

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Pre test	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	5 <sup>b</sup>	3.00	15.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

- a. Post test < Pre test
- b. Post test > Pre test
- c. Post test = Pre test

Test Statistics<sup>b</sup>

	Post test - Pre test
Z	-2.023 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini membahas tentang pengaruh gerakan basic breakdance terhadap peningkatan kelincahan gerak anak tunagrahita ringan di SLB YPPLB Padang. Pada penelitian ini sebelum diberikan *pre-test* peneliti memberikan penjelasan mengenai langkah-langkah gerakan basic breakdance kemudian *pre-test* dilakukan satu kali untuk melihat kemampuan awal dalam melakukan kelincahan gerak *basic breakdance*. Berikutnya diberi perlakuan atau *treatment* dengan menggunakan metode yang diberikan kepada anak sebanyak 5 kali pertemuan, untuk tahap ini tidak melaksanakan penilaian. Pada tahap ketiga yaitu *post-test* yang berisi kemampuan akhir anak dalam melakukan gerakan *basic breakdance* setelah diberikan perlakuan.

Dari hasil perhitungan yang telah dilakukan diperoleh negative ranks atau selisih antara hasil kelincahan gerak untuk pre test dan post test adalah 0, baik itu pada nilai N, Mean Rank, maupun Sum Rank, nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan dari nilai pre test ke nilai post test. Positive rank atau selisih anantara hasil kelincahan gerak untuk pre test dan post test terdapat 5 data positif (N) yang artinya ke 5 siswa tersebut mengalami peningkatan hasil kelincahan gerak dari pre test ke post test. Mean rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 3.00, sedangkan jumlah rank positive atau sum of rank adalah sebesar 15.00. ties adalah kesamaan nilai pre test dan post test, disini nilai ties adalah 0, sehingga tidak ada nilai yang sama antara pre test dan post test.

Menurut hasil pengujian hipotesis  $H_a$  diterima jika  $U_{hit} > U_{tab}$  dan  $H_0$  ditolak jika  $U_{tab} \leq U_{hit}$ , jadi dapat disimpulkan bahwa gerakan *basic breakdance* efektif dalam meningkatkan kelincahan gerak anak tunagrahita ringan. Berhubungan dengan penelitian yang dilakukan peneliti, penelitian ini relevan dengan penelitian Hardiyanti (2012), hasil penelitiannya menyebutkan bahwa: “latihan zig zag

run lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan dibandingkan latihan hexagon drill dalam meningkatkan kelincahan atlet. Sejalan dengan itu menurut Guntur Rusmana Putra (2014), hasil penelitiannya menyebutkan bahwa “ada nya pengaruh pemberian Plyometric Exercise terhadap kelincahan gerak.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pada pembahasan bahwa gerakan *basic breakdance* efektif untuk meningkatkan kelincahan gerak anak tunagrahita ringan di SLB YPPLB Padang. Hal ini terbukti dari hitungan data yang di peroleh dengan menggunakan rumus uji Wilcoxon dengan SPSS.

### **Daftar Rujukan**

- Hu, S., Choi, J., & Son, B. (2015). Type III Guyon Syndrome in “B Boy” Break-Dancer: A Case Report. *Korean Journal of Neurotrauma*, 11(2), 183. <https://doi.org/10.13004/kjnt.2015.11.2.183>
- Marlina, M. (2014). Keterampilan Sosial Anak Berkesulitan Belajar Di Sekolah Dasar Inklusif. *Penelitian Pendidikan*, 5(1).
- Marlina. (2015). *Asesmen Pada Anak Berkebutuhan Khusus* (2nd ed.). Padang: UNP Press.
- Murphy, N. A., & Carbone, P. S. (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121(5), 1057-1061.
- Mustafa, K., Mustafa, K. U. Ş., Oktay, Ş., & Irfan, M. (2014). *Investigation Of The Relationship Between Agility And Balance In Trainable Mentally Disabled Athletes Whose Ages Ranging From 8 To 14*, XIV(2), 260–264.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Verschuren, O., Bloemen, M., Kruitwagen, C., & Takken, T. (2010). Reference values for anaerobic performance and agility in ambulatory children and adolescents with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 52(10), e222-e228.