

**KECEPATAN LARI 50 METER ANAK TUNAGRAHITA KELAS VII DI SLB C
YPAALB PRAMBANAN KLATEN TAHUN AJARAN 2016 / 2017**

Oleh:
Alfian Dwi Kusnantara
NIM. 11601244046

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari 50 meter bagi tunagrahita anak kelas VII pada pembelajaran olahraga di SLB-C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016 / 2017.

Penelitian ini ditujukan untuk semua siswa tunagrahita kelas VII di SLB-C YPAALB Prambanan Klaten yang berjumlah 8 siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas. Karena yang diukur dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan lari 50 meter. Teknik dalam penelitian ini adalah dengan mengukur kecepatan lari 50 meter menggunakan pretest dan posttest pada tahap pre test, dan pada tahap post test. Instrument yang digunakan diujikan kepada 3 ahli untuk mendapatkan data instrument yang valid.

Pada tahap kemampuan awal (pra tindakan) didapatkan hasil bahwa kemampuan kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII di SLB-C YPAALB masih tergolong rendah dengan nilai tertinggi 60 dan nilai terendah 45 dengan kecepatan rata-rata 7.43 detik. Pada tahap post test diperoleh hasil bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan kecepatan lari 50 meter dengan nilai tertinggi 85 dan nilai terendah 75 dengan rata-rata kecepatan lari 6.21 detik.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII di SLB C YPPALB Prambanan Klaten meningkat.

Kata Kunci: Tunagrahita, Lari 50 Meter, Olahraga

**THE 50-METER SPRINT SPEED OF MENTALLY DISABLED STUDENTS OF
GRADE VII OF SLB C YPAALB PRAMBANAN KLATEN, IN THE 2016/2017
ACADEMIC YEAR Abstract**

This study aimed to improve the 50-meter sprint speed of mentally disabled students of grade VII in sports learning at SLB-C YPAALB Prambanan Klaten .

The study involved all mentally disabled students of grade VII of SLB-C YPAALB Prambanan Klaten ,with a total of 7 students. This was a classroom action research study. Because what was measured in the study was the improvement of the 50-meter sprint ability, the technique was the measurement of the 50-meter sprint speed by means of the pretest and posttest in the pre-action,Cycle I, and Cycle II.The instruments were assessed by 3 experts to assure that they were valid

The .initial ability (in the pre-action) showed that the 50-meter sprint speed of mentally disabled students of Grade VII of SLB-C YPAALB was low with the highest

score of 60 and the lowest score 45 with a average speed of 7,43 seconds. In Cycle I, the result showed a significant improvement with the highest score of 75 and the lowest score of 70 with an average speed of 6,97 second. However, the researcher still retested them in Cycle II. In Cycle II, the result showed a significant improvement in the 50-meter sprint speed with the highest score of 85 and the lowest score of 75 with an average speed of 6,21 second. The result in Cycle II had fulfilled the expected competency standard with a minimum mastery criterion of 70. It could be concluded that the 50-meter sprint speed of mentally disabled students of Grade VII of SLB-C YPAALB Prambanan Klaten improved

Keywords: *Mentally Disabled, 50-meter Sprint, Sport*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan dasar bagi manusia dalam kelangsungan hidupnya tanpa terkecuali Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) khususnya anak tunagrahita. Seperti yang diungkapkan Maslim., Smith, et al., dalam Delphie., (2006:66) bahwa “anak tunagrahita mempunyai keterlambatan pada berbagai tingkat dalam pemahaman dan penggunaan bahasa”. Sedangkan Amin, (1995:11) mengemukakan bahwa “anak tunagrahita adalah mereka yang kecerdasannya jelas berada di bawah rata-rata. Di samping itu mereka mengalami keterbelakangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan”. Dengan hambatan tersebut maka dibutuhkan pembelajaran yang tepat dan mengarah salah satunya dengan melibatkan lingkungan yang ada di sekitar anak untuk meningkatkan perilaku sosial anak dalam kehidupannya dengan lingkungan. Pada teori *behaviourisme* dinyatakan bahwa “pendekatan behavioral menekankan arti pentingnya memuat hubungan antara pengalaman dan

perilaku” (Anitah, 2009:5). Menurut Djaramah dan Zain, (2013:10-11), “belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya, tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik menyangkut pengetahuan, ketrampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi”. Maka dari itu dalam proses pembelajaran anak tunagrahita dibutuhkan strategi-strategi yang tepat untuk membantu proses peningkatan kemampuan berolahraga dan kemampuan melatih atletik anak tunagrahita khususnya dalam meningkatkan kecepatan lari 50 meter. Atletik adalah suatu cabang olahraga, bahkan disebut sebagai *mother of sport* atau ibu dari cabang-cabang olahraga lainnya (Aip Syarifudin 1992:1). Bagi anak tunagrahita teknik dasar dalam sebuah lari harus perlu dipahami terlebih dahulu. Hal ini dikarenakan rendahnya kemampuan anak tunagrahita dalam memahami teknik dasar dan mengikuti instruksi yang diberikan. “Perilaku adaptif adalah kemampuan dalam melakukan tugas perkembangan sesuai dengan

usianya” (Kemendikbud, 2014:111). Dengan pembelajaran olahraga khususnya pada materi atletik merupakan salah satu alternatif dalam meningkatkan kemampuan atletik anak tunagrahita khususnya dalam atletik di bidang lari, khususnya teknik dasar dalam olahraga atletik lari.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII SMPLB di SLB C YPAALB Prambanan tahun ajaran 2016/2017.

Hasil dari penelitian ini adalah pembelajaran olahraga dalam materi atletik dapat meningkatkan kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII SMPLB di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016 / 2017.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain yang digunakan pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Hal ini dikarenakan peneliti hanya menguji kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII di SMPLB C

YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016 / 2017.

Penelitian ini dilaksanakan di SLB C YPAALB Prambanan Klaten selama 5 bulan dari bulan Mei sampai dengan bulan September 2016 dengan subjek penelitian seluruh siswa kelas VII sebanyak 8 siswa.

Setting penelitian ini bekerjasama dengan guru olahraga untuk mendapatkan hasil kecepatan lari dengan mengukur hasil pre test setelah mendapatkan hasil pre test langkah selanjutnya memberikan treatment (tindakan) dan memberikan post test untuk mengukur hasil dari treatment.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes prestasi. Tes ini berbentuk *cheklis* dengan menggunakan penilaian rubrik dimana masing-masing siswa dinilai berdasarkan kriteria dan durasi waktu yang dibutuhkan siswa dalam lari baik dalam sikap awalan, saat lari dan saat memasuki garis finish. Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes sebelum diberikan

tindakan (pretest), dan tes setelah diberi tindakan (posttest).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar kerja petest dan posttest, rubrik penilaian pemahaman teknik dasar lari, rancana pelaksanaan pembelajaran (RPP), lembar validasi instrumen yang akan digunakan dalam penelitian untuk mengukur tingkat kevalidan instrumen. Instrument yang digunakan berdasarkan dengan kompensi dan indikator yang telah disusun.

Dalam penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas ini dengan cara mengkonsultasikan instrumen kepada beberapa ahli sebagai validator untuk mengukur apakah instrumen yang di buat sudah valid apa belum dari segi kebahasaan dari ahli tata bahasa, konten dari ahli anak berkebutuhan khusus di bidang tunagrahita dan konstruk dari ahli di bidang atletik khususnya atletik jenis lari.

Analisis data dalam penelitian ini yang digunakan untuk menguji hipotesis tentang kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan

Klaten tahun ajaran 2016/2017 adalah dengan deskriptif. Teknik deskriptif digunakan untuk mengukur kecepatan lari 50 meter bagi siswa tunagrahita kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2-17. Ahli berpendapat bahwa “hasil dari tes pra tindakan dan pasca tindakan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik sehingga dapat diketahui keberhasilan masing-masing subjek” (Nana Syaodih Sukmadinata, 2010:97). Data yang diperoleh melalui observasi yang dilakukan peneliti dengan panduan *checklist* dengan penskoran diolah dengan cara menjumlahkan skor yang diperoleh.

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016 / 2017.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menekankan pada kecepatan lari 50 meter melalui pembelajaran olahraga. Penelitian ini dilakukan dengan mengadakan tes pemahaman teknik lari serta tes

pengukuran kecepatan lari 50 meter pada tahap pre test dan post test.

Pada tahap pra tindakan (pre test) peneliti melakukan pengukuran tingkat kecepatan lari dengan memberikan tes kecepatan lari 50 meter. Pada tahap pra tindakan diperoleh data bahwa kemampuan pemahaman dan kecepatan lari 50 meter siswa tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 sebelum diberikan tindakan masih dalam tingkat rendah. Keseluruhan dalam pemahaman teknik lari mendapatkan prosentase keberhasilan kurang dari 60% dan kecepatan lari 50 meter mendapatkan nilai 60 ke bawah. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman siswa tunagrahita kelas VII terhadap teknik lari. Permasalahan ini membuat peneliti mengadakan tindakan yang bekerja sama dengan guru olahraga kelas VII untuk memberikan tindakan dengan memberikan materi teknik lari melalui pembelajaran olahraga.

Dalam pemberian tindakan guru dan peneliti bekerjasama dalam pembelajaran dengan menambah beberapa alat dan

media yang menunjang dalam pembelajaran. Tujuannya agar anak lebih antusias dan semangat dalam mengikuti pembelajaran. Terbukti dengan pemberian tindakan pada tahap post tes siswa mengalami peningkatan dalam kecepatan lari signifikan. Keseluruhan siswa mendapatkan prosentase kenaikan minimal sebesar 75% dan prosentase maksimal mencapai 85%. Dengan disertai peningkatan kecepatan lari 50 meter dengan memperoleh nilai terendah 75 dan nilai tertinggi sebesar 85. Peningkatan kemampuan pemahaman dan kecepatan lari 50 meter pada tahap post test telah memenuhi target dari indikator keberhasilan. Pada masing-masing tahapan terdapat durasi untuk menunjukkan kemampuan kecepatan siswa dalam berlari. Pada tahap pre test rata-rata kecepatan lari 50 meter lebih dari 7.50 detik. Pada tahap post tes kemampuan kecepatan lari 50 meter siswa tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 meningkat dengan rata-rata kurang dari 7.00 detik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Keberhasilan penelitian ini adalah meningkatnya kemampuan pemahaman teknik lari dan kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII. Pada tahap pra tindakan (pre test) peneliti melakukan pengukuran tingkat kecepatan lari dengan memberikan tes kecepatan lari 50 meter. Pada tahap pra tindakan diperoleh data bahwa kemampuan pemahaman dan kecepatan lari 50 meter siswa tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 sebelum diberikan tindakan masih dalam tingkat rendah. Keseluruhan dalam pemahaman teknik lari mendapatkan prosentase keberhasilan kurang dari 60% dan kecepatan lari 50 meter mendapatkan nilai 60 ke bawah. Pada tahap post test keseluruhan siswa mendapatkan prosentase kenaikan minimal sebesar 75% dan prosentase maksimal mencapai 85%. Dengan disertai peningkatan kecepatan lari 50 meter dengan memperoleh nilai terendah 75 dan nilai tertinggi sebesar 85. Peningkatan kemampuan pemahaman dan kecepatan lari 50

meter pada tahap post test telah memenuhi target dari indikator keberhasilan. Pada masing-masing tahapan terdapat durasi untuk menunjukkan kemampuan kecepatan siswa dalam berlari. Pada tahap pre test rata-rata kecepatan lari 50 meter lebih dari 7.50 detik. Pada tahap post tes kemampuan kecepatan lari 50 meter siswa tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 meningkat dengan rata-rata kurang dari 7.00 detik.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru
 - a. Diharapkan pembelajaran ini dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam pemilihan strategi pembelajaran.
 - b. Siswa diharapkan lebih aktif, lebih cermat dan konsentrasi dalam pembelajaran agar dapat lebih mudah menerima materi dari guru.

DAFTAR PUSTAKA

Aip Syaifudin, 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud

Amin, Moh. (1995). *Ortopedagogik Tunagrahita*. Bandung: Dirjen Dikti Depdikbud

Anitah, A. (2009). *Teknologi Belajar*. Surakarta: Inti Media Surakarta

Delphie, B. (2006). *Pembelajaran Anak Tunagrahita Suatu Pengantar Dalam Pendidikan Inklusi*. Bandung: Refika Aditama

Djamarah, S.B. & Zain A. (2013). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Rineka Cipta

Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya