

## EFEKTIVITAS LATIHAN GERAK LOKOMOTOR UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA SISWA TUNAGRAHITA SEDANG KELAS III SD DI SLB WIYATA DHARMA 3 SLEMAN

### THE EFFECTIVENESS OF THE LOCOMOTOR EXERCISES TO IMPROVE GROSS MOTOR OF STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITY COARSE MOTOR ARE III GRADE ELEMENTARY SCHOOL IN SLB WIYATA DHARMA 3 SLEMAN

Oleh: Roykhan Mubarak, Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta  
[roykhan.mubarak93@gmail.com](mailto:roykhan.mubarak93@gmail.com)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan metode latihan gerak lokomotor untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen. Subyek penelitian yaitu tiga siswa tunagrahita sedang kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman. Penelitian ini dilakukan dengan desain *one-group pretest and posttest design*. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan tes. Analisis data yang digunakan yaitu statistik nonparametrik dengan tes tanda (*sign tes*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada ketiga subjek setelah diberikan latihan gerak lokomotor. Subjek RI mengalami peningkatan nilai 22, subjek BA mengalami peningkatan nilai 22, sedangkan subjek LI mengalami peningkatan nilai 11. Hasil analisis data menggunakan *sign tes* menunjukkan hasil pengujian  $p > 0,031$  yang menunjukkan bahwa harga tersebut berada di daerah penolakan, yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan menerima hipotesis tindakan ( $H_a$ ) pada taraf  $p$  hitung 0,031 yang menyatakan bahwa penggunaan metode latihan gerak lokomotor efektif terhadap peningkatan motorik kasar siswa tunagrahita sedang kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.

Kata kunci: *tunagrahita sedang, latihan gerak lokomotor, motorik kasar*

#### Abstract

*This research aims to know the effectiveness of the use of methods of locomotor exercises to improve the ability of motor rough grade III in SLB Wiyata Dharma 3 Sleman. This research was quasi experimental research. The subject of research, namely three students mental retardation are class III on the SLB Wiyata Dharma 3 Sleman. This research was conducted with the design of one-group pretest and posttest design. Data collection is done by observation and tests. The analysis of the data used, namely statistics nonparametrik with test sign (sign test). The results showed that an increase in the third subject on having rendered the locomotor exercises. The subject of RI increased the value of subject 22, the BA has increased the value of 22, while the subject of LI have an increased value of 11. The results of the analysis of the data using the sign test testing results showed  $p > 0.031$  which indicates that the price is rejection, meaning that  $H_0$  is rejected and accepted action hypothesis ( $H_a$ ) at the levels  $p$  calculate 0.031 stating that the use of methods of locomotor exercises effective against rough motor improvement students mental retardation are class III on the SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.*

*Keywords: moderate of mental retardation, locomotor exercises, a rugged motor*

## PENDAHULUAN

Anak tunagrahita merupakan anak yang kecerdasan dibawah rata-rata. Anak tunagrahita sedang merupakan salah satu anak berkebutuhan

husus yang mengalami berbagai permasalahan motorik, sensori, emosi maupaun sosial. Anak tunagrahita kategori sedang adalah anak yang memiliki hambatan fungsi fisik, mental, dan sosial. IQ anak tunagrahita kategori sedang 35-50

dan berdampak pada kesulitan dalam tugas-tugas akademik, komunikasi maupun sosial, sehingga membutuhkan pembelajaran khusus. Pembelajaran khusus dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan anak agar dapat berkembang secara optimal sesuai dengan kondisi anak.

Salah satu permasalahan yang perlu diperhatikan dalam perkembangan motorik anak tunagrahita sedang adalah hambatan dalam perkembangan motorik kasar, karena dalam perkembangan motorik kasar anak tunagrahita sedang mengalami keterhambatan dalam perkembangannya dibandingkan pada anak normal umumnya, terlihat ketika anak sedang berjalan ataupun berlari, anak masih belum seimbang dan tidak berjalan ataupun berlari seperti pada anak normal umumnya, penelitian ini peneliti ingin membahas permasalahan yang ada pada motorik kasar anak tunagrahita sedang, maka dari itu peneliti ingin melatih motorik kasar subjek dengan latihan gerak lokomotor yang akan diberikan.

Menurut Dhaniar (2009:1) motorik kasar merupakan gerakan fisik yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antar anggota tubuh. Contohnya, berjalan, berlari, berlompat, dan sebagainya. Siti Aisyah (2008: 4) Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, Sebagian besar atau seluruh anggota tubuh motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerak motorik kasar melibatkan aktivitas otot-otot besar seperti otot tangan, otot kaki dan seluruh

bagian tubuh. Hal ini disebabkan oleh adanya gangguan pada susunan saraf pusat pada anak tunagrahita sehingga berpengaruh pada semua gerak yang dilakukannya dan menghambat dalam melaksanakan tugas terutama dalam melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani disekolah.

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 72) bahwa Motorik kasar terdiri dari lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Locomotor merupakan gerak berpindah tempat, seperti berjalan, lari, dan lompat. Nonlokomotor merupakan gerakan tidak berpindah tempat, dimana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat, seperti menekuk lengan, jongkok, dan berdiri. Manipulatif merupakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, misalnya melempar, menangkap, menyepak, memukul, dan gerakan lain yang berkaitan dengan lemparkan dan tangkapan sesuatu.

Salah satu strategi atau metode yang dapat melatih perkembangan motorik kasar pada anak tunagrahita kategori sedang ialah dengan menggunakan latihan gerak lokomotor. Latihan gerak lokomotor adalah latihan gerak yang melibatkan anggota tubuh, latihan gerak lokomotor sangat diperlukan bagi umat manusia, yang menggerakkan individu dalam satu ruang atau tempat ke ruang ataupun tempat yang lainnya (Samsudin, 2007:75). Gerak lokomotor menjadi dasar pokok bagi perpindahan posisi seseorang untuk beralih dari satu tempat ke tempat lain. Latihan gerak lokomotor pada penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak terutama pada keseimbangan,

kekuatan, dan kelincahan (Slamet Suyanto, 2005:208).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Purwanti mendapatkan hasil bahwa ada peningkatan kelincahan pada kelompok A2 TK ABA Gendingan Yogyakarta melalui kegiatan gerak lokomotor yang terdiri dari gerakan lari bolak-balik, lari zig-zag, lari melingkar, meloncati benda, dan meloncat zig-zag yang dilakukan secara berkelanjutan dari satu gerakan ke gerakan lainnya. Namun, penelitian tersebut dilakukan pada subjek anak TK yang tidak mempunyai gangguan perkembangan, sehingga perlu dilakukan suatu penelitian untuk mengkaji apakah latihan gerak lokomotor juga efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita sedang.

Observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 1 Juli 2016 di SLB Wiyata Dharma 3 mendapatkan hasil ada beberapa siswa di SLB Wiyata Dharma 3 yang memenuhi permasalahan pada gerak motorik kasarnya terutama gerak lokomotor. Beberapa anak tampak antusias dalam mata pelajaran pendidikan jasmani terlihat ketika anak berkontribusi dan bersemangat mengikuti arahan guru olahraga di sekolah tersebut, tetapi ada beberapa anak yang terlihat lamban dalam melakukan aktivitas pada saat berolahraga karena mengalami hambatan dalam motorik kasar yang tampak. Pada saat berlari dan berjalan anak mengalami kesulitan.

Mata pelajaran Pendidikan jasmani di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman dipusatkan pada permainan yang melatih motorik anak baik motorik halus seperti menggunting kertas, menyobek kertas, meremas-remas dakron, lempar

tangkap bola maupun motorik kasar pada anak, seperti bola boci, bulu tangkis maupun sepak bola. Bulu tangkis dan sepak bola hanya dimainkan oleh anak tunagrahita ringan yang tidak terlalu terhambat motoriknya. Anak yang mengalami hambatan motorik kasar terlihat kesulitan mengikuti kegiatan tersebut. Guru tidak terlalu memperhatikan anak yang mengalami hambatan motorik tersebut, guru menganggap anak tersebut mampu melakukan kegiatan olahraga walaupun dibantu oleh beberapa teman-temannya.

Permasalahan lain ditemukan pada kegiatan pendidikan penjas jasmani di SLB Wiyata Dharma 3 yaitu anak-anak melakukan permainan bola boci, terdapat anak yang terlihat hanya duduk saja dan melihat temannya bermain. Ketika anak mengikuti permainan bola boci tersebut anak hanya menggunakan otot tangan saja untuk melemparkan bola sehingga kegiatan motorik kasar seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat anak kurang terlatih.

Berdasarkan permasalahan yang ada di sekolah tersebut, maka peneliti ingin melakukan suatu penelitian untuk menguji apakah latihan gerak lokomotor efektif untuk meningkatkan motorik kasar terhadap anak tunagrahita ringan di SLB Wiyata Dharma 3.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *one-group experiment* dengan model desain *one-group pretest and posttest design*.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman yang beralamat di Jl. Ploso Kuning Minomartani Ngaglik Kab. Sleman Yogyakarta Kode Pos 55281. SLB Wiyata Dharma 3 Sleman yang menjadi lokasi penelitian merupakan sekolah untuk anak berkebutuhan khusus swasta. Adapun penelitian ini dilakukan mulai awal bulan Juli sampai akhir bulan Juli 2016.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas III SD di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman tahun 2015-2016 yang mempunyai hambatan motorik. Jumlah subjek ada 3 siswa tunagrahita sedang.

### **Prosedur**

Prosedur penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

#### **1. Tahap Awal**

Pada tahap ini yaitu menentukan sampel dan populasi dengan menggunakan Teknik *Purposive* artinya pengambilan sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu.

#### **2. Tahap Pelaksanaan**

##### **a. Pelaksanaan Tes Sebelum Perlakuan (*Pretest*)**

Sebelum dilaksanakan perlakuan pertama, terlebih dahulu dilaksanakan *pretest* atau tes sebelum perlakuan. Tes sebelum perlakuan dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam motorik kasar. Tes sebelum perlakuan dilakukan dengan penilaian unjuk kerja yaitu siswa praktik melakukan latihan gerak lokomotor

kemudian aspek-aspek dalam motorik kasar di ukur. Aspek-aspek motorik kasar yang di ukur adalah: kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan. Tes sebelum perlakuan dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2015 pukul 07.30-09.00.

##### **b. Perlakuan Pertama**

Perlakuan pertama dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus 2016 pukul 07.15-08.15. Pada perlakuan pertama siswa memulai dengan mata pelajaran penjas, mata pelajaran penjas dilakukan di halaman sekolah. Jumlah siswa kelas III yang hanya berjumlah 3 siswa. Pada saat perlakuan pertama semua siswa tunagrahita sedang kelas III melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor sebelum memulai latihan gerak lokomotor siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu, pemanasan dipimpin oleh guru olahraga, setelah melakukan pemanasan siswa yang mengalami tunagrahita ringan atau siswa yang tidak terhambat motorik kasarnya melakukan lari mengelilingi lingkungan sekolah dan dilanjutkan dengan kegiatan bulu tangkis dan sepak bola, sedangkan siswa yang mengalami hambatan motorik kasar melakukan latihan gerak lokomotor. Sebelum memulai kegiatan peneliti membuat arena latihan gerak lokomotor, setelah arena selesai siswa diberikan arahan tentang bagaimana cara melakukan latihan gerak lokomotor, kemudian siswa melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor.

##### **c. Perlakuan Kedua**

Perlakuan kedua dilaksanakan pada 9 Agustus 2016 pukul 07.15-08.15. pada perlakuan kedua, sebelum kegiatan dimulai siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu, pemanasan dilakukan dari kepala hingga kaki guna untuk meregangkan otot-otot supaya tidak terjadi ketegangan otot

ataupun kecelakaan pada saat kegiatan dimulai. Pada tahap perlakuan kedua ini lintasan yang akan dilewati oleh siswa dibuat terpisah, siswa melakukan secara bergantian dari berjalan, berlari kemudian melompat.

#### d. Perlakuan Ketiga

Perlakuan ketiga dilaksanakan pada 10 Agustus 2016 pukul 07.15-08.15. Pada tahap perlakuan ketiga ini lintasan disatukan kembali sama seperti pada tahap perlakuan pertama. Sebelum melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor siswa melakukan kegiatan pemanasan terlebih dahulu, setelah melakukan pemanasan siswa memulai kegiatan latihan gerak lokomotor.

#### e. Perlakuan Tes Setelah Perlakuan

Setelah perlakuan ketiga atau perlakuan terakhir selesai, selanjutnya dilakukan tes setelah perlakuan, tes setelah perlakuan dilaksanakan pada 11 Agustus 2016 pukul 07.15-08.15. Tes setelah perlakuan dilaksanakan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar setelah mendapatkan perlakuan. Tes setelah perlakuan dilakukan dengan penilaian unjuk kerja siswa, tes yang dilakukan sama dengan tes sebelum perlakuan.

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

Pada tahap pengambilan data peneliti menggunakan beberapa teknik untuk mengumpulkan data dari lapangan, antara lain:

#### 1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan melakukan pengamatan langsung terhadap objek kajian. Menurut Hasan (2002: 86) Observasi ialah pemilihan, perubahan, pencatatan, dan

pengodean serangkaian perilaku dan suasana yang berkenaan dengan organisasi, sesuai dengan tujuan-tujuan empiris. Observasi yang dimaksud dalam teknik pengumpulan data ini ialah observasi pra-penelitian, saat penelitian dan pasca-penelitian yang digunakan sebagai metode pembantu, dengan tujuan untuk mengamati bagaimana kinerja pustakawan pada layanan sirkulasi.

#### 2. Tes

Tes adalah serentetan pertanyaan atau layihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2013 :193). Tes yang dilakukan untuk anak tunagrahita sedang ini adalah *pretest* dan *posttest*. Penelitian mendapatkan data yang akan digunakan untuk mengukur hasil evaluasi anak tunagrahita sedang dalam kegiatan penjas terutama dalam meningkatkan motorik kasar yang menggunakan metode latihan gerak lokomotor.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data tes hasil belajar menggunakan uji statistik nonparametrik yaitu tes tanda (*sign test*). Menurut Iqbal Hasan (2008: 110) dinamakan tes tanda karena data yang dianalisis dinyatakan dalam bentuk tanda-tanda yaitu tanda positif dan tanda negatif, tanda positif dan tanda negatif akan dapat diketahui berdasarkan perbedaan skor saat *pretest* dan *posttest*. Tes tanda ini dapat digunakan untuk mengetahui efek dari suatu tindakan tertentu, efek dari tindakan tersebut dinyatakan dalam tanda positif dan negatif. Langkah-langkah pengujian dengan tes tanda

sebagai berikut:

a. Menentukan formulasi hipotesis

1)  $H_a$  :Penggunaan metode latihan gerak lokomotor efektif terhadap peningkatan motorik kasar siswa tunagrahita sedang kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.

2)  $H_o$  :Penggunaan metode latihan gerak lokomotor tidak efektif terhadap peningkatan motorik kasar siswa tunagrahita sedang kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.

b. Menentukan Tes Statistik, dalam penelitian ini tes statistik yang digunakan adalah testanda (*signtest*). Sedangkan penghitungan skor *pretest* dan *posttest* dilakukan dengan cara *correction for guessing* (Ngalim Purwanto,2013:66), dengan rumus sebagai berikut:

Rumus skor tes latihan gerak lokomotor :

$$S = R$$

Keterangan:

S = Skor akhir

R = Jumlah skor yang di dapat siswa

Total skor kemudian diubah menjadi nilai dengan rumus:

$$S = \frac{R}{N} \times 100$$

(Suharsimi Arikunto, 2013: 272)

Keterangan:

S: Nilai pencapaian hasil latihan gerak lokomotor

R: Skor tes hasil kegiatan latihan gerak lokomotor yang di peroleh siswa.

N : Skor maksimum

c. Menentukan tarafnyata ( $\alpha$ ), pengujian data hasil tes berbentuk satu sisi dengan taraf signifikansi 5% (0,05).

d. Membuat table dan menentukan tanda positif atau negatif berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* masing-masing subjek. Subjek memperoleh tanda positif jika skor *posttest* lebih besar nilai dari *pretest*.

e. Menentukan Nilai Uji Statistik.

Menentukan nilai dari probabilitas sampel dengan melihat tabel probabilitas binominal dengan (jumlah sampel) tertentu dan  $p=0,05$

f. Menentukan Kriteria Pengujian.

Untuk pengujian satu sisi, menggunakan kriteria sebagai berikut:

1)  $H_o$  diterima apabila  $\alpha \leq$  probabilitas hasil sampel

2)  $H_o$  ditolak apabila  $\alpha >$  probabilitas hasil sampel

g. Penarikan Kesimpulan

Apabila tanda positif lebih banyak dari tanda negatif maka menolak  $H_o$  pada taraf nyata 5% dan menerima  $H_a$ , berarti bahwa penggunaan metode latihan gerak lokomotor efektif terhadap peningkatan motorik kasar pada mata pelajaran penjas untuk siswa tunagrahita sedang kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SD tunagrahita sedang di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 3 siswa. Data penilaian kemampuan motorik kasar diperoleh dengan menggunakan lembar penilaian unjuk kerja. Penilaian dilakukan sebanyak dua kali yaitu

sebelum siswa diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Penilaian sebelum perlakuan digunakan untuk mengetahui keterampilan awal siswa yang nantinya digunakan untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak setelah siswa diberikan perlakuan. Di bawah ini merupakan hasil analisis data penilaian sebelum dan sesudah perlakuan unjuk kerja siswa.

Tabel 1. Data Hasil *Pretest* Latihan Gerak Lokomotor pada Siswa Tunagrahita Sedang Kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman

No.	Nama Subyek	Nilai <i>Pretest</i>	Kriteria
1	RI	67	Cukup
2	BA	56	Kurang
3	LI	56	Kurang

Tabel 2. Data Hasil *Pretest* Latihan Gerak Lokomotor pada Siswa Tunagrahita Sedang Kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Slem

No.	Nama Subyek	Nilai <i>Pretest</i>	Kriteria
1	RI	89	Sangat Baik
2	BA	78	Baiik
3	LI	67	Cukup

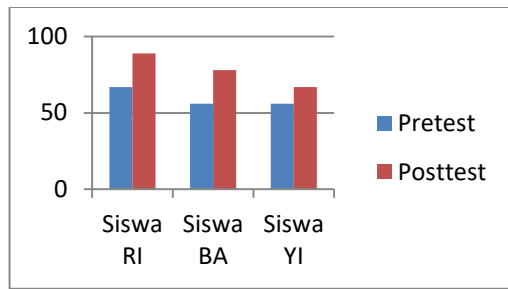
Adapun data perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* tentang latihan gerak lokomotor pada siswa tunagrahita sedang kelas III SD di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman. Peningkatan skor siswa dalam pembelajaran pendidikan jasamani materi meningkatkan motorik kasar pada siswa tunagrahita sedang sebelum dan sesudah diberikan perlakuan/*treatment* menggunakan metode latihan gerak lokomotor dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Data Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* tentang Latihan Gerak Lokomotor pada Siswa Tunagrahita Sedang Kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman

No.	Nama Subjek	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>	Hasil Nilai Peningkatan
1	RI	67	89	22
2	BA	56	78	22
3	LI	56	67	11

Dari tabel data perbandingan diatas dapat diamati bahwa ketiga subjek mengalami peningkatan skor setelah diberikan perlakuan menggunakan metode latihan gerak lokomotor. Subjek RI mendapatkan nilai *posttest* yang meningkat 22 dari nilai *pretest*, subjek BA mendapatkan nilai *posttest* yang meningkat 22 dari nilai *pretest* dan subjek LI mendapatkan nilai *posttest* yang meningkat 11 dari nilai *pretest*. Perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada ketiga subjek mengenai metode latihan gerak

lokomotor dapat dilihat pada grafik histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Histogram Hasil *pretest* dan *posttest* Metode Latihan Gerak Lokomotor

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian penggunaan metode latihan gerak lokomotor menunjukkan bahwa ketiga subjek memperoleh skor *posttest* yang lebih baik dari hasil *pretest*. Kemampuan motorik kasar membutuhkan koordinasi dalam anggota tubuh siswa, pada siswa tunagrahita sedang mengalami kesulitan dalam mengkoordinasi anggota tubuhnya terutama dalam kemampuan motorik kasar. Sujiono (2007: 11) mengatakan bahwa gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak, maka dari itu penting bagi siswa dalam melatih motorik kasar guna dalam mengkoordinasi anggota tubuh saat melakukan kegiatan yang membutuhkan motorik kasar. Dari tabel data perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* dapat dilihat bahwa pada saat *pretest* siswa RI mendapatkan nilai tertinggi, hal ini menunjukkan bahwa RI mempunyai kemampuan motorik kasar yang paling bagus diantara teman-temannya. Siswa LI mendapatkan peringkat terakhir hal ini menunjukkan bahwa siswa LI memiliki kemampuan motorik kasar yang lebih rendah diantara teman-temannya, sedangkan

siswa BA saat *pretest* memiliki peringkat kedua.

Pembelajaran metode latihan gerak lokomotor terpaku pada motorik kasar anak yang sudah ditetapkan dan menyangkut aspek kekuatan, keseimbangan dan kelincahan. Peran guru dalam kegiatan latihan gerak lokomotor adalah mendampingi siswa dalam proses kegiatan dan memberikan contoh sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai, hal ini sesuai dengan pendapat Vigotsky dalam Asri Budiningsih (2012: 101) yaitu sebelum terjadi internalisasi dalam diri anak, atau sebelum kemampuan instrumental terbentuk, maka anak perlu dibantu dalam proses belajarnya, terutama dalam hal ini pada kegiatan latihan gerak lokomotor.

Pada perlakuan pertama siswa mengalami kesulitan dalam melakukan latihan gerak lokomotor terutama pada kegiatan berlari, akan tetapi ada sebagian siswa yang dapat melakukannya. Terlihat dari keseluruhan kegiatan siswa mengalami kesulitan pada perlakuan pertama terutama berlari, sesuai dengan pernyataan Samsudin (2007: 77) menyatakan bahwa lari merupakan kelanjutan dari jalan dengan ciri khusus adanya masa dimana badan seakan dilepaskan dari landasannya (fase melayang) dari salah satu kakai, pada gerakan berlari, karena ada saat badan melayang, gerakan itu menjadi kurang stabil saat melakukan gerakan berlari maka dibutuhkan keseimbangan tubuh yang baik. Pada perlakuan kedua siswa lebih mudah melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor, sehingga terlihat perbedaan dalam kegiatan latihan gerak lokomotor. Perbedaan terlihat dari segi kemampuan berjalan, berlari, dan melompat siswa.



Pada tahap perlakuan ketiga siswa lebih cepat melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor dari pada tahap perlakuan sebelumnya, akan tetapi siswa masih sedikit melakukan kesalahan seperti pada saat berlari zig-zag siswa masih keluar pada garis yang sudah dibuat. Saat *posttest* siswa RI menduduki peringkat nilai yang tertinggi juga, hal ini karena siswa lebih aktif pada saat *treatment* dilakukan serta memperhatikan setiap penjelasan dan arahan yang diberikan oleh guru. Saat *posttest* siswa LI berada pada peringkat ketiga karena saat proses *treatment* siswa tidak begitu serius dalam memperhatikan setiap penjelasan yang diberikan oleh guru, siswa cenderung bercanda dengan temannya. Saat *posttest* siswa BA tetap menduduki posisi ketiga sama halnya dengan pada saat *pretest*.

Berdasarkan hasil penelitian, latihan gerak lokomotor untuk siswa tunagrahita sedang dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar, hal ini juga dapat melatih otot-otot yang ada pada diri siswa, sesuai dengan pendapat Siti Aisyah (2008: 4) mengatakan bahwa motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Maka dari itu tanpa disadari siswa juga melatih otot-otot yang ada pada diri siswa dikarenakan latihan gerak lokomotor dapat meningkatkan kemampuan motorik terutama motorik kasar siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa ketiga subjek melakukan latihan gerak lokomotor yang berupa jalan, melompat dan berlari. Hal ini sesuai dengan menurut Agus Mahendra (2000: 10) yang menyatakan bahwa gerak lokomotor diartikan

sebagai gerak berpindah tempat, seperti berjalan, lari dan lompat. Ketiga keterampilan ini dianggap keterampilan dasar lokomotor, karena merupakan keterampilan yang berkembang bersama perkembangan dan lebih bersifat fungsional. Berpengaruhnya metode latihan gerak lokomotor terhadap peningkatan motorik kasar ini karena metode latihan gerak lokomotor dapat memberikan siswa lebih aktif dalam berjalan, berlari maupun melompat dalam praktik meningkatkan kekuatan motorik kasar. Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat, contohnya lari, melangkah atau melompat, dengan aktivitas yang berpindah tempat anak lebih aktif dan bebas bergerak (Kamtini, 2005: 89-94). Hasil analisis data menggunakan *sign test* menunjukkan hasil pengujian  $p > 0,031$ . Perhitungan  $p$  berdasarkan tes kemampuan motorik kasar menggunakan metode latihan gerak lokomotor yang menunjukkan nilai *posttest* yang lebih tinggi dari hasil *pretest*. Subjek RI mengalami peningkatan nilai 22. Subjek BA mengalami peningkatan nilai 22. Subjek LI mengalami peningkatan nilai 11.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode ini efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa tunagrahita sedang kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman yang ditunjukkan dengan nilai hasil *posttest* yang lebih tinggi dari hasil *pretest*. Subjek RI mengalami peningkatan nilai 22 dan mendapatkan. Subjek BA mengalami peningkatan nilai 22. Subjek LI mengalami peningkatan nilai

11. Peningkatan skor tersebut ditunjukkan dengan:

1) siswa mampu berjalan diatas garis lurus; 2) siswa mampu melompat dari titik "A" ke titik "B"; 3) siswa mampu berlari zig-zag di atas garis; 4) siswa mampu lari bolak-balik di atas garis. Hasil analisis data menggunakan *sign tes* menunjukkan hasil pengujian  $p > 0,031$ . Perhitungan  $p$  berdasarkan tes kemampuan motorik kasar menggunakan metode latihan gerak lokomotor, harga tersebut berada di daerah penolakan, yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan menerima hipotesis tindakan ( $H_a$ ) pada taraf  $p$  hitung 0,031 yang menyatakan bahwa penggunaan metode latihan gerak lokomotor efektif terhadap peningkatan motorik kasar siswa tunagrahita sedang kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

#### **1. Bagi guru**

Guru hendaknya menggunakan metode latihan gerak lokomotor dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif metode untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Dalam menerapkan latihan gerak lokomotor, guru hendaknya mempersiapkan prosedur yang tepat dan waktu yang cukup dalam pembelajaran.

#### **2. Bagi peneliti**

Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih lanjut, tentang penerapan metode latihan gerak lokomotor dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar, dilakukan penelitian ulang yang dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih banyak dengan harapan

dapat menyelesaikan masalah dengan baik, dan diharapkan dalam penelitian yang lain dapat menilai aspek yang lain misalnya meloncat, ataupun jalan mundur.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendektana Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiningsih, Asri. (2012). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dahniar. (2009). *Tahapan Perkembangan Motorik Anak*. Jakarta: Rineka Cipta
- Endang Rini Sukamti. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iqbal, Hasan. (2002). *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Iqbal, Hasan. (2008). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Kamtini, Tanjung. (2005). *Bermain Melalui Gerak Dan Lagu Di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan Dan Ketenagaan Perguruan Tinggi
- Ngalim Purwanto. (2013). *Prinsip-prinsip dan Teknik Pengajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Litera.
- Siegel, Sidney. (1997). *Statistik Nonparametrik untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Siti Aisyah. (2008). *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan AUD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Slamet Suyanto. (2005). *Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Hikayat.
- Sujiono, Bambang. (2007). *Metode Pengembangan Fisik* (Edisi Revisi). Jakarta: Universitas Terbuka.