

**PENINGKATAN KEMAMPUAN ARAH BERLARI MELALUI
MEDIA TALI PEMBATAS BAGI ANAK TUNAGRAHITA
SEDANG KELAS DII/C
(Penelitian Tindakan Kelas Di SLB Permata Bunda Pariaman)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Luar Biasa
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Strata satu (S1)*



OLEH :

**Delvi Sulhani
PPKHB 2010/58490**

**JURUSAN PENDIDIKAN LUAR BIASA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Peningkatan Kemampuan Arah Berlari Melalui Media Tali
Pembatas Bagi Anak Tunagrahita Sedang Kelas D II C
(Penelitian Tindakan Kelas di SLB Permata Bunda Pariaman)

Nama : Delvi Sulhani

Nim/BP : 58490/2010

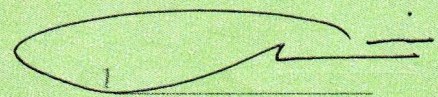
Jurusan/Fakultas : Pendidikan Luar Biasa / Ilmu Pendidikan.

Padang, April 2012

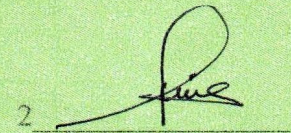
Tim Penguji

Tanda Tangan

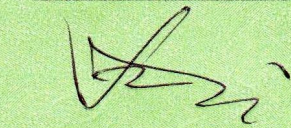
Ketua : Drs. Amsyaruddin, M.Ed

1 

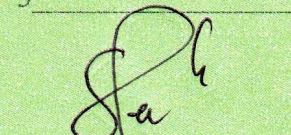
Sekretaris : Drs. Ardisal, M.Pd

2 

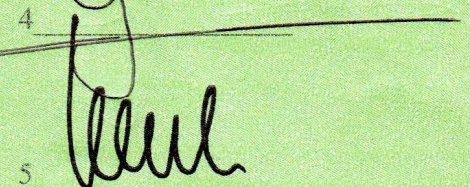
Anggota : Drs. Yosfan Azwandi

3 

Anggota : Drs. Damri, M.Pd

4 

Anggota : Drs. Tarmansyah, Sp.Th, M.Pd

5 

ABSTRAK

**Delvi Sulhani (2012): Peningkatan Kemampuan Arah Berlari Melalui
Penggunaan Tali Pembatas Bagi Anak Tunagrahita Sedang
Kelas DII/C
(Penelitian Tindakan Kelas Di SLB Permata Bunda Pariaman)**

Latar belakang penelitian ini berawal dari ditemukannya anak tunagrahita sedang di kelas DII yang mengalami hambatan dalam motorik kasar khususnya dalam melakukan gerakan lari menuju arah lurus (horisontal) yang telah dipatokkan. Dimana anak tidak bisa berlari lurus menuju garis atau tempat yang telah diperintahkan sebagai garis akhir anak berlari, serta belum efektifnya penggunaan media selama ini. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan pembelajaran bagi guru, dan meningkatkan kemampuan arah berlari melalui penggunaan tali pembatas bagi anak tunagrahita sedang di kelas DII di SLB Permata Bunda Pariaman. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang dilakukan dalam bentuk kolaborasi. Tindakan ini dilakukan kepada tiga orang anak yang menjadi subjek penelitian yaitu anak tunagrahita sedang kelas DII/C di SLB Permata Bunda Pariaman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama siklus I yang dilaksanakan empat kali pertemuan dalam proses pembelajaran yang dimulai dari langkah persiapan, melaksanakan posisi start, pelaksanaan berlari, dan posisi pada saat di garis finish. Adapun hasil kemampuan anak pada akhir siklus I yaitu; DR mencapai hasil 50% melakukan kegiatan lari menggunakan tali pembatas dengan benar tanpa bantuan guru. Sementara FRD mencapai hasil 50% dengan dapat melakukan kegiatan lari menggunakan tali pembatas tanpa bantuan guru. Sedangkan WY mencapai hasil 30% melakukan kegiatan lari menggunakan tali pembatas dengan benar tanpa bantuan guru.

Pada siklus II dengan langkah-langkah pembelajaran yang sama, anak mendapatkan hasil yaitu; DR mencapai hasil 80% melakukan kegiatan lari menggunakan tali pembatas dengan benar tanpa bantuan guru, sementara FRD mencapai hasil 90% bisa melakukan kegiatan lari menggunakan tali pembatas dengan benar tanpa bantuan guru. Sedangkan WY mencapai hasil 70% bisa melakukan kegiatan lari menggunakan tali pembatas dengan benar tanpa bantuan guru. Dari hasil penyajian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa penggunaan tali pembatas dapat meningkatkan kemampuan arah berlari lurus bagi anak tunagrahita sedang kelas DII/C. Dengan demikian dapat disarankan kepada kepala sekolah, guru, dan peneliti berikutnya untuk dapat menggunakan tali pembatas dalam meningkatkan kemampuan arah berlari bagi anak tunagrahita sedang.

ABSTRACT

Delvi Sulhani (2012): Increased Capability through Running Direction Limiting

The use of ropes for Children Tunagrahita Medium Class DII / C (In the Classroom Action Research Incredible School Jewels Mother Pariaman)

The background of this research came from the discovery of the child is in class DII Tunagrahita encounter in gross motor movement, especially in a straight run to the direction (horizontal) which has been postulated. Where children cannot run straight into the line or lines that have been ordered as late child running, as well as inefficient use of the media during this time. The purpose of this research is improving learning for teachers, and improve the direction of improving the ability of the rope ran through the use of the children were in class DII Tunagrahita in Incredible School Jewels Mother Pariaman. This type of study is classroom action research (classroom action research) that takes the form of collaboration. This action is done to the three children who become research subjects are children being class Tunagrahita DII / C at Incredible School Jewels Mother Pariaman.

The results showed that during cycle I, who held four meetings in the learning process that starts from the preparation step, execute the start position, the implementation of the run, and the position at the finish line. As for the ability of the child at the end of the cycle I; DR achieve 50% do activities using a rope run properly without the help of teachers. While the FRD achieve 50% to be able to perform activities of escape using a rope barrier without the help of teachers. While WY achieves 30% do activities using a rope run properly without the help of teachers?

In the second cycle with the steps of learning the same time, children get a result that is; DR achieve 80% do activities using a rope run properly without the help of teachers, while the FRD achieve 90% could perform activities using a rope run properly without the aid teachers. While WY achieve 70% could perform activities using a rope run properly without the help of teachers. Presentation of results and data analysis can be concluded that the use of the rope can improve the ability to run straight for the child is a class Tunagrahita DII / C. Thus it can be suggested to the principal, teachers, and subsequent researchers to be able to use the rope in the direction of improving the ability to run for kids Tunagrahita being.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan PLB-UNP. Selanjutnya shalawat serta salam kita mohon kepada Allah dengan disampaikan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW karena dengan perjuangan beliau kita dapat keluar dari kebodohan kepada ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Sistematik penyajian skripsi ini terdiri dari lima bab yaitu bab I terdiri dari: Latar belakang, Identifikasi masalah, Batasan masalah, Rumusan masalah, Pertanyaan penelitian, Tujuan penelitian, Manfaat penelitian. Selanjutnya bab II terdiri dari: Kajian teori: Kemampuan berlari anak tunagrahita sedang, Pengertian berlari, Kemampuan berlari anak tunagrahita sedang, Langkah-langkah pembelajaran berlari, Penggunaan alat bantu tali pembatas, Langkah-langkah pelaksanaan lari menggunakan tali pembatas, Metode latihan, Pengertian metode latihan, Kelebihan dan kelemahan metode latihan, Langkah-langkah/prosedur pelaksanaan metode latihan, Hakekat anak tunagrahita sedang, Pengertian anak tunagrahita sedang, Karakteristik anak tunagrahita sedang, Penelitian yang relevan, dan Kerangka konseptual. Setelah itu bab III Metode penelitian terdiri dari: Desain penelitian, Karakteristik penelitian tindakan kelas, Tujuan pelaksanaan penelitian tindakan kelas, Alur kerja penelitian, Subjek penelitian, Definisi operasional variabel, Teknik pengumpul data, Teknik analisis data, dan Teknik keabsahan data. Kemudian bab IV Hasil penelitian dan pembahasan yang

terdiri dari: Deskripsi pelaksanaan penelitian, Pelaksanaan siklus I, Pelaksanaan siklus II, , Analisis data, Pembahasan, Keterbatasan penelitian. Dan bab V Penutup yang terdiri dari: Kesimpulan, dan Saran.

Selama menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak, dan oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan yang diberikan kepada peneliti selama ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan segala amal ibadahnya di terima di sisi Allah Yang Maha Kuasa, amin. Peneliti juga sangat menyadari, bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran yang bisa membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Pariaman, April 2012

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji dan syukur hanya milik Allah SWT yang tiada henti-hentinya mencurahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi S1 dan meraih gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1), pada Jurusan Ilmu Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Penulisan skripsi ini tak lepas dari bantuan, bimbingan, doa restu serta dari berbagai pihak. Kesempatan inilah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ketua dan Sekretaris Jurusan PLB FIP UNP yang telah memberikan kemudahan terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Amsyaruddin, M.Ed, selaku pembimbing I yang telah bersedia membimbing, mengarahkan, memberi motivasi, dan meluangkan waktu untuk penulis di tengah kesibukan bapak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Ardisal selaku pembimbing II terima kasih atas segala bimbingan, waktu, kesempatan, pikiran, ide-ide, gagasan, dan dengan kesabaran serta kemudahan yang tinggi bapak berikan dalam membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Ibu Dosen PLB yang telah memberikan dan mengajarkan kepada penulis nilai-nilai kebaikan dan kebenaran dalam pendidikan, di Jurusan Pendidikan Luar Biasa, semoga apa yang diberikan dapat penulis terapkan dalam membina dan melayani anak berkebutuhan khusus.

5. Majelis guru SLB Permata Bunda Pariaman yang telah memberikan semangat dan kerjasamanya, sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan penyusunan skripsi ini sesuai rencana, semoga Allah membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis
6. Rekan-rekan Mahasiswi PPKHB 2010 Jurusan PLB FIP UNP, terima kasih atas kerjasamanya.

Semoga kebaikan dan ketulusan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, Amien Ya Robbal ‘Alamin. Akhirnya dengan segala keterbatasan waktu dan kemampuan penulis dalam penulisan dan menyusun skripsi ini, seandainya terdapat kesalahan dan kekeliruan mohon saran dan kritikan untuk lebih sempurnanya skripsi ini, semoga penelitian ini dapat memberi manfaat terutama bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam dunia pendidikan. Atas bantuan dari semua pihak baik penulis mengucapkan terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Pertanyaan Penelitian.....	6
F. Tujuan Penelitian	7
G. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kemampuan Berlari Anak Tunagrahita Sedang	9
1. Pengertian Berlari.....	9
2. Kemampuan Berlari Anak Tunagrahita Sedang	9
3. Langkah-langkah pembelajaran berlari.....	11
4. Penggunaan Alat Bantu Tali Pembatas	11

5. Langkah-langkah Pelaksanaan Lari Menggunakan Tali	14
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Berlari	15
B. Hakikat Anak Tunagrahita Sedang	15
1. Pengertian Anak Tunagrahita Sedang	15
2. Karakteristik Anak Tunagrahita Sedang.....	17
C. Penelitian Yang Relevan	18
D. Kerangka Konseptual	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	21
B. Karakteristik Penelitian Tindakan Kelas	23
C. Tujuan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas	24
D. Alur Kerja Penelitian.....	25
E. Subjek Penelitian.....	28
F. Defenisi Operasional Variabel.....	29
G. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	30
H. Teknik Analisis Data.....	31
I. Teknik Keabsahan Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	33
B. Deskripsi Pelaksanaan Siklus	34
1. Pelaksanaan Siklus I.....	42
2. Pelaksanaan Siklus II.....	47
C. Analisis Data	60
D. Pembahasan	63

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 67

B. Saran 68

DAFTAR PUSTAKA 70

LAMPIRAN 71

DAFTAR BAGAN

Bagan 1: Kerangka Konseptual	20
Bagan 2: Alur Kerja Siklus Penelitian	26

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1: Hasil penilaian WY pada saat berlari di siklus I	45
Grafik 2: Hasil penilaian FRD pada saat berlari di siklus I	46
Grafik 3: Hasil penilaian DR pada saat berlari di siklus I.....	47
Grafik 4: Hasil penilaian WY pada saat berlari di siklus II	58
Grafik 5: Hasil penilaian FRD pada saat berlari di siklus II	59
Grafik 6: Hasil penilaian DR pada saat berlari di siklus II	59
Grafik 7: Rekapitulasi hasil kemampuan berlari dari tes kemampuan awal, siklusI, dan siklus II.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Tes Kemampuan Awal Berlari Anak	71
Lampiran 2: Kisi-kisi Penelitian.....	72
Lampiran 3: Instrumen Tes	73
Lampiran 4: Format observasi.....	74
Lampiran 5: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	76
Lampiran 6: Rekapitulasi Hasil Tes Kemampuan Anak Siklus I.....	81
Lampiran7: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	89
Lampiran 8: Rekapitulasi Hasil Tes Kemampuan Anak Siklus II.....	94
Lampiran 9: Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	102
Lampiran 10: Catatan Lapangan.....	103
Lampiran 11: Dokumentasi.....	115

BAB I

PENDAHULUAN

I. Latar Belakang

Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan, sebab melalui perkembangan motorik yang normal memungkinkan anak dapat melakukan adaptasi dengan baik serta beradaptasi dan bergaul dengan teman sebayanya. Elizabeth B. Hurlock (2000: 63) berpendapat bahwa perkembangan motorik dibagi dua yaitu perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar merupakan gerakan yang terjadi karena adanya koordinasi otot-otot, seperti; berjalan, berlari, melempar, menaiki, serta menjaga keseimbangan.

Salah satu gerakan motorik kasar yang terjadi pada masa-masa perkembangan anak yaitu berlari. Berlari merupakan salah satu gerakan motorik kasar. Dalam pelajaran olahraga, berlari memiliki pengertian melakukan gerakan melangkah dengan cepat, sampai terdapat gerakan dimana kedua kaki melayang sebentar diudara. Sutjihati Somantri (2006:108) menjelaskan banyak faktor yang melatarbelakangi ketidakmampuan anak untuk melakukan gerakan berlari, salah satunya yaitu keterlambatan perkembangan yang terjadi pada anak tunagrahita.

Tunagrahita adalah istilah yang digunakan untuk menyebutkan anak keterbelakangan mental yang mempunyai kemampuan intelektual di bawah rata-rata. Keterbelakangan mental yang terjadi pada anak tunagrahita

menunjukkan fungsi intelektual di bawah rata-rata secara jelas dengan disertai ketidakmampuan dalam penyesuaian perilaku dan terjadi pada masa perkembangan. Sutjihati Somantri (2006:108) menjelaskan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita pada umumnya tertinggal jauh dari anak normal seusia mereka, hal ini menyebabkan perkembangan motorik anak tidak terkoordinasi dengan baik dan anak tunagrahita mengalami hambatan dalam melakukan gerak motorik kasar seperti berlari.

Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) tahun 2006, pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas II diharapkan siswa dapat melakukan gerak dasar jalan, lari dan lompat. Pada kurikulum tersebut terdapat Standar Kompetensi yang memiliki tujuan agar anak mampu melakukan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan salah satu isi Kompetensi Dasar yang harus dicapai siswa adalah melakukan gerak dasar lari. Artinya materi tersebut dikatakan tuntas apabila Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar tersebut tercapai.

Untuk dapat membantu anak tunagrahita yang memiliki keterbatasan maka dibutuhkan usaha guru yang maksimal untuk dapat melatih kemampuan motorik kasar anak terutama kemampuan berlari. Melalui media, metode yang menarik serta latihan, anak dapat belajar serta mengembangkan kreatifitas dan kemampuannya. Melihat keterbatasan yang dimiliki anak tunagrahita sedang dan pentingnya kemampuan motorik kasar dikuasai anak maka diperlukan teknik pengajaran yang mudah

diterima oleh anak. Guru dituntut untuk menggunakan media, metode dan pengembangan latihan yang tepat dalam pengajaran tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah penulis lakukan di SLB Permata Bunda Pariaman selama satu bulan yaitu pada awal bulan November hingga bulan Desember 2011, ditemukan tiga orang anak tunagrahita sedang kelas DII/C yang mengalami kesulitan pada saat anak berlari, hal ini mengakibatkan anak tidak bisa berlari lurus pada jarak sepuluh meter. Dimana pada saat anak diperintahkan berlari dari garis start menuju garis finis, pada jarak dua meter pertama anak dapat berlari lurus namun pada jarak berikutnya lari anak berbelok-belok. Jarak siswa dengan teman disampingnya terkadang terlalu jauh dan kadang terlalu dekat sehingga terjadi tabrakan dengan teman yang berada disampingnya. Sehingga pada akhirnya anak tidak mencapai garis finis yang telah ditentukan guru. Dalam pembelajaran berlari, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak mengoptimalkan penggunaan media. Guru hanya membuat garis start di lapangan menggunakan kapur dan anak diperintahkan untuk berlari menuju garis finis.

Sebenarnya belum banyak usaha yang pernah dilakukan guru untuk meningkatkan kemampuan berlari anak, guru mengajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanya menuntut anak untuk bisa melakukan gerakan berdiri, lari cepat. Tetapi guru belum menggunakan media ataupun alat bantu pelajaran dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi lari sehingga anak tidak mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Untuk mengetahui kemampuan awal yang dimiliki anak, penulis melakukan tes, langkah pertama yang penulis lakukan adalah memeriksa kaki anak, kaki kedua anak terlihat normal dan tidak mengalami cacat, artinya tidak terdapat gangguan pada kaki anak. Kedua anak berdirinya baik. Lalu penulis meminta anak melompat ditempat, DR, FRD dan WY bisa melakukannya. Selanjutnya penulis memberikan tes koordinasi mata kaki, dimana DR dan FRD tidak bisa berjalan menurut pola / tanda, tidak bisa berhenti atas perintah “stop” yang diperintahkan, tidak bisa mengikuti hentak kaki sesuai dengan tepuk tangan, tidak bisa melompat maju 10 kali berturut-turut tanpa jatuh, dan tidak bisa melompat mundur. Sementara WY, menunjukkan hasil tes berjalan menurut pola /tanda, tidak bisa berhenti atas perintah “stop”, tidak bisa mengikuti hentak kaki sesuai dengan tepuk tangan, bisa melompat maju 10 kali berturut-turut tanpa jatuh, tidak bisa melompat mundur, dan juga tidak bisa berlari cepat-cepat.

Langkah kedua yaitu penulis menyuruh anak berjalan pada garis lurus yang penulis buat menggunakan tali, hasilnya DR, FRD dan WY bisa jalan mengikuti garis. Kemudian berjalan di papan titian setinggi 30 cm, DR, FRD dan WY bisa namun butuh dipegang karena takut jatuh. Selanjutnya penulis meminta anak naik turun tangga, hasilnya semua anak bisa melakukannya. Hasilnya dapat dilihat pada lampiran 1.

Langkah selanjutnya penulis melakukan tes pada kemampuan berlari anak, tes pertama adalah penulis menyuruh anak berlari jarak 10 meter menuju kearah penulis menggunakan tali sebagai pembatas yang dibuat setinggi pinggang anak, semua anak bisa melakukannya. Kemudian

dilanjutkan dengan berlari 10 meter menggunakan tali yang diletakkan di tanah, dimana antara tali satu berjarak 70 cm dengan tali yang lain, hasilnya baik DR, FRD dan WY selalu keluar dari tali yang menjadi pembatas tersebut. Tes kedua penulis meminta anak berlari tanpa menggunakan tali pembatas, hasilnya DR, FRD dan WY larinya berbelok-belok, pada satu waktu bertabrakan dan pada akhirnya tidak tepat arah berlari mereka menuju penulis. Lari anak tidak terarah dan berbelok-belok dan pada akhirnya tidak tepat arah pada saat menuju garis finish. Dari hasil tes di atas maka penulis menyimpulkan bahwa anak tunagrahita sedang tersebut mengalami hambatan dalam melakukan gerakan lari menuju arah lurus (horisontal) yang telah dipatokkan.

Berdasarkan masalah yang dialami anak, penulis berkeinginan melakukan penelitian tentang kemampuan arah berlari menggunakan alat bantu tali pembatas, dikarenakan penggunaan alat bantu tali pembatas ini masih belum optimal diberikan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memberikan materi pelajaran berlari pada anak didik. Penulis berkeyakinan dengan menggunakan alat bantu tali pembatas ini, dapat meningkatkan kemampuan berlari anak tunagrahita sedang. Hal ini dikarenakan tali pembatas digunakan sebagai acuan arah anak dalam melakukan gerakan lari yang benar, selain itu penggunaan tali pematas ini mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya yang mahal. Selain itu, diharapkan dengan menggunakan alat bantu tali pembatas ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan arah berlari anak.

Sesuai dengan uraian di atas, penulis tertarik untuk **“Peningkatan Kemampuan Arah Berlari Melalui Media Tali Pembatas Bagi Anak Tunagrahita Sedang Kelas DII/C (Penelitian Tindakan Kelas di SLB Permata Bunda Pariaman)”**.

II. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Anak tidak bisa berlari mengikuti garis lurus.
2. Anak mengalami kesulitan pada saat berlari menuju arah yang telah ditentukan.
3. Anak dalam berlari berrbelok-belok
4. Kurang maksimalnya dalam menggunakan alat bantu saat proses belajar mengajar.

III. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih sistematis dan terarah, maka penulis membatasi masalah ini dalam peningkatan kemampuan arah berlari lurus (horizontal) dengan jarak 10 sampai 20 meter melalui penggunaan tali pembatas pada anak tunagrahita sedang kelas DII/C di SLB Permata Bunda Pariaman.

IV. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut ”Bagaimanakah proses pelaksanaan pembelajaran kemampuan arah berlari lurus (horizontal) menggunakan tali

pembatas dalam upaya meningkatkan kemampuan arah berlari bagi anak tunagrahita sedang kelas DII/C di SLB Permata Bunda Pariaman.

V. Pertanyaan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang sudah ditetapkan di atas, maka pertanyaan penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana proses penggunaan tali pembatas dalam meningkatkan kemampuan arah berlari lurus (horizontal) pada anak tunagrahita sedang kelas DII/C di SLB Permata Bunda Pariaman?
2. Apakah penggunaan tali pembatas dapat meningkatkan kemampuan arah berlari lurus (horizontal) pada anak tunagrahita sedang kelas DII/C di SLB Permata Bunda Pariaman?

VI. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan proses pembelajaran pelaksanaan penggunaan penggunaan tali pembatas dalam meningkatkan kemampuan arah berlari lurus (horizontal) pada anak tunagrahita sedang kelas DII/C di SLB Permata Bunda Pariaman.
2. Untuk membuktikan bahwa tali pembatas dapat meningkatkan kemampuan arah berlari lurus (horizontal) pada anak tunagrahita sedang kelas DII/C di SLB Permata Bunda Pariaman.

VII. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi kepala sekolah, dapat memberikan sarana dan prasarana pembelajaran kepada guru dan anak agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki.

2. Bagi guru, dapat menjadi acuan dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam meningkatkan kemampuan arah berlari bagi anak tunagrahita yang lain.
3. Bagi peneliti, sebagai kajian bagi peneliti untuk membantu anak tunagrahita ringan dalam melatih dan meningkatkan kemampuan arah berlari anak.
4. Bagi orangtua, sebagai pedoman dalam memilih alat bantu atau media dan membimbing anak untuk meningkatkan kemampuan arah berlari anak sehingga orangtua dapat menjadi guru yang menyenangkan dalam mendampingi anak belajar.
5. Bagi anak tunagrahita sedang untuk dapat lebih meningkatkan kemampuan arah berlari.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kemampuan Berlari Anak Tunagrahita Sedang

1. Pengertian Berlari

Lari dalam pelajaran olahraga termasuk kedalam atletik. Atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga. Secara garis besar jenis olahraga dalam atletik dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Sri Wahyuni (2010: 37) mendefinisikan lari sebagai cara tercepat bagi makhluk hidup untuk bergerak dengan kaki. Dalam istilah olahraga, lari diartikan sebagai gerakan tubuh, di mana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah.

Sri Wahyuni (2010: 37) membagi lari dalam atletik dalam beberapa macam-macam, yaitu: lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah (*middle distance run*), lari jarak jauh, dan lari maraton. Lari jarak pendek menurut Sri Wahyuni (2010: 38) adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter. Oleh karena itu, faktor utama yang menentukan lari jarak pendek adalah kecepatan.

2. Kemampuan Berlari Anak Tunagrahita Sedang

Berlari adalah melakukan gerakan melangkah dengan cepat, sampai terdapat gerakan dimana kedua kaki melayang sebentar diudara. Banyak faktor yang melatarbelakangi ketidakmampuan anak untuk melakukan gerakan berlari, salah satunya yaitu keterlambatan perkembangan yang terjadi pada anak tunagrahita sedang. Hal ini

dikarenakan tingkat kesegaran/kesehatan jasmani anak tunagrahita memiliki MA (*mental age*) 2 tahun sampai dengan 12 tahun ada dalam kategori kurang sekali, sementara anak normal pada umumnya memiliki masa perkembangan hingga usia 20 tahun. Sehingga mengakibatkan kesegaran jasmani kurang dimiliki anak tunagrahita, dan faktor kesegaran gerak terdiri dari: kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan merupakan hal yang menjadi hambatan dalam perkembangan anak tunagrahita.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bagi anak tunagrahita diperlukan suatu modifikasi agar anak dapat mencapai tujuan pembelajaran. Gusril (2008: 32-33) berpendapat bahwa untuk meningkatkan kemampuan berlari anak perlu dilakukan modifikasi olahraga dalam berbagai bentuk yaitu modifikasi ukuran lapangan, modifikasi peralatan, modifikasi lamanya permainan dan modifikasi peraturan permainan, sehingga anak dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Berdasarkan teori di atas, penulis ingin meningkatkan kemampuan berlari anak tunagrahita sedang dengan melakukan modifikasi dalam hal modifikasi lapangan; dimana penulis menggunakan jarak tempuh berlari hanya 10 hingga 20 meter. Modifikasi peralatan; dalam hal ini penulis menggunakan tali pembatas yang masing-masing tali berjarak 70 cm.

3. Langkah-langkah Pembelajaran Berlari

Secara teknik, gerak dasar lari untuk siswa kelas rendah adalah lari santai. Yudha M. Saputra (2001: 37) menjelaskan yang dimaksud lari santai merupakan satu jenis keterampilan yang melibatkan proses memindahkan posisi badan, dari satu tempat ke tempat lainnya, dengan gerakan yang lebih cepat dari pada melangkah. Ada beberapa karakteristik dan menjadi langkah dalam melakukan gerak lari santai menurut Yudha M. Saputra (2001: 37-38) yaitu:

- a) Berdiri pada garis star.
- b) Sikap badan harus condong sedikit ke depan.
- c) Kepala tegak dengan pandangan selalu diarahkan ke depan.
- d) Gerakan kaki saat melangkah, tidak perlu panjang, cukup 30-40 cm saja.
- e) Saat mendaratkan kaki bagian yang kena yaitu harus bagian kedua ujung telapak kaki.
- f) Posisi kaki harus selalu rileks.
- g) Lengan diayunkan secara wajar dengan jari-jari tangan tidak perlu dikepalkan, cukup dengan membukakannya sedikit.
- h) Irama lari saling bersilang antara tangan dan kaki.

4. Penggunaan Alat Bantu Tali Pembatas

a. Pengertian Tali Pembatas

Tali merupakan untaian yang biasa dipakai untuk merekatkan atau mengikat yang banya terbuat dari plastic maupun ijuk. Kamisa (1997: 510) menyebutkan pengertian tali adalah benda kecil memanjang dan biasa digunakan untuk mengikat. Sementara Tokopackaging.indonetwork.co.id menyebutkan bahwa tali adalah barang yg berutas-utas panjang, dibuat dari bermacam-macam bahan (sabut kelapa, ijuk, plastik) ada yg dipintal ada yg tidak, gunanya untuk mengikat, mengebat, menghela, menarik, dan

sebagainya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan tali raffia sebagai alat bantu dalam melaksanakan pembelajaran olahraga berlari untuk meningkatkan kemampuan arah berlari anak tunagrahita sedang.

Maksud dari pembatas dalam penelitian ini memiliki artian sebagai proses yang dilakukan dalam membatasi jarak antara ruang siswa yang akan melakukan kegiatan berlari, dimana batasan yang satu berjarak 70 cm dengan batasan disebelahnya. Dalam pelaksanaannya siswa akan diperintahkan berlari diantara tali pembatas yang diberi jarak 60 cm setinggi pinggang siswa. Dan pada akhirnya tali akan dihilnagkan sehingga siswa dapat berlari lurus (arah horisonatal) menuju titik yang telah ditentukan.

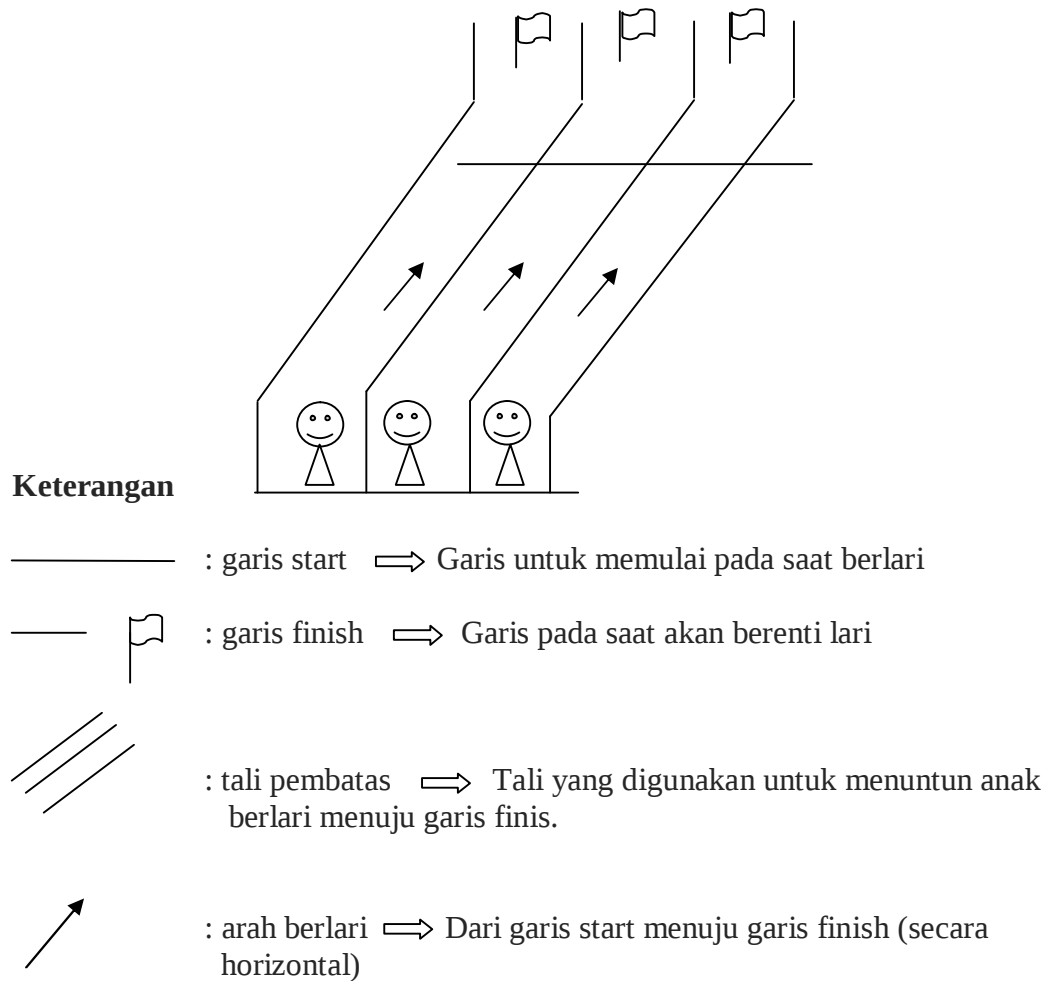
b. Cara menggunakan tali pembatas

Alat yang digunakan :

1. Kayu dengan ukuran tinggi maksimal 60 cm
2. Tali rafiah.

Cara pemasangan tali :

Kayu dipancangkan diatas tanah yang terdiri delapan buah kayu untuk garis star dan garis finis. Ikatkan tali pada kayu garis star dan dihubungkan pada kayu garis finis.



c. Manfaat Penggunaan Tali Pembatas Dalam Pembelajaran

Alat bantu dapat disebut bagian dari media pembelajaran yang dijadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan pembelajaran. Arief S. Sadiman, (2009:6) mengemukakan media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar. Sementara Purnamawati dan Eldarni (2001: 4) menjelaskan bahwa alat bantu adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat

merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat siswa sedemikian rupa sehingga terjadi proses belajar.

Berdasarkan teori di atas dapat dimaknai bahwa manfaat dari alat bantu pembelajaran sama dengan manfaat penggunaan media sebab alat bantu merupakan bagian dari sarana media pembelajaran. Adapun manfaat media pembelajaran Hamalik (dalam Azhar Arsyad, 2007:5) mengemukakan bahwa: “pemakaian media pengajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa manfaat alat bantu pembelajaran yaitu membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Dalam penelitian ini penulis menggunakan alat bantu sederhana yang bahan dasarnya mudah diperoleh dan harganya murah, cara pembuatannya mudah, dan penggunaannya tidak sulit. Alat bantu tersebut adalah penggunaan tali rafia yang digunakan untuk membantu siswa melakukan gerakan lari horizontal ke arah yang telah ditentukan oleh peneliti.

5. Langkah-langkah Pelaksanaan Lari Menggunakan Tali Pembatas

Langkah-langkah pelaksanaan lari dalam penelitian ini merupakan pemberian materi pembelajaran lari jarak pendek dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan anak. Dalam hal ini penulis menggunakan tali pembatas untuk meningkatkan kemampuan berlari arah horizontal

pada anak tunagrahita sedang. Adapun langkah-langkah modifikasi lari jarak pendek menurut Gusril (2008: 59-60) yaitu:

- a. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran
- b. Guru mengajak siswa melakukan permainan kecil: mengejar teman dengan tali.
- c. Melakukan latihan togok (berdiri, dan jongkok) untuk pemanasan dengan sikap yang benar.
- d. Melakukan lari bolak balik (empat kali) dengan jarak 10 meter dan menyentuh tali.
- e. Melakukan lari bolak balik menggunakan tali pembatas.
- f. Melakukan lari bolak balik menggunakan tali pembatas sambil memindahkan benda.
- g. Melakukan lari dengan jarak 10 meter menggunakan tali pembatas.
- h. Berlomba melakukan lari cepat dengan teman dengan jarak 10 meter menggunakan tali pembatas.
- i. Melakukan lari dengan jarak 20 meter menggunakan tali pembatas.
- j. Berlomba melakukan lari cepat dengan teman dengan jarak 20 meter menggunakan tali pembatas.
- k. Melakukan lari dengan jarak 10 meter tanpa menggunakan tali pembatas.
- l. Melakukan lari dengan jarak 20 meter tanpa menggunakan tali pembatas.

B. Hakekat Anak Tunagrahita Sedang

1. Pengertian Anak Tunagrahita Sedang

Tunagrahita sedang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah anak yang mempunyai intelegensi 36-51, ini sesuai dengan pemakaian skala Binet. Berbeda kemampuan yang dimiliki masing-masing anak. Walaupun saat penyajian mata pelajaran, metoda, waktu yang digunakan bersamaan tetapi perbedaan kemampuan akan terjadi disebabkan perbedaan kecerdasan masing-masing yang tidak sama. Tetapi, masih dapat dikembangkan seperti keterampilan untuk tujuan fungsional dan menyesuaikan sosial.

Anak tunagrahita sedang merupakan salah satu kelompok anak tunagrahita, dimana anak tunagrahita sedang memiliki kemampuan dibawah anak tunagrahita ringan. Greosman (dalam, Amin 1995:65) berpendapat “anak cacat mental mengacu pada fungsi intelektual, umumnya nyata di bawah rata-rata bersamaaan dengan kekurangan dalam perilaku adaptif dan tampak dalam masa perkembangan”.

Sejalan dengan itu Sutjihati Somantri (2006: 107) mengatakan bahwa: “anak tunagrahita sedang disebut juga embisil, yang bisa mencapai perkembangan *mental ageny*a sampai 7 tahun, tidak dapat membaca dan kurang mampu beradaptasi. Sementara perkembangannya sekitar 1/4 hingga 1/2 dari anak normal seusianya mereka dapat didik mengurus diri sendiri, melindungi diri sendiri dari bahaya seperti menghindar dari kebakaran, berjalan di jalan raya, berlindung dari hujan dan sebagainya“.

Moh Amin (1995: 39) mengemukakan bahwa mereka yang termasuk kelompok tanagrahita sedang, memiliki kemampuan intelektual umum dan adaptasi prilaku. Dibawah anak tunagrahita ringan, mereka dapat belajar di sekolah untuk tujuan fungsional, mencapai satu tingkatan tanggung jawab sosial. Mereka mampu memperoleh kemampuan mengurus dirinya sendiri seperti berpakaian, bergati pakaian, mandi, menggunakan WC, makan dan lain-lain.

Berdasarkan penjelasan diatas jelaslah bahwa anak tunagrhit a sedang adalah mereka yang mempunyai adaptasi perilaku dibawah anak tunagrahita ringan yang masih mempunyai potensi untuk belajar

memelihara diri (mengurus diri) dan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mempelajari beberapa pekerjaan yang mempunyai arti ekonomi. Sementara perkembangannya sekitar 1/4 hingga 1/2 dari anak normal seusianya mereka dapat didik mengurus diri sendiri, melindungi diri sendiri dari bahaya.

2. Karakteristik Anak Tunagrahita Sedang

Anak tunagrahita sedang mempunyai intelegensi berkisar antara 36-51, menurut Moh. Amin (1995:39) karakteristik anak tunagrahita sedang adalah:

- a. Anak tunagrahita sedang hampir tidak bisa mempelajari akademik.
- b. Mereka belajar pada dasarnya suka meniru (membeo).
- c. Perkembangan bahasanya lebih terbatas.
- d. Hampir selalu bergantung pada perlindungan orang lain.
- e. Dapat membedakan bahaya dan yang bukan bahaya
- f. Mereka punya potensi memelihara diri, dan mempunyai diri dengan lingkungan.
- g. Mereka dapat mempelajari pekerjaan yang punya arti ekonomi.
- h. Pada umur dewasa kecerdasannya sama dengan anak normal 7 Sampai 8 tahun.

Lebih jelasnya dapat diuraikan satu persatu tentang karakteristik anak tunagrahita sedang.

- b. Anak tunagrahita sedang hampir tidak bisa mempelajari akademik seperti membaca, menulis, berhitung, tetapi masih dapat membaca, menulis, berhitung yang disesuaikan dengan kemampuan mereka.
- c. Mereka belajar pada dasarnya membeo, atau meniru sehingga mereka mudah menirukan apa yang dilihat didalam lingkungan, mengikuti

tanpa pertimbangan, pemberian pembelajaran jelas memulai perbedaan yang dapat mereka amati dan dapat mereka tirukan.

- d. Perkembangan bahasanya terbatas. Anak tunagrahita sedang banyak mengalami gangguan bahasa, sehingga dalam berbicara sering berulang-ulang.
- e. Hampir selalu bergantung pada perlindungan orang lain. Gangguan terhadap perkembangan mentalnya menyebabkan anak tunagrahita bersikap seperti anak-anak yang selalu membutuhkan perlindungan.
- f. Dapat membedakan bahaya dan bukan bahaya. Yang berarti mereka secara umum masih dapat melindungi diri sendiri dari berbagai macam yang membahayakan yang sesuai dengan tingkat pemikirannya.
- g. Mereka masih punya potensi memelihara diri. Menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berarti masih bisa dioptimalkan kemampuannya untuk merawat diri dan bergaul di lingkungannya sendiri.
- h. Mereka dapat mempelajari pekerjaan yang punya arti ekonomi. Mereka dapat dilatih dengan keterampilan yang dapat menompang kehidupannya, yang bernilai ekonomi seperti menjahit, membuat makanan, memelihara ternak dan lain-lain.

C. Penelitian Yang Relevan

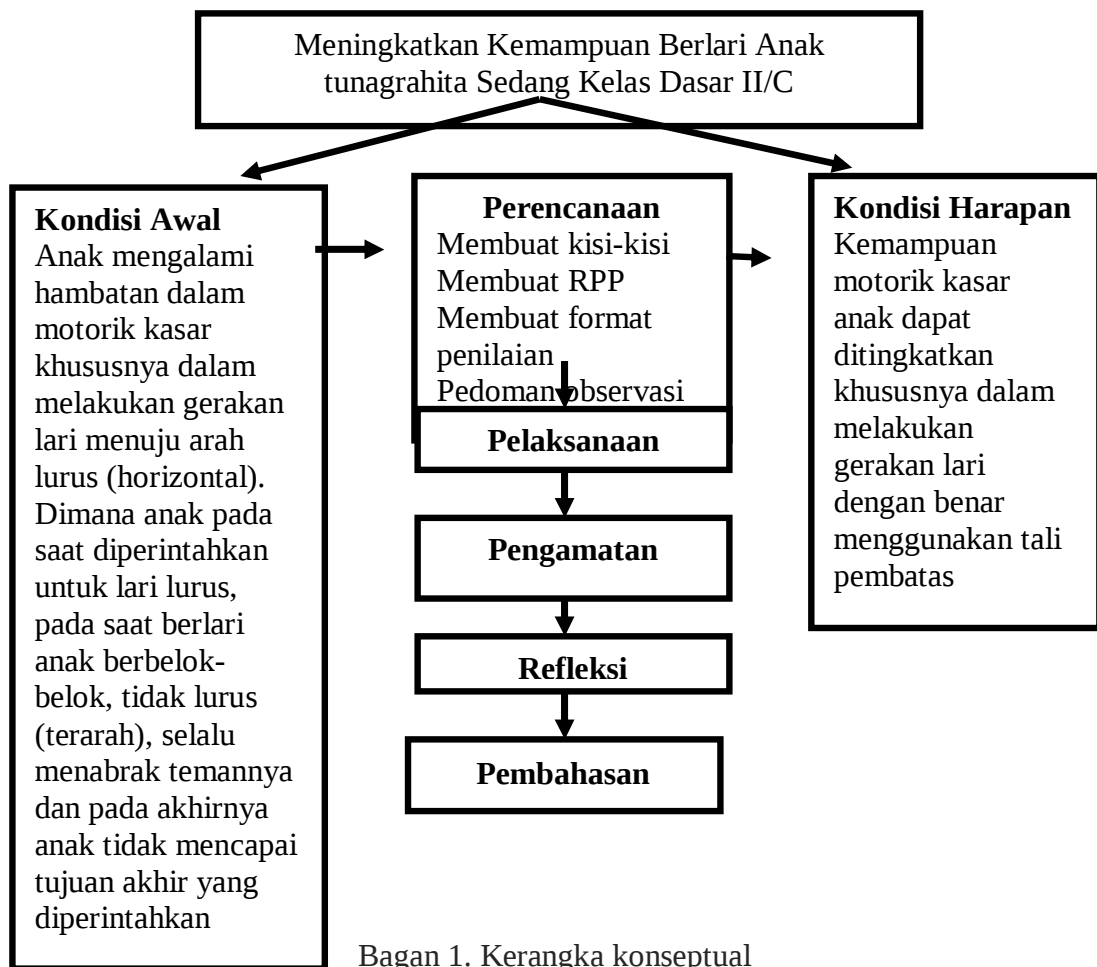
Berkenaan dengan anak tunagrahita, khususnya berlari pada anak tunagrahita sedang untuk meningkatkan kemampuan berlari yang sudah dilakukan Kris Setiadji (2009), hasil penelitiannya menyebutkan bahwa pembelajaran olahraga materi berlari menggunakan baling-baling kertas

efektif digunakan untuk meningkatkan kecepatan berlari anak tunagrahita. Penelitian yang penulis lakukan sekarang berkaitan dengan berlari pada anak tunagrahita sedang, namun menggunakan alat bantu pembelajaran tali pembatas untuk meningkatkan kemampuan arah berlari anak tunagrahita sedang.

D. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan kerangka pola pikir peneliti tentang pelaksanaan penelitian. Diawali dengan ditemukannya permasalahan di lapangan tentang anak tunagrahita sedang yang mengalami hambatan dalam motorik kasar khususnya dalam melakukan gerakan lari menuju arah lurus (horizontal). Dimana anak pada saat diperintahkan untuk lari lurus, pada saat berlari anak berbelok-belok, tidak lurus (terarah), selalu menabrak temannya dan pada akhirnya anak tidak mencapai tujuan akhir yang diperintahkan

Berangkat dari permasalahan tersebut, penulis mempunyai keinginan untuk melakukan upaya guna membantu meningkatkan kemampuan anak dalam berlari. Sehingga kemampuan motorik kasar anak dapat ditingkatkan khususnya dalam melakukan gerakan lari dengan benar menggunakan tali pembatas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan 1 dibawah ini:



Bagan 1. Kerangka konseptual

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab IV, dapat diambil kesimpulan bahwa arah berlari lurus (horizontal) pada anak tunagrahita sedang kelas DII/C di SLB Permata Bunda Pariaman dengan menggunakan tali pembatas dapat ditingkatkan melalui penggunaan tali pembatas. Penggunaan tali pembatas dapat meningkatkan kemampuan arah berlari lurus (horizontal) pada anak tunagrahita sedang kelas DII/C dilaksanakan dengan langkah–langkah kegiatan : melakukan sikap pada saat start, pelaksanaan berlari, dan melakukan sikap finish dengan benar. Banyak keuntungan yang diperoleh dari penggunaan tali pembatas ini dalam proses belajar mengajar antara lain kegiatan belajar lebih menarik dan tidak membosankan anak, hakekat belajar lebih bermakna karena anak melakukan langsung, dan lebih aktif karena anak dapat melakukan berbagai kegiatan seperti mengamati, mendemonstrasikan, dan lain-lain.

Proses pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan metoda yang bervariasi seperti metoda ceramah, tanya jawab, penugasan, bermain dan memberikan *reward* dalam bentuk verbal dan non verbal yang mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan menunjukkan semangat anak dalam mengikuti proses pembelajaran. Sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan baik sesuai dengan yang diharapkan.

Melihat dari hasil penelitian, maka penggunaan alat bantu tali pembatas dapat meningkatkan kemampuan berlari khususnya berali menuju arah yang tela dipatokkan (lurus) bagi anak tunagrahita sedang ini dapat dilihat pada peningkatan kemampuan belajar siswa. Dengan menggunakan tali pembatas kemampuan berlari pada siswa dapat meningkat. Peningkatan kemampuan anak dapat dilihat pada grafik yang digunakan.(lampiran :

B. Saran

Adapu saran- saran yang dapat peneliti sampaikan kepada beberapa pihak yang terkait, sebagai berikut :

1. Saran bagi guru

Agar dapat meningkatkan kualitas dalam pemberian layanan pendidikan bagi anak tunagrahita agar tercapainya tujuan pendidikan yang diharapkan sala satunya dengan menggunakan media yang tepat sesuai dengan perkembangan siswa, seperti penggunaan tali pembatas. Pada saat pelaksanaan pembelajaran, ada baiknya guru nenambah jarak berlari saat anak sudah dapat mencapai jarak yang dipatokkan. Atau dengan menambah waktu untuk melakukan persiapan sebelum berlari. Jadi diharapkan kepada guru menggunakan tali pembatas sebagai media dalam pembelajaran olahraga terutama materi yang sama tau materi yang sesuai.

2. Bagi calon peneliti selanjutnya

Bagi calon peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian yang berkaitan dengan pengunaan tali pembatas dalam meningkatkan kemampuan arah berlari lurus, sebaiknya membuat dengan model yang

lebih menarik dan bervariasi lagi, sehingga dapat menarik minat siswa dalam pembelajaran. Selain itu sebaiknya anak dilatih terus menerus secara berkelanjutan, ini mengingat kemampuan anak yang sering lupa. Dengan ini diharapkan membantu dalam penelitian selanjutnya.