

EFEKTIVITAS SENAM CERIA UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK TUNAGRAHITA RINGAN

Cicha Yumaika¹, Ardisal²

^{1,2)} Universitas Negeri Padang, Indonesia

KATA KUNCI

Senam Ceria, motorik kasar, tunagrahita ringan

KORSPONDEN

No. Telepon:

+62 08536516692

E-mail: yumaikacicha@gmail.com

ardisalarnev@fip.unp.ac.id

ABSTRAK

limitations of mildly impaired children in gross motor skills is one of the problems that is often encountered in children with mild mental retardation, so educators need to have a variety of efforts and new information in helping to improve gross motor skills in children with intellectual disabilities. One way that can be done by educators is to do rhythmic movements that is cheerful gymnastics. the purpose of this study was to determine the greatness of use cheerful gymnastic movements to improve the gross motor manipulative skills of mentally retardation children with mild V grade children in SLB XI Pauh Padang. This type of research is pre-test and post-test, with pre-eksperimen research with one group design. Participants in this study were five mild retarded children who sat in class V SLB. This study used the instrument as a test Cheerful Gymnastics steps test to measure the gross motor skills of a child in doing cheerful gymnastic movements. The data can be proven using the Wilcoxon, with Statical Product and service Solution (SPSS) 22. The finish results obtained indicate that Cheerful Gymnastics is effective in increasing the gross motor skills or abilities of five mentally retarded children in SLB Muhamadiyah IX Pauh Padang.

PENDAHULUAN

Cara anak tunagrahita ringan memiliki kemampuan motoric kasar yang lebih baik dari sebelumnya sehingga dapat melakukan aktivitas kerja yang baik dan berkualitas salah satunya melalui pembelajaran penjas adaptif. Penjas adaptif adalah pengoptimalisasi seluruh potensi kemampuan, keterampilan jasmani yang disesuaikan dengan kemampuan dan keterbatasan anak, agar terwujudnya pendidikan yang manusia seutuhnya (Taufan *et al.* 2018). Pendidikan jasmani adaptif yang diterapkan agak anak tunagrahita ringan memiliki kemampuan motorik kasar yang lebih baik yakni dengan cara melakukan senam ceria. Diharapkan dengan menggunakan metode ini, anak dapat meningkatkan kemampuan dalam beraktifitas.

Pembelajaran anak tunagrahita ringan telah diatur melalui kurikulum yang fleksibel. Kurikulum fleksibel ini disesuaikan dengan karakteristik dari masing-masing anak yang memiliki kebutuhan khusus. Penjas adaptif bagi anak berkebutuhan khusus (tunagrahita ringan) sudah dirancang serta diatur pelaksanaannya dalam kurikulum pendidikan 2013. Anak tunagrahita ringan memiliki masalah dalam sensorik, motorik, belajar, dan tingkahlakunya, sehingga mengakibatkan terganggunya perkembangan fisik anak

Tujuan pendidikan jasmani adaptif berdasarkan kurikulum pendidikan 2013 dalam meningkatkan kualitas fisik dan psikis bagi anak berkebutuhan khusus meliputi; pengembangan aspek kebugaran jasmani (keterampilan gerak) dan rehabilitasi kelainan gerakan, keterampilan dalam berfikir, stabilitas emosional, sosial, dan pola hidup sehat. Berdasarkan uraian diatas mendorong penulis dengan mengkaji bagaimana efektifitas senam ceria sebagai upaya peningkatan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan.

Melalui observasi yang peneliti lakukan di Kelas V Sekolah luar biasa Muhammadiyah IX Pauh, mengenai pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif setiap hari sabtu, dimana seluruh kelas mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adaptif secara bersama-sama. Beberapa temuan yang di dapatkan dalam pembelajaran pendidikan jasman adaptif adalah guru yang memimpin senam di sekolah bukan guru yang berlatar belakang dari ilmu olah raga serta senam yang diberikan kurang bervariasi dan kurang menarik. Adapun siswa yang di observasi adalah lima orang anak tunagrahita ringan yang terdiri dari tiga orang anak perempuan yang berinisial CKR SS dan AM dan dua orang anak laki-laki yang berinisial MHE, dan APM. Kelima anak tersebut gemar melakukan gerakan dasar yang memiliki suara alunan musik.

Pengamatan dan asesmen yang peneliti lakukan pada siswa CKR dalam berdiri mengubah arah, mengikat satu kaki, berjalan jinjit, melompat, meloncat dan berlari mengubah arah anak belum mampu melakukan dengan baik. SS dalam berdiri mengubah arah, mengikat satu kaki selama sepuluh detik , berjalan jinjit, melompat, meloncat dan berlari mengubah arah anak belum mampu melakukan dengan baik. MHE dalam berdiri mengubah arah, mengikat satu kaki, berjalan jinjit, melompat, meloncat dan berlari mengubah arah anak masih belum mampu melakukan dengan baik. AM dalam berdiri mengubah arah, mengikat satu kaki, berjalan jinjit, melompat, meloncat dan berlari mengubah arah anak belum mampu melakukan dengan baik. APM dalam berdiri mengubah arah, mengikat satu kaki, berjalan jinjit, melompat, meloncat dan berlari mengubah arah anak belum mampu melakukan dengan baik

Berdasarkan penilaian yang peneliti lakukan, masih mengalami keterbatasan dalam berlari, melompat anak masih mengalami keterbatasan dan kekakuan dalam akvitas gerak dasar masih terlihat kurang lincah. Saat pembelajaran pendidikan jasmani adaptif, penulis mengamati dan melihat adanya anak kurang semangat dalam mengikuti kegiatan olah raga, sehingga dapat di simpulkan bahwa kegiatan yang menggunakan gerakan motorik kasar yang diberikan kurang memberikan gairah dan energy semangat bagi anak. karena ini akan berdampak terhadap kepercayaan diri anak dalam lingkungan sosial karena hambatan pada gerakan (motorik kasar) pada akvitas fisik. Anak tunagrahita ringan memiliki kesempatan untuk mengasah dan mengembangkan kemampuan motorik kasarnya sehingga dapat menumbuhkan rasa kepercayaan diri di lingkungan sosial dalam melakukan aktifitas yang baik dan berkualitas salah satunya dengan cara melalukukan aktivitas senam irama atau senam ceria.

Senam merupakan pengoptimalan aktivitas fisik perkembangan anak (Mahendra 2002). Perkembangan anak yang dapat terbentuk adalah daya tahan tubuh, kelincahan, intelegensi, kelentukan, dan kerjasama penkoordinasiaan tubuh yang baik. Klasifikasi dari senam adallah

senam irama atau ritmik. Senam irama adalah gerakan senam yang mengkombinasi berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, contohnya mengkombinasi irama tepukan, ketukan, tambore, nyanyian, musik dan sebagainya (Sudarsini, 2013). Bentuk modifikasi dari senam irama adalah senam ceria. Menurut (Nuryanti et al., 2015) menyatakan bahwa senam ceria adalah senam yang dilakukan dengan gerakan yang diiringi alunan musik yang ceria bertujuan agar anak yang akan mempraktekkan gerakan senam, akan lebih aktif, ceria, dan bergairah dengan iringan alunan irama musik pada saat melakukan senam. Berdasarkan uraian di atas, di harapkan senam ceria ini mampu memberikan kemajuan terhadap keterampilan kemampuan motorik kasar pada anak tunagrahita ringan dan anak dapat bergerak serta lincah tanpa kekakuan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

pra-eksperimental design yakni Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian yang dilakukan di Kelas V SLB Muhammadiyah IX Pauh. Menurut (Sugiyono, 2016), penelitian *pre-eksperimen* untuk mengetahui hasil akhir dari pengaruh perlakuan terhadap pemberian suatu *treatment* terhadap subjek penelitian. Menurut (Arikunto, 2013) penggunaan jenis penelitian *pre-eksperimen* karena bertujuan untuk mengetahui dampak pengaruh dari variabel bebas seberapa besar dampak yang muncul dari pengaruh yang di timbulkan dari senam ceria dalam meningkatkan keterampilan atau kemampuan motorik kasar lima orang anak tunagrahita ringan.

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pre-test and post-test Group*. Pengamat pada penelitian dilakukan dilakukan sebelum eksperimen (O_1) yaitu *pre-test* dan setelah eksperimen (O_2) *post-test* (Arikunto, 2013)

$O_1 = \text{Pre-Test}$

$X = \text{Treatment}$

$O_2 = \text{Post-Test}$

Teknik Pengumpulan Data

Memberikan tes dengan mencatat hasil kegiatan yang dilakukan dengan menghitung keberhasilan siswa dengan benar sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pemberian tes diberikan berdasarkan gerakan akan dilakukan penilaian berdasarkan instrumen penelitian yang dimiliki.

Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan instrumen yang sama saat pengumpulan data *pretest dan posttest*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *guttman* (Sugiyono, 2016) Skala *guttman* dilakukan untuk mendapatkan jawaban dan hasil yang benar. dengan mencatat serta menceklis butiran instrumen berdasarkan penilaian gerakan motoric kasar yang dilakukan melalui senam ceria dalam pembelajaran penjas adaptif

- a. Jika siswa bisa melakukan dengan benar skor penilaiannya 2
- b. Jika siswa bias melakukan dengan bantuan
- c. Jika siswa tidak bisa melakukan skor penilaiannya 0.

Teknik Analisis Data

Data pada penelitian ini adalah data kuantitatif sehingga Teknik analisis data ini menggunakan metode statistik nonparametrik, statistik yang memang sudah ada. dikarenakan kecilnya subjek penelitian serta distribusi, variasi dan populasi tidak perlu melakukan uji normalitas. Statistik non parametrik data yang di analisis tidak harus berdistribusi normal dan dalam menggunakan data untuk menganalisis data nominal, dan ordinal. Uji statistik yang digunakan adalah *uji Wilcoxon*

HASIL PENELITIAN

Memperoleh hasil akhir dalam penelitian ini, dengan teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan rumus *uji Wilcoxon* dengan SPSS 22. Yang diperoleh berdasarkan kemampuan siswa tunagrahita ringan dalam melakukan gerakan senam ceria dengan di *uji* dan di olah dengan teknik rumus *uji Wilcoxon* dengan SPSS 22.

Memudahkan peneliti dalam melakukan pengolahan data, langkah awal terlebih dahulu merekap nilai *pre-test* dan *post-test* kedalam tabel *Microsoft excel* untuk menentukan perbandingan kemampuan sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan terhadap subjek yang telah diteliti. Bahan ajar yang di ujikan dalam *pre-test* dan *post-test* yakni menguji bagaimana kemampuan awal dan akhir subjek setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan Senam Ceria untuk mengasah kemampuan atau keterampilan motorik kasar dalam kelincuhan bergerak pada anak tunagrahita ringan SLB Muhammadiyah IX . Berikut ini adalah *uji normalitas* data.

Tabel 1. Descriptive Statistics pre-test

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pre-test	5	20	27	23.40	2.70185
Valid N (L)	5				

Tabel 2. Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test	5		20.00	27.00	23.4000	2.70185
Posttest	5		37.00	44.00	40.6000	2.60768
Valid N (listwise)	5					

A. Pengolahan Data

Setelah hasil dari nilai *pre-test* dan *pot-test* yang di dapatkan pada penelitian ini langkah selanjutnya adalah menentukan ranking atau peringkat subjek penelitian sebelum di perlakuan (X_1) dan setelah perlakuan (X_2) untuk diolah dengan analisis uji *Wilcoxon Sign Rank* Jika α_{hitung} (Asymp. Sig. (2-tailed)) < α (taraf signifikan sebesar 0.05) maka H_0

ditolak dan H_a diterima dengan demikian senam ceria efektif untuk meningkatkan kelincahan gerak manipulatif anak tunagrahita ringan di kelas V SLB Muhammadiyah IX Pauh. Untuk membuktikan bahwa hipotesis senam ceria efektif dalam meningkatkan motoric kasar gerak manipulatif, sehingga digunakan rumus uji analisis peringkat pada uji wilcoxon 22 yang digunakan pada pengolahan data.

Tabel 3. Test Statistics spss 22 ^a

	post test - pre test
Z	-2.060 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.039

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji peringkat tes pada (*Wilcoxon*) antara *pre-test* dan *pot-test* memberikan hasil $Z_{hiung} = 2.060$ yaitu pada probabilitas atau Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.039. Probabilitas nilai yang di dapat dari uji data seterusnya dilakukan perbandingan yaitu probabilitas yang telah ditetapkan yaitu $\alpha = 0.05$ sehingga probabilitas Z_{hiung} kurang dari probabilitas yang telah ditentukan ($0.039 < 0.05$).

Maka nilai probabilitas Z_{hiung} Uji Rangka Wilcoxon kecil dari probabilitas yang telah ditetapkan 5% ($\alpha = 0.05$) dari analisis deskriptif di peroleh nilai rata-rata *pre-test* 23,40% dan *post-test* 40,60%. Dan dapat di artikan bahwa "senam ceria efektif meningkatkan atau mengasah kemampuan motorik kasar kelincahan gerak manipulatif anak tunagrahita ringan.

Oleh karena itu hipotesis dalam penelitian yang telah dilakukan yaitu "Senam Ceria efektif dan berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan motoric kasar anak tunagrahita ringan di Sekolah luar biasa Muhammadiyah IX Pauh Padang. "

Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan dalam penelitian terfokus pada efektifitas senam ceria untuk meningkatkan kemampuan motoric kasar anak tunagrahita ringan di Sekolah luar biasa Muhammadiyah IX Pauh Padang. Dalam pelaksanaan penelitian ini sebelum dilakukan *pre-test* peneliti memberikan terlebih dahulu penjelasan tentang senam dan memberikan contoh langkah-langkah yang akan dilakukan dalam senam ceria dan membuat anak tertarik dan semangat untuk mengetahui langkah-langkah dan pelaksanaan senam ceria yang akan dilakukan. Selanjutnya *pre-test* dilakukan satu kali pertemuan berlangsung 15 menit, untuk melihat kemampuan awal motoric kasar lima anak tunagrahita ringan diperoleh hasil 23,40%. Kemudian diberikan lagi perlakuan atau treatment pada lima anak tunagrahita sebanyak enam kali pertemuan dan untuk perlakuan ini tidak dilakukan penilaian. Selanjutnya tahap ketiga yakni *post-test* yakni kemampuan akhir tiga orang perempuan dan dua orang laki-laki anak tunagrahita ringan mengasah kemampuannya setelah diberikan perlakuan sebanyak enam kali setelah *pretest* dan dapat diperoleh hasil pada *posttest* yang dilakukan 40,60%.

Setelah serangkaian prosedur dan perlakuan yang dilakukan dapat diperoleh hasil dari *pretest* dan *posttest* tahapan selanjutnya untuk menentukan peringkat atau rank dari subjek penelitian di uji dengan menggunakan rumus Uji Wilcoxon dengan SPSS 22, Berikut adalah hasil yang diperoleh :

Tabel 4. Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
motorik kasar tunagrahita Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
ringan setelah perlakuan Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00
- motorik kasar T	0 ^c		
tunagrahita ringan T	5		
sebelum perlakuan			

a. motorik kasar setelah perlakuan < motorik kasar sebelum perlakuan

b. motorik kasar setelah perlakuan > motorik kasar sebelum perlakuan

c. motorik kasar setelah perlakuan = motorik kasar sebelum perlakuan

Hasil pengolahan data selisih negative rank dengan hasil kemampuan motoric anak tunagrahita ringan di SLB Muhamadiyah IX Pauh Padang. Untuk *pre dan -test* dan *post-test* adalah 0. Yaitu pada nilai N, Mean Rank dan juga Sum Rank, dimana pada pengolahan data yang dilakukan didapat nilai 0, menjelaskan bahwa Penurunan Nilai tidak ada dari *pretest ke posttest*. Selisih antara hasil kemampuan pada pretest dan posttest disebut positive rank. Positive rank 5 (N) yang menjelaskan bahwa ke tiga orang anak perempuan dan dua orang laki-laki siswa tunagrahita ringan tersebut mengalami kenaikan kemampuan motorik kasar gerak manipulatif dari tes awal dan tes akhir. Rata –rata atau disebut dengan Mean yaitu 3.00, dimana rata –rata kenaikan kemampuan motorik 3,00. Sementara itu jumlah Rank positive sebesar 15.00. ties persamaan nilai *pre-test* dan *post-test*, nilai ties adalah 0. sehingga dapat di artikan kesamaan hasil pada nilai tidak terjadi pada penilain kemampuan motorik kasar lima anak tunagrahita ringan anatraa *pre-test* dan *posttest*.

Kebenaran hasil penelitian ini dapat dibuktikan melalui uji wilcoxon dengan SPSS. Dengan mengalami kenaikan kemampuan motoric kasar dengan melakukan senam ceria pada lima orang anak, tiga orang anak perempuan dan dua orang anak anak tunagrahita ringan di SLB muhamadiyah IX Pauh Padang.

KESIMPULAN

Pejelasan yang telah di uraikan secara rinci pada pembahasan penelitian bahwa senam ceria efektif dilakukan terhadap kenaikan motorik kasar tiga orang anak perempuan dan 2 orang anak laki-laki anak tunagrahita ringan di SLB Muhamadiyah IX Pauh Padang. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil pengolahan data yang di olah menggunakan *uji Wilcoxon* dengan SPSS. yang menunjukkan Asymp Sig 0.039 dari 0,05.

Menurut hasil pengujian hipotesis yang dilakukan H_0 ditolak jika $U_{tab} \leq U_{hit}$ dan H_0 diterima jika $U_{hit} > U_{tab}$. Dapat disimpulkan bahwa Senam Ceria efektif dalam kenaikan kemampuan motorik kasar tunagrahita ringan di SLB Muhamadiyah IX Pauh.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2008). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Dikmenum, depdiknas.
- Johandri, T., Ardisal, Damri, & Arise. (2018). *Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Adaptif Anak Dengan Hambatan Fisik Dan Motorik. 2*.
- Kasiyati, & Grahita, K. (2019). *PERSPEKTIF PENDIDIKAN ANAK TUNAGRAHITA*. Padang: Sukabina Press.
- Marlina. (2015). *Asesmen Anak Berkebutuhan Khusus*. Padang: UNP Press.
- Nuryanti, N., Arifin, & Ismail. (2015). Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak melalui Kegiatan Senam Ceria. <https://www.neliti.com/id/publications/240662/>.
- Sudarsini. (2013). *Pendidikan jasmani dan olah raga*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Malang.
- Sugiyono. (2016). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Wafi, T. S. Al, & Sihkabuden, S. (2018). Peningkatkan Ketrampilan Motorik Kasar Siswa Down Syndrome melalui Senam Ceria. *Jurnal Ortopedagogia, 4*.