

**MENINGKATKAN KETAHANAN DUDUK PADA ANAK
TUNAGRAHITA RINGAN YANG BERPERILAKU
HIPERAKTIF MELALUI KEGIATAN OLAHRAGA**
(Single Subject Research di Kelas D3/C SLB Perwari Padang)

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan
Luar Biasa Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh:

HERMANSYAH
61823/2004

**JURUSAN PENDIDIKAN LUAR BIASA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2009

ABSTRAK

Hermansyah (2009): **Mengurangi Perilaku Hiperaktif Melalui Olahraga Lari Pada Anak Tunagrahita Ringan (*Single Subject Research* Kelas D3/C di SLB Perwari Padang)**

Penelitian ini di latar belakang permasalahan yang terjadi pada anak tunagrahita ringan kelas D3/C SLB Perwari yang mengalami gangguan perilaku hiperaktif. Dari hasil pengamatan anak kurang ketahanan duduknya dan terlihat sulit untuk duduk tenang. Maka dari itu peneliti berupaya membantu untuk meningkatkan ketahanan duduk anak dengan memberikan perlakuan melalui kegiatan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kegiatan olahraga ini dapat meningkatkan ketahanan duduk anak tunagrahita ringan yang berperilaku hiperaktif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Research* (SSR), dengan disain A–B dan teknik analisis datanya menggunakan analisis visual grafik. Subjek penelitian adalah anak tunagrahita ringan x yang mana anak melakukan kegiatan olahraga selama 30 menit, dengan melihat berapa lama ketahanan duduk duduk. Pengamatan dilaksanakan menggunakan pencatatan waktu yang konsisten dengan mencatat lamanya anak dapat duduk tenang dalam belajar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketahanan duduk anak tunagrahita ringan yang berperilaku hiperaktif meningkat. Pada kondisi *baseline*, anak tunagrahita ringan x hanya mampu duduk tenang selama satu menit saja pada hari pertama sedangkan hari terakhir *baseline* tepatnya pada hari ketujuh anak dapat duduk tenang selama tiga menit. Pada kondisi *intervensi* hari pertama anak sudah dapat duduk tenang selama lima menit, pada hari keenam hingga kedelapan kondisi *intervensi* anak sudah mampu untuk duduk tenang selama 12 menit. Berdasarkan hasil penelitian tersebut disimpulkan kegiatan olahraga dapat meningkatkan ketahanan duduk anak tunagrahita ringan yang hiperaktif di SLB Perwari Padang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dan tidak lupa pula selawat serta salam kepada Nabi Muhammad S.AW, beserta Keluarga, Sahabat dan para Pengikut-Nya.

Penelitian ini di latar belakang permasalahan yang terjadi pada anak tunagrahita ringan kelas D3/C SLB Perwari yang mengalami gangguan perilaku hiperaktif. Dari hasil pengamatan anak kurang ketahanan duduknya dan terlihat sulit untuk duduk tenang. Maka dari itu peneliti berupaya membantu untuk meningkatkan ketahanan duduk anak dengan memberikan perlakuan melalui kegiatan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kegiatan olahraga ini dapat meningkatkan ketahanan duduk anak tunagrahita ringan yang berperilaku hiperaktif

Sistematika penulisan ini dipaparkan dalam beberapa Bab, yaitu Bab I berupa Pendahuluan yang menjelaskan; isi dari permasalahan yang tergambar dalam Latar Belakang, kemudian permasalahan tersebut dirangkum dalam bentuk pernyataan yang terdapat dalam poin Identifikasi Masalah. Dalam bab ini juga memfokuskan permasalahan yang terdapat dalam Batasan Masalah, lalu peneliti merumuskan permasalahan dalam kalimat tanya yang dinyatakan dalam Rumusan Masalah, selanjutnya dijelaskan pula Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian. Kemudian berlanjut pada Bab II yang berisikan teori yang terkait dengan permasalahan penelitian dan menjelaskan mengenai; Hakekat Kegiatan Olahraga, Hakekat Anak Tunagrahita, Perilaku Hiperaktif, selanjutnya menjelaskan

Kerangka Konseptual yang merupakan kerangka berfikir dalam penelitian ini, dan poin terakhir yaitu perumusan Hipotesis. Pada Bab III mengenai Metodologi Penelitian yang menjelaskan; Jenis Penelitian, Variable Penelitian, Definisi Operasional Variable, Subjek Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis data. Bab IV berisi tentang Deskripsi Data, Analisis Data berdasarkan yang terdapat dalam Bab III dan Pembahasan Hasil Penelitian serta jawaban dari hipotesis penelitian ini serta keterbatasan dari peneliti, dan terakhir Bab V Penutup yaitu tentang Kesimpulan dari hasil penelitian dan Saran.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih setulusnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis.

Padang, Juni 2009

Penulis

UCAPAN TERIMAKASIH

Syukur Alhamdulillah Ya Allah pemilik segenap kemuliaan dan segala kemahabesaran-Nya yang tidak terhingga, akhirnya skripsi ini dapat penulis selesaikan. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari rasa cinta, kasih dan sayang, pengorbanan, motivasi dan segala bantuan yang tulus diberikan oleh berbagai pihak kepada penulis. Dengan segala kerendahan hati dan ketulusan penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Nurhizrah G, M.Ed selaku Pembantu Dekan I, terima kasih atas kebaikan Ibu dalam memudahkan urusan penulis untuk melakukan penelitian.
2. Bapak Drs. Tarmansyah, Sp.Th, M.Pd selaku Ketua Jurusan, penulis tidak dapat melupakan jasa dan kebaikan Bapak dalam memberikan dorongan di tengah kesibukan sebagai Ketua Jurusan dan memudahkan urusan penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah membalas kebaikan Bapak.
3. Ibu Dra. Hj. Yarmis Hasan, M.Pd sebagai Pembimbing I, yang telah membimbing penulis sampai selasainya skripsi ini. "Terima kasih ya Bu atas segala bimbingan, dorongan dan motivasi Ibu selama ini, Herman tidak akan mampu berjuang sendiri di tengah-tengah persoalan yang ada dalam penulisan skripsi ini. Ibu adalah Mamak kedua bagi Herman, Do'akan Herman agar dapat sukses seperti Ibu ya,...!. suatu saat nanti Herman akan rindu dengan bimbingan Ibu lagi.
4. Bapak Drs. Jon Effendi, M.Pd sebagai pembimbing II. "Terima kasih ya Pak atas segala bimbingan, motivasi, nasehat, kekuatan untuk terus maju. Apalah jadinya skripsi ini bagi Herman jika tanpa bimbingan Bapak, Herman merasa

punya orang tua di sini”. Kata Bapak yang selalu Herman ingat; ”Jangan melihat hasilnya tapi lihat bagaimana prosesnya, karena buat apa cepat selesai jika kita tidak paham dengan apa yang kita lakukan”. Bapak adalah panutan bagi Herman dari pertama kuliah sampai sekarang, mudah-mudahan Herman dapat sukses seperti Bapak dan dapat menyalurkan segala ilmu yang telah Bapak berikan. ”Pak, kebersamaan selama ini akan Herman ingat dan akan selalu dirindukan”.

5. Terima kasih untuk keluarga besar pendidikan luar biasa, seluruh dosen dan staf ketatausahaan yang selalu memberikan kemudahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Arif Man Hakim, S.Pd selaku kepala SLB Perwari Padang, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian, serta Guru-guru SLB Perwari khususnya Bu Yuni Masriani dan Bu Gusmaida, S.Pd yang telah memberi masukan kepada penulis dalam melakukan penelitian.
7. Teristimewa buat Bapakku Bambang Hermanto (Alm) yang telah kembali kesisi Allah SWT. Herman merasa belum ada secuilpun yang dapat herman banggakan dan persembahkan untuk Bapak. Terima kasih Pak untuk segala dorongan, motivasi yang dulu Bapak berikan, Herman tahu Bapak selalu buat kami sekeluarga merasa mampu untuk berjuang. Pak...mungkin ini salah satu persembahan kecil yang Herman berikan untuk segala perjuangan Bapak, sehingga Herman bisa tegar seperti ini, dan buat Mamaku tercinta (Siti Aisyah) yang selalu ada ketika Herman merasa bimbang, “Kebahagiaanku adalah ketika bisa melihat Mamak dapat tersenyum, bangga, dengan tingkah

laku Herman”. Mungkin Herman tidak akan pernah bisa membalas segala yang telah Mamak berikan baik berupa moril maupun materil kepada Herman, mudah-mudahan Mamak dapat bangga sedikit dengan perjuangan Herman ini. “Nasehati Herman terus ya mak, karena nasehat Mamak adalah yang terbaik ”.

8. Kakakku Afnidar S.Pd dan Adikku Siti Khairani, terima kasih do’anya dan segala bantuan dan motivasi yang selama ini kakak dan adek berikan kepada Herman, semoga kakak dan adek selalu menjadi orang yang berguna dan semua cita-citanya. ”Kak, Herman masih belum menjadi adek yang baik, maafin segala kenakalan adekmu ini ya!”...dan adekku tercinta tetap semangat ya!, terus berjuang sampai cita-citamu tercapai dan tetap semangat seperti semangatnya orang tua kita dalam membimbing anak-anaknya
9. Sri Murzia, S.Pd yang baik dan lemah lembut, ”terima kasih atas semangat, motivasi agar Herman ngak pantang menyerah”. Kebersamaan yang selalu kita lewati akan menjadi memori indah bagi Herman. Sri yang manja, ceria, tegar, tetap semangat selalu ya. Sri yang selalu menghiasi hatiku dan membantu Herman dalam penyelesaian Skripsi selama ini, semoga Cita-cita kita tercapai dan kita bisa bersama lagi mengisi hari-hari yang panjang dan berliku-liku ini.
10. Aspa (Asrama Putra) *and The Gang. Thank’s bro..* atas kebersamaan dan canda tawa selama ini. Buat Dana kita tetap akan berjuang bersama sampai ”titik darah penghabisan”, buat Nutil & RyZ’7 ”Jangan main lagi dalam kuliah ya. Abang yakin kalian bisa”. Buat Ady, Romi, Taufik Hidayat, Taufik S, UUN terima kasih kebersamaan dan motivasinya ”tetap semangat ya *friend*,

moga cita-citanya tercapai”. Buat Rizki doang, Ebid L, Aland , Indra, Jo’7, Habil, Afwan, Nanda, Jo’6, Andi, Aris, Novi ’n cover boy-cover boy PLB yang tidak penulis sebutkan satu-persatu terima kasih dan maafin abang jika buat salah selama ini.

11. Sahabatku Angkatan 2004; Amy, S.Pd, Fitri Wahyuni, S.Pd, Fitriani S.Pd, Sastri Yuliana, S.Pd, Elsri R, S.Pd, Elvi Susanti, S.Pd, Dwi Yulianti, S.Pd, Gemi Saputri, S.Pd, Nina S, S.Pd, Lilya SA, S.Pd, Merti Yumiskawati dan Sahabat-sahabatku semua yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala perhatian motivasi dan dorongan serta bantuan dan kebersamaan selama ini.

Akhirnya dengan segala keterbatasan penulis, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi pengembangan ilmu dan pendidikan luar biasa. Amin...

Padang, Juni 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Hakekat Olahraga Lari	7
B. Perilaku Hiperaktif.....	13
C. Hakekat Anak Tunagrahita Ringan.....	18
D. Penelitian Yang Relevan.....	22

E. Kerangka Konseptual.....	23
F. Hipotesis	24

BAB III . METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	26
B. Subjek Penelitian	27
C. Variabel Penelitian.....	28
D. Definisi Operasional Varibel	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Langkah-langkah Intervensi Mengatasi Permasalahan Perilaku Hiperaktif Dalam Meningkatkan Ketahanan Duduk Anak Ketika Sedang Belajar Menulis Di Kelas Pada Anak Tunagrahita Ringan	30
G. Teknik Analisis Data.....	31

BAB IV . HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Pelaksanaan Penelitian.....	40
B. Analisis Data.....	47
1. Analisis Dalam Kondisi	47
2. Analisis Antar Kondisi.....	57
C. Pengujian Hipotesis	61
D. Pembahasan Hasil Penelitian	61
E. Keterbatasan Penelitian.....	64

BAB V . PENUTUP

A. Kesimpulan 65

B. Saran 66

DAFTAR PUSTAKA..... 67

LAMPIRAN-LAMPIRAN 69

DAFTAR GRAFIK

4.1. Grafik Kondisi Baseline	43
4.2. Grafik Kondisi Intervensi	46
4.3. Grafik Estimasi Kecenderungan Arah	48
4.4. Grafik Stabilitas Kecenderungan Arah	53

DAFTAR TABEL

1. Tabel Kemampuan Awal Subjek	42
2. Tabel Perkembangan Kemampuan Subjek	45
3. Tabel Panjang Kondisi Baseline dan Intervensi	47
4. Tabel Arah Kecenderungan Data	49
5. Tabel Persentase Stabilitas Kondisi <i>Baseline</i>	51
6. Tabel Pesentase Stabilitas Kondisi <i>Intervensi</i>	52
7. Tabel Kecenderungan Jejak Data	54
8. Tabel Level Stabilitas dan Rentang	54
9. Tabel Level Perubahan	56
10. Tabel Rangkuman Analisis dalam Kondisi	56
11. Tabel Variabel yang Diubah	57
12. Tabel Perubahan Kecenderungan Arah	57
13. Tabel Perubahan Kecenderungan Stabilitas	58
14. Tabel Level Perubahan	59
15. Tabel Rangkuman Hasil Analisis Antar Kondisi	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Bagan Kerangka konseptual.....	24
2. Pelaksanaan <i>Baseline</i>	43
3. Pelaksanaan <i>Intervensi</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

1. Asessmen Perilaku Hiperaktif	69
2. Kisi-Kisi Penelitian	70
3. Instrumen Penelitian	71
4. Garis-Garis Besar Program PP.....	72
5. PPI.....	73
6. Jadwal Pelaksanaan Penelitian Pada Kondisi <i>Baseline</i>	75
7. Jadwal Pelaksanaan Penelitian Pada Kondisi <i>Intervensi</i>	77
8. Data Mentah Pada Kondisi Baseline.....	80
9. Data Mentah Pada Kondisi Intervensi	82
10. Surat Izin Melaksanakan Penelitian.....	84
11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu memiliki permasalahan yang berbeda-beda, tidak terkecuali pada anak tunagrahita yang perilaku aneh dan tidak lazim. Perilaku tersebut sebetulnya merupakan dampak dari kesulitan mereka di dalam menilai situasi akibat dari rendahnya tingkat kecerdasan. Tunagrahita merupakan kondisi kompleks yang menunjukkan kemampuan intelektual yang rendah dan mengalami hambatan dalam perilaku adaptif. Seseorang yang mengalami kondisi yang kompleks tersebut dikatakan sebagai anak tunagrahita, yang memiliki klasifikasi yang berbeda-beda, ada yang ringan, berat dan sedang. Anak tunagrahita ringan memiliki IQ 52-68, dan dikatakan juga sebagai anak yang mampu didik.

Anak tunagrahita ringan sering mengalami kesulitan dalam memahami dan mengartikan norma lingkungan, oleh karena itu anak tunagrahita sering melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan norma lingkungan dimana mereka berada. Salah satu bentuk perilaku anak tunagrahita ringan adalah perilaku hiperaktif seperti tidak dapat duduk diam untuk beberapa saat.

Perilaku hiperaktif biasanya sering terjadi ketika individu tidak dapat mengontrol sikap dan tindakannya. Perilaku ini bisa juga terjadi ketika individu terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya. Ketika seseorang mengalami perilaku hiperaktif maka dapat dikatakan perilakunya dapat meresahkan dan

mempengaruhi lingkungan sekitar karena perilaku ini bisa saja merugikan orang lain. Misalkan mengganggu teman mainnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SLB Perwari Padang dari tanggal 7-17 Mei 2008, ditemukan seorang anak tunagrahita ringan dengan jenis kelamin laki-laki dan berusia sepuluh tahun, yang manampakkan berperilaku hiperaktif seperti suka mondar mandir tanpa tujuan tertentu, naik ke atas meja, dan tidak bisa untuk duduk tenang, anak selalu gelisah ketika diminta untuk duduk, dan anak lebih suka berlari-lari di kelas dan mengganggu temannya. Berdasarkan observasi dan wawancara, yang calon peneliti lakukan kepada guru kelas, di dapat informasi bahwa guru merasa terganggu karena anak x memang terlihat berperilaku naik ke atas meja, tidak bisa duduk tenang, terlihat ketahanan duduk anak kurang dari satu menit, suka berlari-lari dan mengganggu teman ketika belajar dan sewaktu jam istirahat. Informasi dari orang tua juga mengatakan hal yang sama bahwa anak x juga susah untuk duduk tenang, suka berlari-lari, temannya juga suka diganggu, sehingga temannya tidak mau bermain dengannya ketika sedang istirahat

Selama ini guru juga telah mencoba berbagai hal untuk mengurangi perilaku anak seperti menegurnya saat naik keatas meja dan kursi ketika sedang proses belajar memberikan hukuman yang ringan seperti disuruh piket dikelas tanpa dibantu temannya, lalu anak juga dihukum untuk duduk didepan, duduk sendiri disudut kelas serta pernah juga disuruh berdiri didepan kelas. Tetapi cara itu belum optimal dan anak masih berperilaku hiperaktif, karena penyaluran

energi yang berlebih pada anak belum tersalurkan. Hal tersebut dapat dilihat ketika anak masih bergerak aktif tanpa lelah, dan juga penerapan olahraga senam pagi belum optimal dalam merubah sikap dan perilaku hiperaktif anak. Dikarenakan anak tidak suka dan tidak serius dalam melakukannya.

Jika hal ini tidak diatasi proses belajar mengajar yang terjadi tidak akan mencapai tujuan yang diinginkan karena siswa lain dikelas terganggu dan tidak berkonsentrasi pada pelajaran-pelajaran yang akan diajarkan. Anak juga tidak bisa bersosialisasi dengan baik dilingkungannya

Berdasarkan hal itu peneliti ingin mencoba bentuk alternatif yang dapat diberikan atau digunakan untuk mengurangi perilaku hiperaktif pada anak tunagrahita ringan melalui kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan gerak yang teratur secara terstruktur. Setiap individu bisa melaksanakan olahraga. Dengan olahraga seseorang dapat mengeluarkan energi dan tenaga yang ada pada dirinya. Pada anak tunagrahita ringan olahraga juga mengasikan karena anak dapat bergerak bebas dan memainkan setiap permainan yang ada dalam olahraga, Kegiatan ini diberikan kepada anak dimaksudkan agar anak dapat mengurangi perilaku hiperaktifnya, seperti anak bisa untuk duduk diam dalam beberapa saat ketika sedang belajar menulis di kelas, dan untuk kedepannya diharapkan anak dapat mengikuti proses belajar dengan baik di sekolah. Kegiatan olahraga yang dicobakan berbentuk lari yang telah disesuaikan dengan minat atau kesukaan anak, seperti lari sambil membawa bola, dan berlari kemudian anak menendang bola.

Dengan demikian calon peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengurangi perilaku hiperaktif melalui kegiatan olahraga lari pada anak tunagrahita ringan kelas D3/C di SLB Perwari Padang.

B. Identifikasi Masalah

Dilihat dari permasalahan yang telah dipaparkan pada latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Dalam belajar anak sering suka berlari-lari di kelas, mengganggu teman, naik keatas meja dan kursi, serta anak selalu jalan-jalan tidak mau duduk diam
2. Guru merasa terganggu karena perilaku hiperaktif anak.
3. Anak suka berlari ketika diminta atau diperintahkan supaya duduk diam.
4. Siswa/ teman anak merasa tidak konsentrasi dalam proses belajar mengajar dan bermain baik disekolah maupun dirumah.
5. Ketahanan duduk yang dimiliki anak sangat kurang dari satu menit.
6. Kegiatan olahraga belum diterapkan secara optimal di sekolah

C. Batasan Masalah

Agar lebih terarahnya penelitian ini, maka calon peneliti membatasi masalah yaitu: mengurangi perilaku hiperaktif anak tunagrahita ringan yang difokuskan pada meningkatkan ketahanan duduk anak ketika sedang belajar menulis di kelas melalui kegiatan olahraga lari.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini yaitu: “Apakah kegiatan olahraga lari dapat meningkatkan ketahanan duduk ketika belajar menulis pada anak tunagrahita ringan yang hiperaktif di kelas Dasar III C SLB Perwari Padang?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui; “Peningkatkan ketahanan duduk ketika belajar menulis dikelas melalui kegiatan olahraga lari pada anak tunagrahita ringan yang hiperaktif .

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

a. Bagi Anak

Melalui kegiatan olahraga lari akan meningkatkan ketahanan duduk ketika ketika belajar menulis sehingga anak akan lebih konsentrasi dalam belajar menulis tersebut.

b. Guru kelas.

Penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan pertimbangan untuk meminimalkan hiperaktif anak Anak Tunagrahita Ringan X, khususnya dalam meningkatkan ketahanan duduk anak ketika belajar menulis di kelas.

c. Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan calon peneliti sebagai calon guru Pendidikan Luar Biasa tentang cara mengatasi anak tunagrahita

ringan yang hiperaktif khusus dalam hal meningkatkan ketahanan duduk ketika belajar menulis dan juga anak berkebutuhan khusus lainnya.

d. Mahasiswa Calon Peneliti

Sebagai informasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang bagaimanana meningkatkan ketahanan duduk pada anak tunagrahita ringan yang berperilaku hiperaktif.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Hakekat Olahraga Lari

1. Pengertian Olahraga

Olahraga kian meluas dan populer di Indonesia, dengan berolahraga banyak orang yang merasakan kesegaran jasmanai pada dirinya. Para ahli berpendapat berbeda-beda tentang olahraga. Menurut Desi Anwar (2004: 251), didalam kamus Bahasa Indosesia olahraga adalah latihan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan badan seperti sepak bola dan berenang.

Di dalam <http://duniaolahraga.com>. Secara umum, olahraga adalah aktivitas yang sengaja dilakukan seseorang dalam meluangkan waktu untuk melatih tubuhnya, tidak hanya secara jasmani seperti melatih kekuatan otot dan tubuh tetapi juga kerohanian yang difokuskan untuk menjaga keseimbangan pikiran pelaku. Maka dengan berolahraga, Anda dapat mempersehat kondisi fisik sekaligus mendapat ketenangan psikis.

Olahraga juga berarti kesungguhan kita dalam memberikan perhatian lebih pada proses latihan agar apa yang kita lakukan sesuai dengan target harapan dan tidak memberikan perasaan membuang waktu atau menjadi beban untuk dilakukan secara berkesinambungan.

Olahraga merupakan kegiatan yang terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan yang dilakukan dengan spesifik secara sadar dan bertujuan (Rusli, 1991: 34).

Sedangkan Menurut Jangarif (2007: 1) olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu dalam pelaksanaannya ada unsur bermain : Ada rasa senang, Dilakukan waktu luang, Aktivitas dipilih (sukarela), dan kepuasan terjadi dalam proses.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli, maka dapat maknai olahraga adalah aktivitas gerak yang dilakukan individu secara sadar dan dilakukan secara terstruktur untuk mencapai tujuan tertentu

2. Manfaat Olahraga

Manfaat dari olahraga begitu banyak, mulai dari menyehatkan badan hingga keseluruhan anggota tubuh lainnya. Setiap individu akan merasakan manfaat yang langsung ketika habis berolahraga.

Menurut Scott dalam Rusli (1991: 40) secara garis besar manfaat olahraga sebagai berikut :

- a. Perubahan Sikap mental
- b. Perbaikan efisensi sosial
- c. Pembinaan perasaan sejahtera dan sehat
- d. Peningkatan relaksasi yang lebih baik
- e. Keringanan dalam masalah psikosomatik
- f. Perolehan keterampilan yang memadai

Olahraga juga dipandang sebagai proses pembelajaran sosial. Melalui pengalaman yang baik dalam olahraga, maka para olahragawan dan penonton dapat memperkuat sikap-sikap psikologis dan perilaku tertentu.

Menurut Edward dalam Rusli (1991: 44) manfaat olah yang dominan yakni: mengembangkan watak yang baik, membangkitkan altruisme, membangkitkan kendali diri dan kontrol sosial, mengembangkan ketabahan, mempersiapkan olahragawan memasuki kehidupan, memberikan kesempatan untuk memperoleh keuntungan pribadi, menghasilkan kesegaran jasmani, membantu prestasi pendidikan, dan mengembangkan patriotisme.

Berkenaan kutipan atau pendapat diatas bahwa manfaat olahraga adalah mengembangkan watak yang baik, membangkitkan kendali diri dan kontrol sosial, mengembangkan ketabahan, dapat memperkuat sikap psikologis dan perilaku tertentu, untuk memperoleh keuntungan pribadi, dan menghasilkan kesegaran jasmani dalam diri.

3. Motivasi Berolahraga

Motivasi dalam olahraga bisa disamakan dengan motivasi ketika kita memiliki keinginan yang kuat dengan belajar secara akademik, ini dikarenakan motivasi berolahraga raga dama halnya dengan motivasi belajar yang terdiri dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut oemar hamalik (2001: 162) mengatakan bahwa:

- a. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang tercakup di dalam situasi belajar dan menemui kebutuhan dan tujuan-tujuan murid. Motivasi ini sering disebut motivasi murni.
- b. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar. Motivasi ini tetap diperlukan di sekolah sebab pengajaran di sekolah tidak semuanya menarik minat siswa atau sesuai kebutuhan siswa.

Menurut khairanis dkk (2000: 102) mengatakan bahwa motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak dalam melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil dan tujuan tertentu. Motivasi ini juga tidak akan terlepas dari namanya minat siswa untuk melakukan kegiatan olahraga yang disukainya. Menurut Depdikbud (1997: 16) mengemukakan bahwa minat adalah keinginan yang kuat disertai usaha seseorang serta kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa jika siswa melakukan kegiatan olahraga yang diminatinya maka ia akan merasa puas atau kepuasan secara psikis ini dikarenakan keinginan ia yang mendasar untuk melakukan sesuatu dapat terpenuhi.

4. Tujuan Olahraga Untuk Anak Berkubutuhan Khusus

Olahraga pada hakekatnya menguntungkan dibandingkan merugikan. Ketika ketika berbicara tentang tujuan olahraga maka tidak akan terlepas dari manfaat olahraga. Hal ini telah dikemukakan beberapa ahli yang berargumen berbeda-beda mengenai tujuan olahraga tersebut, intinya tujuan olahraga ini diperuntuk untuk semua individu.

Menurut Aip Sarifudin (1979: 10) tujuan olahraga secara umum adalah sebagai berikut:

- a) Guna meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak yaitu meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan kesegaran jasmani, dan meningkatkan kesehatan.
- b) Sebagai alat normalisasi, akibat duduk di dalam kelas yang cukup lama
- c) Meningkatkan ketangkasan dan keterampilan
- d) Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan
- e) Menanamkan hidup yang kreatif, rekreatif, dan sosial
- f) Menanamkan nilai-nilai dan sikap yang positif

Sedangkan bagi anak-anak berkebutuhan khusus yaitu untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, sebagai alat normalisasi gerak, peningkatan ketangkasan dan keterampilan, peningkatan pengetahuan dan kecerdasan, sikap yang kreatif, rekreatif dan sosial dan untuk menanamkan nilai dan sikap yang positif.

Berdasarkan kutipan diatas maka tujuan olahraga bagi anak berkebutuhan khusus tidak begitu berbeda bagi anak umumnya yaitu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, sebagai alat normalisasi gerak, peningkatan ketangkasan dan keterampilan, peningkatan pengetahuan dan kecerdasan, sikap yang kreatif, rekreatif dan sosial dan untuk menanamkan nilai dan sikap yang positif.

5. Olahraga Lari Bagi Anak Tunagrahita Ringan

Begitu banyak olahraga yang dilakukan oleh setiap orang tidak terkecuali bagi anak tunagrahita ringan yang hiperaktif. Olahraga bagi mereka yaitu yang sesuai dengan minat atau kesukaannya yaitu olahraga lari.

Olahraga lari adalah salah satu bentuk latihan aerobik. Menurut Prima Pena (2007: 482) mengatakan bahwa lari adalah berlari, berjalan kencang. Sedangkan menurut Wikipedia Indonesia lari didefinisikan sebagai cara tercepat bagi hewan dan manusia untuk bergerak dengan kaki. Ia didefinisikan dalam istilah olahraga sebagai gerakan tubuh dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah.

Hal senada juga dikemukakan Yaya (1983: 11) yang menyatakan lari adalah gerakan kedepan dengan langkah-langkah tertentu, dengan catatan bahwa setelah satu kaki di luruskan dan diangkat terjadi suatu momen melayang yang disusul dengan perndaratan di tanah dengan kaki yang lain.

Olahraga lari yang dilakukan pada anak tunagrahita ringan yaitu lari sambil membawa bola dan menendang bola yang didasari pada minat dan kegemaran anak.

Dengan demikian dapat kita simpulkan bahwa apapun yang dilakukan dalam kegiatan olahraga lari maka jika kita terapkan pada anak tunagrahita ringan ini didasari pada lari yang diminati anak dengan modifikasi kegiatan tersebut agar anak senang melakukan kegiatannya dan terwujudnya tujuan yang hendak dicapai.

B. Perilaku Hiperaktif

1. Pengertian Perilaku Hiperaktif

Perilaku hiperaktif bisa terjadi pada semua individu. Perilaku ini terkadang ada yang meresahkan ada juga yang tidak, tergantung seperti apa perilaku ini dimunculkan oleh sipenderita. Defenisi dari perilaku telah dikemukakan oleh beberapa ahli diantaranya; menurut Desi Anwar (2003: 207) perilaku mempunyai makna: “suatu sikap, keadaan pada diri setiap individu”. Sedangkan menurut Rio (2007:3) perilaku dikatakan sebagai hasil interaksi dari sifat khusus (karakteristik) dan sikap khusus dari individu karena pengaruh lingkungan.

Menurut Juang Sunanto (2005: 4) mengatakan bahwa perilaku sebagai sesuatu yang dilakukan seseorang. Istilah lainnya yaitu aktivitas, aksi, kinerja, respon dan reaksi.

Sedangkan Hiperaktif menurut Admin (2008: 2), mengatatakan hiperaktif adalah anak yang selalu bergerak, nakal, tak bisa berkonsentrasi, keinginannya harus segera dipenuhi. Mereka juga kadang impulsif atau melakukan sesuatu secara tiba-tiba tanpa dipikir lebih dahulu. Gangguan perilaku ini biasanya terjadi pada anak usia prasekolah dasar, atau sebelum mereka berusia 7 tahun.

Menurut Linda (1994: 138) bahwa hiperaktif adalah suatu aktifitas secara berlebihan, baik aktifitas secara motoris maupun verbal, yangmana

penderita setidaknya harus ada dua gejala diantaranya tidak bisa duduk tenang dan tidak bisa tetap duduk karena selalu bergerak

Seiring pendapat diatas, Tin Suharmini (2005: 7), berpendapat hiperaktif yang diistilahkan hiperaktivitas berasal dari dua kata yaitu *hyper* dan *activity*, *hyper* berarti banyak diatas, tinggi. *Activity* berarti keadaan yang selalu bergerak. Istilah ini dimasukkan untuk anak yang terus menerus bergerak seakan-akan tidak mengenal akhir atau tidak mau berhenti.

Sedangkan menurut Supratekyo dalam Tin Suhamini (2005: 8), mengartikan hiperaktif adalah anak yang sulit berkonsentrasi, perhatiannya sangat mudah beralih, motorik berlebihan, dan susah mengikuti perintah. Hal senada juga dikatakan Eric Taylor dalam Tin Suharmini (2005: 9) yang menyatakan hiperaktif sebagai pola tingkah laku seseorang yang menunjukkan sikap tidak mau diam dan tidak menaruh perhatian. Sedangkan Tumino (2009: 2) mengatakan bahwa anak yang berperilaku hiperaktif terlihat anak-anak selalu bergerak dan tak mau diam seolah memiliki energi yang tak ada habisnya, tidak kenal lelah. karena anak dengan gangguan hiperaktivitas sering tidak menunjukkan sikap lelah. Sepanjang hari dia akan selalu bergerak ke sana kemari, lompat, lari, berguling, dan sebagainya.

Dengan demikian dapat dimaknai bahwa perilaku hiperaktif adalah suatu sikap, sifat dan aktifitas yang berlebihan yang dapat membuat seseorang tidak bisa duduk diam selalu bergerak berlebihan dan dapat mengganggu lingkungan sekitar karena penderita biasanya suka mengganggu orang lain.

Perilaku hiperaktif ini bisa dialami oleh setiap individu tidak terkecuali anak tunagrahita, karena anak tunagrahita juga memiliki sikap dan sifat yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan dirinya sendiri.

2. Penyebab Perilaku Hiperaktif

Setiap sesuatu yang muncul baik itu perilaku maupun yang lainnya pasti ada suatu penyebabnya, tidak terkecuali penyebab dari perilaku hiperaktif. Penyebab hiperaktifitas sendiri tidak di ketahui secara pasti, mungkin karena banyak faktor yang di asumsikan menyebabkan hiperaktifitas tersebut (Tin Suharmini, 2005: 38).

Semula memang diduga bahwa hiperaktifitas di sebabkan oleh disfungsi otak. Tetapi setelah banyak dilakukan banyak penelitian hubungan hiperaktifitas dengan disfungsi otak ternyata membingungkan. Banyak anak yang mengalami hiperaktifitas tetapi tidak mengalami disfungsi otak begitu juga sebaliknya, tidak semua penderita disfungsi otak menunjukkan perilaku hiperaktif. (Tin Suharmini, 2005: 40)

Menurut kinsbourne dalam Tin Suharmini (2005: 37) menjelaskan bahwa hiperaktif dapat disebabkan karena keterlambatan kerusakan *central nervous system* yang menyebabkan sistem saraf pusat tidak bekerja dengan baik sehingga menyebabkan munculnya impulsifitas atau cepat mereaksi tanpa memikirkan akibat dari perilakunya.

Sedangkan menurut Tin Suharmini (2005: 43), menyatakan bahwa: Hiperaktifitas juga di sebabkan oleh beberapa Faktor yaitu: kekurangan

oksigen, kecelakaan fisik, keracunan serbuk timah, dan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan anak pada umumnya, seperti kekurangan gizi dan perawatan, minuman keras, obat terlarang selama kehamilan, kemiskinan, dan lingkungan keluarga yang tidak sehat.

Sedangkan Tumino (2009: 2) menyatakan adanya energi berlebih yang menyebabkan anak berperilaku hiperaktif, karena melihat anak-anak yang selalu bergerak dan tidak mau diam seolah-olah mereka memiliki energi yang tidak ada habisnya,

Dengan demikian dapat dimaknai bahwa begitu banyak penyebab terjadinya perilaku hiperaktif antara lain: lingkungan keluarga yang tidak sehat, kecelakaan fisik, keracunan serbuk timah, dan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan anak pada umumnya serta karena energi yang berlebih pada anak ataupun sipenderita.

3. Gejala-gejala Hiperaktifitas Pada Anak Tunagrahita Ringan

Gejala-gejala perilaku hiperaktif pada anak tunagrahita sama hal dengan perilaku hiperaktif pada anak “normal”. Menurut Kauffman dalam Tin Suharmini (2005: 22-25), dikatakan seseorang Hiperaktifitas jika sedikitnya dua dari gejala berikut:

- a. Lari berkeliaran atau memanjat secara berlebihan
- b. Sulit untuk duduk diam atau terlalu banyak bergerak
- c. Sulit disuruh duduk
- d. Terlalu banyak bergerak pada waktu tidur

- e. Selalu bergerak, seakan-akan dikendalikan oleh mesin
- f. Terjadi sebelum anak berusia tujuh tahun
- g. Berlangsung paling sedikit selama enam bulan
- h. Bukan karena schizopherenia, gangguan afektif, atau tunagrahita berat,

Sedangkan Menurut Linda (1994: 111), gejala-gejala hiperaktif adalah:

- a. Meninggalkan tempat duduk di kelas atau meninggalkan meja makan atau kapanpun disaat ia harus duduk tenang
- b. Suka berjalan-jalan atau naik-naik dalam situasi tidak tepat
- c. Megalami kesulitan untuk bermain dengan tenang
- d. Mengganggu orang lain (mengganggu pembicaraan ataupun permainan)

Berdasarkan pendapat diatas gejala perilaku hiperaktif begitu banyak sehingga kita harus dapat lebih cerdas dalam menyikapi hal-hal yang dapat membuktikan bahwa seseorang dikatakan berperilaku hiperaktif.

4. Ketahanan Duduk yang Kurang Sebagai Bagian Dari Perilaku Hiperaktif

Begitu banyak perilaku-perilaku hiperaktif yang ditunjukkan oleh anak tunagrahita salah satunya yaitu kurangnya ketahanan duduk ketika sedang belajar menulis di kelas. Menurut Endang Rochyadi dkk (2005: 171) menyatakan bahwa ketahanan duduk merupakan dapat duduk tenang selama frekuensi tertentu.

Sedangkan secara terpisah menurut Muhammad Ali dalam Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Modern ketahanan duduk bagian dari tahan dan

duduk, tahan adalah tetap keadaannya dan duduk adalah meletakkan tubuh dan bertumpu pada pantat. Hal senada juga disampaikan Damri (2006:16) mengatakan bahwa ketahanan adalah kondisi dinamis yang ditandai oleh kemampuan konsentrasi yang kokoh dan ulet selama waktu yang ditentukan. Jadi ketahanan duduk yaitu kondisi dinamis siswa yang ditandai oleh kemampuan untuk duduk dengan baik, konsentrasi kokoh dan ulet yang telah ditentukan oleh guru sesuai dengan standar waktu penyajian mata pelajaran.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa ketahanan duduk merupakan suatu sikap yang tetap keadaannya serta konsentrasi dalam keadaan duduk tenang dengan frekuensi-frekuensi tertentu.

C. Hakekat Anak Tunagrahita Ringan

1. Pengertian Anak Tunagrahita Ringan

Sebelum mengetahui apa itu anak tunagrahita ringan, kita akan membahas sedikit pengertian anak tunagrahita secara umum. Menurut Moh. Amin (1995: 11) menjelaskan bahwa anak tunagrahita adalah mereka yang kecerdasannya dibawah rata-rata. Mereka kurang cakap dalam memikir yang abstrak. Sedangkan menurut Bandi Dhelpe (2006: 15), menyatakan anak tunagrahita yaitu anak dengan hendaya perkembangan kemampuan, memiliki problema belajar yang disebabkan adanya hambatan perkembangan intelegensi, mental, emosi, sosial, dan fisik.

Sedangkan pengertian Tunagrahita menurut *America association mental divisiency* (AAMD) dalam Moh. Amin (1995: 16) tunagrahita

mengacu pada fungsi intelek umum yang nyata berada di bawah rata-rata bersamaan dengan kekurangan adaptasi tingkah laku.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli mengenai tunagrahita maka tunagrahita ringan juga telah dijelaskan dan dikemukakan beberapa ahli. secara umumnya tunagrahita ringan tidak mengalami gangguan fisik jika dilihat sekilas mereka sama dengan anak normal.

Menurut *America association mental divisiency* (AAMD) dan PP No. 72 tahun 1991 dalam Moh. Amin (1995: 22), menjelaskan bahwa anak tunagrahita ringan merupakan anak yang kecerdasan dan adaptasi sosialnya terlambat, namun mempunyai kemampuan untuk berkembang dalam bidang akademik, penyesuaian sosial dan kemampuan kerja. Sedangkan Menurut Sutjiarti Sumantri (1996: 67), menyatakan bahwa:

Tunagrahita ringan disebut juga moron atau debil. Memiliki IQ 52-68, dan masih dapat belajar membaca, menulis, berhitung sederhana dengan bimbingan dan pendidikan yang baik, anak keterbelakangan mental pada suatu saat akan memperoleh penghasilan untuk dirinya sendiri. Dalam mata pelajaran akademik mereka masih mampu mengikuti mata pelajaran tingkat sekolah lanjut, sedangkan dalam bidang penyesuaian sosial, mereka bahkan mampu mandiri dalam masyarakat.

Moh. Amin (1995: 22) juga berpendapat bahwa anak tunagrahita ringan yaitu mereka yang mampu bekerja dalam hal pekerjaan yang semi skill dan pekerjaan sosial sederhana, bahkan sebahagian dari mereka mandiri seluruhnya dalam melakukan pekerjaan sebagai orang dewasa.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diartikan bahwa anak tunagrahita ringan ialah mereka yang memiliki IQ 52-68 sama dengan anak normal yang berumur 7-12 tahun dan masih mampu mengikuti mata pelajaran tingkat sekolah lanjut, sedangkan dalam bidang penyesuaian sosial, mereka bahkan mampu mandiri dalam masyarakat. Tunagrahita ringan juga mereka yang mampu dididik lagi agar lebih baik dan mempunyai kecakapan dalam hidupnya dan dapat menghadapi lingkungan sekitarnya.

2. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan

Membahas tentang karakteristik anak tunagrahita ringan akan dibicarakan juga ciri-ciri anak tunagrahita ringan yang mana menurut Moh. Amin (1995: 37) menyatakan:

- a. Lancar berbicara tetapi perbendaharaan kata-kata kurang.
- b. Kesukaran berpikir abstrak, tetapi masih dapat mengikuti pelajaran akademik. Kecerdasan berpikir seorang anak tunagrahita ringan paling tinggi sama dengan anak normal usia 12 tahun.

Moh. Amin (1995: 34) juga berpendapat bahwa karakteristik anak tunagrahita pada umumnya :

- a. Kapasitas belajarnya sangat terbatas, terutama untuk hal-hal yang abstrak.
- b. Dalam pergaulan, mereka tidak dapat mengurus, memelihara dan memimpin diri.
- c. Kesukaran dalam memusatkan perhatian

- d. Struktur maupun fungsi organisme pada umumnya kurang dari anak normal.

Berdasarkan hal diatas dapat dimaknai bahwa karakteristik pada anak tunagrahita ringan beragaam macamnya ini berdasarkak ciri-ciri anak tunagrahita ringan tersebut dan berdasarkan hal yang nampak pada diri anak diantaranya lancar berbicara tetapi perbendaharaan kata-kata kurang, kesukaran berpikir abstrak, tetapi masih dapat mengikuti pelajaran akademik. Oleh karena itu kita harus bisa mengerti dan memahami keadaan anak.

3. Masalah Yang Dihadapi Anak Tunagrahita Ringan

Dalam konteks pendidikan masalah–masalah yang dihadapi oleh anak tunagrahita menurut Moh. Amin (1995: 41) sebagai berikut :

- a. Masalah kesulitan dalam sehari-hari

Pada umumnya anak banyak mengalami permasalahan dalam hal kesehatan dan pemeliharaan diri dalam kehidupan sehari-hari, seperti cara makan, menggosok gigi, memakai baju dan memasang sepatu.

- b. Masalah kesulitan belajar

Dapat disadari dengan keterbatasan kemampuan berpikir yang dimiliki anak yang sudah dapat dipastikan anak banyak mengalami kesulitan dalam belajar terutama dalam bidang akademik.

- c. Masalah penyaluran ke tempat kerja

Secara implisit anak tunagrahita ringan belum banyak mendapatkan kesempatan kerja meskipun mereka bekerja pada bidang – bidang tertentu.

d. Masalah gangguan kepribadian dan emosi

Pada umumnya anak tunagrahita ringan banyak mengalami masalah mengadakan hubungan dengan kelompok individu di sekitarnya yang dapat dilihat melalui kurang dapatnya menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

e. Masalah pemanfaatan waktu luang

Pada umumnya anak tunagrahita tidak dapat memanfaatkan waktu luang dan kebanyakan diantara mereka berdiam diri.

Berdasarkan hal diatas Masalah-masalah anak tunagrahita ringan sama halnya yang terjadi pada anak tunagrahita secara umum hanya saja tergantung dari individu nak masing-masing karena seperti apa masalah itu yang muncul. Misalkan masalah gangguan kepribadian dan emosi, hal ini bisa membuat anak bertingkah laku tidak sesuai norma dan berperilaku hiperaktif. Sehingga memerlukan penanganan yang khusus agar masalah yang dihadapi dapat diatasi, minimal dapat dikurangi.

D. PENELITIAN YANG RELEVAN

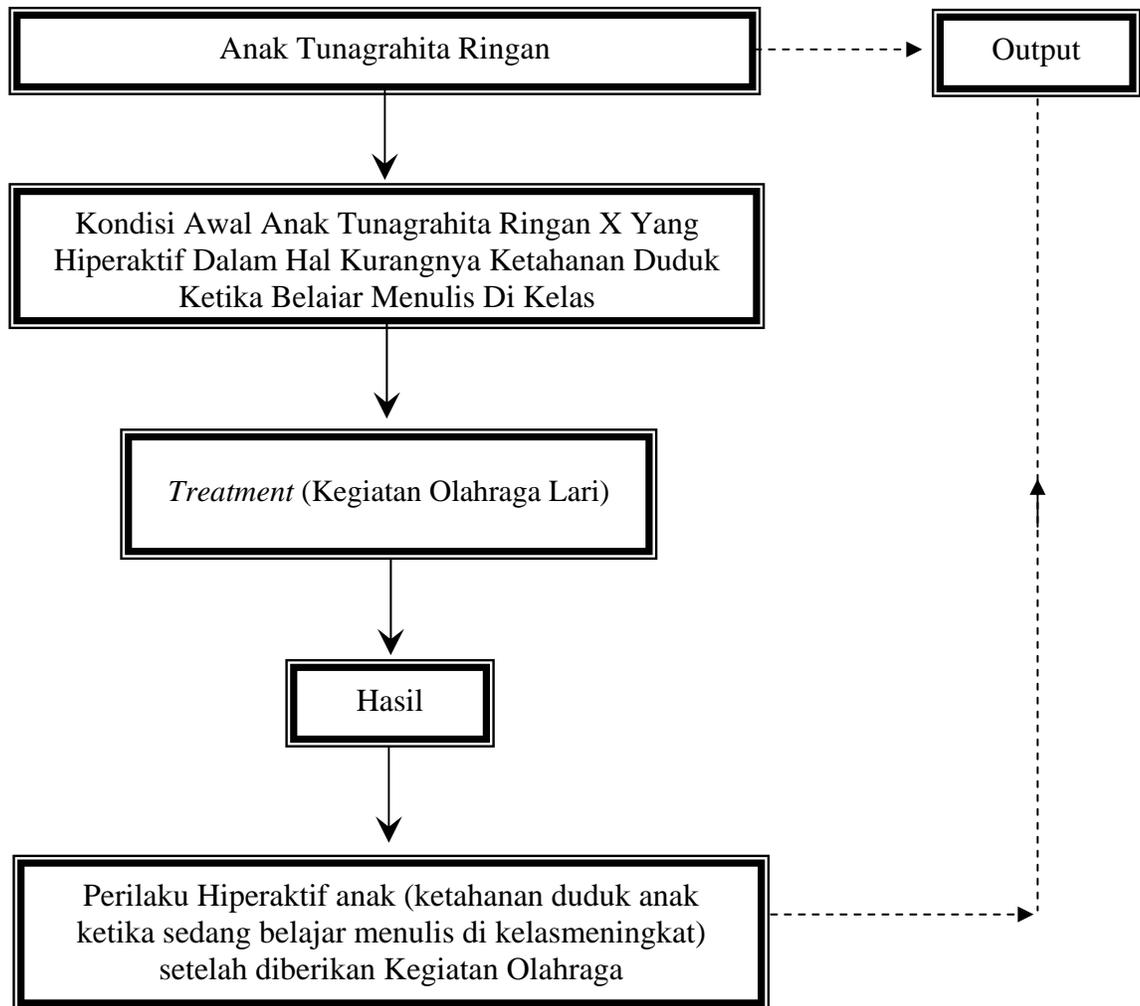
Adapun penelitian yang relevan dalam penelitian yaitu penelitian dari: Norita SY (2007), Mengurangi perilaku hiperaktif melalui kegiatan bermain pada anak tunagrahita ringan, yang mana kegiatan bermain dapat mengurangi perilaku hiperaktif. Penelitian ini relevan dengan yang penulis lakukan dimana penelitian tersebut untuk mengurangi perilaku hiperaktif anak tunagrahita ringan, dari kegiatan tersebut ternyata memberikan hasil yang baik, maka dari itu penulis

tertarik melakukan penelitian dalam hal mengurangi perilaku hiperaktif melalui kegiatan olahraga

E. KERANGKA KONSEPTUAL

Kerangka konseptual merupakan alur berpikir didalam penelitian, sehingga memudahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini. Menurut Sugiyono (2006: 60) kerangka konseptual ataupun kerangka berfikir adalah bagaimana teori hubungan beberapa faktor telah diidentifikasi sebagai masalah yang menjelaskan secara teoritis pertautan antara variable.

Adapun kerangka konseptual dalam melaksanakan penelitian ini diawali dengan kondisi awal anak yakni ditemui permasalahan dilapangan terhadap seseorang anak tunagrahita ringan yang memiliki perilaku hiperaktif yang kurang dalam hal ketahanan duduk sehingga anak susah untuk duduk diam. Selanjutnya berdasarkan permasalahan tersebut maka akan diterikan *treatment* berupa kegiatan olahraga. Sehingga hasil *treatment* nantinya akan menunjukkan peningkatan ketahanan duduk anak. Gambaran dari kerangka konseptual tersebut dapat dilihat pada bagan kerangka konseptual di bawah ini.



Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual

F. HIPOTESIS

Setelah dikemukakan tentang kerangka konseptual, perlu kiranya dirumuskan suatu hipotesis dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2006), “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian,

di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya”. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Ketahanan duduk anak tunagrahita ringan yang hiperaktif dapat ditingkatkan melalui kegiatan olahraga”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan olahraga lari yang dilakukan selama 30 menit merupakan latihan yang diberikan untuk mengurangi perilaku hiperaktif dengan tujuan dapat meningkatkan ketahanan duduk anak sehingga anak mampu untuk duduk tenang selama berlangsungnya proses belajar di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SLB Perwari dan dijelaskan pada BAB IV dengan tujuan apakah kegiatan olahraga lari dapat mengurangi perilaku hiperaktif khusus meningkatkan ketahanan duduk ketika sedang belajar menulis di kelas pada anak tunagrahita ringan x yang. Banyaknya pengamatan dalam kondisi A (*Baseline*) ketika anak dapat duduk lama atau memiliki ketahanan duduk dalam beberapa menit setelah melakukan kegiatan senam pagi dilakukan selama tujuh kali pengamatan, sedangkan pada kondisi B (*intervensi*) setelah melakukan kegiatan olahraga lari yang telah di modifikasi berdasarkan minat anak sebanyak delapan kali. Pengamatan dan pencatatan data dalam penelitian ini berbentuk durasi dalam hitungan menit.

Dari hasil pembahasan dan analisa data, maka penulis mengambil kesimpulan, setelah diberikan *intervensi* pada anak tunagrahita ringan yang berperilaku hiperaktif sulit untuk duduk tenang dengan menerapkan kegiatan olahraga, perilaku hiperaktif anak berkurang karena ketahanan duduk anak telah meningkatdani. Di awal penelitian atau *baseline* anak masih sulit duduk tenang, namun setelah diberi perlakuan berupa kegiatan olahraga, anak dapat

duduk tenang dan belajar dengan tenang. Peningkatan durasi waktu pada akhir kondisi baseline dan jika dibandingkan dengan akhir dari perlakuan atau pada kondisi *intervensi* maka peningkatan ketahanan duduk anak begitu baik dari anak hanya bisa duduk tenang selama tiga menit dalam kondisi baseline anak mampu duduk tenang hingga 12 menit pada akhir *intervensi*. Dengan kata lain anak dapat meningkat selama sembilan menit. Jadi kegiatan olahraga dapat menjadi suatu alternatif untuk mengurangi perilaku anak khususnya dalam meningkatkan ketahanan duduk anak.

Berdasarkan analisis tersebut di atas dapat digambarkan bahwa kegiatan olahraga dapat mengurangi perilaku hiperaktif pada anak tunagrahita ringan khususnya meningkatkan ketahanan duduk anak yang sulit untuk duduk tenang ketika belajar di kelas D3/ C SLB Perwari Padang.

B. Saran

Berkaitan dengan hasil penelitian ini maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi guru kelas, hendaknya menerapkan kegiatan-kegiatan yang olahraga dalam meningkatkan ketahanan duduk anak yang berperilaku hiperaktif. Jadi anakpun dapat mengikuti proses belajar menulis yang ada disekolah dengan baik.
2. Bagi peneliti lebih lanjut mungkin hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dalam penelitiannya

DAFTAR PUSTAKA

- Admin (2008). *Anak Hiperaktif*. (www.Anak_Hiperaktif_HouseOf_Sulastowo.htm)
Diakses tanggal 4 Mei 2009)
- Aip Sarifudin. (1979). *Olahraga Untuk SGPB*. Jakarta: C.V Mutiara
- Alexa (2009). *Belajar Motorik*. (<http://www.segalawarnadunia.com>). Diakses tanggal 4 Mei 2009)
- Bandi Delphie. (2006). *Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: Refika Aditama
- (2006). *Pembelajaran Anak Tunagrahita*. Bandung: Refika Aditama
- Budiono. (2005). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya : Karya Agung
- Damri. (2006). *Bahan Ajar Pendidikan Kewarganegaraan*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Daryanto. (1997). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Lengkap Eyd dan Pengetahuan Umum*. Surabaya : Appolo
- Depdikbud. (1997). *Laporan Lokakarya Pengembangan Minat Dan Kegemaran Membaca Siswa*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas (2001). *Kurikulum Pendidikan Luar Biasa Mata Pelajaran Penjaskes SDLB Tunagrahita*. Jakarta
- Desi Anwar. (2003). *Kamus Bahasa Indonesia Modern*. Surabaya: Amalia
- Dwidjo Saputro. (2005). *Kumpulan Makalah Anak Autis, Konferensi Nasional Autisme*. Jakarta
- Endang Rochyadi, dkk. (2005). *Pengembangan Program Pembekahatan Individual Bagi Anak Tunagrahita*. Jakarta: Depdiknas.
- Husaini Usman. (1995). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Bumi Aksara
- [Http://Duniaolahraga.Com/](http://Duniaolahraga.Com/) (diakses tanggal 17 Maret 2009)
- Jangarif (2007). *Teknik Badminton*. (www.olahraga.co.id). Diakses 17 Maret 2009)
- Juang Sunanto. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. University of Tsukuba.