

PENGARUH LATIHAN LEMPAR BOLA MENGGUNAKAN SASARAN TERHADAP GERAK MOTORIK KASAR DAN KETEPATAN MELEMPAR PADA PESERTA DIDIK DOWN SYNDROME

Oleh:

Iska Putranto Saptadi¹⁾, Dwi Cahyo Kartiko²⁾, Abdul Rachman Syam Tuasikal³⁾

^{1,2,3}Universitas Negeri Surabaya

¹iskaputranto@gmail.com

²dwicahyokartiko@unesa.ac.id

³arstuasikal@unesa.ac.id

Abstrak

Penerapan hasil latihan pada peserta didik Down Syndrome yang tidak maksimal dalam sebuah agenda perlombaan motorik (lempar bola). Tujuan latihan lempar bola menggunakan sasaran guna meningkatkan gerak motorik kasar dan ketepatan melempar pada peserta didik Down Syndrome. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pre-experimental model one group pre test–post test design. Subjek yang diambil datanya adalah 8 peserta didik Down Syndrome di SOIna Kota Surabaya. Pengumpulan data dilakukan menggunakan pre-test, treatment, post-test. Hasil latihan lempar bola menggunakan sasaran terhadap gerak motorik kasar dan ketepatan melempar pada peserta didik Down Syndrome meningkat sebesar 12.5%. Simpulan dari penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan lempar bola menggunakan sasaran terhadap gerak motorik kasar dan ketepatan melempar pada peserta didik Down Syndrome di SOIna Kota Surabaya. Bagi pendidik pendamping di SOIna Kota Surabaya latihan lempar bola menggunakan sasaran dapat direkomendasikan dan diterapkan dalam program latihan untuk meningkatkan gerak motorik kasar dan ketepatan melempar bola .

Kata kunci : Lempar Bola, Gerak Motorik Kasar, Down Syndrome.

1. PENDAHULUAN

Undang-Undang No 3 Tahun 2005 menyebutkan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dalam pelaksanaannya, setiap warga negara berhak memperoleh pengajaran, dukungan, bimbingan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan. Tidak terkecuali warga negara yang memiliki kelainan fisik dan/atau mental juga sama mempunyai hak untuk memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga khusus, salah satunya peserta didik Down Syndrome. Penyandang tunagrahita dengan tipe Down Syndrome merupakan bagian dari anak berkebutuhan khusus yang mengalami keterbelakangan mental dan memiliki IQ di bawah rata-rata normal. Keterbelakangan mental yang disebabkan oleh kelainan genetik kelebihan kromosom 21 pada sel tubuh sehingga mengakibatkan perkembangan fisik dan intelektualnya terhambat. Sebagian besar anak Down Syndrome memiliki fungsi intelektual pada rentang ketidakmampuan menengah (moderately-disabled) (Mangunsong, 2009:147). Down Syndrome dapat terjadi pada anak perempuan dan laki-laki dari semua latar belakang ras, agama, budaya, sosial, dan ekonomi.

Sebagaimana diketahui Pemerintah Indonesia telah memfasilitasi penyandang disabilitas dalam Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016. Hal tersebut tercantum dalam Pasal 1 Ayat (2) penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental,

dan/atau sensorik dalam jangka waktu yang lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak. Sedangkan pada Pasal 4 Ayat (1) menyebutkan ragam penyandang disabilitas meliputi: (a) Penyandang Disabilitas fisik; (b) Penyandang Disabilitas intelektual; (c) Penyandang Disabilitas mental; dan/atau (d) Penyandang Disabilitas sensorik. Sementara pada Pasal 10 poin (a) disebutkan bahwa penyandang disabilitas mendapatkan pendidikan yang bermutu pada satuan pendidikan di semua jenis, jalur, dan jenjang pendidikan secara inklusif dan khusus. Salah satu bentuk layanan pendidikan bagi peserta didik berkebutuhan khusus yang ada di Indonesia sebagaimana dalam Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 157 Tahun 2014 tentang Kurikulum Pendidikan Khusus adalah Sekolah Luar Biasa (SLB), terdiri dari jenjang tingkat SDLB, SMPLB, SMALB. Peserta didik berkebutuhan khusus diantaranya tunanetra; tunarungu; tunawicara; tunagrahita; tunadaksa; tunalaras; berkesulitan belajar; lamban belajar; autisme; memiliki gangguan motorik; menjadi korban penyalahgunaan narkoba, obat terlarang, dan zat adiktif lain; dan memiliki kelainan lain (tunaganda).

Bentuk sekolah disesuaikan dengan lingkup kekhususannya, antara lain SLB-A (untuk peserta didik tunanetra), SLB-B (untuk peserta didik tunarungu), SLB-C (untuk peserta didik

tunagrahita), SLB-D (untuk peserta didik tunadaksa), SLB-E (untuk peserta didik tunalaras), dan lain-lain. Salah satu mata pelajaran kaitannya dengan satuan pendidikan bagi peserta didik berkebutuhan khusus yang diberikan di SLB adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Dengan harapan PJOK mampu menjadi salah satu akomodasi pembelajaran yang baik dan mampu memberikan pelayanan yang layak sebagaimana fungsinya. Dalam menyediakan sebuah layanan proses pembelajaran bagi peserta didik Down Syndrome (SLB-C untuk peserta didik tunagrahita) pendidik/guru diharapkan mampu lebih cermat dalam menguasai berbagai metode pembelajaran PJOK. Menurut Tarigan (2000:11) para guru penjas sering menghadapi anak-anak yang memiliki kemampuan terbatas karena kondisi fisik, mental, dan sosialnya terganggu, namun harus turut serta dalam pendidikan jasmani. Anak-anak seperti ini digolongkan sebagai orang yang lemah atau secara normal fisiknya kurang mampu, sehingga proses pembelajaran harus dirancang dengan baik agar mereka dapat terlibat secara aktif dan mencapai hasil yang lebih optimal.

Seperti kaitannya dengan pembelajaran dari segi hasil, pada saat penulis melakukan sebuah observasi tentang anak berkebutuhan khusus, terlintas pandangan pada peserta didik Down Syndrome yang sedang mengikuti sebuah agenda perlombaan motorik (lempar bola). Teramati dari beberapa peserta tidak mampu melempar bola tepat pada sasarannya, sehingga terkesan bahwa dampak hasil PJOK kurang mampu membawa efek/hasil yang dominan terhadap fokus koordinasi antara lemparan bola dengan sasaran yang dituju. Melihat kenyataan permasalahan yang terjadi di lapangan perlombaan penulis menilai adanya sebuah proses pembelajaran yang tidak maksimal. Apabila merujuk dari Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah pada muatan PJOK untuk SLB tertuang sebagai berikut: Tingkat Pendidikan Dasar (Kelas I-VI), Kompetensi (Mengetahui konsep dan mempraktikkan pola gerak dasar dan variasi gerak dasar), Ruang Lingkup Materi (Aktivitas fisik melalui permainan – Gerak dasar dan variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, manipulatif). Dari pemaparan Permendikbud tersebut di atas didapat hasil yang tidak sejalan antara pembelajaran dengan hasil yang ada. Padahal sebuah proses pembelajaran yang terencana serta terakomodasi dengan baik akan menghasilkan dampak yang lebih efektif, efisien dan aman bagi peserta didik Down Syndrome dengan lebih kompetitif lagi dalam mengikuti sebuah pembelajaran bahkan perlombaan sekalipun.

Dari uraian latar belakang diatas, penulis ingin memberi alternatif sebuah model latihan

lempar bola menggunakan sasaran dengan tujuan mempermudah peserta didik Down Syndrome untuk melempar tepat sasaran. Sehingga pada kesempatan ini penulis tertarik untuk meneliti "Pengaruh Latihan Lempar Bola Menggunakan Sasaran terhadap Gerak Motorik Kasar dan Ketepatan Melempar pada Peserta Didik Down Syndrome".

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan (Sugiyono, 2011:107). Sementara menurut Arikunto (2010:9) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu. Desain penelitian menggunakan penelitian pre-experimental model one group pre test-post test design. Rancangan ini merupakan rancangan dengan yang menyertakan tes awal dan tes akhir untuk menunjukkan adanya perubahan atas perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik Down Syndrome di SOIna Surabaya dengan jumlah 15 peserta. Maka peneliti akan mengambil sampel sebanyak 8 peserta didik Down Syndrome di SOIna Surabaya. Data dalam penelitian ini dari pengumpulan test awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Tes dilakukan pada saat peserta didik sebelum melakukan pembelajaran materi PJOK lempar bola dan sesudah memperoleh perlakuan (treatment) pembelajaran latihan lempar bola. Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan melempar pada peserta didik Down Syndrome adalah Tes Koordinasi Mata dan Tangan (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Depdiknas, 2000:84)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan treatment kepada 8 peserta didik Down Syndrome, rangkaian selanjutnya adalah pengambilan data uji akhir (post test) dengan hasil sebagai berikut:

Hasil tes akhir sebanyak 10 kali lemparan bola peserta didik dapat diketahui bahwa hasil data deskriptif setelah diberikan treatment latihan lempar bola tepat sasaran adalah rata-rata nilai tertinggi dengan 6 kali lemparan bola tepat sasaran dan terendah 2 kali lemparan. Dengan rata-rata/mean sebesar 4.5 dan hasil skor persentase sebesar 45%.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka syarat yang harus dipenuhi terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, sebagai berikut:

Uji normalitas data dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu data.

Sehingga pengujian normalitas data ini sebagai langkah ke proses pengujian statistik inferensial. Statistik inferensial merupakan suatu cara untuk membuat kesimpulan secara keseluruhan berdasarkan data yang dikumpulkan. Dalam hal ini untuk menyimpulkan uji normalitas data secara keseluruhan menggunakan One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test. Adapun pengujian normalitas data adalah :

- Kriteria pengujian data berdistribusi normal
- 1) Jika tingkat signifikan (p) $> \alpha = 0,05$. Maka data berdistribusi normal
 - 2) Jika tingkat signifikan (p) $< \alpha = 0,05$. Maka data tidak berdistribusi normal

Hasil perhitungan dengan SPSS 17.0, untuk melihat gejala normalitas data nampak pada tabel.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
	T1	T2	T3	T4	T5
N	8	8	8	8	8
Mean	3,37	4	3,37	3,75	3,62
Normal Parameter(a,b)	Std. Deviation				
	0,774	0,756	1,061	1,581	1,768
Absolute					
Positive	0,54	0,537	0,54	0,537	0,537
Negative	0,416	0,441	0,416	0,441	0,441
Kolmogorov-Smirnov Z					
	3,622	3,603	3,622	3,524	3,603
Asymp. Sig. (2-tailed)					
	0,098	0,102	0,154	0,128	0,122

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
	T6	T7	T8
N	8	8	8
Mean	4	3,87	4,12
Normal Parameter(a,b)	Std. Deviation		
	1,690	0,991	1,246
Absolute			
Positive	0,489	0,538	0,538
Negative	0,311	0,396	0,396
Kolmogorov-Smirnov Z			
	3,284	3,606	3,606
Asymp. Sig. (2-tailed)			
	0,112	0,092	0,087

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan pada tabel di atas menunjukkan bahwa perolehan data dari tabel di atas memiliki makna bahwa data berdistribusi normal. Hal ini disebabkan signifikansi (p) dari masing-masing treatment dapat disimpulkan berdistribusi normal karena (p) $> \alpha = 0,05$.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan lempar bola menggunakan sasaran terhadap gerak motorik kasar
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan lempar bola menggunakan sasaran terhadap ketepatan sasaran
3. Analisis hasil gerak hasil gerak motorik kasar setelah latihan lempar bola menggunakan sasaran terdapat peningkatan
4. Analisis hasil ketepatan lempar bola menggunakan sasaran terdapat peningkatan.

5. SARAN

1. Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai latihan lempar bola menggunakan sasaran terhadap gerak motorik kasar dan ketepatan melempar pada peserta didik Down Syndrome dengan uji skala yang lebih besar.
2. Bagi para pendamping peserta didik di SOIna Kota Surabaya, agar dalam menyusun program dan materi harus lebih memperhatikan karakter peserta didik Down Syndrome, sehingga proses latihan yang dijalani dapat berjalan lancar dan mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D. H., & Tangkudung, J. (2007). *Pelatihan Olahraga Anak Usia Dini*. Jakarta:Asdep Pengembangan dan Pembinaan Keolahragaan Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga.
- Ardianto, R., & Purwanto, S. (2019). *Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Di Slb Bakti Putra Ngawis Kabupaten Gunungkidul*. PGSD Penjaskes, 8(8).Skripsi.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Sebuah Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Suatu Penelitian: Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi Kelima. Jakarta:Rineka Cipta.
- Brown, I., & Schormans, A. F. (2003). *Maltreatment And Life Stressors In Single Mothers Who Have Children With Developmental Delay*. Journal of Developmental Disabilities, 10(1), 61-66.
- Cleland,Joanne.,Wood,Sara.,Hradcastle,William., Wishart,Jennifer.,Timmins,Claire. (2010).*Relationship Between Speech, Oromotor, Language And Cognitive Abilities In Children With Down's Syndrome*". (2010) Vol.45,No 1, 83-95. DOI:10.3109/13682820902745453.

- Cvejic, D. Pejovic, T. Ostojic, S. (2013). *Assessment Of Physical Fitness In Children And Adolescents*. Physical Education and Sport Vol. 11, N 2, pp. 135 – 145.
- Depdiknas. (2008). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Direktorat PPKLK. (2012). *Pedoman Penyelenggaraan Program Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Dasar Inklusi*. Jakarta: Direktorat PPKLK Pendidikan Dasar, Dirjen Dikdas, Kemendikbud.
- Endang, R.K. (2018). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Fidler, D. J. (2005). *The Emerging Down Syndrome Behavioral Phenotype in Early Childhood Implications for Practice*. *Infants & Young Children*. Vol. 18, No. 2, pp. 86–103.
- Gallahue, D. L. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults, Seventh Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Indonesia, P.R. (2016). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas*. Jakarta: Sekretaris Negara Republik Indonesia.
- Indonesia, P.R. (2016). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Indonesia, P.R. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 157 Tahun 2014 tentang Kurikulum Pendidikan Khusus*. Jakarta: Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Indonesia, P.R. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sekretaris Negara Republik Indonesia.
- Ingles, Marylou. (2007). "Fine Motor Skills for Children With Down Syndrome: A Guide for Parents and Professionals, ed 2". *PHYS THER*. 2007;87:117-118. DOI:10.2522/ptj.2007.87.1.117. <http://pjournal.apta.org/content/87/1/117>
- Kiarie, M. W. (2006). *Educational Services for Students with Mental Retardation in Kenya*. International Journal of Special Education, 21(2), 47-54.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa: University Press
- Mangunsong, F. (2009). *Psikologi Dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Depok: LPSP3 UI.
- Mayasari, N. (2019). *Layanan Pendidikan Bagi Anak Tunagrahita Dengan Tipe Down Syndrome*. IAIN Purwokerto. DOI:10.24090/yinyang.v14i.2019.pp111-134.
- Murcia, Juan A Moreno., Alvaro Sicilia., Eduardo Cervello., Elisa Huescar and Delia C Dumitru. (2011). "The Relationship Between Goal Orientations, Motivational Climate And Selfreported Discipline In Physical Education". *Journal of Sports Science and Medicine*, (2011) 10, 119-129. <http://www.jssm.org>.
- Mulyasa, E., & Mukhlis. (2007). *Standar Kompetensi Dan Sertifikasi Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.
- Oktaviani, A. C., Pratiwi, R., & Rahmadi, F. A. (2018). *Asupan Protein Hewani Sebagai Faktor Risiko Perawakan Pendek Anak Umur 2-4 Tahun*. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 977-989.
- Onyekuru, B., & Njoku, J. (2012). *Classroom Management Of Mental Retardation*. *International Journal of Learning & Development*, 2(5), 105-111.
- PPKLK Dikdas. (2012). *Pedoman Penyelenggaraan Program Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Dasar Inklusi*. Jakarta: Kemendiknas.
- Pradani, W. D. E. (2014). *Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Kelas Dasar Mampu Didik Diukur Melalui Dasar Permainan Bola Tangan Di SLB C Senuko Godean Sleman*. Yogyakarta. Skripsi UNY.
- Pridi, Lela. H. (2016). *Modul Guru Pembelajaran SLB Tunagrahita Kelompok Kompetensi D. Pusat Pengembangan Dan Pemberdayaan Pendidik Dan Tenaga Kependidikan*. Bandung.
- Program Pascasarjana. (2019). *Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*. Surabaya: Unesa. <http://www.unesa.ac.id>
- Sugiyono, P. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono, N. J. (2007). *Buku Ajar Konsep Ajar PAUD*. Universitas Negeri Jakarta: Jakarta.

- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukamti, E.R. (2018). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukintaka. (1998). *Teori Bermain untuk Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sunardi, S. (2007). *Intervensi Dini Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Tarigan, B. (2000). *Penjaskes Adaptif*. Jakarta: Depdiknas.
- Tarigan, Beltasar. (2000). *Penjas Adaptif*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Volman, Michiel J.M., Visser, Jacqueline J.W., Lensvelt-Mulders, Gerty J.M. (2007). "Functional Status In 5 To 7-Year-Old Children With Down Syndrome In Relation To Motor Ability And Performance Mental Ability". *Journal Disability and Rehabilitation*. (2007);29(1):25-31. Informahealthcare.com