

## **PENINGKATAN FLEKSIBILITAS ALAT GERAK BAWAH MENGGUNAKAN METODE *STRETCHING* PADA ANAK TUNADAKSA KELAS III DI SLB RELABHAKTI 1 GAMPING**

### ***THE IMPROVEMENT OF FLEXIBILITY LOWER EXTRIMITY USING STRETCHING METHOD ON CHILDREN WHIT PHYSICAL DISABILITIES AT THE THIRD GRADE OF SLB RELABHAKTI 1 GAMPING***

Oleh: nurul hidayatul fathona, pendidikan luar biasa, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta, fathona @yahoo.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah menggunakan metode *stretching* pada anak tunadaksa kelas III di SLB Relabhakti 1 Gamping. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *stretching* dapat meningkatkan kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah anak tunadaksa yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Pada kemampuan pra tindakan persentase pencapaian 47%, sedangkan pada post-test siklus I meningkat menjadi 59%. Peningkatan pada post-test siklus I belum mencapai KKM (kriteria ketuntasan minimal) sebesar 60%, sehingga dilanjutkan siklus II. Pada siklus II dilakukan pemberian *reward* untuk meningkatkan motivasi siswa mengikuti kegiatan pembelajaran, sehingga dengan pemberian *reward* tersebut persentase pada *post-test* siklus II mencapai 69%. Peningkatan fleksibilitas alat gerak bawah tersebut dikarenakan tindakan *stretching* memberi perlakuan dengan melakukan peregangan pada sendi-sendi alat gerak bawah seperti, sendi pangkal paha, sendi lutut, sendi pergelangan kaki, dan sendi jari kaki.

Kata kunci: *kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah, metode stretching, anak tunadaksa*

#### **Abstract**

*This research aimed to improve the flexibility of lower extrimity using stretching methods for physical disorders child of the third grade of SLB Relabhakti 1 Gamping. The research was a classroom action research. The results showed that stretching methods can increase the ability of flexibility of lower extrimity of physical disorders child at the third grade of SLB Relabhakti 1 Gamping. In pre action the ability achieved percentage of 47%, while in the post-test cycle I increased to 59%. The increase in post-test cycle I haven't reached the KKM by 60%, so that continued to cycle II. Reward was given to student to increase her motivation in learning activities, that improved the percentage in post-test cycle II reached 69%. The improvement of flexibility lower extremity is caused by the action stretching provide treatment with stretching the joints of lower extremity such as hip joint, the knee joint, ankle joint and toe joint.*

*Keywords: The ability of flexibility flexibility lower extrimity, Stretching methods, physical disorders child*

#### **PENDAHULUAN**

Manusia membutuhkan kemampuan bergerak dan berpindah tempat untuk memenuhi

seluruh kebutuhan hidupnya. Kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dan berpindah tempat merupakan gambaran bahwa manusia

tersebut sehat, berkemampuan untuk berdiri, berjalan dan bekerja. Manusia yang sehat secara fisik, mental, sosial, dan emosional tentunya memiliki kemampuan untuk bergerak secara bebas, mudah, teratur, cepat, tepat, dan aman dalam upaya memenuhi kebutuhan.

Menurut Asep Karyana dan Asep Ading Sarip Hidayat (2013: 54) gerakan manusia adalah suatu proses yang mengakibatkan sebagian atau seluruh tubuh mengalami gerak statis (di tempat) dan gerak dinamis (berpindah tempat).

Tidak semua manusia mampu melakukan gerak secara sempurna. Terdapat individu yang tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnya dikarenakan keterbatasan dalam bergerak dan berpindah tempat. Hal ini disebabkan karena adanya gangguan pada fungsi alat gerak. Individu yang mengalami kelainan pada fungsi geraknya disebut sebagai anak tunadaksa.

Menurut Mumpuniarti (2001: 32) tunadaksa adalah kelainan yang terjadi bukan pada indra melainkan kelainan yang terjadi pada anggota tubuh yang menyebabkan seseorang memerlukan layanan spesifik, peralatan spesifik, serta program latihan yang spesifik.

Program bina gerak diperlukan untuk mengatasi kelainan gerak yang dimiliki anak tunadaksa, karena program pembelajaran tersebut berfungsi untuk mengoreksi gerakan yang menyimpang dari fungsi gerakan yang normal serta untuk mengembangkan anggota badan yang mengalami kelainan gerak agar dapat berfungsi secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya (Arnasih Nahraeni, 1986: 4).

Dari hasil observasi yang telah dilakukan pada bulan Agustus 2015 di SLB Relabhakti 1 Gamping, beberapa masalah ditemukan baik pada

siswa maupun sekolah. Masalah yang ditemukan diantaranya, program bina gerak untuk mengembangkan kemampuan gerak pada anak tunadaksa belum dilakukan secara maksimal di sekolah tersebut. Hal ini dikarenakan kurangnya tenaga khusus yang ahli menangani siswa dengan kelainan tunadaksa. Penanganan yang sudah diberikan oleh pihak sekolah untuk mengembangkan kemampuan gerak anak tunadaksa lebih dominan pada pengembangan kemampuan motorik halus anak. Program bina gerak untuk mengembangkan kemampuan gerak bagi anak tunadaksa dilakukan melalui pelajaran penjaskes. Tetapi pada kenyataannya ditemukan bahwa pada saat pelajaran penjaskes siswa tunadaksa jarang diikutsertakan dalam kegiatan olahraga bersama dengan siswa yang lainnya. Selanjutnya peneliti melakukan tes terhadap kemampuan gerak alat gerak bawah dengan meminta siswa melakukan gerak fleksi, ekstensi, abduksi dan adduksi secara mandiri. Hasil tes tersebut menunjukkan bahwa anak tunadaksa tersebut sangat kesulitan untuk melakukan gerak fleksi, ekstensi, abduksi dan adduksi. Ketidakmampuan anak tunadaksa dalam melakukan gerak fleksi, ekstensi, abduksi dan adduksi ini disebabkan karena jarang digunakannya alat gerak bawah sehingga alat gerak bawah anak tunadaksa menjadi kurang fleksibel atau kurang lentur.

Menurut Rusli Lutan dan Edi Nurinda, (2001: 80) fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Latihan untuk meningkatkan kelenturan anggota tubuh ini bisa dilakukan secara perlahan-lahan

dengan latihan yang bersifat *stretching* (Misbach, 2012:45). *Stretching* atau peregangan adalah latihan yang dilakukan guna meningkatkan fleksibilitas sendi yang dilakukan secara rutin dan perlahan-lahan guna mencegah terjadinya cedera. Secara garis besar menurut Hinson (Sukadiyanto, 2002: 122), ada empat macam peregangan yaitu : (1) statis, (2) dinamis, (3) *proprioceptive neuromuskular facilitation* (PNF), dan (4) blastik. Metode peregangan yang digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas alat gerak bawah yaitu peregangan PNF atau peregangan dibantu pasangan atau alat. Alasan peneliti memilih jenis peregangan PNF disesuaikan dengan kondisi anak tunadaksa jenis spastik yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerak, Sehingga perlu adanya bantuan dari pasangan atau alat untuk memudahkan anak tunadaksa melakukan latihan peregangan. Beberapa contoh latihan untuk meningkatkan fleksibilitas alat gerak bawah dengan cara peregangan (*stretching*) PNF dikaji dari teori Sukadiyanto (2002: 137) tentang tatacara melakukan peregangan pada sendi pangkal paha, cara melakukan peregangan pada sendi lutut menurut Soeprapto (1979: 86), cara melakukan peregangan pada sendi pergelangan kaki menurut Sumaryanti (2005: 37), dan cara melakukan peregangan pada sendi jari kaki menurut Sumaryanti, (2005: 38). Anak berkebutuhan khusus termasuk anak tunadaksa, dalam kegiatan pembelajaran cepat merasa bosan. Sehingga diperlukan cara untuk menarik motivasi siswa mengikuti kegiatan pembelajaran. Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh guru untuk meningkatkan motivasi siswa mengikuti kegiatan pembelajaran adalah dengan pemberian *reward*. Pemberian *reward* dalam kelas akan mendorong

siswa meningkatkan usahanya dalam kegiatan belajar mengajar dan mengembangkan hasil belajar. Menurut Mulyasa (2011: 77) *reward* merupakan respon terhadap suatu perilaku yang dapat meningkatkan kemungkinan terulang kembali perilaku tersebut. *Reward* dapat dilakukan secara verbal ataupun non verbal dengan prinsip kehangatan, keantusiasan dan kebermaknaan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka identifikasi dari permasalahan ini adalah program bina gerak bagi anak tunadaksa yang dilakukan melalui pelajaran penjaskes belum dilakukan secara optimal untuk mengembangkan kemampuan gerak anak tunadaksa di SLB Relabhakti 1 Gamping. Siswa tunadaksa kelas tiga mengalami kesulitan pada saat melakukan gerak fleksi, ekstensi, abduksi, dan adduksi pada alat gerak bawah. Kesulitan melakukan gerak fleksi, ekstensi, aduksi dan abduksi disebabkan karena jarang digunakan, sehingga alat gerak bawah anak tunadaksa menjadi kurang lentur. Serta belum digunakannya metode *stretching* di SLB Relabhakti 1 Gamping untuk meningkatkan fleksibilitas alat gerak bawah siswa tunadaksa.

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti memfokuskan permasalahan peningkatan kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah menggunakan metode *stretching* pada anak tunadaksa kelas III di SLB Relabhakti 1 Gamping. Berdasarkan batasan masalah yang telah disampaikan di atas, diperoleh rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana penggunaan metode *stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas alat gerak bawah siswa tunadaksa kelas tiga di SLB Relabhakti 1

Gamping”?. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menginvestigasi penggunaan metode *stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas alat gerak bawah siswa tunadaksa dalam pelajaran penjaskes.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan desain Kemmis dan Mc Taggart dan dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklusnya terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai dengan Mei 2016 di SLB Relabhakti 1 Gamping yang berlokasi di Cokrowijayan Banyuraden Gamping, Selemang, Yogyakarta. Penetapan lokasi penelitian dilaksanakan dengan pertimbangan bahwa di SLB Relabhakti 1 Gamping terdapat anak tunadaksa yang memiliki kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah yang masih kurang, selain itu belum pernah dilakukan penelitian dengan judul yang sama seperti yang diajukan oleh peneliti. *Setting* penelitian ini dilaksanakan di ruang kelas III dan aula sekolah.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa tunadaksa kelas III SDLB berjumlah satu orang. Alasan pemilihan subjek adalah karena subjek mengalami gangguan pada kurangnya fleksibilitas alat gerak bawah yang ditandai dengan kesulitan pada saat melakukan gerak fleksi, ekstensi, adduksi, dan abduksi pada alat gerak bawah sehingga kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah perlu ditingkatkan.

### **Prosedur**

Prosedur penelitian dalam penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu perencanaan penelitian dan pelaksanaan penelitian. Tahap perencanaan meliputi beberapa langkah, yaitu melakukan diskusi mengenai metode *stretching* sebagai metode untuk meningkatkan fleksibilitas alat gerak bawah, menyusun instrumen tes fleksibilitas alat gerak bawah untuk mengetahui kemampuan subjek sebelum dan sesudah diberikan tindakan, mengukur kemampuan siswa dengan melakukan *pre-test* tentang kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah subjek sebelum diberikan tindakan, menyusun RPP pelajaran penjaskes dengan materi peningkatan fleksibilitas alat gerak bawah, membuat lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran peningkatan fleksibilitas alat gerak bawah, dan menetapkan kriteria keberhasilan tindakan yaitu fleksibilitas alat gerak bawah anak tunadaksa mencapai KKM (kriteria ketuntasan minimal) sebesar 60% yang disesuaikan dengan kemampuan anak.

Tahap kedua adalah pelaksanaan penelitian. Dalam tahap ini penelitian yang dilakukan terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti melakukan pra tindakan untuk mengetahui kemampuan awal fleksibilitas alat gerak bawah anak tunadaksa kelas III. Pelaksanaan tindakan dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dengan satu kali pertemuan selama dua jam pelajaran dan satu jam pelajaran selama 30 menit. Tes pasca tindakan dilakukan pada pertemuan kelima untuk mengetahui kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah anak tunadaksa setelah diberikan tindakan. Pada tahap tindakan, peneliti berkolaborasi

dengan guru dalam memberikan materi peregangan. Kegiatan peregangan dilakukan secara bertahap pada masing-masing sendi alat gerak bawah. Pada tindakan siklus I pertemuan pertama, materi yang diberikan yaitu melakukan peregangan pada sendi pangkal paha, pertemuan kedua melakukan peregangan pada sendi lutut, pertemuan ketiga melakukan peregangan pada sendi pergelangan kaki, pertemuan keempat melakukan peregangan pada sendi jari kaki. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah melakukan pengamatan terhadap perilaku siswa yang muncul pada saat pelajaran penjaskes. Tahap terakhir yaitu refleksi. Pada tahap ini peneliti bersama guru kelas merefleksikan proses pembelajaran yang telah terlaksana dan mengevaluasi hasil selama pembelajaran yang telah diberikan kepada siswa.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian yaitu teknik observasi dan teknik tes. Tes unjuk kerja pada penelitian ini dilakukan ketika sebelum diberikan tindakan dan sesudah diberikan tindakan atau pasca tindakan. Tes dilakukan untuk mengetahui kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah setelah diberikan tindakan. Observasi yang dilakukan adalah observasi terhadap perilaku siswa yang muncul pada saat pembelajaran penjas. Teknik observasi dalam penelitian ini menggunakan instrumen panduan observasi berupa *checklist* (✓).

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data hasil observasi siswa dianalisis dengan teknik

kualitatif, yaitu data yang sudah diperoleh di deskripsikan secara naratif. Teknik kuantitatif digunakan untuk menganalisis skor tes kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah yang diperoleh siswa.

Skor yang diperoleh dihitung menjadi nilai yang dinyatakan dalam bentuk persen. Rumus yang digunakan untuk menghitung nilai menggunakan rumus Ngalim Purwanto, (2006: 102) sebagai berikut :

$$NP = \frac{R}{SM} \times 100\%$$

Keterangan :

NP = Nilai persen yang diharapkan

R = Skor mentah yang diperoleh siswa

SM = Skor maksimum ideal dari tes yang bersangkutan

100 = Bilangan tetap

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian Siklus I**

Hasil evaluasi unjuk kerja peningkatan fleksibilitas alat gerak bawah anak tunadaksa kelas III memperoleh skor sebesar 48 dengan persentase pencapaian 69%. Pada pembelajaran penjaskes siklus I guru sudah mampu membuka pembelajaran dengan mengajak siswa untuk berdoa dan mengkondisikan siswa untuk memulai pelajaran, mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran, menumbuhkan motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran penjaskes, menyampaikan materi dengan jelas sehingga siswa memahami apa yang disampaikan oleh guru, mendemonstrasikan gerakan peregangan sebelum meminta siswa untuk melakukannya secara mandiri dan menutup kegiatan pembelajaran dengan membaca doa.

Subjek antusia mengikuti kegiatan pembelajaran, tidak ribut dan mengikuti setiap perintah yang diberikan oleh guru. Subjek melakukan kegiatan pemanasan dan peregangan dengan baik sesuai perintah. Selain itu juga, siswa menjawab setiap pertanyaan yang diberikan oleh guru. Terkadang subjek masih sering tidak fokus pada saat melakukan peregangan dengan mengabaikan perintah guru.

Hasil pasca tindakan siklus I dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil tindakan siklus I

No	Subjek	Kemampuan Pra Tindakan		Post-test Siklus I		Kriteria
		Skor Perolehan	Pencapaian	Skor Perolehan	Persentase Pencapaian	
1	DM	33	47%	41	59%	Baik

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* di atas, diketahui bahwa DM mengalami peningkatan fleksibilitas alat gerak bawah setelah diberikan tindakan pada siklus I.

### Hasil Penelitian Siklus II

Hasil tindakan siklus II yakni subjek antusias mengikuti kegiatan pembelajaran, bersungguh-sungguh pada saat melakukan pemanasan dan melakukan kegiatan peregangan dengan baik sesuai dengan perintah guru. Subjek sudah mulai memberikan pertanyaan terkait dengan materi pelajaran. Hasil evaluasi unjuk kerja pasca tindakan siklus II dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil tindakan siklus II

No	Nama	Siklus II		Kriteria
		Skor	Pencapaian	
1	DM	48	69%	Baik

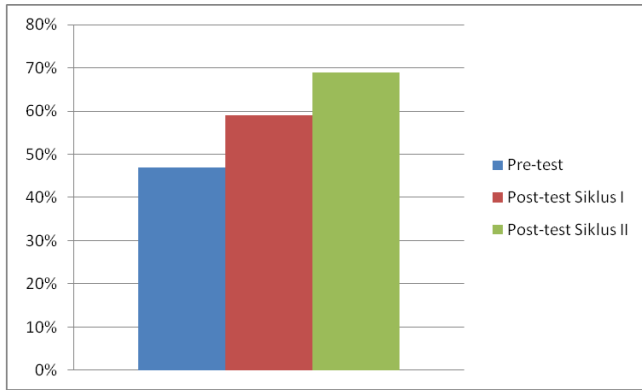
Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan pada tindakan siklus II, diketahui bahwa Skor yang diperoleh DM dalam pelajaran penjaskes yaitu 48 dengan persentase pencapaian 69% yang termasuk dalam kategori baik. Pada pelaksanaan siklus ke II subjek dikatakan berhasil karena persentase pencapaiannya 69% di atas kriteria ketuntasan minimal yaitu 60%.

Tabel 3. Data pasca tindakan siklus I dan pasca tindakan siklus II Kemampuan Fleksibilitas Alat Gerak Bawah Anak Tunadaksa Kelas III di SLB Relabhakti 1 Gamping

No	Nama	Pre-test		Post-test I		Post-test II		Peningkatan dari pre-test
		Skor	Pencapaian	Skor	Pencapaian	Skor	Pencapaian	
1	DM	33	47%	41	59%	48	69%	22%

Tabel di atas menunjukkan bahwa persentase pencapaian yang diperoleh DM dari *pre-test* yaitu 47%, meningkat menjadi 69% pasca tindakan siklus ke II. Pencapaian yang diperoleh DM telah melebihi kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan yaitu 60%.

Untuk lebih jelasnya, peningkatan fleksibilitas alat gerak bawah menggunakan metode *stretching* anak tunadaksa kelas 3 di SLB Relabhakti 1 Gamping dari kemampuan awal (*pre-test*), *post-test* siklus I, *post-test* Siklus II dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 1. Grafik hasil tes kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah setelah diberikan tindakan pada siklus I dan siklus II.

Grafik di atas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah pada anak tunadaksa kelas 3 di SLB Relabhakti 1 Gamping. Pada kemampuan awal terlihat bahwa kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah subjek masih rendah. Namun setelah diberikan tindakan pada siklus I persentase pencapaian menjadi 59%. Dan pada siklus II meningkat menjadi 69% dan sudah melebihi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditetapkan.

### Pembahasan

Pelaksanaan tindakan dalam penelitian ini berupa penggunaan metode *stretching* pada pembelajaran bina gerak untuk peningkatan fleksibilitas alat gerak bawah anak tunadaksa kelas III di SLB Relabhakti 1 Gamping. Hasil yang diperoleh berasal dari tes kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah dan lembar observasi untuk mengamati perilaku siswa yang muncul pada saat pelaksanaan pelajaran penjaskes.

Kegiatan yang dilakukan subjek menggunakan metode *stretching* yaitu melakukan

peregangan pada sendi-sendi alat gerak bawah seperti sendi pangkal paha, sendi lutut, sendi pergelangan kaki, dan sendi jari kaki. Metode peregangan yang digunakan yaitu metode peregangan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*) atau metode peregangan dibantu pasangan atau alat menurut Hinson (Sukadiyanto, 2002:122). Metode ini dipilih karena disesuaikan dengan kondisi anak tunadaksa yang mengalami hambatan gerak serta tidak mampu melakukan kegiatan peregangan sendiri. Langkah-langkah kegiatan peregangan dilakukan sesuai dengan teori Sukadiyanto (2002: 137), Soeprapto (1979: 86), dan teori Sumaryanti (2005: 37).

Kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah anak tunadaksa pada siklus I mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan kemampuan awal anak sebelum diberikan tindakan. Tetapi skor yang diperoleh siswa pada *post-test* siklus I belum mencapai KKM sehingga perlu dilakukan tindak lanjut pada siklus II. Hal ini disebabkan karena ada beberapa kendala yang dihadapi pada saat pelaksanaan siklus I, seperti suasana kelas yang ramai menyebabkan subjek sering beralih perhatian pada saat kegiatan pembelajaran dan waktu yang terlalu singkat sehingga tingkat pencapaian subjek belum maksimal.

Guru dan peneliti membuat perencanaan dengan memberikan *reward* kepada subjek berupa kesempatan untuk mewarnai di akhir kegiatan pembelajaran jika subjek mampu melakukan kegiatan peregangan dengan baik. Menurut Mulyasa (2011: 77) *reward* merupakan respon terhadap suatu perilaku yang dapat meningkatkan kemungkinan terulang kembali perilaku tersebut. *Reward* dapat dilakukan secara

verbal ataupun non verbal dengan prinsip kehangatan, keantusiasan dan kebermaknaan. Pemberian *reward* dalam kelas akan mendorong siswa meningkatkan usahanya dalam kegiatan belajar mengajar dan mengembangkan hasil belajar. Berdasarkan hasil *post-test* pada siklus II, persentase pencapaian subjek mengalami peningkatan.

Hasil dari pelaksanaan tindakan siklus I dan siklus II menunjukkan bahwa kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah subjek mengalami peningkatan dibandingkan dengan kemampuan pra tindakan (*pre-test*). Peningkatan kemampuan fleksibilitas alat gerak bawah anak tunadaksa dapat dilihat dari persentase pencapaian yang diperoleh pada pra tindakan (*pre-test*), *post-test* siklus I, *post-test* siklus II. Setelah pasca tindakan siklus II, peneliti mengambil keputusan bahwa penelitian ini dianggap sudah berakhir karena perolehan skor yang diperoleh telah memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditetapkan yaitu 60%.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

1. Metode *stretching* dapat menarik perhatian siswa mengikuti kegiatan pembelajaran peningkatan fleksibilitas alat gerak bawah. Hal ini dibuktikan dengan sikap siswa yang antusias pada saat melakukan kegiatan pembelajaran dari awal hingga akhir. Subjek selalu memperhatikan penjelasan guru dan mengikuti setiap perintah yang diberikan oleh guru.
2. Pada siklus I, subjek belum mencapai KKM sebesar 60% sehingga dilakukan tindak lanjut pada siklus II. Berdasarkan hasil refleksi

pada siklus I, guru dan peneliti menyusun rencana tindak lanjut pada siklus II yakni dengan pemberian *reward* kepada subjek berupa kesempatan untuk mewarnai jika subjek mampu melakukan kegiatan peregangan dengan baik. Tujuan pemberian *reward* adalah untuk meningkatkan motivasi subjek mengikuti kegiatan pembelajaran. Subjek DM pada tes kemampuan pra tindakan (*pre-test*) persentase pencapaian 47%, meningkat menjadi 59% pada *post-test* siklus I, meningkat lagi menjadi 69% pada *post-test* siklus II. Persentase peningkatan subjek dari tes pra tindakan (*pre-test*), *post-test* siklus I dan *post-test* siklus II mengalami peningkatan menjadi 22%. Persentase pencapaian subjek setelah diberikan tindakan pada siklus I dan siklus II telah melebihi kriteria ketuntasan minimal yang telah ditetapkan yaitu 60% dari total keseluruhan materi yang diberikan.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru
  - a. Penggunaan metode *stretching* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam pemilihan metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan fleksibilitas alat gerak bawah anak tunadaksa dalam pelajaran penjaskes.
  - b. Siswa yang cepat bosan dan malas perlu banyak diberikan motivasi serta guru harus menciptakan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan.



Misalnya kegiatan pembelajaran dibarengi dengan permainan dan pemberian hadiah atau *reward* kepada anak jika anak mampu melakukan setiap perintah guru dengan baik.

## 2. Bagi Sekolah

Sekolah hendaknya melaksanakan program pembelajaran bina gerak kepada siswa tunadaksa untuk meningkatkan kemampuan gerak siswa agar tidak mengalami kemunduran.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian mengenai penggunaan metode *stretching* pada pelajaran penjaskes untuk peningkatan fleksibilitas alat gerak bawah dapat digunakan menjadi dasar bagi penelitian yang sesuai.

## DAFTAR PUSTAKA

Asep Karyana dan Asep Ading Sarip Hidayat. 2013. *Bina Gerak Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. PT. Luxima Metro Media. Jakarta Timur.

Arnasih Nahraeni. (1986). *Pedoman Guru Dalam Bina Gerak Bagi Anak Tunadaksa*. Proyek Pembinaan Sekolah Luar Biasa. Jakarta.

Mumpuniarti. (2001). *Pendidikan Anak Tunadaksa*. Yogyakarta: Jurusan

Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Rusli Lutan dan Edi Nurinda. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta. Direktorat Jenderal Olahraga.

Misbach. 2012. *Seluk Beluk Tunadaksa dan Startegi Pembelajaran*. Javalitera. Yogyakarta.

Mulyasa. (2011). *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.

Soeprapto. (1979). *Olah Raga Untuk SGPLB*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sumaryanti. 2005. *Aktivitas Terapi*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa.

Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta. Lukman Offset.

Ngalim Purwanto. (2006). *Prinsip-prinsip Evaluasi Pengajaran*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.