

## **MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR PADA ANAK TUNAGRAHITA RINGAN**

**Selvi Atesya Kesumawati<sup>1</sup>, Saipul Ambri Damanik<sup>2</sup>**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model pembelajaran gerak dasar melalui aktivitas bermain yang layak dan relevan bagi karakteristik anak tunagrahita ringan. Penelitian pengembangan ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) pengumpulan informasi, (2) analisis hasil informasi, (3) mengembangkan produk awal, (4) validasi ahli dan revisi, (5) uji coba skala kecil, (6) revisi, (7) uji coba skala besar, (8) revisi akhir, (9) pembuatan produk final, dan (10) diseminasi dan implementasi produk final. Subjek penelitian terdiri dari 8 orang siswa dan 4 orang guru SDLB C Karya Ibu Palembang pada kelompok kecil, 21 orang siswa dan 4 orang guru dari ketiga SDLB yang melayani anak tunagrahita di Kota Palembang pada kelompok besar. Instrumen pengumpulan data yang digunakan terdiri dari: (1) angket untuk 4 orang Ahli, (2) lembar kuesioner untuk Guru PJOK. Teknik analisa data menggunakan *Content Validity Index (CVI)* dan *Content Validity Ratio (CVR)*. Hasil uji CVR menunjukkan skor 0,6 yang berarti model permainan yang dikembangkan sesuai atau relevan serta memiliki validitas isi yang tinggi untuk pembelajaran gerak dasar bagi anak tunagrahita ringan

**Kata kunci:** *Tunagrahita Ringan, Model Pembelajaran, Gerak Dasar.*

### **PENDAHULUAN**

Manusia adalah makhluk yang senantiasa bergerak dan bergerak merupakan salah satu ciri dari kehidupan. Gerakan yang efektif dan efisien akan memudahkan manusia dalam menjalankan dan menyelesaikan tugasnya sehari-hari. Keterampilan gerak dasar (*Fundamental Movement Skills*) merupakan keterampilan dasar yang menggunakan anggota tubuh dan merupakan pola pendahuluan untuk keterampilan yang khusus dan kompleks (Department of Education WA, 2013: 15). Orang – orang yang percaya diri dengan keterampilan gerak dasar yang dimilikinya dapat memudahkannya dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta dapat memberi kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan rekreasi sepanjang hidupnya. Menurut Rahyubi (2011: 211) keterampilan motorik merupakan keterampilan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Keterampilan motorik setiap orang berbeda-beda karena dipengaruhi beberapa faktor antara lain; minat atau kemauan, usia dan pengalaman. Proses belajar gerak yang biasa dikenal dengan istilah belajar motorik terdiri dari beberapa tahapan yaitu tahap kognitif (*cognitive stage*), tahap asosiatif (*associative stage*) dan tahap otonom (*autonomous stage*). keterampilan gerak dasar yang ditampilkan dengan baik pada masa kanak-kanak akan menjadi bekal bagi mereka di masa yang akan datang.

Menurut Lumintuarso (2013: 34) gerak dasar motorik kasar pada anak memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya, yang terdiri dari gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Keterampilan gerak dasar yang ditanamkan pada anak-anak harus dilatih secara terus menerus agar anak-anak bisa mengurangi ketergantungan pada orang lain khususnya orang tua, sama halnya dengan anak normal pada umumnya, keterampilan gerak dasar pada anak tunagrahita perlu diajarkan dan

---

<sup>1</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Universitas Bina Darma, Palembang

<sup>2</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

*Selvi Atesya Kesumawati, Saipul Ambri Damanik: Model Pembelajaran Gerak Dasar Pada Anak Tunagrahita Ringan*

dilatih secara terus menerus namun dengan cara dan model yang disesuaikan dengan karakteristik anak tunagrahita.

### **Anak Tunagrahita**

Anak tunagrahita ringan memiliki kecerdasan di bawah rata-rata anak normal dengan *intelligence quotient* (IQ) di bawah 70. Menurut Kosasih (2012: 141) anak tunagrahita yaitu anak yang mempunyai kelainan dari segi fisik, mental, intelektual, emosi, sikap maupun perilaku sosial secara signifikan. Hal itu disebabkan adanya kerusakan dalam jaringan susunan saraf pusat yang menyebabkan tidak berfungsinya susunan saraf itu sehingga proses kerjanya tidak berjalan dengan baik.

Studi pendahuluan peneliti (2018) pada ketiga SDLB yang melayani anak tunagrahita pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah sebagai berikut ; (1) siswa kelas 1,2 dan 3 di SDLB C kurang aktif, cenderung terlihat malas-malasan dan cepat bosan pada saat kegiatan olahraga bersama (senam irama) berlangsung, (2) siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dikarenakan hambatan motorik yang diakibatkan oleh keterbatasan fungsi kognitifnya ditambah dengan kurangnya pengalaman gerak yang diberikan sekolah dan lingkungan orang terdekat, (3) 43 orang memiliki keseimbangan baik statis dan dinamis dalam kategori kurang dan 20 orang dalam kategori sedang, dan (4) siswa tidak fokus mengikuti pembelajaran PJOK dan cenderung sibuk dengan dunia mereka sendiri.

Menurut Wantah (2007: 10) bahwa anak yang tergolong retardasi mental ringan atau tunagrahita ringan adalah anak yang hanya dapat mempelajari keterampilan dan tingkatan akademik sampai kelas 6 Sekolah Dasar (SD). Anak tunagrahita ringan memiliki kemampuan untuk berbicara, tetapi perbendaharaan kata-kata sangat kurang. Kurangnya perbendaharaan kata mengakibatkan anak tunagrahita ringan mengalami kesulitan untuk berfikir abstrak, tetapi anak tunagrahita ringan dapat mengikuti pendidikan baik SD maupun di Sekolah Luar Biasa bagian C (SLB/C).

Anak tunagrahita pada dasarnya memerlukan pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan karena perubahan tingkah laku anak tunagrahita sering berubah-ubah dengan cepat, seperti pendapat Tarigan (2000:25) walaupun secara umum siswa yang mengalami keterbelakangan mental ringan dan sedang, ia tetap dapat mengikuti aktivitas Penjas. Guru harus berhati-hati terhadap perubahan-perubahan tingkah laku yang sering berubah secara cepat dan dapat mengganggu kenyamanan siswa lain, sehingga aktivitas yang cocok untuk mereka adalah aktivitas bermain yang dapat menimbulkan kesenangan. Pembelajaran Penjas di SDLB C harus dirancang sesuai dengan karakteristik anak tunagrahita untuk meningkatkan kesenangan dan memperoleh kepuasan dalam gerak sehingga dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar dan merangsang kemampuan intelektual mereka. Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan produk berupa model aktivitas bermain yang sesuai untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa kelas bawah khususnya kelas 2 SDLB C, model pembelajaran ini berisi prosedur pembelajaran yaitu; pendahuluan, inti dan penenangan, serta instrumen penilaian aktivitas bermain.

### **Model Pembelajaran Gerak Dasar yang Dikembangkan**

Model permainan ini dapat dilaksanakan guru PJOK pada siswa tunagrahita ringan kelas x2 SDLB C. Tema dalam model permainan ini adalah "Lingkungan Rumahku". Model ini terdiri dari 3 pos permainan. Setiap pos memiliki tugas gerak dan menggunakan media dan alat yang berbeda. Pos 1 peserta didik melakukan gerak berjalan menyamping (*walk side*) di atas balok titian memindahkan *bean bag* berbentuk bangun datar sesuai tempatnya. Pos 2 peserta didik meloncat ke depan (*horizontal jump*) dan menyebutkan bangun datar. Pos 3, peserta didik melakukan gerakan berjalan mirip singa setelah berada di garis akhir menunjukkan gambar bangun datar yang diinstruksikan guru.

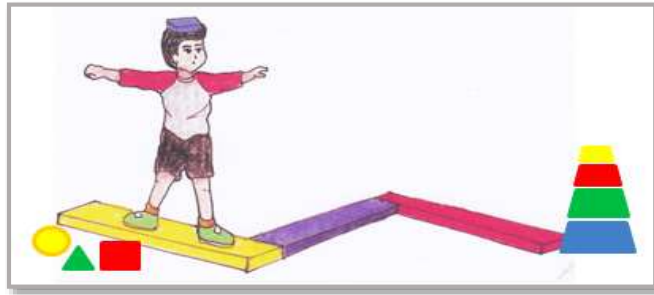
Tujuan yang ingin dicapai dalam permainan ini adalah

- (1) Meningkatkan keterampilan gerak berjalan menyamping di atas balok titian.
- (2) Meningkatkan keterampilan meloncat ke depan.
- (3) Meningkatkan keterampilan berjalan meniru hewan.
- (4) Meningkatkan kemampuan kognitif, kesenangan dan fokus perhatian.

**Model Pelaksanaan Aktivitas Bermain**

a) Pelaksanaan Permainan “Lingkungan Rumahku” Pos 1

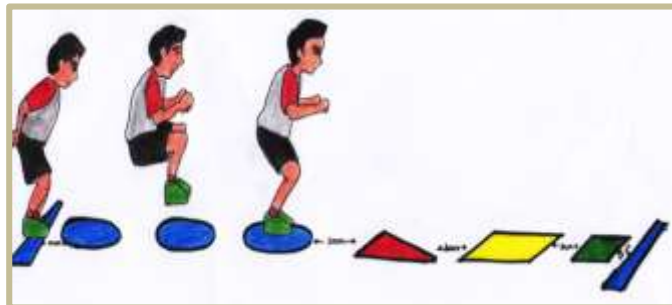
- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal, mengambil 1 buah *bean bag* kemudian menaruh *bean bag* berbentuk (segitiga, persegi dan lingkaran) berwarna di atas kepalanya.
- (2) Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera melakukan gerakan berjalan menyamping di atas balok dan memindahkan 3 buah *bean bag* berbentuk bangun datar secara bergantian ke tempat yang sesuai dengan bentuknya.
- (3) usahakan *bean bag* yang ada di atas kepala anak tidak terjatuh ke lantai dan pandangan anak tetap lurus ke depan sampai di garis akhir.
- (4) Setelah semuanya dipindahkan, anak kembali ke garis awal dan meninggalkan lapangan permainan dan bersiap menuju ke pos berikutnya.



Gambar Permainan Lingkungan Rumahku Pos 1

b) Pelaksanaan Permainan “Lingkungan Rumahku” Pos 2

- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal. setelah bunyi pluit dari guru, anak segera melakukan gerakan meloncat ke depan dengan menyebutkan warna dan bangun datar di setiap bangun datar (tempat anak mendarat).
- (2) Setelah sampai di garis akhir anak mengambil salah satu kartu tugas dan melakukan aktivitas seperti menjahit menggunakan tali kur yang telah disiapkan (*lacing activities*).
- (3) Setiap anak diusahakan menyelesaikan permainan dengan waktu yang secepat-cepatnya.
- (4) Setelah selesai, anak meninggalkan area permainan, dan bersiap menuju ke pos berikutnya.



Gambar Permainan Lingkungan Rumahku Pos 2

Selvi Atesya Kesumawati, Saipul Ambri Damanik: Model Pembelajaran Gerak Dasar Pada Anak Tunagrahita Ringan

c) Pelaksanaan Permainan “Lingkungan Rumahku” Pos 3

- (1) Anak berdiri siap di belakang garis awal. Setelah mendengar aba-aba dari guru (bunyi peluit) anak segera melakukan gerakan berjalan mirip singa di atas *evamatt* sejauh 4 meter menuju lingkaran dan mengambil flashcard bergambar sebuah rumah yang terdiri dari 4 buah bangun datar (segitiga, lingkaran, persegi dan persegi panjang).



Gambar Permainan Lingkungan Rumahku Pos 3

- (2) Guru meminta anak menunjukkan dan menghitung jumlah bangun datar (segitiga, lingkaran, persegi dan persegi panjang) tersebut.
- (3) Setelah selesai anak harus kembali melakukan gerakan berjalan singa menuju garis awal.
- (4) Anak meninggalkan lapangan permainan.

**Pedoman Penilaian Model Aktivitas Bermain**

**(a) Petunjuk Penskoran Keterampilan Gerak Dasar**

Setiap tugas gerak yang dilakukan oleh peserta didik akan dinilai oleh guru/ pengamat terlatih, dan akan memberikan skor sebagai berikut;

Beri skor 4, jika peserta didik dapat melakukan tanpa bantuan orang lain.

Beri skor 3, jika peserta didik dapat melakukan dengan sedikit bantuan orang lain.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat melakukan dengan bantuan penuh orang lain.

Beri skor 1, jika peserta didik memerlukan bimbingan khusus untuk dapat melakukan gerakan.

**Tabel Pengamatan Aspek Keterampilan Gerak Dasar**

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Permainan			Total	Nilai
		Berjalan menyamping	Meloncat ke depan	Berjalan meniru singa		
1.						
2.						
Dst						

**(b) Petunjuk penskoran Kognitif Permainan “Lingkungan Rumahku”****Pos 1**

Beri skor 4, jika peserta didik dapat menaruh *bean bag* sesuai tempatnya.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha menaruh *bean bag* meskipun belum sesuai tempatnya.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menaruh *bean bag* dengan sedikit arahan guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menaruh *bean bag* dengan bantuan penuh

**Pos 2**

Beri skor 4, jika peserta didik dapat menyebutkan nama dan warna bangun datar dengan tepat.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha menyebutkan nama dan warna bangun datar dengan meskipun belum sesuai.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menyebutkan nama dan warna bangun datar dengan arahan dari guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menyebutkan nama dan warna bangun datar dengan bantuan penuh dari guru.

**Pos 3**

Beri skor 4, jika Peserta didik dapat menyebutkan bangun datar pada *flashcard* bergambar sebuah rumah dengan benar.

Beri skor 3, jika peserta didik berusaha menyebutkan bangun datar pada *flashcard* bergambar sebuah rumah meskipun belum benar.

Beri skor 2, jika peserta didik dapat menyebutkan bangun datar pada *flashcard* bergambar sebuah rumah dengan arahan dari guru.

Beri skor 1, jika peserta didik dapat menyebutkan bangun datar pada *flashcard* bergambar sebuah rumah dengan bantuan penuh dari guru.

**Tabel Pengamatan Aspek Kognitif**

<b>Indikator Penilaian Permainan</b>						
No.	Nama Siswa	Meletakkan <i>bean bag</i> sesuai tempatnya	Menyebutkan bangun datar	Menyebutkan nama bangun datar dari gambar sebuah rumah	Total	Nilai
1.						
2.						
3.						
Dst						

**(C) Petunjuk penskoran Aspek Kesenangan Permainan “Lingkungan Rumahku”**

Beri skor 4, jika peserta didik menunjukkan ekspresi wajah yang ceria dan kadang-kadang disertai dengan gelak tawa ceria.

Beri skor 3, jika peserta didik menunjukkan ekspresi wajah ceria dan terkadang tersenyum lebar saat menikmati permainan.

Beri skor 2, jika peserta didik tidak menunjukkan perasaan senang (melakukan gerakan semaunya dan asal-asalan).

Beri skor 1, jika peserta didik tidak merasa senang (ekspresi wajah cemberut dan seolah-olah terpaksa melakukan gerakan).

Selvi Atesya Kesumawati, Saipul Ambri Damanik: Model Pembelajaran Gerak Dasar Pada Anak Tunagrahita Ringan

<b>Tabel Pengamatan Aspek Kesenangan</b>					
No.	Nama Siswa	<b>Indikator Penilaian Permainan</b>			Total Nilai
		Berjalan menyamping	Meloncat ke depan	Berjalan meniru singa	
1.					
2.					
3.					
dst					

#### **(D) Petunjuk Penskoran Aspek Fokus Perhatian**

- Beri skor 4, jika peserta didik sangat fokus pada saat melakukan gerakan (dari awal sampai akhir, dan tidak terganggu dengan keadaan di sekitar).
- Beri skor 3, jika fokus perhatian peserta didik terganggu, kadang-kadang masih menengok kiri dan kanan.
- Beri skor 2, jika peserta didik tidak fokus dan sering berhenti ketika melakukan tugas gerak.
- Beri skor 1, jika peserta didik sangat tidak fokus dan tidak dapat menyelesaikan tugas geraknya.

#### **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan *Research and Development* (R & D) Borg and Gall. Penelitian R & D adalah model pengembangan industri di mana penemuan dari penelitiannya digunakan untuk produk-produk dan aturan baru, kemudian dilakukan uji coba lapangan secara sistematis, terevaluasi, dan terstruktur sehingga peneliti menemukan kriteria yang tersertifikasi menurut keefektifan, kualitas atau standar yang serupa.

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada bulan Desember 2017 di Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) C Karya Ibu Palembang, dan uji coba kelompok besar dilakukan pada bulan Januari 2018 di tiga SDLB C Kota Palembang yaitu SDLB C Karya Ibu Palembang, SDLB C YPAC, dan SDLB B Negeri Pembina.

Uji coba kelompok kecil melibatkan 8 orang siswa SDLB C Kelas 2 dan 4 orang guru, sedangkan uji coba kelompok besar melibatkan 21 orang siswa SDLB C Kelas 2 dan 4 orang guru.

#### **HASIL**

Model pembelajaran gerak dasar melalui aktivitas bermain ini telah divalidasi oleh 4 (empat) orang ahli yang terdiri dari ; 1 (satu) orang ahli pembelajaran Penjas Adaptif, 1 orang Ahli Psikologi Perkembangan, 1 orang Ahli Pembelajaran dan 1 Orang Praktisi Penjas Anak Tunagrahita (Guru SDLB C), data yang dikumpulkan kemudian dilakukan analisis menggunakan uji CVI dan CVR untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 5 halaman selanjutnya. Dari tabel 5 tersebut dapat disimpulkan bahwa Hasil uji *Content Validity Inndex* (CVI) dan *Content Validity Ratio* (CVR) model pembelajaran gerak dasar melalui aktivitas bermain yang bertema lingkungan rumahku sebesar 0,6 yang berarti bahwa model ini sesuai atau relevan serta memiliki validitas isi yang tinggi untuk pembelajaran gerak dasar bagi anak tunagrahita ringan. Model ini siap diujicobakan pada uji coba kelompok kecil.

No.	Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3	Ahli 4	Ne	N	N/2	ne- (N/2)	CVR	Kriteria
1	4	4	4	3	3	4	2	1	0.5	valid
2	4	3	3	3	1	4	2	-1	-0.5	valid
3	4	4	4	4	4	4	2	2	1	valid
4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	valid
5	4	4	4	4	4	4	2	2	1	valid
6	4	4	4	4	4	4	2	2	1	valid
7	3	4	4	4	3	4	2	1	0.5	valid
8	3	4	4	4	3	4	2	1	0.5	valid
9	3	4	4	4	3	4	2	1	0.5	valid
10	3	4	4	4	3	4	2	1	0.5	valid
Jumlah	36	39	39	38		Jumlah			6	
Rata-rata	3.6	3.9	3.9	3.8		Rata-rata			0.6	valid
Rerata		3.8								

Tabel Hasil Uji CVI dan CVR

Keterangan : skor CVR pada tiap item berkisar antara 1 hingga -1.

Hasil uji reliabilitas draf awal model pembelajaran gerak dasar lingkungan rumahku menggunakan Alpha Cronbach dapat dilihat pada tabel pada halaman selanjutnya.

Tabel Hasil Uji Reliabilitas Produk Awal Model Pembelajaran Gerak Dasar bagi Anak Tunagrahita

Nama Permainan	Aspek				Keterangan
	Gerak Dasar	Kognitif	Kesenangan	Fokus Perhatian	
Permainan lingkungan rumahku	0,936	0,831	0,781	0,771	Reliabel

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji reliabilitas draf awal model pembelajaran gerak dasar lingkungan rumahku menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi, sehingga model pembelajaran ini layak diuji cobakan pada tahap selanjutnya (tahap uji coba kelompok kecil).

## PEMBAHASAN

Keterampilan motorik setiap orang berbeda-beda karena dipengaruhi beberapa faktor antara lain; minat atau kemauan, usia dan pengalaman. Proses belajar gerak yang biasa dikenal dengan istilah belajar motorik terdiri dari beberapa tahapan yaitu tahap kognitif (*cognitive stage*), tahap asosiatif (*associative stage*) dan tahap otonom (*autonomous stage*).

Anak tunagrahita pada dasarnya memerlukan pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan karena perubahan tingkah laku anak tunagrahita sering berubah-ubah

*Selvi Atesya Kesumawati, Saipul Ambri Damanik: Model Pembelajaran Gerak Dasar Pada Anak Tunagrahita Ringan*

dengan cepat, seperti pendapat Tarigan (2000:25) walaupun secara umum siswa yang mengalami keterbelakangan mental ringan dan sedang, ia tetap dapat mengikuti aktivitas Penjas.

Model pembelajaran gerak dasar melalui aktivitas bermain ini telah divalidasi oleh 4 (empat) orang ahli yang terdiri dari ; 1 (satu) orang ahli pembelajaran Penjas Adaptif, 1 orang Ahli Psikologi Perkembangan, 1 orang Ahli Pembelajaran dan 1 Orang Praktisi Penjas Anak Tunagrahita (Guru SDLB C). Hasil uji *Content Validity Inndex (CVI)* dan *Content Validity Ratio (CVR)* model pembelajaran gerak dasar melalui aktivitas bermain yang bertema lingkungan rumahku sebesar 0,6 yang berarti bahwa model ini sesuai atau relevan serta memiliki validitas isi yang tinggi untuk pembelajaran gerak dasar bagi anak tunagrahita ringan

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Model pembelajaran ini layak diujicobakan pada tahap uji coba selanjutnya (uji coba kelompok kecil) dengan sedikit perbaikan teknis dan operasional di lapangan. Bagi guru SDLB dapat menggunakan model permainan untuk pemebelajaran gerak dasar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Beltasar, Tarigan. (2000). *Penjaskes Adaptif*. Jakarta: Depdikbud.
- Borg, W. R., Gall, J.P., & Gall, M.D. (2003). *Educational Research an Introduction (7th ed)*. New York: Longman.
- Departement of Education Western Australia. (2013). *Fundamental Movement Skills*.
- Kosasih, E. *Cara Bijak Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: Yrama Widya.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan Multilateral bagi Atlet Pemula*. UNY Press.
- Mumpuniarti. (2007). *Pembelajaran Akademik bagi Tunagrahita*. Yogyakarta: FIP UNY.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Wantah, M. J. (2007). *Pengembangan Kemandirian Tunagrahita Mampu latih*. Jakarta: Depdiknas.