

ISBN 9978-602-60013-0-6

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAHAGA

“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



PROSIDING



9 786026 001306



Jombang, 1 Oktober 2016
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319



ISBN 9978-602-60013-0-6

PROSIDING
SEMINAR NASIONAL
Pendidikan Jasmani dan Olahraga

“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



Jombang, 1 Oktober 2016
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319





SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK MENGHASILKAN MASAYARAKAT YANG BERDAYA SAING”

ISBN 978-602-60013-0-6

Editor

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
Risfandi Setyawan, M.Pd.
Basuki, S.Or., M.Pd.
Rendra Wahyu Pradana, M.Pd.

Reviewer

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.
Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.

Desain

Kahan Tony Hendrawan

Penerbit dan Redaksi:

Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan
STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Gedung C/03 Jombang Tlp. (0321) 861319 Fax (0321) 854319
Email. penjaskes.stkipjb@gmail.com

Cetakan pertama, Oktober 2016
Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit



Kata Pengantar

Puji syukur alhamdulillah kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan InayahNya, sehingga prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2016 Program Studi pendidikan jasmani dan kesehatan STKIP PGRI JOMBANG ini dapat terwujud sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Terimakasih kami sampaikan pula kepada seluruh anggota Tim yang telah bekerja keras menyelesaikan prosiding ini

Partisipasi dalam olahraga dan pendidikan jasmani sangat berperan dalam peningkatan kemampuan personal dan sosial manusia, selain juga berfungsi untuk memperbaiki fungsi fisiologis serta kompetensi sosio-psikologis manusia. Keterlibatan manusia dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani menjadi bekal dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia handal, yang mampu bersaing dalam pembangunan secara global. Melalui aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani manusia dapat belajar mengenai nilai-nilai moral, nilai-nilai kompetitif, *fairplay*, dan *sportmanship*. Olahraga dan pendidikan jasmani juga berperan sebagai media untuk partisipasi sosial masyarakat, menjadi sarana untuk membangun kerjasama yang baik dengan dan diantara berbagai perbedaan kelompok, gender, ras, dan negara.

Kontribusi lebih jauh dari olahraga dan pendidikan jasmani adalah meningkatkan berbagai tujuan sosial masyarakat, mendukung sektor ekonomi, menjadi solusi krisis moral yang terjadi pada remaja, dan mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara fisik, psikologis dan sosial. Olahraga dan pendidikan jasmani sangat penting dalam menjaga kebugaran manusia untuk menjalani kehidupan sehari-hari, mengurangi keterbatasan fungsional tubuh, membantu manusia untuk hidup mandiri, mencegah, menunda dan mengurangi timbulnya penyakit kronis akibat kekurangan gerak. Partisipasi dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani memberikan berkontribusi terhadap kualitas fisik, mental dan sosial manusia sehingga mendorong terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat di suatu negara

Jombang 01 Oktober 2016
Redaksi



**SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

**STKIP PGRI JOMBANG
01 OKTOBER 2016**

DAFTAR ISI

1. Rekonstruksi Kebijakan Lingkup Olahraga Pendidikan Berbasis Trasferable Daya Saing (Optimalisasi Peran Perguruan Tinggi Olahraga Dalam Era Otonomi Daerah <i>Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.</i>	1-12
2. Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi <i>Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.</i>	13-19
3. Rekonstruksi Penjasor Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing <i>Prof. Dr. Adang Suherman, M.A.</i>	20-41
4. Pengaruh Penerapan Hellison Models Dalam Pembelajaran Bola Basket Terhadap Pengembangan Tanggungjawab Siswa SMA Negeri 22 Bandung <i>Rajip Mustafillah Rusdiyanto</i>	42-51
5. Penggunaan Media Audio Visual Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Gerak Teknik <i>Lay-Up Shoot</i> Bolabasket Pada Tim Putra Dan Putri SMA 17 Agustus 1945 Surabaya. <i>Eka Kurnia Darisman, Moh. Hanafi</i>	52-58
6. Efektifitas Metode Latihan Piramid Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Dada Dan Kekuatan Otot Dada Pada Atlet Binaraga Jawa Barat <i>Sandra Arhesa</i>	59-71
7. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Kerjasama Tim Pada Permainan Sepak Takraw <i>Ali Priyono, M. Pd</i>	72-83
8. Kontribusi Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Terhadap Akurasi Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli <i>Brio Alfatihah Rama Yuda</i>	84-93
9. Komponen Fisik Yang Mempengaruhi Hasil <i>Flying Shoot</i> <i>Indra Prabowo, M. Pd</i>	94-105
10. Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi (TI) Audio Visual Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Penjaskes Pada Siswa V Sd Islam Terpadu Nurul Anshar Situbondo Dan Sdn Mimbaan VIII Situbondo Tahun Ajaran 2014/2015	106-113



<i>Afif Amroellah S.Pd., M.Pd.</i>	
11. Pengembangan Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani, Mengenal Huruf Dan Angka Pada Anak Taman Kanak-Kanak Se-Distrik Merauke <i>Afif Khoirul Hidayat, Syamsudin</i>	114-126
12. Pengembangan Belajar Keterampilan Sepaktakraw Anak Melalui Media Keranjang Jaring Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Kediri <i>Abdian Asgi Sukmana, Slamet junaidi</i>	127-138
13. Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP DR MUSTA'IN ROMLY <i>Ilmul Ma'arif, Arnaz Anggoro Saputro</i>	139-148
14. Studi Keadaan Sarana Dan Prasarana Penunjang Aktifitas Pendidikan Jasmani Olahraga Di Sekolah Dasar <i>Heldie Bramantha</i>	149-161
15. Analisis Penunjang Fisiologi Dalam Mengidentifikasi Atlet Berbakatpada Cabang Olahraga Bolabasket <i>Ritoh Pardomuan, M. Zaim Zen</i>	162-169
16. Modifikasi Alat Pembelajaran Melalui Permainan Tennis Dalam Aspek Keterampilan Hasil Belajar Siswa (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Kebraon I Surabaya) <i>Toni Kogoya, Nanik Indahwati, Andun Sudijandoko</i>	170-182
17. Survey Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kinerja Dosen Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Tahun 2016 <i>Rahayu Prasetyo, Novita Nur Synthiawati</i>	183-188
18. Pengaruh Pembelajaran Metode <i>Student Teams Achievement Division</i> (STAD) Terhadap Hasil Belajar <i>Dribble</i> Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Angkatan 2015 <i>Kahan Tony Hendrawan, Yully Wahyu Sulistyo</i>	189-198
19. Effect Of Yoga Gymnastic Exercises On Flexibility And Body Balance <i>Suhartik, Luqman Hakim</i>	199-205
20. Efektivitas Pembelajaran Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa SMPK Petra Jombang <i>Mecca Puspitaningsari</i>	206-217
21. Hubungan Regulasi Diri Terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Pertandingan <i>Yudi Dwi Saputra, Basuki</i>	218-228



22. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016
Puguh Satya Hasmara, Rendra Wahyu Pradana..... 229-239
23. Pengaruh Metode Latihan Reactive Agility Training Model Sprint Drill Dan Lateral Drill Terhadap Kecepatan dan kelincahan
Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd..... 240-250
24. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016
Ahmad Bahriyanto, M.Pd..... 251-258
25. Pengembangan Model Latihan Kecepatan Tendangan Dengan Dumble Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri Kabupaten Jember
Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd..... 259-275
26. Reliabilitas Dan Indek Kesepakatan Kelompok Rater Pada Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Menggunakan Sistem Process-Oriented
Setyorini 276-285
27. Pentingkah Rasa Percaya Diri Pembelajar Dipelihara untuk Menjamin Tingginya Prestasi Belajar Renang?
Setiyo Hartoto..... 286-294
28. Kemampuan Motorik Jingkat, Lompat, Dan Lempar Siswa Tunagrahita Ringan Usia 13-21 Tahun SLB PGRI Badas Kabupaten Kediri
DhedhyYuliawan, M.Or., Rahman Diputra, M.Pd..... 295-303



PROSIDING

ISBN 978-602-60013-0-6

SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA Ke-1

**“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

STKIP PGRI JOMBANG
01 OKTOBER 2016



Kemampuan Motorik Jingkat, Lompat, Dan Lempar Siswa Tunagrahita Ringan Usia 13-21 Tahun SLB PGRI Badas Kabupaten Kediri

Dhedhy Yuliawan, M.Or¹
Rahman Diputra, M.Pd²

Abstract

This study aims to determine the data / information about the motor skills hopscotch, jump, and throw a student, as a first step towards the improvement of motor skills of students. Students mild mental retardation require special handling both formal and informal individual, programmatic and structured. In accordance with the results of observations researchers found, students in special schools (SLB) Negeri PGRI Badas unknown motor ability. Traffic motoric rated of movement hopscotch, jump and throw to determine the motor ability. Hopscotch motor skills is the ability of individual motion in performing a series of movements such tiptoe backward folded one leg and one foot resting on the floor, legs folded backward swing to generate power with your arms bent and swung forward, landing with one foot.

This research was conducted at the School (SLB) PGRI Badas. Data collected purely descriptive so it does not intend to seek explanations, test hypotheses, make predictions, and looking for something. By using the research subjects the students tuna lightly mentally Special School PGRI Badasusia 13-21 years amounted to 20 students. This study was conducted in January-March 2016. Intrumentes hopscotch, jump and throw taken from Test Of Gross Motor Development (TGMD) by Dale A. Ulrich taken from the book "Principles And Methods Of Education and Recreation Adapted Psysical 9th ed" by David Auxter, Ed.D. dkk. Penilaian tests conducted in accordance with TGMD and hasilakan presented in the form of categorization.

The results of data analysis concluded that motor skills hopscotch mild mental retardation students aged 13-21 years in SLB PGRI Badas fit in either category were 11 students (55%), in the category were as many as five students (25%), in the category of less than 4 Students (20%), while the jump in motor skills mild mental retardation students aged 13-21 years in SLB PGRI Badas fit in either category were 11 students (55%), in the category were as many as seven students (35%), in the category of less total 2 students (10%), while motor skills throwing mild mental retardation students aged 13-21 years in SLB PGRI Badas fit in either category as many as 12 students (60%), in the category were as many as six students (30%), in the category less by 2 students (10%).

Keywords: Motor skills hopscotch, jump, throw and mentally disabled children

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Data/informasi tentang kemampuan motorik jingkat, lompat, dan lempar siswa, sebagai langkah awal menuju perbaikan kemampuan motorik siswa. Siswa tunagrahita ringan memerlukan penanganan yang khusus baik formal maupun informal yang bersifat individual, terprogram, dan terstruktur. Sesuai dengan hasil observasi yang peneliti temukan, siswa di sekolah luar biasa (SLB) Negeri PGRI Badas belum diketahui kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik siswa dinilai dari gerakan jingkat, lompat dan lempar untuk mengetahui kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik jingkat adalah kemampuan gerak individu dalam melakukan serangkaian gerakan jingkat diantaranya melipat satu kaki kebelakang dan satu kaki bertumpu dilantai, kaki yang dilipat mengayun kebelakang untuk menghasilkan tenaga dengan posisi lengan dibengkokkan dan mengayun ke depan, mendarat dengan satu kaki.

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Luar Biasa (SLB) PGRI Badas. Data yang dikumpulkan semata-mata bersifat deskriptif sehingga tidak bermaksud mencari penjelasan, menguji hipotesis, membuat prediksi, maupun mencari sesuatu. Dengan menggunakan subjek penelitian siswa Tuna grahita ringan di Sekolah Luar Biasa PGRI Badasusia 13-21 tahun yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Maret 2016. Intrumentes jingkat, lompat dan lempar diambilkan dari Tes Of Gross Motor Development (TGMD) karya Dale A.

¹ Dosen UNP Kediri

² Dosen UNP Kediri



Ulrich yang diambil dari buku "Principles And Methods Of Adapted Physical Education and Recreation 9th ed" karya David Auxter, Ed.D. dkk. Penilaian tes dilakukan dengan mengacu pada TGMD dan hasilnya disajikan dalam bentuk kategorisasi.

Hasil analisis data disimpulkan bahwa kemampuan motorik jingkat siswa tunagrahita ringan usia 13-21 tahun di SLB PGRI Badas masuk dalam kategori baik sebanyak 11 Siswa (55 %), masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 Siswa (25 %), masuk dalam kategori kurang 4 Siswa (20 %), Sedangkan kemampuan motorik lompat Siswa tunagrahita ringan usia 13-21 tahun di SLB PGRI Badas masuk dalam kategori baik sebanyak 11 siswa (55 %), masuk dalam kategori sedang sebanyak 7 siswa (35 %), masuk dalam kategori kurang sebanyak 2 siswa (10 %), Sedangkan kemampuan motorik lempar Siswa tunagrahita ringan usia 13-21 tahun di SLB PGRI Badas masuk dalam kategori baik sebanyak 12 Siswa (60 %), masuk dalam kategori sedang sebanyak 6 Siswa (30 %), masuk dalam kategori kurang sebanyak 2 Siswa (10 %).

Kata Kunci: Kemampuan motorik jingkat, lompat, lempar dan anak tuna grahita

LatarBelakang

Generasi muda adalah tulang punggung suatu bangsa. Maju mundurnya peradaban suatu bangsa dapat dilihat dari baik tidaknya generasi muda yang dimiliki. Generasi muda yang berpotensi identik dengan sebuah generasi yang intelek, sehat jasmani dan rohani. Dengan kata lain, generasi yang berpotensi identik dengan generasi yang memiliki kecerdasan kognitif, kemampuan psikomotorik, dan afektif yang baik. Tidak terkecuali juga bagi mereka yang memiliki hambatan dalam perkembangannya. Sebagai mana disebutkan dalam undang-undang republik Indonesia nomor 23 tahun 2002 pasal 51 tentang perlindungan anak bahwa "anak yang menyandang cacat fisik dan/atau mental diberikan kesempatan yang sama dan aksesibilitas untuk memperoleh pendidikan biasa/atauluar biasa". Anak tunagrahita sebagai suatu akibat dari beberapa penyakit atau kondisi biologis yang tidak sempurna. Anak tunagrahita disebabkan karena infeksi, *intoksikasi*, rudapaksa, metabolisme, pertumbuhan dan gizi, penyakit otak (kondisi *postnatal*), penyakit *prenatal*, kelainan *kromosom*, gangguan saat kehamilan, *paska-psikiatrik*, pengaruh-pengaruh lingkungan, dan akibat kondisi-kondisi lain yang tidak tergolongkan. Kebanyakan orang tidak menyadari bahwa anak yang berkebutuhan khusus juga merupakan bagian dari generasi muda yang dimiliki suatu bangsa. Para penyandang cacat juga memerlukan perhatian dan sikap positif dari masyarakat. Tidak jarang beberapa anak yang mengalami kelainan justru memiliki prestasi yang mengagumkan.

Setiap anak memiliki hak untuk memperoleh pendidikan yang layak, hal ini diperkuat dengan keputusan menteri pendidikan nasional republik Indonesia nomor. 097/U/2002 pasal 32 tentang pedoman pengawasan pendidikan, pembinaan, pemuda dan pembinaan olahraga "pengembangan pengawasan pendidikan, pembinaan pemuda, dan pembinaan olahraga dilakukan melalui pendidikan dan pelatihan, system informasi manajemen, penelitian dan pengembangan, seminar, studi banding, lokakarya, dan kerja sama dengan pihak-pihak yang terkait". Sekolah Luar Biasa (SLB) merupakan salah satu wadah pendidikan bagi anak-anak berkebutuhan khusus yang ada di Indonesia. Anak tunagrahita membutuhkan perlakuan yang tidak sama dalam hal pendidikan dengan anak normal, karena mereka mempunyai berbagai keterbatasan. Anak tunagrahita juga mengalami hambatan dalam perkembangan motoriknya, sehingga mereka kesulitan dalam bergerak seperti berjalan maupun berlari. Hal tersebut menandakan bahwa anak tunagrahita mengalami hambatan dalam motoriknya. Menurut Kartini Kartono (1990) "motorik diartikan sebagai segala faktor yang bisa menimbulkan gerakan-gerakan pada seluruh bagian tubuh", sedang perkembangan motorik pada anak tunagrahita



banyak yang mengalami hambatan sehingga pada anak tunagrahita banyak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dasar seperti berlari, melompat, meloncat, maupun melempar, padahal gerakan-gerakan tersebut merupakan gerak dasar yang seharusnya anak kuasai. Pada dasarnya anak tunagrahita mampu melakukan gerak tubuh akan tetapi gerakan-gerakan yang dilakukan anak tunagrahita masih kasar dan kurang luwes seperti aktivitas berjalan kedepan, berjalan mundur, dan berjalan menyamping. Kondisi yang demikian menunjukkan anak tunagrahita membutuhkan penanganan yang khusus.

Latihan gerak dasar yang benar seperti berjalan, jingkat, lompat, dan lempar menjadikan dasar pengembangan keterampilan motorik yang lebih kompleks dikemudian hari. Untuk dapat melakukan gerak dasar yang benar banyak faktor yang berkaitan dengan pencapaian kemampuan motorik siswa yaitu; tingkat kelainan anak tunagrahita, pengalaman masa lalu, jenis kelamin, ketajaman indera. Namun demikian ada faktor-faktor lain yang lebih menentukan terhadap keberhasilan pencapaian kemampuan motorik siswa tunagrahita ringan di SLBi. Informasi tentang kemampuan motorik jingkat, lompat, dan lempar siswa, perlu diketahui sebagai langkah awal menuju perbaikan kemampuan motorik siswa. Siswa tunagrahita ringan memerlukan penanganan yang khusus baik formal maupun informal yang bersifat individual, terprogram, dan terstruktur. Kenyataan yang peneliti temukan, siswa di sekolah luar biasa (SLB) belum diketahui kemampuan motoriknya. Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud mengungkap kemampuan motorik jingkat, lompat dan lempar siswa tunagrahita ringan usia 13-21 tahun di Sekolah Luar Biasa (SLB).

Fokus Masalah

Melihat dari latar belakang masalah yang dituliskan, maka fokus masalah dalam makalah ini adalah:

1. Faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kemampuan gerak siswa tunagrahita ringan belum diketahui.
2. Data informasi tentang kemampuan motorik jingkat, lompat, dan lempar siswa tunagrahita ringan usia 13-21 tahun, belum diketahui.
3. Belum diketahuinya tingkat kemampuan motorik jingkat, lompat dan lempar siswa tunagrahita ringan usia 13-21 tahun di Sekolah Luar Biasa.

Pengertian Tunagrahita

Istilah Tunagrahita merupakan kata lain dari retardasi mental (*mental retardation*) *tuna* berarti merugi, *grahita* berarti pikiran. (<http://www.google.com/www.ditplb.or.id>). Sedangkan menurut Ingalls (1978) tunagrahita berasal dari bahasa sansekerta, *tuna* yang berarti rugi, dan *grahita* yang berarti berpikir. Sedangkan menurut *American Asociation on Mental Deficiency/AAMD* (1992), tunagrahita adalah keadaan dimana kecerdasan umum berfungsi di bawah rata-rata, yang bermula sewaktu masa perkembangan dan disertai gangguan tingkah laku penyesuaian. (<http://www.google.com/:www.ditplb.or.id>.)

American Asociation on Mental Deficiency/AAMD (1992: 22), tunagrahita sebagai kelainan fungsi intelektual umum di bawah rata-rata, yaitu IQ 84 ke bawah berdasarkan tes; yang muncul sebelum usia 16 tahun; yang menunjukkan hambatan dalam perilaku adaptif.



Sedangkan menurut *Japan League for Mentally Retarded* (1992:22) mendefinisikan Tunagrahita sebagai kelainan Fungsi intelektualnya lamban, yaitu IQ 70 kebawah berdasarkan tes *inteligensi* baku, kekurangan dalam perilaku adaptif, terjadi pada masa perkembangan, yaitu antara masa konsepsi hingga usia 18 tahun. (<http://www.google.com/www.ditplb.or.id>). Menurut Sri Purnamawati, Dosen Psikologi di Jurusan Pendidikan Luar Biasa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), mental merupakan penggerak kecerdasan seseorang. tunagrahitarangan memiliki tingkat intelegensia antara 60-69, bisa dididik berbagai keterampilan, seperti membaca, mengenal huruf dan uang, mengenal norma masyarakat, serta bersosialisasi. Tunagrahita sedang memiliki tingkat intelegensia antara 36-51, bisa melakukan beberapa keterampilan hidup dan berkomunikasi. Namun tunagrahita berat, motorik halusnya tidak berkembang akibatnya tidak bisa melakukan berbagai pekerjaan dengan baik dan takut bertemu orang lain. (www.kompas.com/kompas-cetak/0603/14/Jabar/450.htm).

Menurut AAMD (*The American Association for Mental Defisiensi*) yang dikutip oleh Lumbantobing (1997:2-3) tunagrahita adalah keadaan dimana *intelengensi* umum berfungsi di bawah rata-rata, yang bermula sewaktu masa perkembangan dan disertai gangguan tingkah laku penyesuaian. sedangkan menurut Mumpuniarti (2000) tunagrahita ialah anak yang memiliki kemampuan *intelektual* atau kecerdasan dan keterampilan di bawah rata-rata seusianya. Menurut Beltasar Tarigan (2000), tunagrahita adalah keadaan dimana fungsi *intelektual* anak di bawah rata-rata dan untuk beradaptasi rendah. Tunagrahita mencakup tiga komponen utama, yaitu: kemampuan *intelektual* dibawah rata-rata, perilaku *adaptif*, dan terjadi pada masa perkembangan. Gangguan ini dapat mempengaruhi atau menghambat pendidikan anak.

Pengertian Kemampuan Motorik

Menurut Kartini Kartono (1990:83) “motorik diartikan sebagai segala faktor yang bisa menimbulkan gerakan-gerakan pada seluruh bagian tubuh” Sedangkan Agus Sujanto (1996) mengartikan: “motorik sebagai dorongan untuk bergerak dimana dorongan tersebut tidak hanya berasal dari dalam dirinya melainkan dibantu oleh hasil perkembangan-perkembangan lainnya dan memiliki ciri-ciri sebagai berikut: 1)gerakan-gerakannya tidak disadari, tidak disengaja, dan tanpa arah 2) gerakan-gerakan itu tidak khas 3) gerakan-gerakan itu dilakukan dengan asal 4) gerakan-gerakan itu disertai dengan gerakan-gerakan lain yang sebenarnya tidak diperlukan”.

Sedangkan menurut Sukadiyanto (2001) “kemampuan motorik merupakan suatu kemampuan umum seseorang yang berkaitan dengan penampilan keterampilan gerak atau tugas gerak”. Menurut Oxendine yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2005) “kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan untuk menggambarkan kecakapan seseorang dalam berbagai ketrampilan yang mengarah kepenguasaan keterampilan dasar dan aktivitas kesegaran yang bersifat umum”. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan individu untuk melakukan sesuatu gerakan baik dalam kegiatan olahraga maupun non olahraga yang mencerminkan kemampuan gerak seseorang.

Penelitian yang Dilaksanakan

Penelitian tentang kemampuan motorik jingkat, lompat dan lempar anak tuna grahitausia 13-21 tahun dilaksanakan di SLB PGRI Badas pada tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa tunagrahita ringanusia 13-21 Tahun yang berjumlah 45 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Adapun teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposesampling*. Pengambilan data menggunakan *Tes Of Gross*



Motor Development (TGMD) karya Dale A. Ulrich yang diambil dari buku "*Principles And Methods Of Adapted Physical Education and Recreation 9th ed*" karya David Auxter, Ed.D. dkk. Pada penelitian ini peneliti mengambil 3 item dari 12 item tes yang ada karena pada penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik jingkat, lompat, dan lempar saja. Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara tes ulang (*test-retest*) hasil tes tersebut kemudian di cari koefisien korelasi antara nilai dengan rumus korelasi, Pengukuran hasil tes dilakukan dengan memberi nilai 1 apabila anak mampu melakukan tahap-tahap gerakan tiap item tes, jika anak tidak mampu melakukan tahap-tahap gerakan tiap item tes maka diberi nilai 0.

Untuk menganalisis data, penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Analisis ini akan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui kesimpulan yang berlaku umum. Analisis menggunakan deskripsikan data digunakan sekor baku dengan penilaian 3 kategori baik, sedang, kurang. Menurut S utrisno Hadi (1991: 135) untuk menentukan criteria skor menggunakan kriteria PAP (Penilaian Acuan Patokan) dalam skala tiga, dengan rumus sebagai berikut:

1. $\{Mi + 1,5 Sdi\}$ s/d $\{Mi + 3 Sdi\}$: Baik
2. $\{Mi - 1,5 Sdi\}$ s/d $\{Mi\}$: Sedang
3. $\{Mi - 1,5 Sdi\}$ s/d $\{Mi - 1,5 Sdi\}$: Kurang

Keterangan:

- Mi = Mean (rerata) ideal
 = $\frac{1}{2}$ (Maksimum ideal + Minimal ideal)
 Sdi = Standard deviasi ideal
 = $\frac{1}{6}$ (Maksimum ideal – Minimal ideal)

Untuk menghitung presentase responden yang masuk pada kategori tertentu disetiap aspek adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

- P = Persentase
 f = Frekuensi
 N = Jumlah subjek

Hasil Analisis Data

1. Kemampuan Motorik Jingkat

Dari analisis data dihasilkanebagaiberikut:

No.	Kategori Jawaban	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Baik	2,68 s.d. 4	11	55
2	Sedang	1,34 s.d. 2,67	5	25



3	Kurang	0 s.d. 1,33	4	20
Jumlah			20	100,0

Dari table didapatkan kategori baik 11 anak (55%), sedang 5 anak (25%), dan kurang 4 anak (20%). Jadi kemampuan motorik jingkat anak dalam kategori baik.

2. Kemampuan Motorik Lompat

Dari analisis data didapatkan sebagai berikut:

No.	Kategori Jawaban	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Baik	< 2 s.d. 3	11	55
2	Sedang	< 1 s.d. 2	7	35
3	Kurang	0 s.d. 1	2	10
Jumlah			20	100,0

Dari table didapatkan kategori baik 11 anak (55%), kategori sedang 7 anak (35%), dan kurang 2 anak (10%). Jadi kemampuan motorik lompat anak dalam kategori baik.

3. Kemampuan Motorik Lempar

Dari analisis data didapatkan sebagai berikut:

No.	Kategori Jawaban	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Baik	2,68 s.d. 4	12	60
2	Sedang	1,34 s.d. 2,67	6	30
3	Kurang	0 s.d. 1,33	2	10
Jumlah			20	100,0

Dari table didapatkan kategori baik 12 anak (60%), kategori sedang 6 anak (30%), dan kurang 2 anak (10%). Jadi kemampuan motorik lempar anak dalam kategori baik.



4. Kemampuan Motorik Jingkat, Lempar, Lompat

Dari analisis data didapatkan:

No.	Kategori Jawaban	Rentang Skor (%)	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	Baik	7,36 s.d. 11	12	60
2	Sedang	3,68 s.d. 7,35	7	35
3	Kurang	0 s.d. 3,67	1	5
Jumlah			20	100,0

Dari table didapatkan kategori baik 12 anak (60%), kategori sedang 7 anak (35%), dan kurang 1 anak (5%). Jadi kemampuan motorik jingkat, lompat dan lemparan anak dalam kategori baik

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa kemampuan motorik jingkat siswa tunagrahita ringan usia 13-21 tahun di SLB PGRI Badas masuk dalam kategori baik sebanyak 11 Siswa (55 %), masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 Siswa (25 %), masuk dalam kategori kurang 4 Siswa (20 %), Sedangkan kemampuan motorik lompat Siswa tunagrahita ringan usia 13-21 tahun di SLB PGRI Badas masuk dalam kategori baik sebanyak 11 siswa (55 %), masuk dalam kategori sedang sebanyak 7 siswa (35 %), masuk dalam kategori kurang sebanyak 2 siswa (10 %), Sedangkan kemampuan motorik lempar Siswa tunagrahita ringan usia 13-21 tahun di SLB PGRI Badas masuk dalam kategori baik sebanyak 12 Siswa (60 %), masuk dalam kategori sedang sebanyak 6 Siswa (30 %), masuk dalam kategori kurang sebanyak 2 Siswa (10 %).

Hasil analisis data penelitian diatas, diketahui bahwa kemampuan motorik siswa tunagrahita ringan usia 13-21 tahun di SLB PGRI Badas secara keseluruhan berada pada kondisi baik. Kemampuan motorik ini terdiri atas kemampuan jingkat dengan kategori baik, kemampuan lompat dengan kategori sedang, dan kemampuan lempar dengan kategori baik. Menurut Panggung Sutapa (2002) "Perkembangan keterampilan motorik terjadi pada masa remaja dan paska remaja yaitu umur 10 sampai 18 serta dewasa umur 18 tahun keatas". Pada masa remaja kematangan syaraf dan otot sudah dicapai, dengan demikian kemampuan sejumlah otot untuk mengendalikan maupun menghambat aksi refleks sudah terkoordinasi dengan baik sehingga siswa mampu memberikan jawaban adanya rangsang tersebut.

Serebellum berfungsi untuk mengatur aktifitas pergerakan otot yang cepat seperti jingkat, lompat, lempar. Jika siswa melakukan gerakan yang belum sesuai dengan yang seharusnya, *climbing fibers* mengeluarkan *impuls* lebih sering keserabut *purkinje*. Bila gerakan benar dicapai, maka *climbing fiber* berhenti mengirim *impuls error* keserabut *purkinje* untuk perubahan gerakan. *Serebellum* berperan mencegah terjadinya *over shoot*, sehingga gerakan dapat berhenti pada titik tertentu, pada kerusakan *Serebellum* siswa mengalami kesulitan untuk melakukan gerakan lanjutannya. Secara fisiologis, memori disebabkan oleh perubahan pada *kapabilitas* transmisi *sinaptik* dari satu *neuron* ke *neuron* berikutnya. Perubahan ini akan menyebabkan terbentuknya jalur baru untuk transmisi signal melalui sirkuit *neural* pada otak. Jalur baru yang terbentuk tersebut disebut "jejak ingatan" (*memory trace*). Memori ini penting, karena sekali *memory trace* terbentuk maka Memori dapat diaktifkan oleh proses berpikir, untuk



mengaktifkan memori. *Memory trace* terjadi pada semua tingkatan susunan saraf, termasuk *medulla spinalis*. *Kortek serebri*, *sistim limbik* dan *hypothalamus* memegang peranan dalam proses memori. Proses memori mempunyai peranan yang penting dalam proses belajar gerak. Dengan demikian memori dan proses belajar merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Selain didukung oleh memori proses belajar gerak juga bergantung pada kemampuan menerima perintah.

Pengalaman gerak mempunyai peranan penting dalam mendukung kemampuan motorik jingkat, lompat, lempar siswa, dengan proses latihan maka koordinasi gerakan akan terlihat lebih baik. Latihan yang berkesinambungan mengakibatkan otomatisasi gerak, pengalaman sensoris yang tersimpan dengan baik akan memudahkan siswa untuk mengingat kembali informasi yang telah dipelajari secara mendalam, dan siswa mampu menampilkan gerakan jingkat, lompat, lempar yang terkoordinasi dengan baik. Pesan sensoris yang terintegrasi akan saling mempengaruhi, kemudian menghasilkan sinyal yang akan dirubah menjadi gerakan yang tepat oleh sistim motoris. Kemampuan motorik yang kurang baik disebabkan karena gangguan pada fungsi *serebellum*. Gangguan *dekomposisi* menyebabkan hilangnya kerjasama dari bagian-bagian tubuh dalam satu gerakan, gerakan ini akan dipecah menjadi *segmen-segmen* yang dilakukan secara berurutan, Gangguan *diskoordinasi* mengakibatkan ketidakteraturan gerakan. Sedangkan gangguan *disdiadokhokinesis* menyebabkan ketidak mampuan untuk melakukan gerakan yang berganti-ganti.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa kemampuan motorik jingkat siswa tunagrahita ringan usia 13-21 tahun di SLB PGRI Badas masuk dalam kategori baik sebanyak 11 Siswa (55 %), masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 Siswa (25 %), masuk dalam kategori kurang 4 Siswa (20 %), Sedangkan kemampuan motorik lompat Siswa tunagrahita ringan usia 13-21 tahun di SLB PGRI Badas masuk dalam kategori baik sebanyak 11 siswa(55 %), masuk dalam kategori sedang sebanyak 7 siswa (35 %), masuk dalam kategori kurang sebanyak 2 siswa (10 %), Sedangkan kemampuan motorik lempar Siswa tunagrahita ringan usia 13-21 tahun di SLB PGRI Badas masuk dalam kategori baik sebanyak 12 Siswa (60 %), masuk dalam kategori sedang sebanyak 6 Siswa (30 %), masuk dalam kategori kurang sebanyak 2 Siswa (10 %).

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Sekolah LuarBiasa memberikan latihan-latihan keterampilan motorik secara intensif khususnya jingkat, lompat, lempar, sehingga siswa mampu melakukan aktivitas keterampilan motorik yang lebih khusus.
2. Orang tua hendaknya selalu mengikut sertakan anak dalam kegiatan olahraga disekolah yang berhubungan dengan latihan keterampilan motorik.

Bagi peneliti berikutnya, perlu mengembangkan lebih lanjut agar hasil penelitian betul-betul mendalam.



Daftar Pustaka

- Agus sujanto. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Beltasar Tarigan. (2000). *Penjaskes Adaptif*. Jakarta: Depdikbud.
- David Auxter, Jean Pyfer dan Carol Huetting. (2001). *Principles And Methods Of Adapted Pysical Education and Recreation 9th ed*. New york: Mc. Graw-Hill.
- Depdikbud. (1996). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.
- Eti Sumiati. (2006). *Kemampuan Motorik Jingkat, Lompat dan Lempar Anak Autisme Kelas Pagi di Sekolah Luar Biasa (SLB) Autisme Bina Anggita Gedong Kuning Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Inggalls Robert. (1979). *Mental Retraddation. (The Changing out Look)*. Canada: John Willey Sons Inc.
- Joko Pekik I. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kartini Kartono. (1990). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: CV Mandar Maju
- Muljono Abdurrahman. (1994). *Pendidikan Luar Biasa Umum*. Jakarta: Depdikbud.
- Mumpuniarti. (2000). *Penanganan Anak Tunagrahita (Kajian dari Segi Pendidikan Sosial, Psikologi dan Tindak Lanjut Usia Dewasa)*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nur`aini. (1987). *Intervensi Dini Bagi Anak Bermasalah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiono. (2003). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV.Alfa Beta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Instrument Angket, Tes dan Skala Nilai Dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sukadiyanto. (2000). *Perbandingan Kemampuan Biomotor Anak Normal Dengan Anak Tuna Rungu*. Laporan penelitia mandiri, yogyakarta: FIK UNY.
- Sudjiati Somantri. (1996). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Jakarta: Depdikbud.
- Toho Cholik Mutohir dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Jakarta :DEPDIKBUD RI.