

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MELOMPAT MELALUI GERAK IRAMA BAGI ANAK TUNAGRAHITA SEDANG

Oleh
Hairi Diana
95935/2009

Abstract : The background this research was, there is a child who can not read the word jump at SLB N 1 Padang. Jump Techniques is manner a child for happy reading, the purpose of this study is to prove the effectiveness of jump in improving the reading skills for tunagrahita medium child at 1 Padang. Type of study is a Single Subject Research with A-B-A desaign. The results of this study is jumping techniques effective to go up of read the word dual vocals for a tunagrahita medium child at SLBN 1 Padang.

Kata Kunci: Anak Tunagrahita Sedang, Multi Metode, Melompat Melalui Gerak Irama

Pendahuluan

Penelitian berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan desember 2012 di SLB N 1 Padang kelas I/C1, ditemukan seorang anak tunagrahita sedang yang memiliki masalah pada motorik kasarnya. Ini tampak pada saat diasesmen, anak terlihat kurang aktif pada gerakan tubuh dan otot-otot pada motorik kasar ketika mengikuti kegiatan olahraga. Dari hasil wawancara dengan guru penjaskes , guru menjelaskan anak kesulitan dalam melakukan gerakan dasar pada pembelajaran olahraga di lapangan seperti pada saat melaksanakan senam pagi X hanya di tempat saja. Untuk mengetahui berapa lama waktu anak dalam melakukan suatu gerakan dalam motorik kasar contohnya melompat ke depan, ke belakang, kesamping kanan dan ke kiri. Metode yang diajarkan guru pada pembelajaran penjaskes untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak X terlihat lebih senang mendengarkan gerak yang berirama karena mudah menarik perhatian anak dalam melakukan gerakan tersebut. Permasalahan yang dihadapi anak tunagrahita sedang. 1. Anak tidak bisa melompat kedepan, 2. Anak tidak bisa melompat kebelakang, 3. Anak tidak bisa melompat kesamping kiri, 4. Anak tidak bisa melompat kesamping kanan.

Melompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancap-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan. F Lompat merupakan proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekeIjaannya, (Harsono, 1982: 27). Lompat adalah

istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki, Aip Syarifuddin (1992: 90). Pengertian latihan lompat dari pendapat tersebut dapat disimpulkan yaitu melakukan gerakan melompat dengan tumpuan satu kaki yang dilakukan secara berulang-ulang dan setiap hari jumlah beban latihan ditambah. Latihan lompat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan lompat dengan melompati rintangan dan lompat meraih sasaran. Bandi Delphie (2006:9) mengatakan gerak irama merupakan suatu pengetahuan tersendiri sebagai ilmu sosial yang kesahihannya memerlukan banyak uji coba di lapangan, dalam hal ini adalah sekolah. Bagi seorang guru yang banyak melakukan penerapan gerak irama dalam kegiatan pembelajarannya, akan dihadapkan pada berbagai masalah yang memerlukan solusi secara segera dan dapat dilakukan saat itu juga. Dapat dikatakan bahwa ilmu gerak irama sapat dipakai sebagai wahana guru kelas dalam upaya menjembatani kesulitan-kesulitan peserta didik, dan penguasaan materi pembelajaran yang akan diajarkan melalui kegiatan-kegiatan kreativitas yang esensial yang berkaitan dengan pola gerak dan olah tubuh secara alami. Oleh karena itu, gerak irama merupakan. 1. Alat sebagai perkembangan fisik dan gerak peserta didik yang mempunyai hendaya gerak, emosi atau daya nalar, 2. Alat dapat dipakai sebagai “pelicin” saat pembelajaran mengalami “jalan buntu” atau tidak berjalan sesuai dengan harapan dan tujuan pembelajaran. 3. Ilmu gerak irama menyajikan berbagai bentuk kegiatan yang dapat “menyatu” secara sistematis dalam seluruh kegiatan pembelajaran, tidak terkecuali terhadap peserta didik yang berkesulitan belajar. Hubungan gerak dan irama terjadinya irama disebabkan oleh susunan peristiwa yang terjadi secara teratur dan berulang. Minsalnya peristiwa suara atau bunyi yang datangnya dari sumber bunyi dengan sasarannya berupa waktu. Bunyi atau suara menimbulkan irama dapat muncul dari suara jam, jatuhnya titik-titik air hujan, atau ketukan-ketukan jari di meja. Semuanya berada dala satu ukuran waktu yang memerlukan interval tertentu. Dengan demikian bahwa irama merupakan sustu kenyataan dari pengalaman manusia, terjadinya berlawanan dengan akal budi manusia itu sendiri .

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, dapat dimaknai. Melompat merupakan suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang bak. Sebelum anak diajarkan gerakan melompat maka anak perlu dibekali pemahaman tentang arti lompat, seorang anak bisa mulai melompat di mana saja, tetapi bidang pendaratan atau tujuannya harus diberi tanda agar anak mengetahui tanda tersebut sebagai tingkat keberhasilan dalam lompatannya. Dari

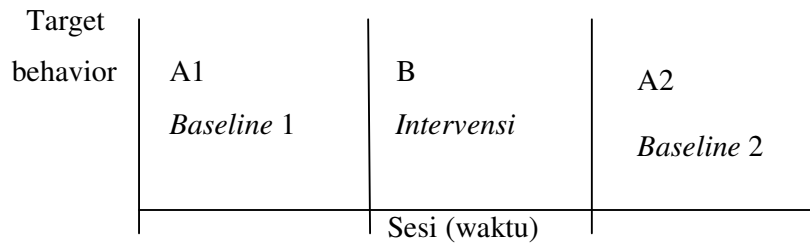
beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa gerak irama adalah suatu ilmu yang menghantarkan seorang guru dalam upaya mengembangkan dan menumbuhkan pengalaman belajar serta didik melalui pola gerak dan irama sesuai dengan perkembangan fisik, emosi, social dan intelektual dari setiap individu. Berdasarkan uraian di atas penelitian ini bertujuan untuk “Meningkatkan Kemampuan Melompat Melalui Gerak Irama Bagi Anak Tunagrahita Sedang”. Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan dapat menemukan cara kemampuan melompat bagi anak tunagrahita sedang dapat ditingkatkan. Agar kemampuan yang dimiliki anak dapat difungsikan sesuai dengan yang ada pada diri anak. Secara lebih spesifik berdasarkan latar belakang permasalahan maka peneliti ingin merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah kemampuan melompat anak tunagrahita sedang (x) dapat ditingkatkan melalui gerak irama?”

Metode Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti yaitu, Upaya Meningkatkan Kemampuan Melompat Melalui gerak Irama Bagi Anak Tunagrahita Sedang Kelas C/C1 SLB N 1 Padang. Maka peneliti memilih jenis penelitian ini adalah eksperimen dalam bentuk *Single Subject Research* (SSR). Subjek penelitiannya adalah seorang anak tunagrahita sedang yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan melompat. Variabel yang digunakan adalah variabel bebas yaitu sejauh mana anak mampu melakukan gerakan melompat. Sedangkan untuk variabel terikatnya adalah teknik gerak irama untuk meningkatkan kemampuan melompat. Teknik dan alat pengumpulan datanya adalah tes perbuatan gerakan melompat yang berbentuk instrument.

Penelitian ini menggunakan bentuk desain A-B-A yang terdiri dari tiga fase: yakni fase A1 merupakan fase *baseline*, fase B merupakan fase *treatment* dan fase A2 merupakan fase *baseline* untuk melihat efektivitas setelah dilakukan fase *treatment*. A adalah kondisi awal anak yang memiliki kesulitan dalam melakukan gerakan melompat sederhana yang diberikan dan tanpa perlakuan pada kemampuan akademiknya, B adalah intervensi awal dimana suatu proses pengenalan gerakan dengan irama dan dibantu dengan media gerak irama dialuni dengan lagu anak-anak atau ada keterlibatan dengan media yang kita gunakan, A2 adalah pada kondisi ini akan dilihat kemampuan mengenal bangun datar bagi anak tunarungu setelah intervensi tidak lagi diberikan.

Desain ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1 Prosedur Dasar Desain A-B-A

Menurut Juang Sunanto (2005:56) “Fase baseline adalah kondisi dimana pengukuran target behavior dilakukan pada keadaan natural sebelum diberikan intervensi. Fase intervensi adalah kondisi dimana suatu intervensi telah diberikan dan target behavior diukur di bawah kondisi tersebut”.

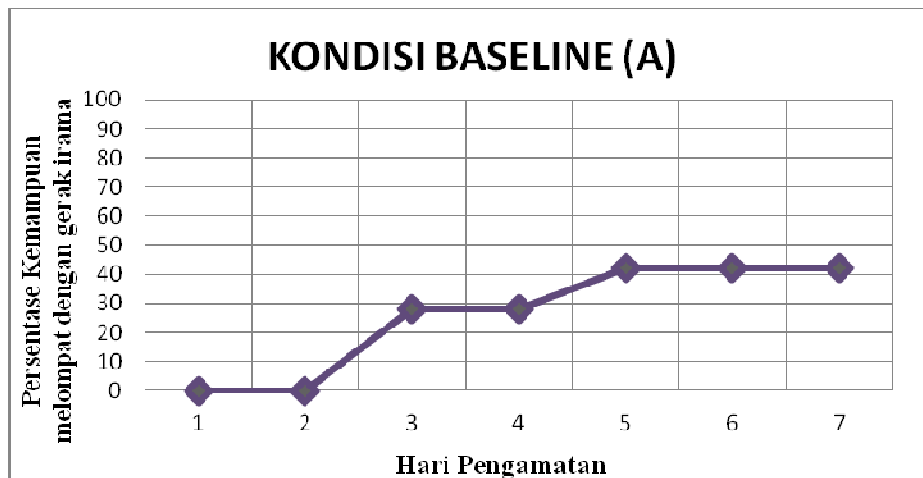
Grafik *phase baseline* (kondisi awal) dimana pengamatan dilakukan sebelum *intervensi* adalah kemampuan awal gerak irama anak tunagrahita sedang sebelum melakukan gerakan-gerakan motorik kasar melompat. *Phase intervensi* suatu phase dan saat *behavior* diukur selaku perlakuan tertentu dilakukan dalam hal ini menjadi *phase intervensi* adalah kemampuan gerak irama anak tunagrahita sedang dengan mengaktifkan gerakan-gerakan pada motorik kasar melompat kedepan, kebelakang, kesamping kiri dan kanan.

Pada penelitian ini terdapat variabel bebas dan terikat. Variabel bebasnya yaitu kemampuan anak dalam melakukan gerakan-gerakan dengan baik diruangan kelas atau dihalaman sekolah sebelum diberikan intervensi, sedangkan yang menjadi fase B adalah kemampuan anak melakukan kegiatan gerak irama untuk meningkatkan kemampuan melompat sederhana.

Dalam penelitian ini, yang dilakukan oleh peneliti adalah memilih subjek untuk eksperimen dan kemudian dilakukan observasi atau pengukuran perilaku secara berulang-ulang sampai diperoleh hasil yang stabil dan konsisten dalam kondisi baseline A1. dalam kondisi baseline (keadaan awal) ini peneliti melihat kondisi seorang anak tunagrahita yang kesulitan dalam motorik kasar, yang menyebabkan anak menjadi sulit untuk melompat sebelum intervensi diberikan. Selanjutnya untuk memperoleh data mengenai fase B atau kondisi intervensi, peneliti memberikan perlakuan eksperimen kepada subjek dan dilakukan evaluasi terhadap hasilnya. Selanjutnya dilakukan lagi pengukuran terhadap anak tanpa diberikan intervensi A. Data tersebut diperoleh melalui pengamatan penelitian mengenai kemampuan melompat sehingga anak dapat melakukan gerak irama.

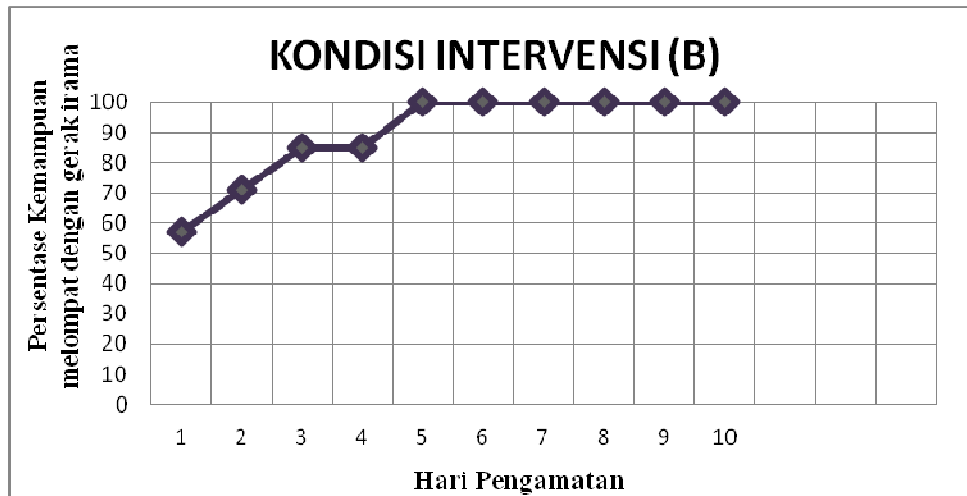
Hasil Penelitian

Pada kondisi *baseline* I, data yang di peroleh menggambarkan kemampuan melompat anak sebelum *intervensi* diberikan adalah sebanyak, 0%, 0%, 28%, 28%, 42%, 42%, 42%. Membuktikan bahwa data stabil, Pengamatan pada kondisi ini pada hari ketujuh karena datanya sudah menunjukkan garis grafik yang mendatar. Data yang ada menunjukkan data yang stabil sehingga untuk menentukan arah kecendrungan datanya digunakan metode *freehand*. Data yang diperoleh selama *baseline* awal dapat digambarkan pada grafik 1 dibawah ini:



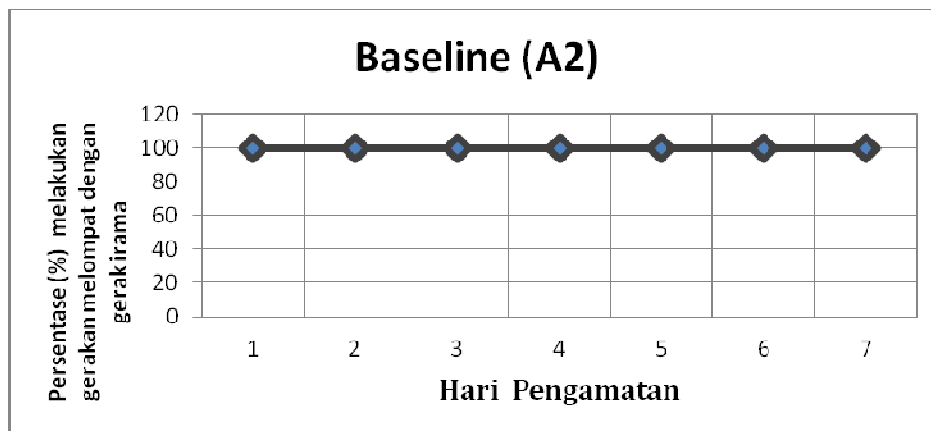
Grafik 1. Panjang Kondisi Baseline Awal Sebelum Diberikan Intervensi (A1)

Pada kondisi *intervensi* peneliti memberikan perlakuan melalui teknik metode gerak irama yang di peroleh pada kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan anak melompat adalah sebanyak, 57%, 71%, 85%, 85%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%, 100%. Data ini membuktikan adanya peningkatan melompat anak tunagrahita sedang (X). Pengamatan pada kondisi *intervensi* di hentikan pada hari ke sepuluh karena data sudah menunjukkan garis grafik yang stabil. Data yang di peroleh pada kondisi *intervensi* ini juga bervariasi, maka metode yang di gunakan untuk menentukan arah kecendrungan datanya adalah metode *split middle*. Data setelah diberikan *intervensi* dapat digambarkan pada grafik 2 dibawah ini:

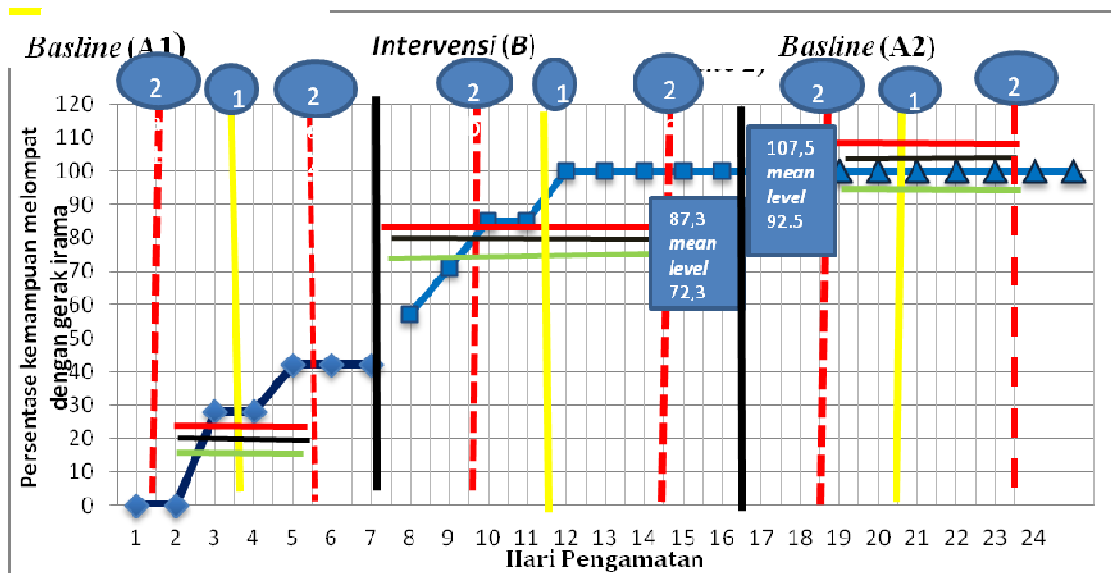


Grafik. 2 panjang kondisi *intervensi* (B)

Pada kondisi baselin kedua ini peneliti melakukan pengamatan kembali terhadap kemampuan melompat anak tanpa teknik gerak irama. Adapun data yang dihasilkan pada kondisi ini adalah, 100%, 100%, 100%, 100% , 100%, 100%, 100%.. Pada kondisi ini pengamatan di hentikan pada hari ke tujuh pertemuan karena data yang diperoleh sudah menunjukkan data yang stabil. Data pada kondisi setelah tidak diberikan intervensi dapat digambarkan melalui grafik dibawah ini:



Grafik. 3 Panjang kondisi *baseline* (A2)



Grafik 6. kecendrungan stabilitas kemampuan anak dalam melompat dengan gerak irama fase baseline (A1), intervensi (B), dan Baseline (A2)

Keterangan:

	Baseline awal (A1)	Intervensi	Baseline Akhir (A2)	titik data (1) : —	mid range (2a): mid rate (2b) : —
Mean level	26	79,8	100		
Batas atas	27,5	87,3	107,5		
Batas bawah	24,5	72,3	92,5		

Pada grafik diatas dapat dilihat, bahwa stabilitas kecendrungan pada kondisi (A1) adalah 0,mean levelnya 26, batas atas 27,5, batas bawah 24,5 sementara itu, kondisi (B) mean levelnya adalah 79,8 batas atas 87,3 dan batas bawah 72,3. Sedangkan pada kondisi (A2) mean levelnya 100 dan batas atas adalah 107,5 batas bawahnya 92,5.

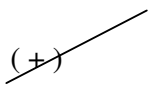
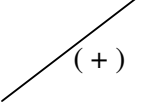
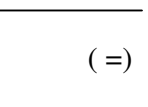
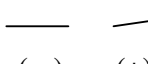
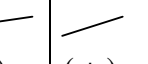
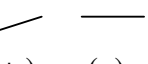
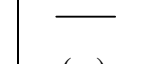
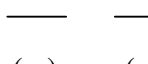

Analisis Data

Analisis data adalah tahap terakhir sebelum menarik kesimpulan. Dalam hal ini ada beberapa hal yang menjadi focus peneliti, yaitu banyaknya data point dalam setiap kondisi, banyak variabel terikat yang diubah, tingkat stabilitas dan perubahan level data dalam kondisi atau antar kondisi, arah perubahan dalam dan antar kondisi.

Analisis dalam kondisi

Kondisi yang akan dianalisis yaitu kondisi *baseline* sebelum diberikan *intervensi* (A1), kondisi *intervensi* (B), dan kondisi *baseline* setelah tidak lagi diberikan *intervensi* (A2). Komponen analisis dalam kondisi ini adalah:

Tabel 1. Rangkuman analisis dalam kondisi

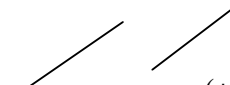

No	Kondisi	A1	B	A2
1.	Panjang kondisi	7	10	7
2.	Estimasi kecenderungan arah			
3.	Kecenderungan stabilitas	Tidak stabil (0%)	Tidak stabil (12,5%)	Stabil (100%)
4.	Jejak data	 	 	 
5.	Level stabilitas rentang	0%-42% (tidak stabil)	57%-100% (stabil)	100%-100% (stabil)
6.	Level perubahan	42% - 0% = 42%	100% - 57% = 43%	100% - 100% = 0%

Tabel di atas adalah merupakan rangkuman dari hasil visual analisis dalam kondisi kemampuan anak melakukan gerakan melompat sederhana dengan waktu yang digunakan. Hal ini dapat dilihat setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan gerak irama dapat ditingkatkan terutama dalam kemampuan melakukan gerakan. Pembuktian dapat dibuktikan dengan hasil analisa data yaitu level perubahan adalah 100%-100% = 0%. Berdasarkan tabel di atas terlihat jelas kondisi yang ada pada *baseline 1*, *intervensi* dan *baseline 2*.

Analisis antar kondisi

Adapun komponen analisis antara kondisi *baseline* (A) dan *intervensi* (B) dalam meningkatkan kemampuan membaca kata vokal rangkap pada anak disleksia dengan menggunakan teknik jarikubaca adalah:

Tabel 2. Analisis antar kondisi

Kondisi	A2/B/A1
1. Jumlah variabel yang berubah	1
2. Perubahan kecenderungan arah	(-)  (+) 
3. Perubahan kecendrungan stabilitas	Tidak stabil secara negatif ke tidak stabil secara positif dan ke stabil secara positif
4. Leve perubahan	$(57\% - 42\%) = +15\%$.
a. Level perubahan (persentase) pada kondisi B/A1	$(100\% - 57\%) = +43\%$
b. Level perubahan (persentase) pada kondisi B/A2	
5. Persentase <i>overlape</i>	0%
a. Pada kondisi <i>baseline</i> (A1) dengan kondisi intervensi (B)	0%
b. Pada kondisi <i>baseline</i> (A2) dengan kondisi <i>intervensi</i> (B)	

Tabel di atas adalah merupakan rangkuman dari hasil analisis antar kondisi kemampuan anak melakukan gerakan melompat. Berdasarkan tabel di atas terlihat jelas perbandingan kondisi yang ada pada *baseline* dan *intervensi*. Berdasarkan analisis data di atas, maka diperoleh gambaran bahwa melompat melalui gerak irama dapat melakukan gerakan sederhana (lompat ditempat, lompat ke depan, ke belakang, melompat kesamping kanan, melompat kiri, melompat dengan memutar, melompat dengan menggunakan pembatas) kepada anak tunagrahita. Hal ini dapat dilihat setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan gerak irama dapat ditingkatkan terutama dalam kemampuan melakukan gerakan. Pembuktian dapat dibuktikan dengan hasil analisa data yaitu *overlape* adalah 0%.

Pembahasan

Tujuan awal penelitian ini adalah untuk membantu anak tunagrahita sedang dapat melompat dengan baik dan benar, oleh karena itu peneliti menggunakan gerak irama dalam meningkatkan kemampuan melompat bagi anak. Teknik gerak irama merupakan teknik

belajar gerak dasar yang menyenangkan karena suasana belajar anak yang tidak membosankan, jelas, riang, afektif dan berulang-ulang.

Penelitian ini peneliti lakukan sebanyak 23 kali pengamatan yang dilakukan pada tiga kondisi yaitu tujuh kali pada kondisi *baseline* sebelum diberikan *intervensi* (A1), sepuluh kali pada kondisi *intervensi* (B), dan tujuh kali pada kondisi *baseline* setelah tidak lagi diberikan *intervensi* (A2). Pada kondisi *baseline* (A1) pengamatan pertama hingga ketujuh kemampuan anak sedikit naik, yaitu dengan data berubah kisaran 0% ke 42%.

kondisi *intervensi* (B) dihentikan pada pengamatan yang kesepuluh karena data telah menunjukkan peningkatan yang stabil, pada *intervensi* pertama dan kedua meningkat yaitu 57% sampai 71%. *intervensi* ketiga sampai ke empat persentase anak dalam melompat naik sama dari 85% menjadi 85%, *intervensi* ke lima dan ke enam *intervensi* 100% dan *intervensi* ke enam dan kesepuluh persentase melompat meningkat menjadi 100%. pengamatan dihentikan karena anak sudah bisa melompat dengan baik dan benar.

Pada sesi *baseline* (A2) dilakukan sebanyak tujuh kali pengamatan, pada pengamatan pertama kemampuan anak dalam melompat adalah 100%. Pengamatan kedua sampai pengamatan kelima kemampuan anak dalam melompat 100% tanpa *intervensi*. Dalam penelitian SSR seiring dengan pendapat Juang Sunanto (2006:16) persentase dimaksudkan untuk menunjukkan jumlah terjadinya suatu perilaku atau peristiwa dibandingkan dengan keseluruhan kemungkinan terjadinya peristiwa tersebut dikalikan dengan 100%.

Berdasarkan analisis data yang telah dipaparkan di atas dapat dibuktikan bahwa pengaruh *intervensi* menggunakan metode teknik gerak irama efektif dalam meningkatkan kemampuan melompat bagi anak tunagrahita sedang (X) kelas I di SLB N 1 Padang.

Selain itu di dapatkan bahwa awalnya teknik melompat ini adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan, namun peneliti melihat dari penggunaan dan manfaatnya. Teknik melompat penggunaannya lebih cenderung pada teknik pelaksanaan gerak irama ini, bukan pada metode melompat, karena pada dasarnya peneliti mengambil referensi teknik melompat ini sebelumnya berbentuk metode. Hal ini merujuk pada perbedaan metode dan teknik menurut Kemp (1995), yang menyatakan bahwa metode pembelajaran itu adalah upaya pengimpletasian rencana yang sudah disusun atau disebut strategi. Contoh metode pembelajaran itu adalah metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan

demonstrasi. Sedangkan teknik adalah upaya menjalankan metode tersebut, dan kemudian dilakukan dengan taktik yang berbeda. Oleh karena itu perbedaan metode dan teknik sangat nampak sekali pada pelaksanaannya. Jadi peneliti menemukan penelitian ini lebih cenderung kepada teknik bukan metode.

Kesimpulan

Teknik melompat efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan melompat melalui gerak irama bagi anak tunagrahita sedang X kelas I/CI di SLB N 1 Padang. Hal ini terbukti melalui analisis grafik dan perhitungan yang cermat terhadap data yang diperoleh di lapangan. Dengan melihat grafik dapat terlihat peningkatan kemampuan anak dalam melompat dengan teknik gerak irama meningkat.

Saran

Diharapkan kepada pendidik untuk lebih memvariasikan metode dan teknik dalam mengajarkan anak membaca. Selain itu, teknik gerak irama dapat dipakai untuk mengajarkan anak melompat, karena teknik ini tidak membosankan dan disukai anak-anak. Selain itu juga diharapkan kepada orang tua untuk lebih memperhatikan kemampuan anak dalam melompat, karena melompat adalah awal anak diajarkan gerakan dasar melompat maka anak perlu dibekali pemahaman tentang arti lompat, seorang anak bisa mulai melompat di mana saja, tetapi bidang pendaratan atau tujuannya harus diberi tanda agar anak mengetahui tanda tersebut sebagai tingkat keberhasilan dalam lompatannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Ari kunto, Suharsimi (1993). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Kinika Cipta
- Amin, Moh. (1995). *Ortopedagogik Anak Tunagrahita*. Bandung: Depdikbud
- Astati. (1995). *Terapi Okupasi Bermain Dan Musik Untuk Anak Tunagrahita*. Bandung: Depdikbud
- Delphie,Bandi. (2006). *Pembelajaran anak tunagrahita*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Ganda, Sumekar. (2009). *Anak Berkebutuhan Khusus Cara Membantu mereka Agar Berhasil Dalam Pendidikan Inklusif*. Padang UNP Press
- Maria J, Wantah. (2007). *Pengembangan Kemandirian Anak Tunagrahita Mampu Latih*. Jakarta. Depdikbud
- Nunung, Aprianto.2012. *Seluk beluk tunagrahita dan strategi pembelajaran*. Jagyakarta:Javalitera.
- Sarifudin, Aip. 1979. *Olah raga untuk SGPLB*.Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.