

## Meningkatkan Keterampilan Bina Diri Melalui Metode *Drill* (latihan) Pada Anak Tunagrahita Sedang

Rexa Maulana Refwin<sup>1</sup>, Dra. Kasiyati, M.Pd<sup>2</sup>,

Universitas Negeri Padang,  
Email: [rexamaulana19@gmail.com](mailto:rexamaulana19@gmail.com)

### Kata kunci:

Baju berkancing, Drill,  
Tunagrahita Sedang

### ABSTRACT

This research is conducted due to low self-management skills experienced by moderate intellectual disability student especially in buttoning their shirt. The test result in SLB Limas Padang show that only 16,7% of the special needs student are capable in buttoning their shirt. The Purpose of this research in to prove whether the drill method can be used to improve self- management skill on moderate intellectual disability student. This is an experimental research using Single subject Research (SSR). This research used single subject A-B design and visual graphical analysis. The result of the research indicates that the frist condition, Baseline (A), has score range 1,5-3 for buttoning shirt without implementing the drill method. Meanwhile the second condition, Intervensi (B), show improved score 8-8,5 by using the Drill Method for C1 student in SLB Limas Padang. Based on those results, it can be concluded that drill method improves self-management skill on moderate intellectual disability student.

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi rendahnya keterampilan bina diri anak tunagrahita sedang terutama memakai baju berkancing. Berdasarkan hasil tes di SLB limas Padang hanya 16,7% keterampilan anak dalam memakai kemeja berkancing. Tujuan penelitian ini membuktikan apakah metode latihan dapat meningkatkan keterampilan bina diri anak tunagrahita sedang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dalam bentuk *Singel Subject Research*(SSR). Menggunakan desain A-B dengan subjek tunggal dan Analisis data menggunakan teknis analisis Visual Grafis. Hasil penelitian pada kondisi *Baseline*(A) keterampilan mengenakan kemeja berkancing tanpa menggunakan metode latihan nilainya tetap dengan data poin akhir 1,5 dengan 3 kemampuan, sedangkan kondisi *Intervensi*(B) menggunakan metode latihan terdapat perubahan kecenderungan yang meningkat dengan data poin terakhir 8,5 dengan kemampuan 8 tanpa bantuan, sehingga terjadi peningkatan keterampilan mengenakan kemeja berkancing siswa kelas C1 di SLB Limas Padang dengan menggunakan metode latihan. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan keterampilan mengenakan kemeja berkancing meningkat dengan menggunakan metode latihan pada anak tunagrahita sedang..



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

Anak-anak yang memiliki karakteristik berbeda dengan anak-anak pada umumnya adalah anak yang berkebutuhan khusus.kategori-kategori tertentu pada anak berkebutuhan khusus Salah Satunya Anak Tunagrahita Sedang yang mempunyai IQ pada skala binet 36-51 dan skala weschler 40-54. Berdasarkan survey yang peneliti lakukan di SLB limas pada bulan oktober. Penulis melakukan observasi pada saat jam olahraga di kelas C1, dikelas tersebut terdapat satu orang anak tunagrahita sedang yang mengalami kesulitan saat memakai baju yang berkancing setelah mengganti baju olahraga. Setelah itu penulis melakukan wawancara dengan guru kelas dalam memasang baju berkancing (seragam sekolah) anak selalu di bantu oleh orang tuanya. Sedangkan dalam memakai celana dan sepatu anak bisa melakukannya sendiri.

Pendidikan pada anak dapat melatih kemandirian dan kemampuan pada anak. “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT”. Hal ini telah diatur dalam UUD 1945 no 20 tahun 2003 pasa 3 yang membahas tentang sistem pendidikan nasional . Dari bunyi pasal tersebut jelas bahwa kemampuan pada anak dapat mengembangkan potensi bagi anak terutama dalam hal kemandirian anak dalam menjalani kehidupan baik dimasa sekarang maupun yang akan datang.

Dalam rangka untuk mencapai tingkat kemandirian yang lebih baik bagi anak tunagrahita sedang di perlukan bimbingan secara komprehensif mengingat aspek keterbatasan mereka dalam menerima pelajaran karena perhatiannya mudah beralih, memiliki keterbatasan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan, tidak mampu memikirkan hal yang abstrak dan sulit-

sulit serta kemampuan motoric yang kurang, dengan keadaan diatas anak tunahragita sedang memiliki keterbatasan dalam kemampuan merawat dirinya sendiri, dalam merawat diri, mereka lebih bergantung pada pertolongan orang lain.

Kegiatan selanjutnya penulis melakukan asesmen tentang memakai baju berkancing pada seragam sekolah untuk mengetahui kemampuan awal anak. Dari sembilan item yang penulis teskan kepada anak, anak hanya mampu melakukan tiga item yaitu mengambil baju berkancing, meletakkan tangan kiri dibagian kancing pakaian sebelah kiri, dan meletakkan tangan kanan pada bagian lubang kancing sebelah kanan. Berdasarkan hasil tes diatas anak hanya mendapatkan **16,7%** dan anak terbukti bahwa kemampuan memasang kancing bajunya masih rendah.

Proses pembelajaran program pengembangan diri disekolah kurang terlaksana dengan baik, akibat keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah. Dalam pembelajarannya guru cenderung menggunakan metode ceramah dan demonstrasi namun hasilnya tidak berkesinambungan. Pembelajaran program pengembangan diri seharusnya dilakukan dengan praktek langsung (latihan) secara berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anak. Metode latihan menurut Istarani (2012:41) suatu metode yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melakukan kegiatan latihan-latihan, agar siswa memiliki ketangkasan dan keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Penulis menggunakan metode ini dikarenakan belum maksimalnya menggunakan metode ini disekolah pada pembelajaran program pengembangan diri bagi anak tunagrahita sedang.

Berdasarkan permasalahan diatas dan mengingat kemampuan memasang kancing baju sangat penting dimiliki anak, sementara itu guru kelas hanya berfokus kepada meningkatkan kemampuan akademik dan keterampilan berkarya anak. Sedangkan program khusus yang seharusnya dilakukan di sekolah oleh guru hanya dilakukan oleh orang tua dirumah akibat keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “meningkatkan keterampilan mengenakan baju berkancing pada seragam sekolah melalui metode latihan pada anak tunagrahita sedang”.

Anak tunagrahita sedang memiliki beberapa karakteristik yaitu dari segi intelektual, anak tunagrahita sedang bisa mencapai kecerdasan maksimal setara dengan anak normal 7 tahun dengan tingkat intelegensi 36-51 pada skala binet, dari segi social anak tunagrahita sedang cenderung sulit mendapat teman dan mempertahankan pertemanan, karena tidak mampu memahami aturan sosial, keluarga, sekolah dan masyarakat. Dari segi emosional anak tidak mampu menyatakan rasa bangga dan memiliki kepribadian yang kurang dinamis, dari segi mental anak tunagrahita sedang sangat mudah terpengaruh, sehingga mereka harus dilatih agar tidak terjerumus dalam hal-hal yang tidak baik, kemudian dari segi fisik anak tunagrahita sedang memiliki ciri khas tersendiri salah satunya wajah datar dan memiliki poster tubuh yang pendek.

### Metode

Peneliti memilih jenis penelitian eksperimen yang berbentuk *Single subject research* (SSR). Sunanto.(2005:12) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen merupakan suatu cara mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dalam mengeleminasi faktor – faktor lain yang mengganggu. Pada penelitian ini menggunakan desain A–B. Fase A yaitu keterampilan mengenakan baju berkancing sebelum diberikan *intervensi*. Fase B yaitu keterampilan mengenakan baju berkancing setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode latihan.

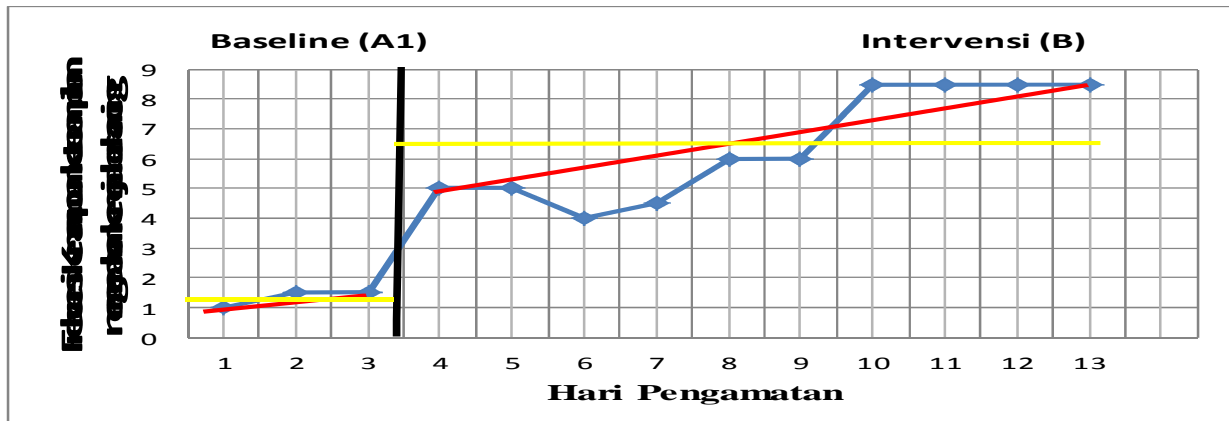
Adapun penelitian ini bersubjekkan pada satu orang anak tunagrahita di SLB Limas Padang yang beridentitas M berjenis kelamin laki-laki, berumur 9 tahun. Peneliti melihat apakah keterampilan mengenakan baju berkancing dapat meningkat menggunakan metode latihan. Melalui kegiatan ini diharapkan anak akan berusaha meningkatkan keterampilan mengenakan baju berkancing dengan baik. Penilaian dihitung dengan banyak tally kemudian di jumlahkan pada tabel frekuensi pada setiap fase A dan B. (2) Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah meningkatkan keterampilan mengenakan baju berkancing.

Setiap langkah-langkah yang dikerjakan oleh anak dengan benar ditandai pada tally kemudian di jumlahkan pada tabel frekuensi. Analisis data menggunakan teknik analisis visual grafik, dimana data-data dimasukkan kedalam grafik, Kemudian dianalisis sesuai komponen-komponen setiap fase baselline kondisi awal (A), kemudian pada kondisi intervensi menggunakan metode latihan (B). Adapun analisisnya terbagi kepada analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan sebanyak 13 sesi, dimana A (sebelum diberikan intervensi) dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan. Pada kondisi B (intervensi) dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan. Dalam setiap sesi, peneliti melakukan pengukuran. Adapun pengukuran dari setiap sesi disajikan dalam bentuk frekuensi (tally).

Menurut Sunanto.(2005:20) menyebutkan bahwa frekuensi adalah salah satu cara yang sangat sederhana tanpa memerlukan waktu yang banyak, seperti dengan cara memberikan tanda (dengan memberikan tally) sampai dengan periode waktu observasi yang telah ditentukan. Berdasarkan hal tersebut, maka hasil dari setiap sesi tersebut dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 4.1 Perkembangan keterampilan mengenakan kemeja berkancing sebelum dan selama melalui metode latihan

Keterangan :

Frekuensi : —◆—

Mean Level : —

Trend : —

Berdasarkan grafik tersebut dapat dilihat bahwa penelitian pada kondisi baseline (A1) dihentikan pada pertemuan ketiga. Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa keterampilan baju berkancing anak menunjukkan stabil yang rendah pada frekuensi 3 dengan mean level 1.3. Oleh karena itu, peneliti menghentikan fase baseline dan selanjutnya melakukan fase intervensi.

Panjang kondisi pada fase intervensi B adalah 10 dengan mean level 6.5, setelah diberikan perlakuan estimasi kecenderungan arah trendnya menunjukkan peningkatan.

Komponen analisis dalam kondisi ini adalah:

Kondisi	A	B
1. Panjang kondisi	3	10
2. Estimasi kecenderungan arah	(+) <span style="color: black;">↗</span>	(+) <span style="color: black;">↗</span>
3. Kecenderungan stabilitas	0% (stabil)	71,6% (tidak stabil)
4. Jejak data	(+) <span style="color: black;">↗</span>	(+) <span style="color: black;">↗</span>
5. Level stabilitas dan rentang	1,5 – 1	8,5 – 4
6. Level perubahan	1,5-1 = 0,5 (+)	8,5-4 = 4,5 (+)

Komponen analisis antar kondisi *baseline* (A) dan *intervensi* (B) adalah :

a. Menentukan Banyaknya Variabel yang Diubah

Tabel Jumlah Variabel yang Dirubah Kondisi A dan B

Perbandingan Kondisi	Target behaviour	B/A
Jumlah variabel yang diubah	Keterampilan mengenakan baju berkancing	9

b. Menentukan Perubahan Kecenderungan Arah

Menentukan perubahan kecenderungan dengan mengambil data pada analisis dalam kondisi, dapat dilihat pada grafik 4.1 dan 4.2 yang berkaitan dengan keterampilan mengenakan baju berkancing pada anak tunagrahita

sedang.

**c. Menentukan Perubahan Kecenderungan Stabilitas**

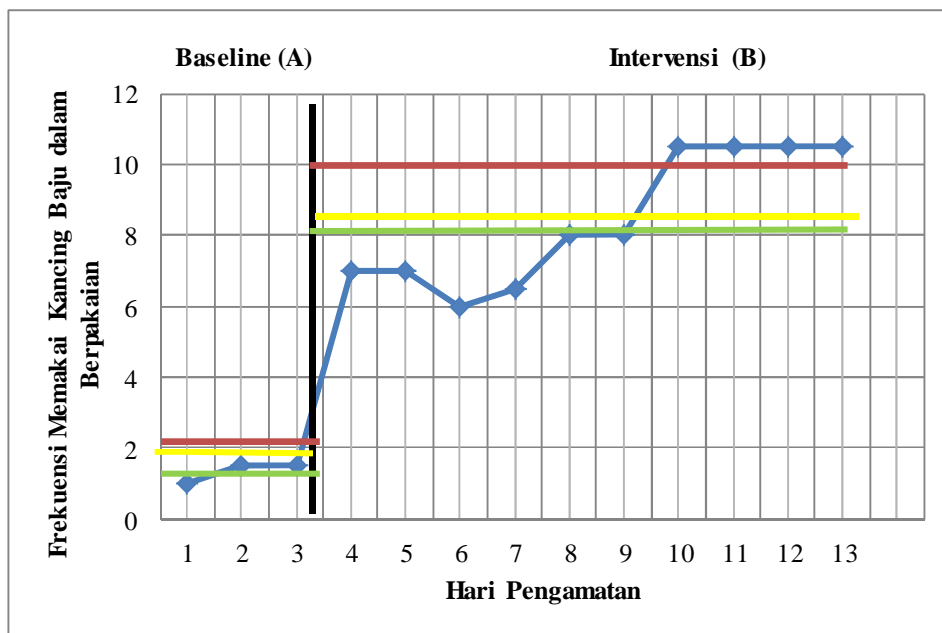
Adapun untuk menentukannya dengan melihat kecenderungan stabilitas pada kondisi A dan kondisi B pada rangkuma analisis dalam kondisi. Dengan demikian, disebutkan bahwa pada kondisi *baseline* (A) keterampilan mengenakan baju berkancing tanpa menggunakan metode latihan tetap. Pada kondisi *intervensi* (B) terdapat perubahan kecenderungan yang meningkatkan pada keterampilan mengenakan kemeja berkancing dengan menggunakan metode latihan. Pada kondisi *baseline* (A) anak paling tinggi untuk keterampilan mengenakan kemeja berkancing adalah 1.5 Sedangkan pada kondisi *intervensi* (B), kemampuan keterampilan mengenakan kemeja berkancing adalah 10.5.

**Tabel Rekapitulasi kecenderungan stabilitas keterampilan memakai baju berkancing**

No.	Kecenderungan Stabilitas	Kondisi	
		A	B
1.	Rentang Stabilitas	0,45	1,65
2.	Mean Level	1,3	8,45
3.	Batas Atas	1,52	9,28
4.	Batas Bawah	1,08	7,63
5.	Persentase Stabilitas	0,33%	76,82%

Penjelasan persentase stabilitas seperti grafik dibawah ini:

**Grafik Stabilitas kecenderungan keterampilan memakai baju berkancing**



**Keterangan :**

- Mean Level : —
- Batas Atas : —
- Batas Bawah : —

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa penelitian pada kondisi baseline (A) dihentikan pada pertemuan ketiga. Berdasarkan grafik diatas dapat dilihat bahwa keterampilan memakai baju berkancing yang rendah pada frekuensi 3 dengan mean level 1,3 , maka dari itu peneliti menghentikan fase baseline dan melanjutkan ada fase intervensi. Adapun panjang kondisi pada fase intervensi (B) adalah 10 dengan mean level 8,45.

**d. Menentukan level perubahan**

**Tabel Level Perubahan Keterampilan mengenakan kemeja berkancing**

Perbandingan kondisi	B/A
a. Level perubahan pada kondisi B/A	$(1.5-1) = 0.5$

---


$$\text{b. Level perubahan pada kondisi A/B} \quad (8,5-4) = 4,5$$


---

#### e. Menentukan Overlap Data

Menentukan *overlap* data pada kondisi *baseline* dan *intervensi* dapat ditentukan sebagai berikut:

#### Tabel Persentase Overlap keterampilan mengenakan kemeja berkancing

Perbandingan kondisi	A/B
Persentase Overlap	0%

Berdasarkan dari hasil analisis data dalam kondisi dan hasil analisis antar kondisi yang terdapat 13 kondisi, dimana tiga sesi *baseline* sebelum diberikan *intervensi* (A) dan sepuluh sesi *intervensi* (B).

Hasil penelitian yang peneliti lakukan di lapangan sesuai dengan teori, yang dikemukakan oleh Jati Rinakri Atmaja (2017:114) “anak tunagrahita sedang sulit untuk belajar secara akademik namun mampu dilatih dengan beberapa kemampuan yaitu : belajar mengurus diri, menyesuaikan dilingkungan rumah dan mempelajari kegunaan ekonomi”

Metode latihan merupakan suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tingkat dari apa yang dipelajari (Roestiyah 2001:125).

Dengan demikian keterampilan anak dalam merawat diri terutama mengenakan kemeja berkancing dapat dilatih dengan menggunakan metode latihan yang mempermudah anak untuk memahami dan mempraktekannya, termasuk kepada anak tunagrahita sedang. Anak akan mengamati tahap-tahapan tentang bagaimana cara mengenakan baju berkancing dengan baik.

Dalam pembelajaran, anak akan lebih menguasai suatu teknik jika ia melakukan keterampilan secara langsung. Setelah dilakukannya latihan anak dan guru sama-sama melakukan evaluasi terhadap tahapan-tahapan yang dilakukan anak dalam mengenakan baju berkancing. Anak tunagrahita sedang mampu latih, sehingga dengan metode latihan ini dapat meningkatkan keterampilan mengenakan baju berkancing.

Dalam penelitian SSR (*Single Subject Research*) seiring dengan pendapat Juang Sunanto (2005:20) frekuensi adalah salah satu cara yang sangat sederhana tanpa memerlukan waktu yang banyak, seperti dengan cara memberikan tanda (dengan memberikan tally) sampai dengan periode waktu observasi yang telah ditentukan..

Pada hasil penelitian yang telah dilakukan terbukti bahwa metode latihan dapat meningkatkan keterampilan mengenakan baju berkancing pada anak tunagrahita sedang kelas C1 SLB Limas Padang. Sejatinya, suatu ilmu akan lebih dipahami oleh anak jika dia lihat dan dia lakukan secara langsung. Pelaksanaan kegiatan ini terlihat lebih mudah dipahami anak karena anak akan dituntun langsung dalam mengamati gerakan yang di contohkan dan langsung latihan. Terlihat dari hasil temuan dilapangan setelah diberikannya *intervensi* keterampilan mengenakan baju berkancing anak meningkat.

Hasil penelitian ini belum tentu bisa digunakan kepada anak tunagrahita yang lainnya, karena setiap individu tunagrahita memiliki keterbatasan dan keterampilan yang bervariasi namun berdasarkan temuan penelitian dianjurkan untuk menggunakan metode latihan dalam meningkatkan keterampilan memakai baju berkancing pada anak tunagrahita sedang.

#### Kesimpulan

Dari analisis data yang dalam kondisi maupun antar kondisi memperlihatkan adanya perubahan keterampilan mengenakan baju berkancing pada anak tunagrahita sedang ke arah yang lebih baik. Pada kondisi *baseline* (A) keterampilan memakai baju berkancing anak masih rendah. Pada kondisi *intervensi* (B) terdapat perubahan kecenderungan yang meningkat pada keterampilan memakai baju berkancing menggunakan metode latihan. Pada kondisi *baseline* (A), keterampilan memakai baju berkancing pada anak dengan skor paling tinggi pada adalah 1,5 dan kondisi *intervensi* (B) keterampilan memakai baju berkancing anak dengan menggunakan metode latihan meningkat dengan skor 10,5. Hasil perolehan data ini menunjukkan bahwa metode latihan dapat meningkatkan keterampilan mengenakan baju berkancing pada anak tunagrahita sedang kelas C1 di SLB Limas Padang.

#### Daftar Rujukan

- Ile, T. P. R. (2016). *Manajemen Penelitian Guru Untuk Pendidikan bermutu*. Jakarta: Gramedia Widiasarana.
- Maria, K. E. (2018). *Apakah Anaku Berbeda*. Jakarta: Elex Media Kompetindo.
- Maturidi, A. D. (2014). *Metode Penelitian Teknik Informatika*. Yogyakarta: Deepublish.
- Muniroh. (2015). *Academic Engagement; Penerapan Model Problem-based Learning Di Madrasah*. Yogyakarta: Lkis Pelangi Aksara.
- Murtie. (2016). *Eksiklopedia Anak Berkebutuhan Khusus*. Jogjakarta: Redaksi Maxima.

- Nijlad Marieke, D. (2018). *Anak Unik: Informasi Tentang Anak-anak Tunagrahita*. Jakarta: Gagas media.
- Ningsih, suprihati. (2016). *Perspektif Manajemen pembelajaran Program Keterampilan*. Jakarta: Deepublsih.
- Pieter Herizen, D. (2017). *Dasar-dasar Komunikasi Bagi Perawat*. Jakarta: Prenada Media.
- S, C. L. (2014). *Adakah ABK dikelasku, Bagaimana Guru Mengenali ABK Disekolah*. Jakarta: Diandra Kreatif.
- Sudarsini. (2017). *Bina Diri Bina Gerak*. Malang: PT. Book Mart Indonesia.
- Sunanto, J. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan subyek Tunggal*. Jakarta: CRICED University Of Tsukuba.
- Wahyu. (2016). Pengertian Dan Karakteristik Anak Tunagrahita sedang. *Artikel Info (K-Moe)*. Retrieved from <http://www.infokmoe.id/2012/06/Pengertian-Anak-Tunagrahita-Sedang.Html>