

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

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Roykhan Mubarak  
NIM 12103244011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN LUAR BIASA  
JURUSAN PENDIDIKAN LUAR BIASA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
NOVEMBER 201**

**PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS LATIHAN GERAK LOKOMOTOR  
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA  
SISWA TUNAGRAHITA SEDANG KELAS 3 SD DI SLB WIYATA  
DHARMA 3 SLEMAN” yang disusun oleh Roykhan Mubarak, NIM  
12103244011 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 10 Oktober 2016

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Atien", is placed below the text "Pembimbing,".

dr. Atien Nur Chamidah, M.Dis.St.  
NIP. 19821115 200801 2 007

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Roykhan Mubarak

NIM : 12103244011

Program Studi : Pendidikan Luar Biasa

Fakultas : Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta

Judul Skripsi : Efektivitas Latihan Gerak Lokomotor untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar pada Siswa Tunagrahita Sedang Kelas 3 SD di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 10 Oktober 2016

Penulis,



Roykhan Mubarak  
NIM 12103244011

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS LATIHAN GERAK LOKOMOTOR UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA SISWA TUNAGRAHITA SEDANG KELAS 3 SD DI SLB WIYATA DHARMA 3 SLEMAN” yang disusun oleh Roykhan Mubarak, NIM 12103244011 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 28 Oktober 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
dr. Atien Nur C, M.Dis.St.	Ketua Penguji		22/11/2016
Aini Mahabbati, M.A.	Sekretaris		23/11/2016
Banu Setyo Adi, M. Pd.	Penguji Utama		19/11/2016

Yogyakarta, 25 NOV 2016  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan  
  
Dr. Haryanto, M.Pd.  
NIP. 196009021987021001

## **MOTTO**

“Keberhasilan tidak diukur dari cepat atau lamanya kamu menyelesaikannya, akan tetapi siapa yang bertahan sampai akhir”

“Satu-satunya cara mencapai hal yang mustahil yaitu percayalah hal tersebut tidak mustahil, semua dapat kamu lakukan jika kamu percaya”

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada:

1. ALLAH SWT dan Agamaku
2. Alm. Bapak dan Ibu
3. Almamater Universitas Negeri Yogyakarta
4. Nusa dan Bangsa

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

Oleh  
Roykhan Mubarak  
NIM 12103244011

**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*

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum wr.wb.*

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmatNya yang diberikan kepada penulis, sehingga penulisan skripsi yang berjudul “efektivitas latihan gerak lokomotor untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada siswa tunagrahita sedang kelas 3 sd di slb wiyata dharma 3 sleman” dapat diselesaikan dengan baik.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan ulur tangan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini, penulis bermaksud mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin kesempatan bagi penulis untuyk menimba ilmu dari masa awal studi sampai dengan terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Luar Biasa yang telah memberikan izin penelitian.
4. Ibu dr. Atien Nur Chamidah, M.Dis.St., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat membantu dalam pembuatan tugas akhir ini.

5. Kepala SLB Wiyata Dharma 3 Sleman yang telah memberikan ijin penelitian, pengarahan, dan kemudahan agar penelitian dan penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar.
6. Bapak Indro Purnomo, S.PD. selaku guru kelas III SLB Wiyata Dharma 3 Sleman yang membantu penulis melakukan penelitian.
7. Seluruh Guru dan karyawan SLB Wiyata Dharma 3 Sleman atas dukungan dan semangatnya kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.
8. Siswa kelas III SLB Wiyata Dharma 3 Sleman yang telah membantu penulis selama penelitian.
9. Bapak dan ibu serta seluruh anggota keluarga yang telah memberikan do'a, semangat, dan dukungan serta nasehat.
10. Annisa Nailufar yang telah memberikan dukungan serta semangat dalam penyusunan skripsi ini.
11. Aditya Gita Prasetya yang telah membantu dan menyemangati dalam penyusunan skripsi ini.
12. Januar widakdo Ningrum, Ariyadi Panca Tunggal, Tiyas sriningsih, Andre, Rizki, Andika Sutiyo, Ahmad Yoko Subagyo, Lia Vidi Wulandari, Lusi, Gina, dan Zulpita yang menasehati, menyemangati, serta mendo'akan penulis dalam setiap pengerjaan skripsi ini.
13. Teman-teman PLB B 2012 yang telah memberi semangat dan motivasi.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Segala saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan bagi penulis demi kemajuan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua.

Yogyakarta, 20 Oktober 2016

Penulis

Roykhan Mubarak  
NIM. 12103244011

## DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	6
G. Defenisi Operasional.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Anak Tunagrahita Sedang .....	9
1. Pengertian Anak Tunagrahita Sedang.....	9
2. Karakteristik Anak Tunagrahita Sedang .....	12
B. Motorik Kasar .....	15
1. Pengertian Motorik Kasar .....	15
2. Unsur-Unsur Perkembangan Motorik Kasar.....	16
C. Perkembangan Motorik Kasar.....	23

D. Gerak Lokomotor .....	24
1. Pengertian Gerak Lokomotor .....	24
2. Macam-Macam Lokomotor .....	26
3. Latihan Gerak Lokomotor .....	32
E. Kerangka Pikir .....	35
F. Hipotesis Penelitian.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>38</b>
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Desain Penelitian.....	39
C. Variabel Penelitian .....	39
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
E. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	40
F. Prosedur Penelitian .....	41
G. Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	44
H. Teknik Pengumpulan Data .....	44
I. Instrumen Penelitian.....	45
J. Validitas Instrumen .....	54
K. Teknik Analisis Data.....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	
A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	58
B. Deskripsi Data Penelitian .....	59
C. Analisis Data .....	67
D. Pembahasan.....	68
E. Keterbatasan Penelitian .....	72
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA .....	75
LAMPIRAN.....	78

## DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Jadwal Kegiatan Penelitian .....	44
Tabel 2. Kisi-kisi Tes <i>Performance</i> Meningkatkan Motorik Kasar .....	47
Tabel 3. Format Penilaian Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa .....	48
Tabel 4. Kriteria Yang Digunakan Dalam Penilaian Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa .....	49
Tabel 5. Rubrik Penilaian Kekuatan .....	50
Tabel 6. Rubrik Penilaian Keseimbangan .....	50
Tabel 7. Rubrik Penilaian Kelincahan .....	51
Tabel 8. Kisi-kisi Panduan Observasi Pelaksanaan Latihan Gerak Lokomotor Terhadap Kemampuan Motorik Kasar .....	53
Tabel 9. Data Hasil <i>Pretest</i> Latihan Gerak Lokomotor pada Siswa Tunagrahita Sedang Kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman .....	59
Tabel 10. Data Hasil <i>Posttest</i> Latihan Gerak Lokomotor pada Siswa Tunagrahita Sedang Kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman .....	61
Tabel 11. Data Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tentang Latihan Gerak Lokomotor pada Siswa Tunagrahita Sedang Kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman .....	62
Tabel 12. Data Hasil Perhitungan Statistik Tes Tanda Tentang Kemampuan Motorik Kasa pada Siswa Tunagrahita Sedang Kelas III .....	68

## DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Model Kegiatan Lokomotor .....	34
Gambar 2. Alur Kerangka Berfikir .....	37
Gambar 3. <i>one-group pretest and posttest design</i> .....	39
Gambar 4. Grafik Histogram Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Metode Latihan Gerak Lokomotor .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Kisi-kisi Panduan Observasi Pelaksanaan Latihan Gerak Lokomotor terhadap Kemampuan Motorik Kasar .....	79
Lampiran 2. Kisi-Kisi Tes <i>Performance</i> Meningkatkan Motorik Kasar .....	80
Lampiran 3. Pedoman Observasi .....	81
Lampiran 4. Pedoman Tes <i>Performance</i> .....	83
Lampiran 5. Pedoman Tes <i>Performance</i> Pelaksanaan Latihan Gerak Lokomotor Kelas 3 di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman .....	84
Lampiran 6. Foto Pembuatan Jalur Latihan Gerak Lokomotor .....	93
Lampiran 7. Foto Pelaksanaan Latihan Gerak Lokomotor .....	94
Lampiran 8. Surat Keterangan Izin Penelitian .....	95

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anak tunagrahita merupakan anak yang kecerdasan dibawah rata-rata. Anak tunagrahita sedang merupakan salah satu anak berkebutuhan khusus 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 pekembangannya 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), bahwa motorik kasar merupakan gerakan fisik yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antar anggota tubuh. Contohnya, berjalan, berlari, berlompat, dan sebagainya. 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 sehingga berpengaruh pada semua gerak yang dilakukannya dan menghambat dalam melaksanakan tugas.

Menurut Endang Rini Sukanti (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.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti mengidentifikasi permasalahan yang muncul antara lain:

1. Anak tunagrahita sedang mengalami hambatan motorik kasar seperti ketika anak sedang naik-turun tangga pada saat mau mengikuti pembelajaran penjas.
2. Pelajaran pendidikan jasmani di SLB Wiyata Dharma 3 belum memberikan latihan gerakan lokomotor.
3. Beberapa anak tunagrahita sedang di SLB Wiyata Dharma 3 tidak tertarik mengikuti kegiatan pembelajaran penjas.
4. Metode pelatihan melalui permainan bola boci untuk meningkatkan motorik kasar yang diberikan di SLB Wiyata Dharma belum bisa memenuhi kebutuhan anak.

## **C. Batasan Masalah**

Mengingat permasalahan yang cukup kompleks dan karena keterbatasan peneliti serta kajian yang lebih mendalam maka dalam penelitian ini peneliti memfokuskan penelitian pada gerakan lokomotor dan

kemampuan motorik kasar sebagai fokusnya sehingga diharapkan anak mampu bergerak bebas, melompat ataupun melompat dengan latihan gerak lokomotor yang diberikan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

Bagaimana efektivitas latihan gerak lokomotor terhadap kemampuan motorik kasar pada anak tunagrahita kategori sedang kelas 3 SD di SLB Wiyata Dharma 3 Ngaglik, Sleman, Yogyakarta?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Mengetahui efektivitas latihan gerak lokomotor terhadap kemampuan motorik kasar pada anak tunagrahita kategori sedang kelas 3 SD di SLB Wiyata Dharma 3 Ngaglik, Sleman, Yogyakarta.

#### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis

Memberikan sumbangan ilmiah dalam pengembangan ilmu di bidang pendidikan khusus, terutama yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan motorik kasar bagi anak tunagrahita kategori sedang.

2. Secara praktis

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan motorik kasar melalui gerak dasar lokomotor sehingga pembelajaran dapat lebih bermakna.

b. Bagi guru

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai masukan dan cara dalam memilih strategi dalam peningkatan kemampuan motorik kasar.

c. Bagi kepala sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu dasar pembuatan kebijakan sekolah terkait dengan pengembangan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita kategori sedang.

d. Bagi peneliti lain

Peneliti lain bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan studi banding untuk peneliti selanjutnya.

e. Bagi penulis

Menambah pengetahuan tentang berbagai tindakan belajar yang fungsional dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar.

## **G. Defenisi Operasional**

1. 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 kecerdasan dan beradaptasi perilaku yang berpengaruh pada kemampuan motorik sehingga perlu dimaksimalkan dengan pembelajaran khusus melalui banyak latihan. Anak tunagrahita kategori sedang dalam penelitian ini adalah anak yang masih duduk di kelas III SD.
2. Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh. Motorik kasar pada penelitian ini dibatasi pada keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan, yang diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lain. Melalui kegiatan gerak lokomotor, anak bisa mencapai perkembangan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan perkembangan fisiologis.
3. Latihan gerak lokomotor merupakan latihan yang menggerakkan individu dalam satu ruang atau tempat ke ruang ataupun tempat yang lainnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan latihan gerak lokomotor untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar yang ada pada anak tunagrahita sedang di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Anak Tunagrahita Sedang**

#### **1. Pengertian Anak Tunagrahita Sedang**

Anak tunagrahita adalah anak yang memiliki taraf kecerdasan yang sangat rendah sehingga untuk meneliti tugas perkembangan sangat membutuhkan layanan dan bimbingan secara khusus (Mohammad Efendi, 2006: 110). Menurut Moh. Amin (Mumpuniarti, 2007: 13) Anak tunagrahita sedang ialah anak yang tergolong salah satu kategori tunagrahita. Mereka memiliki tingkat kecerdasan (IQ) berkisar antara 30-50, sehingga tingkat kemajuan dan perkembangannya di bawah tunagrahita ringan, demikian juga kemampuan adaptasi perilakunya di bawah tunagrahita ringan. Menurut Soemantri Sutjihati (2006: 107), bahwa tunagrahita sedang adalah imbesil, kisaran IQ antara 51-36 pada skala Binet dan 54-50 menurut skala Weschler (WISC), dalam kehidupan sehari-hari masih membutuhkan perawatan yang terus-menerus. Anak tunagrahita sedang dapat belajar keterampilan sekolah untuk tujuan-tujuan fungsional, mencapai suatu tingkat “tanggung jawab sosial”, dan mencapai penyesuaian sebagai pekerja dengan bantuan. Mereka mampu memperoleh keterampilan mengurus diri (*Self-help*) seperti berpakaian, berganti pakaian, mandi, menggunakan WC, dan melindungi dirinya dari bahaya umum di rumah, sekolah, dan lingkungannya, dapat mengadakan adaptasi sosial di rumah dan di

lingkungannya (saling berbagi, menghormati hak milik, kerja sama), dapat belajar keterampilan dasar akademis (membaca tanda-tanda, berhitung yang sederhana, mengenal nomor-nomor sampai dua angka atau lebih), dan bekerja dalam tempat kerja terlindung (*sheltered workshop*) atau pekerjaan rutin di bawah pengawasan. Pada umumnya anak tunagrahita sedang dapat diketahui sewaktu bayi atau selagi kecil karena keterlambatan perkembangannya dan kadang-kadang dapat terlihat dari penampilan fisiknya. *Pravelensi* (perkiraan jumlah) anak tunagrahita sedang kira-kira 20% dari seluruh jumlah anak tunagrahita.

Menurut Nunung Apriyanto (2012: 320) anak tunagrahita sedang disebut juga *imbesil*. menurut *Skala Binet IQ* anak tunagrahita sedang 51-36 dan 54-40 menurut *Skala Weschler (WISC)*. Anak terbelakang mental sedang bisa mencapai perkembangan MA (*Mental Age*) sampai kurang lebih 7 tahun. Mereka dapat dididik mengurus diri sendiri, melindungi diri sendiri dari bahaya seperti menghindari kebakaran, berjalan di jalan raya, berlindung dari hujan, dan sebagainya.

Anak tunagrahita sedang sangat sulit bahkan tidak dapat belajar secara akademik seperti menulis, membaca, dan berhitung walaupun mereka masih dapat menulis secara sosial, misalnya menulis namanya sendiri, alamat rumahnya, dan lain-lain. Masih dapat dididik mengurus diri, seperti mandi, berpakaian, makan, minum, mengerjakan pekerjaan rumah tangga, dan sebagainya. Dalam kehidupan sehari-

hari, anak tunagrahita sedang membutuhkan pengawasan yang terus-menerus. Mendukung pernyataan diatas *“American Psychiatric Association (2013: 33) intellectual disability (intellectual developmental disorder) is a disorder with onset during the developmental period that includes both intellectual and adaptive functioning deficits in conceptual, social, and practical domains”*. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diartikan bahwa tunagrahita sedang adalah anak yang memiliki fungsi intelektual dibawah rata-rata dibandingkan tingkat intelektual pada umumnya, yang disertai dengan kelainan dari perilaku adaptif yang dapat terlihat selama periode perkembangan anak. Anak tunagrahita ringan masih dapat bekerja dan merawat dirinya akan tetapi mereka membutuhkan dampingan orang-orang disekitarnya.

Anak tunagrahita kategori sedang biasa disebut dengan anak mampu latih, artinya anak masih mampu dilatih keterampilan sesuai kemampuan yang dimilikinya dengan latihan secara rutin. Anak tunagrahita kategori sedang juga kurang dapat mempelajari pelajaran akademik, selalu bergantung pada perlindungan orang lain, mempunyai potensi untuk belajar memelihara diri dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Sejalan dengan Moh. Amin, Asep Supena (2009: 2) secara umum, anak tunagrahita kategori sedang hampir tidak dapat mempelajari materi-materi akademik (membaca, menulis, berhitung). Menurut Kemis dan Ati Rosnawati (2013: 26) penggunaan

alat peraga yang konkret dapat memudahkan dalam mengatasi masalah-masalah belajar. Mereka umumnya belajar secara membeo, yaitu mempelajari dari menguasai sesuatu tanpa pemahaman yang bermakna. Mendukung pernyataan diatas Mumpuniarti (2007: 61) menyatakan pemberian pengarahan, pemberian contoh dan motivasi akan memulai suatu respon. jadi dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan anak tunagrahita yaitu anak yang mempelajari sesuatu dengan mengikuti apa yang ia lihat, mereka butuh motivasi yang kuat dalam melakukan sesuatu hal, dalam hal mata pelajaran anak tunagrahita kategori sedang membutuhkan benda-benda yang konkret dalam memahaminya. Anak tunagrahita sedang dapat dilatih keterampilannya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya dengan latihan secara rutin.

## **2. Karakteristik Anak Tunagrahita Sedang**

Anak tunagrahita sedang masih mempunyai potensi untuk belajar memelihara diri dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan, dan dapat mempelajari beberapa pekerjaan yang mempunyai arti ekonomi. Pada umur dewasa mereka baru mencapai kecerdasan yang sama dengan anak umur 7 atau 8 tahun. Moh. Efendi (2006: 92) mengemukakan anak tunagrahita sedang yaitu cenderung memiliki kemampuan berfikir konkrit dan sulit berfikir abstrak, mengalami kesulitan dalam konsentrasi, kemampuan sosialnya terbatas, tidak mampu menyimpan

instruksi yang sulit, serta kurang mampu menganalisis dan memilih kejadian yang dihadapi.

Menurut pendapat Bandi Delphie (2006: 34), bahwa karakteristik anak tunagrahita sedang masih mampu dioptimalkan dalam bidang mengurus diri sendiri, dapat belajar keterampilan akademis yang sederhana, seperti: membaca tanda-tanda, berhitung sederhana, mengenal nomor-nomor sampai dua angka atau lebih, dapat bekerja pada tempat terlindung atau pekerjaan rutin di bawah pengawasan, perkembangan bahasanya lebih terbatas daripada anak tunagrahita ringan. Adapun karakteristik pada aspek-aspek individu mereka sebagai berikut:

- a) Karakteristik fisik, pada tingkat tunagrahita sedang lebih menampakkan kecacatannya. Penampakan fisik jelas terlihat, karena pada tingkat ini banyak dijumpai tipe *Down's syndrome* dan *Brain damage*. Koordinasi motorik lemah sekali, dan penampilannya menampakan sekali sebagai anak terbelakang. Contohnya saja pada anak *down syndrome*, anak ini lebih mudah terlihat dari ciri-ciri fisik dari pada anak tunagrahita yang bukan *down syndrome*. Anak *down syndrome* tinggi badan yang relative pendek, kepala mengecil, hidung yang datar menyerupai orang mongoloid maka sering juga dikenal dengan *mongolisme*.
- b) Karakteristik psikis, pada umur dewasa mereka baru mencapai kecerdasan setaraf anak normal umur 7 tahun atau 8 tahun. Anak nampak hampir tidak mempunyai inisiatif, kekanak-kanakan sering melamun atau sebaliknya hiperaktif. Kronologikal umur tidak sama dengan kronologikal mentalnya.
- c) Karakteristik sosial, banyak diantara mereka yang sikap sosialnya kurang baik, rasa etisnya kurang dan nampak tidak mempunyai rasa terimakasih, rasa belah kasihan dan rasa keadilan.

Karakteristik lain dapat dilihat bahwa anak hambatan mental memiliki kecenderungan pola tingkah laku pada anak hambatan mental adalah sebagai berikut; anak hambatan mental taraf kemampuannya terbatas, untuk itu pola perilaku yang dibina terbatas pada pola perilaku yang sederhana dan perilaku tersebut dapat diamati. Pembinaan pola perilaku anak tunagrahita kategori sedang cenderung

bersifat praktis, hal ini menekankan perilaku sosial yang bermakna. Pembinaan pola perilaku anak hambatan mental harus sesuai dengan kondisi anak hambatan mental. Beberapa kecenderungan pembinaan pola perilaku anak hambatan mental tersebut mendasari jugabentuk strategi dalam implementasi pembelajaran hambatan mental (Mumpuniarti, 2007: 58).

Beberapa pendapat ahli di atas dapat ditegaskan bahwa karakteristik anak tunagrahita sedang ialah anak yang memiliki hambatan perkembangan intelektual yang dapat mempengaruhi dalam berbagai aspek, seperti akademik, fisik, sosial, maupun emosi. Dalam aspek akademik yang berkolaborasi dengan emosi sering diwujudkan dalam hal ketidakmampuan menangkap informasi sehingga anak cenderung untuk pasif. Anak juga mengalami hambatan dalam kemampuan berfikirnya serta sulit dalam berkonsentrasi, tidak mampu menyimpan instruksi yang sulit, serta kurang mampu menganalisis, dan memilih kejadian yang dihadapi.

Anak tunagrahita sedang ini juga mengalami keterhambatan dalam motorik kasarnya. Motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Kematangan motorik kasar dapat distimulus dengan kegiatan berjalan, berlari, melompat, meloncat, melempar, memantulkan, merangkak, dan sebagainya. Perkembangan motorik kasar anak juga dipengaruhi oleh kematangan dalam diri anak karena adanya proses kematangan dari setiap anak

yang tidak sama (Siti Aisyah, 2008: 4). Adapun kemampuan motorik kasar anak tunagrahita sedang ialah mengalami keterlambatan dalam pergerakan baik itu berjalan maupun berlari, terlihat pada saat anak melakukan kegiatan di luar jam belajar, anak sedang berjalan menuju lapangan sekolah, kaki anak dan tangan anak sedikit tidak stabil ketika berjalan, sedikit-sedikit anak berhenti ketika berjalan lalu lanjut berjalan lagi.

Menurut Sutjihati, Soemantri (2006: 109) karakteristik motorik kasar anak tunagrahita sedang berbeda dengan anak pada umumnya. Motorik anak lebih terhambat dilihat ketika anak berjalan maupun berlari.

## **B. Motorik Kasar**

### **1. Pengertian Motorik Kasar**

Gerak atau motorik sudah dimiliki oleh setiap orang sejak lahir dan sudah nampak terutama pada gerak refleks. Perkembangan fisik motorik kasar menurut Yudha M. Saputra (2005: 15) mengartikan perkembangan fisik motorik kasar adalah keterampilan menggunakan otot-otot besar pada tubuh manusia. Tidak jauh berbeda dengan pendapat diatas bahwa perkembangan fisik motorik kasar adalah kemampuan beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar (Bagian Proyek Olahraga Masyarakat Direktorat Olahraga Masyarakat Ditjen Olahraga Depdiknas, 2002). Siti Aisyah (2008: 4) mengungkapkan

motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Motorik kasar dapat distimulus dengan kegiatan berjalan , berlari, melompat, meloncat, melempar, memantulkan, merangkak, dan sebagainya. Perkembangan motorik kasar anak juga dipengaruhi oleh kematangan dalam diri anak karena adanya proses kematangan dari setiap anak yang tidak sama.

Dari berbagai paparan teori di atas dapat disimpulkan kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang dimiliki anak untuk menyelesaikan suatu kegiatan yang menggunakan koordinasi otot-otot tubuh. Motorik kasar anak terdiri dari gerak lokomotor, gerak manipulatif dan gerak nonlokomotor (Kamtini, 2005: 89-94). Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat, contoh berjalan, berlari, melangkah atau melompat, dan meloncat. Sedangkan gerak manipulatif adalah gerak yang melibatkan tindakan mengontrol suatu objek khususnya tangan dan kaki, contohnya melempar dengan satu tangan di bawah dan menangkap. Gerak nonlokomotor merupakan keterampilan stabil, gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya, contohnya mengulur dan membengkokkan, mengayun, memutar, menjatuh, dan berguling.

## **2. Unsur-unsur perkembangan motorik kasar**

Komponen motorik sangat penting sejak bayi dan pada masa pertumbuhan, yang ditunjukkan melalui reaksi dari berbagai rangsang

dengan gerakan refleks untuk melindungi dirinya dari cedera atau membantu untuk mempertahankan hidup. Seiring makin dewasa seseorang maka secara bertahap gerakan-gerakan yang dihasilkan juga semakin kompleks (Wira Indra Satya, 2006: 16).

Menurut Wahjoedi (2001: 61) kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan gerak, yaitu

- a. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- b. Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.
- c. Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.
- d. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.
- e. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
- f. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh atau anggota untuk mengantarkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
- g. Koordinasi (*coordinastion*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien.

Berbagai unsur-unsur yang ada pada motorik kasar peneliti hanya akan mengambil tiga unsur yaitu keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan yang dirasa masih kurang perkembangannya pada anak tunagrahita kategori sedang yaitu:

- a. Keseimbangan

Keseimbangan adalah hal yang berhubungan dengan kemampuan untuk mempertahankan suatu posisi atau sikap tubuh

yang efisien ketika tubuh dalam keadaan diam (static) atau sedang bergerak (dynamic). Keseimbangan ada dua yaitu keseimbangan statis, dalam keseimbangan statis ruang geraknya biasanya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit, sedangkan keseimbangan dinamis kemampuan untuk bergerak dari suatu titik atau ruang (space) ke titik atau ruang lain dengan mempertahankan keseimbangan tubuh (Wira Indra Satya, 2006: 17).

Richard Decaprio (2013: 49) menyatakan keseimbangan adalah kemampuan anak untuk menjaga dan memelihara sistem otot saraf dalam kondisi diam untuk respon yang efisien demi mengendalikan tubuh saat bergerak secara efisien. Ada dua jenis keseimbangan yang pertama keseimbangan diam dan dinamis. Kedua jenis keseimbangan tersebut merupakan dasar gerak yang digunakan anak dalam berbagai kondisi. Keduanya menandakan kesiapan dan stabilitas, yang ditandai oleh keringanan dan ketenangan dalam mempertahankan posisi. Keseimbangan dinamis dapat dilatih dengan kegiatan mengendarai sepeda, melompat, dan jalan di atas papan titian.

Tidak jauh berbeda dengan kedua pendapat di atas, menurut Bambang Sujiono (2010: 7) keseimbangan dapat diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu keseimbangan statik dan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh (keseimbangan

pada saat tubuh diam), misalnya berdiri pada satu kaki. Sedangkan keseimbangan dinamik adalah keseimbangan tubuh pada saat bergerak, misalnya pada saat sedang berlari dan berjingkat atau meloncat.

Berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau jatuh (keseimbangan posisi diam). Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain (keseimbangan saat bergerak).

b. Kekuatan

Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong, atau menarik beban. Besarnya penampang lintang otot berpengaruh pada kekuatan yang dihasilkan dari kerja otot tersebut (Endang Rini Sukamti, 2007: 93). Semakin besar penampang lintang otot akan semakin besar kekuatan otot yang dihasilkan, semakin kecil penampang otot akan semakin kecil pula kekuatan otot yang dihasilkan.

Bambang Sujiono (2010: 7) mengatakan bahwa kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk,

mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban. Semakin besar kemampuan otot yang dikeluarkan maka akan semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan dari kerja otot tersebut, sebaliknya semakin kecil kemampuan otot yang dikeluarkan maka semakin kecil pula kekuatan yang dihasilkan. Latihan-latihan yang secara langsung mendukung peningkatan kekuatan otot seperti gerakan menahan beban tubuh dengan merentangkan tangan ke dinding, dan latihan dengan mengangkat beban dan jalan dengan kaki jinjit.

Sejalan dengan Bambang Sujiono, menurut Richard Decaprio (2013: 43) kekuatan adalah kapasitas untuk mendesak kekuatan otot ketika melakukan sebuah gerakan. Apapun gerakan yang muncul, pada saat yang sama, muncul pula kekuatan otot, meskipun gerakan yang dilakukan sangat sederhana, misalnya: berjalan jinjit, mengangkat dagu, senam pagi, menarik, mendorong, mengangkat berbagai peralatan, serta menari.

Unsur kekuatan dalam pembelajaran akan membuat anak menjadi anak yang tangkas, bertenaga, dan dapat melakukan gerakan dengan cepat. Unsur kekuatan dalam pembelajaran motorik berkaitan dengan ketahanan karena otot bekerja secara tepat. Unsur kekuatan merupakan faktor yang tidak terlepas dari gerak, namun kekuatan tetap berdiri sendiri dan termasuk faktor yang menonjol secara keseluruhan dalam pembelajaran motorik.

Hal itu dikarenakan pembelajaran motorik tidak menggunakan dominasi otak (intelektual), melainkan keterampilan dan gerakan fisik (Richard Decaprio, 2013: 43). Dari berbagai paparan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah keterampilan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi.

c. Kelincahan

Harsono (Wira Indra Satya, 2006: 17) menjelaskan kelincahan (agility) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam Wira Indra Satya (2006: 17) menambahkan, bahwa bagian tubuh 19 dalam mengubah arah gerakan tersebut secara mendadak dan dalam kecepatan yang tinggi. Kelincahan ini penting untuk mendukung kegiatan olahraga lainnya seperti sepak bola, basket, dan voli sehingga kelincahan perlu dikembangkan dengan baik.

Sejalan dengan Wira Indra Satya (2006), Mikdar (2006: 48) menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan secara bersamaan dengan gerakan lainnya. Untuk mengukur kelincahan seseorang disamping mengukur kemampuan kecepatan gerak juga perlu memperhatikan seberapa cepat dapat melakukan perubahan posisi tubuh untuk melakukan gerakan lain yang berbeda.

Kelincahan bagi anak merupakan sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Anak identik dengan karakteristiknya yang lincah untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh. Kelincahan merupakan salah satu komponen motorik yang ada dalam kebugaran jasmani (Wira Indra Satya, 2006: 10). Seorang anak akan memiliki keterampilan motorik yang baik apabila dalam keadaan bugar jasmaninya, sehingga kelincahan dianggap penting dalam melatih perkembangan motorik kasar anak agar anak siap dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan selanjutnya.

Unsur kelincahan dalam pembelajaran motorik sangat penting karena kelincahan bisa mengubah bentuk gerakan dengan seluruh badan atau beberapa bagian yang diukur dengan tes. Kegiatan yang dapat merangsang kelincahan anak yaitu lari hindaran, lari rintangan, lari zig-zag, lari bolak-balik, langkah menyamping, dan sikap jongkok (Richard Decaprio, 2013: 48).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa kelincahan anak merupakan kemampuan seorang. Kemampuan seseorang mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari titik satu ke titik yang lain. Kelincahan anak ini terlihat saat anak melakukan gerakan perpindahan seperti saat anak berlari bolak-balik, lari zig-zag, meloncat, melompat, dan kegiatan lainnya dengan gerakan yang cepat, kaki anak dapat menahan dengan kuat, keseimbangan tubuhnya terjaga dan tidak jatuh.

### **C. Perkembangan Motorik Kasar Anak Tunagrahita**

Perkembangan motorik kasar anak tunagrahita sedang tidak secepat perkembangan anak normal, kemampuan motorik kasar sangat mempengaruhi aktivitas yang dilakukan sehari-hari, pada dasarnya perkembangan fisik anak tunagrahita sedang tidak mengalami hambatan, tetapi dalam perkembangan motorik atau gerakannya tidak secepat perkembangan motorik anak normal. Kasus yang peneliti temukan dilapangan yaitu tidak lincahnya gerak-gerak anak dalam kegiatan sehari-hari, anak masih belum mampu melakukan beberapa gerakan motorik kasar dengan baik. Dapat disimpulkan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita sedang tidak sebaik pada anak normal umumnya, dikarenakan mengalami hambatan dalam motorik kasarnya.

Terkait perkembangan motorik kasar anak tunagrahita Larry D. Isaacs (2012: 463) menyatakan “with regard to motor development, limited research shows that children with mild ID tend to be one to three years delayed in motor development and children with more severe intellectual disabilities tend to have delays of four years or more. These motor delays tend to widen as children with ID grow older, when motor performance relies on greater speed and movement control as well as the use of strategies”.

Maksud dari pernyataan diatas bahwa anak-anak dengan cacat intelektual ringan cenderung tertunda perkembangan motoriknya satu sampai tiga tahun, sedangkan anak-anak dengan cacat intelektual yang lebih berat (sedang sampai berat) cenderung tertunda perkembangan motoriknya empat tahun atau lebih.

Semakin bertambahnya usia anak maka semakin berat hambatan pada motorik anak.

Perkembangan motorik anak memerlukan koordinasi antara otot-otot untuk keterampilan gerakannya, misal anak berlari dengan jarak 10 m memerlukan kekuatan dan kecepatan yang baik. Gerak motorik kasar merupakan gerak seluruh tubuh anak, baik otot kaki dan juga otot tangan. Ada banyak kegiatan yang dapat menstimulasi kemampuan motorik kasar anak antara lain berlari estafet, melompat tali, berjalan zig-zag, memantulkan bola besar,enang, senam fantasi dan sebagainya. Kegiatan tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri anak dan dapat juga memberikan rasa senang pada diri anak.

#### **D. Gerak Lokomotor**

##### **1. Pengertian Gerak Lokomotor**

Gerak lokomotor yaitu melakukan bermacam-macam keterampilan lokomotor secara otomatis dan tanpa pikiran yang disengaja, serta menggunakan keterampilan dengan memanipulasi gerakan yang sesuai waktu, ruang, kekuatan, dan aliran. Keterampilan lokomotor merupakan gerakan yang sangat penting bagi transportasi manusia. Keterampilan ini diidentifikasi sebagai keterampilan yang menggerakkan individu dalam satu ruang atau tempat ke ruang ataupun tempat yang lainnya. Perkembangan keterampilan lokomotor

umumnya sebagai hasil dari tingkat kematangan tertentu. Latihan dan pengalaman merupakan hal penting untuk mencapai kemampuan yang matang (Samsudin, 2007: 75).

Gerak lokomotor atau sering disebut juga *traveling*, diartikan sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan, lari, dan lompat. Ketiga keterampilan ini dianggap sebagai keterampilan paling dasar lokomotor, karena merupakan keterampilan yang berkembang bersama perkembangan dan lebih bersifat fungsional (Agus Mahendra, 2000: 10). Ketiga keterampilan dasar ini harus dikembangkan secara optimal agar anak siap untuk melakukan keterampilan yang lebih kompleks.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa gerak lokomotor adalah aktivitas pokok perpindahan posisi seseorang untuk beralih dari satu tempat ke tempat lain seperti jalan, lari, dan loncat. Gerak lokomotor bagi anak akan membantu anak untuk menjelajah lingkungannya secara optimal.

Keterampilan lokomotor merupakan gerakan yang sangat penting bagi transportasi manusia. Keterampilan ini diidentifikasi sebagai keterampilan yang menggerakkan individu dalam satu ruang atau tempat ke ruang ataupun tempat yang lainnya. Perkembangan keterampilan lokomotor umumnya sebagai hasil dari tingkat

kematangan tertentu. Latihan dan pengalaman merupakan hal penting untuk mencapai kemampuan yang matang (Samsudin, 2007: 75).

## **2. Macam-Macam Lokomotor**

Sumantri (2005: 130) menjelaskan bahwa lokomotor terdiri dari jalan, lari, mendaki, lompat, meluncur, skipping, dan sebagainya. Disini peneliti akan mengambil 3 macam gerak lokomotor dalam penelitiannya yaitu: berjalan, berlari, dan meloncat.

- a. Berjalan merupakan keterampilan dasar. Menurut Bambang Sujiono (2010: 4) berjalan dapat diartikan sebagai perpindahan berat badan dari satu kaki ke kaki yang lain dengan salah satu kaki tetap kontak dengan tempat bertumpunya sepanjang kegiatan itu berlangsung. Masing-masing tungkai akan bergerak bergantian antara fase bertumpu dan fase mengayun. Tumit akan menyentuh lantai terlebih dahulu pada saat tungkai ke belakang mendorong, perpindahan beratbadan ke tungkai depan. Badan dicondongkan ke depan setelah kaki depan menyentuh lantai. Gerakan berjalan yang mula-mula belum bisa dilakukan dengan baik, setelah melewati masa pertumbuhan lambat laun anak mampu melakukan gerak berjalan dengan lebih lancar dan mampu bergerak lebih cepat.

Perkembangan kemampuan gerak berjalan berhubungan dengan peningkatan kekuatan kaki, keseimbangan, dan koordinasi bagian-bagian tubuh yang mendukung berat badan tubuh, keseimbangan diperlukan untuk menjaga keseimbangan pada saat

memindahkan titik berat badan ke kaki depan yang melangkah, koordinasi antara kaki dengan anggota tubuh bagian atas terutama tangan sangat diperlukan. Perkembangan yang baik dalam hal kekuatan kaki, keseimbangan dan koordinasi antara kaki dengan tubuh bagian atas menunjang kemampuan anak melakukan berbagai variasi gerakan berjalan (Endang Rini Sukamti, 2007: 24-25).

Berjalan merupakan kegiatan yang paling banyak digunakan maupun sebagai keterampilan dasar setiap individu. Digunakan secara terpisah atau hanya berjalan saja atau dengan mengombinasikan dengan gerakan lain dan membentuk beberapa keterampilan yang lebih kompleks. Berjalan merupakan kegiatan dasar gerakan dasar lokomotor.

Dalam melakukan gerakan jalan terdapat variasi-variasi yang dapat mengacu berdasarkan ruang, arah, waktu dan gerak tambahan, variasi tersebut antara lain berjalan berdasarkan kreasi anak, berjalan seperti binatang, berjalan jinjit, berjalan pada garis lurus, dan berjalan di atas papan titian. Variasi berkaitan dengan waktu diantaranya berjalan dari lambat ke cepat, berjalan digabung dengan irama musik atau ketukan berirama dan bergerak dengan lembut (Bambang Sujiono 2010: 4).

Eddy Purnomo (2011: 11) menyatakan bahwa jalan jinjit dapat merangsang kekuatan pada otot tungkai dan dapat

mengembangkan keseimbangan anak. Sehingga guru dapat menggunakan kegiatan jalan jinjit untuk merangsang kedua unsur motorik kasar tersebut, kegiatan jalan jinjit juga dapat divariasikan dengan kegiatan lain seperti berlari bolak-balik, lari zig-zag dan meloncati simpai.

b. Berlari

Gerakan berlari merupakan perkembangan dari gerakan berjalan. Gerakan dasar anggota tubuh pada saat berlari menyerupai gerakan berjalan. Perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah pada lari iramanya lebih cepat dan ada saatsaat melayang (Endang Rini Sukamti, 2007: 25). Gerakan lari ini akan dikuasai anak setelah anak terampil berjalan. Samsudin (2007: 77) juga menyatakan bahwa lari merupakan kelanjutan dari jalan dengan ciri khusus adanya masa di mana badan seakan dilepaskan dari landasannya (fase melayang) dari salah satu kaki. Pada gerakan berlari, karena ada saat badan melayang, gerakan itu menjadi kurang stabil dibandingkan dengan berjalan. Agar posisi tubuh tetap stabil saat melakukan gerakan berlari maka dibutuhkan keseimbangan tubuh yang baik.

Pada saat lari dibutuhkan pengendalian terhadap tubuh secara keseluruhan. Apabila anak mampu membawa badannya lebih cepat, maka waktu yang dibutuhkan juga akan makin lama serta langkah yang semakin panjang dan kurang pantulan. Saat

anak berusia 5 tahun umumnya anak sudah mampu berlari dengan baik, bahkan mempunyai kemampuan berlari dengan cepat pada garis lurus yang dilanjutkan dengan mengubah arah dengan cepat (Samsudin, 2007: 77).

Endang Rini Sukamti (2007: 26) menjelaskan tentang karakteristik bentuk gerakan berlari yang mula-mula bisa dilakukan oleh anak-anak adalah sebagai berikut: (a) gerakan langkah masih terbatas rentangannya, dan (b) ayunan lengan terbatas siku dan arahnya tidak sepenuhnya ke depan dan ke belakang melainkan cenderung ke arah samping.

Seiring bertambahnya usia anak akan mampu melakukan gerakan lari dengan gerakan tangan maupun kaki yang lebih baik dan bervariasi. Kesempatan latihan yang cukup akan mendukung keterampilan berlari anak agar lebih optimal. Gerakan berlari dapat dimodifikasi namun teknik-teknik dasar gerakan lari yang benar juga harus selalu diperhatikan.

Variasi yang dapat dilakukan dalam gerak lari antara lain berlari dengan membungkuk, langkah lebar, berlari dengan tumit, kaki diayunkan tinggi ke depan, lutut dikunci, berlari di tempat, lari berputar, lari zig-zag, lari mundur. Variasi berkaitan dengan waktu diantaranya dengan berlari cepat, berlari lambat, berlari diiringi musik atau instrumen (Samsudin, 2007: 78).

c. Meloncat

Istilah loncat dalam pembicaraan sehari-hari sering kali disamakan dengan istilah lompat, padahal sebenarnya dua istilah tersebut memiliki arti yang sangat berbeda. Lompat untuk menyebutkan aktivitas dengan menggunakan tumpuan satu kaki, sedangkan loncat adalah aktivitas yang menggunakan dua kaki sebagai tumpuannya (Margono, 2002: 34). Tumpuan kaki saat mendarat itulah yang membedakan antara gerakan melompat dengan meloncat.

Berbeda dengan Samsudin (2007: 79) yang menjelaskan bahwa meloncat terdiri dari gerakan mengarahkan dan menahan badan di udara sesaat dengan beberapa ciri dasar satu atau dua kaki menolak dengan dua kaki mendarat, dua kaki menolak dan mendarat satu kaki. Meloncat umumnya dilakukan dengan tujuan untuk mencapai ketinggian atau jarak. Untuk kedua tujuan di atas, pinggul, lutut, dan pergelangan kaki harus dibengkokkan untuk memperoleh gaya lebih besar. Oleh sebab itu, meloncat harus dimulai dari posisi seperti jongkok.

Menurut Samsudin (2007: 80) meloncat untuk mencapai jarak tertentu yaitu jarak yang jauh, badan harus sedikit dicondongkan ke depan yang diimbangi dengan ayunan kedua lengan ke belakang dan kekuatan penuh diayunkan ke depan. Sudut lompatan harus berkisar 45 derajat. Saat akan mendarat

harus dimulai dengan tumit dan selanjutnya titik berat badan dipindahkan ke depan agar tetap seimbang dan tidak jatuh. Gerakan meloncat yang awal dikuasai adalah dengan cara menumpu dengan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki yang lainnya. Gerakan selanjutnya adalah menumpu dengan dua kaki bersama-sama. Gerakan meloncat dengan tumpuan dua kaki dan mendarat dengan kedua kaki baru dikuasai anak pada perkembangan yang lebih lanjut (Sumantri, 2005: 82). Mendarat menggunakan kedua kaki memang membutuhkan kekuatan dan keseimbangan yang lebih besar sehingga gerakan meloncat dengan tumpuan dua kaki ini biasanya dikuasai anak setelah anak mampu menumpu dengan salah satu kakinya.

Berdasarkan beberapa uraian di atas berarti meloncat adalah gerakan yang mengarahkan maupun menahan badan di udara sesaat dan menggunakan dua kaki sebagai tumpuannya. Gerakan ini lebih bertujuan untuk mencapai jarak tertentu. Keseimbangan tubuh perlu diperhatikan agar posisi anak stabil dan tidak jatuh.

Pola perkembangan gerak meloncat berupa modifikasi atau penyesuaian dalam beberapa gerakan dan intensitas kemampuan fisik yang diperlukan untuk mendukung gerakan. Gerakan meloncat memerlukan waktu yang lebih lama pada saat lepas di lantai atau posisi berada di udara dibanding pada gerak lari. Gerakan meloncat memerlukan kekuatan kaki yang lebih besar dan unsur keseimbangan

tubuh yang baik agar saat melayang serta memindahkan berat badan ke posisi yang enak untuk mendarat dapat seimbang pula (Endang Rini Sukamti, 2007: 27).

Saat mengajarkan gerakan-gerakan meloncat guru harus memperhatikan secara cermat masalah yang sering muncul dan meminimalisir permasalahan tersebut agar anak dapat melakukan gerakan meloncat dengan baik dan tidak membahayakan diri anak. Memberi contoh terlebih dahulu kepada anak gerakan meloncat yang benar akan dapat menghindari permasalahan yang kemungkinan terjadi saat anak melakukan gerakan meloncat. Variasi gerakan meloncat dapat dilakukan dengan melewati benda, meloncat ke samping, ke depan, atau ke belakang (Samsudin, 2007: 82). Variasi gerakan meloncat dapat digunakan dalam menari dan senam.

### **3. Latihan Gerak Lokomotor**

Latihan gerak lokomotor merupakan latihan gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lainnya, adapun beberapa gerakan yang akan dilatih yaitu gerakan berlari, berlari merupakan perkembangan dari gerakan berjalan. Gerakan dasar anggota tubuh pada saat berlari menyerupai gerakan berjalan, perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah pada lari iramanya lebih cepat dan ada saat-saat melayang (Endang Rini Sukamti, 2007: 25). Gerakan lari ini akan dikuasai anak setelah anakterampil berjalan, sedangkan berjalan merupakan keterampilan dasar yang dimiliki anak. Meloncat mula-

mula tampak atau bisa terbentuk dari gerakan berjalan dari tempat yang agak tinggi ketempat yang agak rendah. Jadi dari pendapat diatas dapat disimpulkan latihan gerak lokomotor dimulai dengan berjalan, melompat, dan di akhiri dengan berlari.

Pembelajaran yang digunakan untuk anak SD kelas 3di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman mengacu pada perkembangan anak dan hal tersebut yaitu berorientasi pada usia yang tepat, berorientasi pada individu yang tepat dan berorientasi pada sosial budaya anak (Djauhar Siddiq, dkk, 2006: 34).

Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

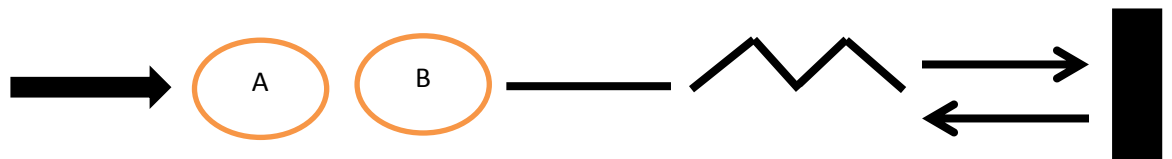
- a. Melakukan interaksi yang bervariasi dan sering dengan anak.
- b. Menghargai setiap apa yang dilakukan dan dikatakan oleh anak.
- c. Memberi kesempatan anak untuk meneliti dan mendapatkan pengalaman langsung dari lingkungan secara mandiri.
- d. Memberi dorongan dan dukungan anak untuk mendapatkan keterampilan dengan berbagai cara.
- e. Menentukan batas-batas yang diperbolehkan oleh lingkungan.
- f. Melakukan komunikasi yang hangan dengan anak.
- g. Mengagumi apa yang dilakukan anak.

Guru perlu mengupayakan strategi pembelajaran dalam kegiatan belajar untuk memfasilitasi proses perkembangan anak ke arah yang positif dan kondusif. Dalam mengajarkan gerak lokomotor seperti berjalan, berlari dan meloncat, sehingga dapat menstimulasi unsur motorik kasar keseimbangan kekuatan, dan kelincahan, maka guru menyiapkan langkah-langkah pembelajaran yaitu:

- a. Pengkondisian anak di lapangan.
- b. Melakukan kegiatan pemanasan.

- c. Memberikan penjelasan kepada anak tentang kegiatan lokomotor dan yang akan dilakukan oleh anak.
- d. Memberi contoh kepada anak dan cara melakukan kegiatan lokomotor.
- e. Melakukan kegiatan yang telah dijelaskan dan disediakan.
- f. Melakukan pengamatan terhadap anak satu persatu saat melakukan kegiatan dan mengisi lembar observasi yang telah tersedia.
- g. Jika sudah selesai dilanjut melakukan pendinginan.
- h. Melakukan evaluasi hasil yang telah dicapai, apakah sudah mendapatkan hasil yang maksimal atau belum untuk menentukan tindakan selanjutnya.


Dalam melaksanakan langkah-langkah diperlukan model kegiatan, di sini peneliti menyiapkan model kegiatan lokomotor. Model tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.





Gambar 1. Model Kegiatan Locomotor

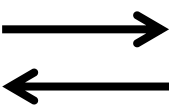
Keterangan: :

a.  ai berjalan)

b.  (Anak melompat dari titik 'A' ke titik 'B')

c.  (Anak berjalan di atas garis lurus)

d.  (Anak Berlari zig-zag di atas garis yang sudah dibuat)

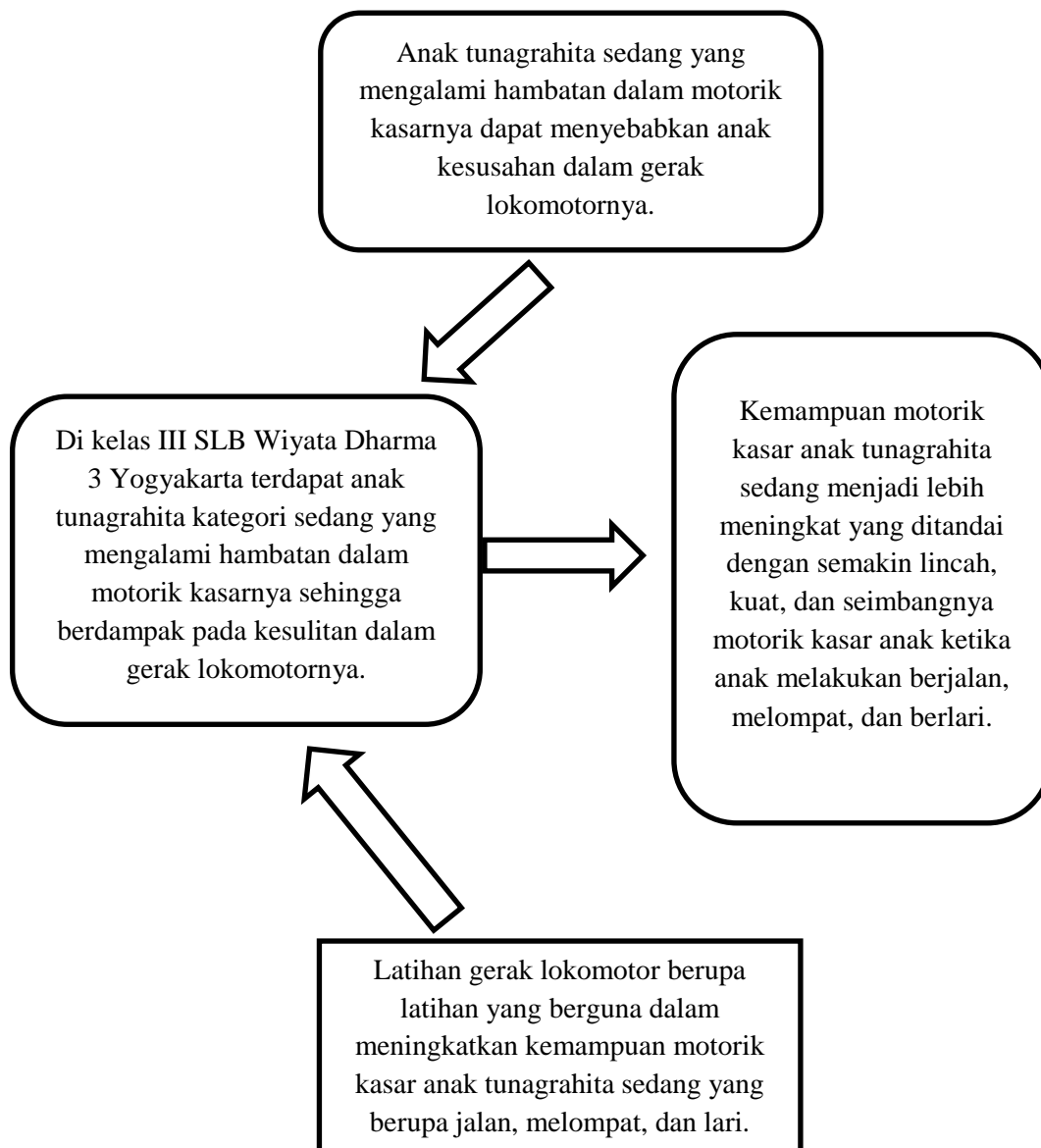
e.  (Anak lari bolak-balik mengikuti garis yang sudah disediakan)

f.  (Selesai)

### E. Kerangka Pikir

Anak tunagrahita sedang ialah anak yang tergolong salah satu kategori tunagrahita. Mereka memiliki tingkat kecerdasan (IQ) berkisar antara 30-50, sehingga tingkat kemajuan dan perkembangannya di bawah tunagrahita ringan, demikian juga kemampuan adaptasi perilakunya di bawah tunagrahita ringan. Anak

tunagrahita sedang mengalami hambatan dalam motorik kasarnya. Motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Motorik kasar dapat distimulus dengan kegiatan berjalan, berlari, melompat, meloncat, melempar, memantulkan, merangkak, dan sebagainya. Perkembangan motorik kasar anak juga dipengaruhi oleh kematangan dalam diri anak karena adanya proses kematangan dari setiap anak yang tidak sama. Agar perkembangan motorik kasar anak khususnya aspek keseimbangan, kekuatan, dan kelincuhan anak dapat berkembang dengan baik dan anak menjadi lebih tertarik, bersemangat dan antusias dalam melakukan kegiatan fisik maka perlu diadakannya kegiatan yang dikombinasikan untuk anak khususnya di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman. Salah satu kegiatan yang menarik dan menyenangkan ini adalah menggunakan kegiatan lokomotor. Secara teori gerak lokomotor yang telah dikombinasi antara meloncat, berjalan, dan berlari dapat meningkatkan motorik kasar anak. Berikut ini adalah bagan dari kerangka berfikir:



Gambar 2. Alur Kerangka Berfikir

## F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pikir yang dipaparkan di atas maka dapat diajukan hipotesis untuk penelitian ini yaitu latihan gerak lokomotor efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar bagi anak SD kelas 3 di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 9), metode eksperimen adalah cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu pelakuan. Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*).

Pada penelitian ini peneliti ingin melihat efektivitas penggunaan metode latihan gerak lokomotor terhadap motorik kasar anak tunagrahita sedang kelas 3 SD di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman. Sehingga diharapkan setelah dilakukan eksperimen semu ini, penggunaan metode latihan gerak lokomotor dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak dapat menjadi salah satu metode yang membantu guru dalam proses pembelajaran penjas anak. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena data-data berupa angka-angka dan dianalisis menggunakan statistik.

## B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one-group experiment* dengan model desain *one-group pretest and posttest design*. Dengan rumus sebagai berikut:

**O1 X O2**

Gambar 3. *one-group pretest and posttest design* (Zainal Arifin, 2011: 115)

Keterangan:

- O1 : Data tes kemampuan motorik kasar yang dilakukan sebelum perlakuan.
- O2 : Data tes hasil meningkatkan kemampuan motorik kasar yang dilakukan setelah perlakuan diberikan.
- X : Siswa tunagrahita sedang (jumlah siswa adalah 3 siswa) mendapatkan metode latihan gerak lokomotor dalam pembelajaran penjas meningkatkan kemampuan motorik kasar.

## C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2013 : 161). Variabel dibedakan menjadi dua macam, yaitu variabel bebas (*independen variabel*) dan variabel terikat (*dependen variabel*).

1. Variabel bebas (*independen variabel*)

Variabel bebas yaitu variabel yang bebas dari pengaruh variabel yang lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan gerak lokomotor. Metode ini akan digunakan untuk memberikan perlakuan (*treatment*) bagi siswa tunagrahita ringan kelas III.

2. Variabel terikat (*dependen variabel*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel yang lain. Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik kasar anak tunagrahita sedang.

**D. Tempat dan Waktu 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.

**E. Populasi dan Sampel**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *Purposive* artinya pengambilan sampel dengan tidak

berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu.

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

## **F. Prosedur Penelitian**

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.

### G. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Jadwal kegiatan penelitian yang dilaksanakan di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Penelitian

<b>Kegiatan</b>	<b>Materi</b>	<b>Tanggal Pelaksanaan</b>	<b>Waktu Pelaksanaan</b>
<i>Pretest</i>	Tes Unjuk Kerja	1 Juli 2016	07.30-09.00
Pertemuan 1	Latihan Gerak Lokomotor	5 Agustus 2016	07.15-08.15
Pertemuan 2	Latihan Gerak Lokomotor	9 Agustus 2016	07.15-08.15
Pertemuan 3	Latihan Gerak Lokomotor	10 Agustus 2016	07.15-08.15
<i>Posttest</i>	Tes Unjuk Kerja	11 Agustus 2016	07.15-08.15

### H. Teknik Pengumpulan Data

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

#### 1. 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.

## 2. Observasi

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

### **I. Instrumen Penelitian**

Pada tahap pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi dan tes.

#### 1. Tes

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes *performance*. Menurut Dewa Ketut Sukardi (2009: 124) *Performance Test* ialah tes yang menuntut Testee untuk menggerakkan atau menggunakan objek-objek, atau menyusun bagian-bagian yang

dikerjakan dengan tepat. Tes *performance* yang digunakan dalam mengukur kemampuan awal siswa tunagrahita sedang sebelum menggunakan metode latihan gerak lokomotor dan mengukur ada atau tidak adanya peningkatan motorik kasar pada siswa setelah menggunakan latihan gerak lokomotor. Penelitian ini menggunakan instrumen tes motorik kasar pada mata pelajaran penjas yang menggunakan latihan gerak lokomotor menyangkut kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan pada siswa tunagrahita sedang di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman. Instrumen tes motorik ini disusun berdasarkan teori dari (Endang Rini Sukamti, 2007:25) gerakan berlari merupakan perkembangan dari gerakan berjalan. Gerakan dasar anggota tubuh pada saat berlari menyerupai gerakan berjalan, perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah pada lari iramanya lebih cepat dan ada saat-saat melayang, gerakan lari ini akan dikuasai anak setelah anakterampil berjalan, sedangkan berjalan merupakan keterampilan dasar yang dimiliki anak. Meloncat mula-mula tampak atau bisa terbentuk dari gerakan berjalan dari tempat yang agak tinggi ketempat yang agak rendah. Jadi dari pendapat diatas dapat disimpulkan latihan gerak lokomotor dimulai dengan berjalan, melompat, dan di akhiri dengan berlari.

Berikut kisi-kisi tes performance peningkatan motorik kasar.

Tabel 2. Kisi-Kisi Tes *Performance* Meningkatkan Motorik Kasar

Variabel	Sub Variabel	Aspek	Sub Aspek	Indikator	Jumlah Butir	Nomor Butir
Motorik kasar	Kegiatan motorik kasar dalam mata pelajaran penjas	Latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kekuatan	a. Mampu melakukan latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kekuatan	Mampu melompat dari titik "A" ke titik "B".	1	1.a.1),
		Latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan keseimbangan	b. Mampu melakukan latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan keseimbangan	Mampu berjalan di atas garis lurus.	1	1.b.1),
		Latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kelincahan	c. Mampu melakukan latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kelincahan	1. Mampu berlari bolak-balik di atas garis yang sudah dibuat. 2. Mampu berlari zig-zag di atas garis yang sudah dibuat.	2	1.c.1), 1.c.2),
Jumlah					4	

Pemberian skor dalam tes meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa dengan menggunakan 3 alternatif jawaban. Berikut format lembar penilaian meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa.

Tabel 3. Format Penilaian Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa

No	Nama	Aspek yang di nilai			Total skor	Jumlah skor
		I	II	III		
1						
2						
3						
	Jumlah					

Sumber : Astri Setyawati (2015:79)

Keterangan : Aspek yang dinilai

I = Kekuatan

II = Keseimbangan

III = Kelincahan

Petunjuk Penilaian:

1. Nilai setiap aspek penilaian berskala 1 sampai 3
2. Jumlah skor diperoleh dengan menjumlahkan nilai setiap aspek penilaian yang diperoleh siswa.

3. Nilai akhir yang diperoleh siswa diolah dengan menggunakan

$$\text{rumus } \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 100$$

4. Nilai rata-rata kelas dihitung dengan rumus:  $\frac{\text{Jumlah nilai}}{\text{Jumlah siswa}} \times 100$

Rubrik sebagai kriteria dan alat penskoran, terdiri dari senarai dan gradasi mutu. Senarai berupa daftar yang diwujudkan dengan dimensi-dimensi kinerja, aspek-aspek atau konsep yang

akan dinilai. Gradasi mutu mulai dari tingkat yang paling sempurna sampai dengan tingkat yang paling buruk (Zainul 2001). Jadi, rubrik penilaian merupakan alat yang berisi seperangkat kriteria yang digunakan untuk mengukur kinerja siswa baik itu dari tingkat yang paling sempurna sampai tingkat yang paling rendah. Dari rumus di atas maka di peroleh hasil belajar berupa nilai. Nilai disini berguna untuk melihat apakah ada peningkatan yang diperoleh siswa dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Berikut adalah tabel kriteria yang digunakan dalam penelitian meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa dengan lima tingkat penguasaan dan lima kriteria yang terdiri dari sangat baik sampai kurang sekali.

Tabel 4. Kriteria yang Digunakan dalam Penilaian Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa

Tingkat Penguasaan	Nilai Huruf	Kriteria	Aspek Penilaian
86-100	A	SangatBaik	Kuat, Seimbang dan Lincah
76-85	B	Baik	Kurang Kuat, Kurang Seimbang dan Kurang Lincah
60-75	C	Cukup	Kurang Kuat, Kurang Seimbang dan Kurang Lincah
55-59	D	Kurang	Belum Kuat, Belum Seimbang dan Belum Lincah

≤54	TL	Kurang Sekali	Belum Kuat, Belum Seimbang dan Belum Lincah
-----	----	---------------	---

(Ngalim Purwanto, 2012:112)

Berikut ini rubrik penilaian tes *performance* yang menyangkut kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan dalam penilaian.

Tabel 5. Rubrik Penilaian Kekuatan

Kriteria	Deskripsi
Kuat (3)	Anak dapat melompat dari titik "A" ke titik "B" dengan kedua kakinya dan dapat menahan tubuh agar tidak jatuh menggunakan tumpuan dua kaki agar tidak jatuh.
Kurang Kuat (2)	Anak kurang kuat menahan tubuh agar tidak jatuh saat melompat dari titik "A" ke titik "B" dan kurang kuat menggunakan tumpuan dua kaki sehingga hampir jatuh.
Belum Kuat (1)	Anak belum kuat melompat dari titik "A" ke titik "B" dan belum menggunakan tumpuan dua kaki sehingga terjatuh.

Tabel 6. Rubrik Penilaian Keseimbangan

Kriteria	Deskripsi
----------	-----------

Seimbang (3)	Anak dapat seimbang untuk mempertahankan posisi tubuh dengan berjalan di atas garis lurus sampai selesai tanpa keluar garis.
Kurang Seimbang (2)	Anak kurang dapat seimbang untuk mempertahankan posisi tubuh dengan berjalan di atas garis lurus dan hanya sampai setengah dari yang ditentukan guru.
Belum Seimbang (1)	Anak belum dapat seimbang menahan tubuh agar tidak jatuh dengan berjalan di atas garis lurus sehingga anak berjalan biasa di luar garis lurus.

Tabel 7. Rubrik Penilaian Kelincahan

Kriteria	Deskripsi
Lincih (3)	Anak lari dengan lincih dan dapat mengubah arahnya dengan cepat tanpa keluar dari garis yang sudah disediakan.
Kurang lincih (2)	Anak lari dengan kurang lincih dan kurang bisa dalam mengubah arahnya dengan cepat sehingga sedikit keluar garis dari garis yang sudah disediakan.

Belum Lincak (1)	Anak lari dengan kaki yang belum lincak dan belum bisa mengubah arahnya dengan cepat sehingga anak berlari keluar dari garis yang sudah disediakan.
------------------	---

## 2. Observasi

Pedoman observasi merupakan instrumen untuk mencari data yang dilakukan dengan melakukan pengamatan terhadap objek penelitian. Pedoman observasi ini berfungsi sebagai instrumen pelengkap dan penguat dalam membuat kesimpulan. Pedoman observasi ini dirancang sesuai dengan efektivitas peningkatan motorik kasar anak dengan menggunakan metode latihan gerak lokomotor yang dilakukan oleh siswa tunagrahita sedang.

Peneliti melakukan pengamatan kepada siswa tunagrahita sedang dan mencatat semua kegiatan yang dilakukan oleh siswa selama menerapkan metode latihan gerak lokomotor. Pedoman observasi ini mengungkap efektivitas metode latihan gerak lokomotor sehingga meningkatkan motorik kasar yang ada pada siswa tunagrahita sedang dalam pembelajaran penjas. Berikut adalah tabel kisi-kisi panduan observasi pelaksanaan latihan gerak lokomotor terhadap kemampuan motorik kasar yang meliputi

komponen pelaksanaan latihan gerak lokomotor dan sub komponen berupa mengamati motorik kasar anak dari segi persiapan, pelaksanaan sampai respon/partisipasi.

Tabel 8. Kisi-kisi Panduan Observasi Pelaksanaan Latihan Gerak Lokomotor terhadap Kemampuan Motorik Kasar

Komponen	Sub Komponen	Indikator	Jumlah Item	Nomor Butir
Pelaksanaan Latihan Gerak Lokomotor	Mengamati Motorik Kasar Anak : 1. Persiapan	a. siswa siap secara fisik dan mental.	5	1.a.1), 2.a.2), 2.b.3), 2.c.4), 3.a.5),
	2. Pelaksanaan	a. Siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan latihan motorik kasar. b. Siswa melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor. c. Guru membimbing siswa dalam kegiatan latihan gerak lokomotor.		
	3. Respon/Partisipasi	a. Siswa aktif dalam kegiatan latihan gerak lokomotor		
Jumlah			5	

## **J. Validitas Instrumen**

Validitas suatu instrumen penelitian adalah derajat yang menunjukkan dimana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur (dalam Sukardi, 2011: 122). Validitas berkenaan dengan ketepatan alat ukur terhadap konsep yang diukur sehingga betul-betul mengukur apa yang seharusnya diukur (dalam Sumarna Surapranata, 2006: 25). Validitas tes latihan gerak lokomotor dalam penelitian menggunakan validitas isi (*Content validity*) (Saifudin Azwar, 2013: 42). Instrumen yang divalidasi adalah instrumen tes latihan gerak lokomotor. Pengujian validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan oleh *profesional judgment*. "*Professional judgment* (Purwanto, 2007: 126) adalah orang yang menekuni suatu bidang tertentu yang sesuai dengan wilayah kajian instrumen, misalnya guru, mekanik, dokter dan sebagainya"Praktisi dalam bidang pendidikan yang diminta pendapat dalam validitas instrumen ini adalah guru kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman yaitu Bapak Indro Purnomo, S. Pd. Instrumen tes latihan gerak lokomotor dikatakan valid apabila item tes sesuai dengan tujuan, indikator, materi, dan karakteristik siswa tunagrahita sedang.

## **K. Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian menurut Bogdan (Sugiyono, 2009: 374) yaitu menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi dan catatan lapangan sehingga dapat mudah dipahami dan dapat diinformasikan kepada orang lain. 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 mengacu pada pendapat dari Siegel (1997: 86) 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 Sleman.

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

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



e. Menentukan Nilai Uji Statistik.

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

f. Menentukan Kriteria Pengujian.

Untuk pengujian satu sisi, menggunakan kriteria sebagai berikut:

1)  $H_0$  diterima apabila  $\alpha \leq$  probabilitas hasil sampel

2)  $H_0$  ditolak apabila  $\alpha >$  probabilitas hasil sampel

g. Penarikan Kesimpulan

Apabila tanda positif lebih banyak dari tanda negatif maka menolak  $H_0$  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.

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Subjek 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. Adapun deskripsi kemampuan motorik kasar subjek yaitu :

#### **1. RI**

RI adalah salah satu siswa tunagrahita sedang yang ada di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman. RI mempunyai hambatan pada motorik kasarnya terutama pada saat berlari pada saat berlari tidak ada koordinasi antara kaki dan tangan anak, badan anak lebih condong kedepan seakan mau jatuh dan pada aspek keseimbangannya ketika berjalan pada saat berjalan sama halnya dengan berlari kurang adanya koordinasi antara kaki dan tangan, dibandingkan dengan teman-temannya di kelas motorik kasar RI lebih bagus dari pada yang lain, dapat dilihat pada saat berjalan RI tidak begitu mengalami hambatan, akan tetapi masih terlihat ada gangguan pada aspek keseimbangannya.

#### **2. BA**

BA adalah salah satu siswa tunagrahita sedang yang ada di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman. BA mengalami hambatan pada motorik kasar terutama pada aspek kelincahan dan kekuatan, terlihat pada saat BA berlari dan meloncat pada mata pelajaran penjas.

### 3. LI

LI adalah salah satu siswa tunagrahita sedang yang ada di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman. LI mengalami hambatan dalam motorik kasarnya terutama pada aspek keseimbangan dan kekuatan. Dibandingkan teman-temannya LI adalah siswa yang mengalami hambatan pada motorik kasar paling terhambat, dapat terlihat ketika LI berjalan dan beraktivitas pada kegiatan penjas.

## B. Deskripsi Data Penelitian

### A. Data Penelitian Sebelum Perlakuan (*pretest*)

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 deskriptif data penilaian sebelum perlakuan unjuk kerja siswa.

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

Tabel 9. 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

Berdasarkan hasil *pretest* yang ditunjukkan pada tabel diatas maka dapat diketahui bahwa nilai *pretest* yang diperoleh siswa RI adalah nilai tertinggi yaitu 67 dan mendapatkan kriteria cukup, kriteria cukup di dapat karena siswa RI kurang kuat menahan tubuh agar tidak jatuh saat melompat dari titik “A” ke titik “B” dan kurang kuat menggunakan tumpuan dua kaki sehingga hampir terjatuh, siswa RI kurang dapat seimbang untuk mempertahankan posisi tubuh dengan berjalan di atas garis lurus dan hanya sampai setengah dari yang sudah ditentukan, dan siswa RI lari dengan kurang lincah dan kurang bisa dalam mengubah arahnya dengan cepat sehingga sedikit keluar garis dari garis yang sudah disediakan. Sedangkan siswa BA dan siswa LI mendapatkan kriteria yang sama yaitu kurang, kriteria kurang di dapat siswa BA dan siswa LI karena siswa belum kuat melompat dari titik “A” ke titik “B” dan belum menggunakan tumpuan dua kaki sehingga terjatuh, siswa BA dan siswa LI belum dapat menahan tubuh dengan seimbang agar tidak jatuh dengan berjalan di atas garis lurus sehingga siswa BA dan siswa LI berjalan di luar garis lurus, siswa BA dan siswa LI lari dengan belum lincah dan belum bisa mengubah arahnya dengan cepat sehingga anak berlari keluar dari garis yang sudah disediakan. Nilai ketiga siswa tersebut berada dibawah 76, dengan demikian nilai dari ketiga subjek belum mencapai Kategori baik yaitu sebesar 76.

B. Data Hasil *Posttest* Latihan Gerak Lokomotor pada Siswa Tunagrahita Sedang Kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.

*Posttest* dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2016 pada pukul 07.15-08.15 bertempat di lapangan sekolah di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman dengan 3 subjek.

Tabel 10. Data Hasil *Posttest* Latihan Gerak Lokomotor pada Siswa Tunagrahita Sedang Kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman

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

Berdasarkan hasil *posttest* diatas dapat dilihat bahwa siswa RI memiliki nilai tertinggi dan mendapatkan kriteria sangat baik, kriteria sangat baik di dapat karena siswa RI dapat melompat dari titik “A” ke titik “B” dengan kedua kakinya dan dapat menahan tubuh agar tidak jatuh menggunakan tumpuan dua kakinya, siswa RI juga dapat mempertahankan posisi tubuh dengan berjalan di atas garis lurus sampai selesai tanpa keluar garis, serta siswa RI dapat berlari dengan lincah dan dapat mengubah arahnya dengan cepat tanpa keluar dari garis yang sudah disediakan. Berdasarkan hasil *posttest* siswa BA mendapatkan kriteria baik, kriteria baik di dapat karena siswa BA kurang kuat menahan tubuh agar tidak jatuh saat melompat dari titik “A” ke titik “B” dan kurang kuat menggunakan tumpuan dua kaki sehingga hampir terjatuh, siswa BA kurang dapat seimbang untuk mempertahankan posisi tubuh dengan berjalan di atas garis lurus dan hanya sampai setengah dari yang sudah ditentukan, siswa BA lari dengan kurang lincah dan kurang bisa dalam mengubah arahnya

dengan cepat sehingga sedikit keluar garis dari garis yang sudah disediakan. Berdasarkan hasil *posttest* siswa LI mendapatkan peringkat terakhir dan mendapatkan kriteria cukup, kriteria cukup di dapat karena siswa LI kurang kuat menahan tubuh agar tidak jatuh saat melompat dari titik “A” ke titik “B” dan kurang kuat menggunakan tumpuan dua kaki sehingga hampir terjatuh, siswa LI kurang dapat seimbang untuk mempertahankan posisi tubuh dengan berjalan di atas garis lurus dan hanya sampai setengah dari yang sudah ditentukan, dan siswa LI lari dengan kurang lincah dan kurang bisa dalam mengubah arahnya dengan cepat sehingga sedikit keluar garis dari garis yang sudah disediakan.

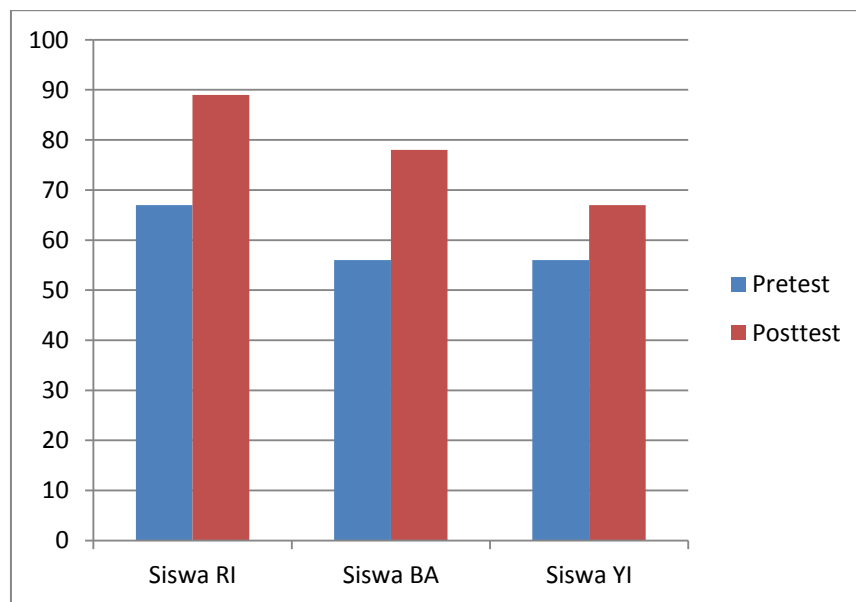
- C. Data Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* tentang Latihan Gerak Lokomotor pada Siswa Tunagrahita Sedang kelas III SD di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.

Peningkatan skor siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani 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 11. 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 Pretest	Nilai Posttest	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 4. Grafik Histogram Hasil *pretest* dan *posttest* Metode Latihan Gerak Locomotor

D. Data Hasil Observasi Menggunakan Metode Latihan Gerak Lokomotor dalam Mata Pelajaran Penjas di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.

Data hasil observasi digunakan sebagai data pelengkap untuk sebagai pendukung data tes peningkatan motorik kasar, serta untuk menggambarkan kondisi yang terjadi selama kegiatan perlakuan menggunakan metode latihan gerak lokomotor. Hasil observasi dari tiap subyek selama melakukan perlakuan adalah sebagai berikut:

b. Subyek 1

Pada *treatment* pertemuan pertama siswa RI melihat dan mendengarkan penjelasan yang disampaikan guru dengan baik. Siswa RI siap secara fisik dan mental terlihat dari semangat yang ada pada diri siswa. Sebelum melakukan *treatment* atau melakukan kegiatan siswa RI dan teman-temannya melakukan pemanasan terlebih dahulu yang dipimpin oleh guru. Siswa RI melakukan semua kegiatan latihan gerak lokomotor yang diperintah guru, sesekali guru membimbing siswa dalam melakukan kegiatan.

Pada *treatment* kedua siswa RI aktif dalam kegiatan latihan gerak lokomotor terlihat saat sedang melakukan kegiatan siswa RI terus mencoba melakukannya. Siswa RI terus mencoba sampai bisa melakukannya seperti yang sudah dicontohkan.

Pada *treatment* ketiga siswa RI terus melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor dengan bantuan guru, pada tahap ketiga siswa RI

sudah terlihat santai dalam melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor dibandingkan pada saat tahap *treatment* pertama.

c. Subyek 2

Pada *treatment* pertemuan pertama siswa BA terlihat siap secara fisik dan mental, siswa BA sudah melakukan kegiatan pemanasan terlebih dahulu bersama teman-temannya. Pada pertemuan pertama ini siswa BA memperhatikan langkah-langkah kegiatan yang disampaikan oleh guru. Siswa BA masih terlihat kesulitan dalam melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor.

Pada *treatment* pertemuan kedua siswa BA terlihat antusias dalam melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor, dalam pertemuan kedua ini siswa lebih terlihat aktif dibandingkan pertemuan pertama, siswa BA melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor dengan semangat walaupun masih belum benar dari langkah-langkah yang sudah disampaikan oleh guru.

Pada *treatment* pertemuan ketiga siswa BA sudah sedikit bisa melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor seperti berjalan diatas garis lurus, dimana pada tahap pertemuan pertama siswa BA masih berjalan diluar garis yang sudah dibuat.

d. Subyek 3

Pada *treatment* pertemuan pertama siswa LI terlihat tidak siap secara mental, siswa LI sulit dikondisikan dibandingkan teman-temannya yang semangat dan siap secara mental dalam mengikuti

kegiatan latihan gerak lokomotor. pada tahap pertemuan pertama siswa LI tidak begitu melihat dan mendengarkan penjelasan yang disampaikan oleh guru, siswa LI melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor dengan semaunya saja tidak mengikuti yang sudah dijelaskan oleh guru.

Pada *treatment* pertemuan kedua siswa LI masih mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor, guru tetap mendampingi siswa LI dalam melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor, tetapi siswa LI masih sulit dibimbing guru. Siswa LI tidak begitu aktif dibandingkan teman-temannya, siswa LI hanya melakukan sekali lalu hanya melihat saja

Pada *treatment* pertemuan ketiga siswa LI mengalami peningkatan dibandingkan pada pertemuan pertama dan kedua, pada pertemuan ketiga ini siswa LI mau melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor dan terlihat lebih semangat dibandingkan pertemuan sebelumnya. Siswa LI melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor dengan arahan yang sudah diberikan oleh guru walaupun masih melakukan kesalahan seperti keluar dari garis dan sulit dalam berlari.

### C. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat hasil latihan yang diperoleh oleh siswa sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah penggunaan metode latihan gerak lokomotor efektif terhadap meningkatkan kemampuan motorik kasar pada siswa tunagrahita sedang kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.

#### a. Langkah-langkah Analisis Data dengan Statistik Nonparametrik

##### 1) Menentukan formulasi hipotesis

Ha : Penggunaan Metode latihan gerak lokomotor efektif terhadap meningkatkan kemampuan motorik kasar pada siswa tunagrahita sedang kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.

Ho : Penggunaan Metode latihan gerak lokomotor tidak efektif terhadap meningkatkan kemampuan motorik kasar pada siswa tunagrahita sedang kelas III di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman.

##### 2) Menentukan tes statistik

Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji statistik nonparametrik yaitu tes tanda.

##### 3) Menentukan taraf nyata atau taraf signifikansi

Taraf signifikansi yang digunakan yaitu  $\alpha=0,05$ .

##### 4) Membuat tabel dan menentukan tandapositif dan negatif pada hasil *pretest* dan *posttest*.

Tabel 12. Data Hasil perhitungan Statistik Tes Tandatangan Kemampuan Motorik Kasar pada Siswa Tunagrahita Sedang Kelas III

Subjek	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Posttest</i>	Arah	Tanda
R	67	89	$X_A > X_I$	+
B	56	78	$X_A > X_I$	+
L	56	67	$X_A > X_I$	+

5) Menyesuaikan hasil yang ditentukan berdasarkan banyaknya tanda yang lebih kecil ( $X$ ) = 0 dan banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan ( $N=D$ ) = 3. Dengan melihat table D (untuk *sign test*)  $p = 0,05$ .

6) Penarikan kesimpulan

Berdasarkan table D dengan  $N=3$  dan  $x=0$ , maka diperoleh  $p > 0,031$  harga tersebut berada didaerah 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.

#### D. 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 seperti halnya koordinasi antara tangan dan kaki, kaki dan mata, ataupun mata dan tangan, 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 tabledata 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 *posttests* 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.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diupayakan semaksimal mungkin untuk memperoleh hasil yang baik, akan tetapi pada kenyataannya masih ada kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan, diantaranya adalah :

1. Penelitian ini hanya dilakukan di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman dengan jumlah siswa yang hanya berjumlah 3 siswa.
2. Variabel yang diteliti hanya menjelaskan kemampuan motrik kasar seperti berlari, melompat dan berjalan.
3. Peneliti tidak melakukan uji reabilitas terhadap tes sebab peneliti mengalami kesulitan dalam menemukan subjek uji coba yang relevan dengan subjek penelitian.

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

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, hargatersebutberadadidaerahpenolakan,yang berarti bahwa Hoditolakdanmenerimahipotesistindakan( $H_a$ )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.

## **B. Saran**

Berdasarkan simpulan dan implikasi tersebut maka dapat dikemukakan 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 Mahendr(2000). *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual Of Disorder. DSM-5*. America: United States of America.
- Asep Supena. (2009). Model Pendidikan Inklusi Bagi Anak Tunagrahita di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*. Vol. 1, No. 1 Maret 2009. Dosen FIP PLB UNJ. Diakses dari <http://www.scribd.com/doc/211585340/>, pada tanggal 10 April 2016, jam 18.04 WIB.
- Azwar Saifudin.(2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bambang, Abduljabar. (2010). *Landasan Ilmiah Pendidikan Intelektual Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Rizqi Pres.
- Bandi Delphie. (2006). *Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Dahniar. (2009). *Tahapan Perkembangan Motorik Anak*. Jakarta: Rineka Cipta
- Davidson, Gerald C, Neale J. M. (2006). *Psikologi abnormal Edisi ke 9*. Jakarta: PT aja Gravindo Persada.
- Decaprio, Richard. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. DIVA Press.Jogjakarta.
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Endang Rini Sukamti. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*.Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Endang, Rochyadi. (2005). *Pengembangan Pogram Pembelajaran Individual Bagi Anak Tunagrahita*. Jakarta : Direktu Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- 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
- Kemis dan Asti Rosnawati. (2013). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita*. Jakarta Timur: PT Luxima Metro Media.
- Larry D. Isaacs.(2012). *Human Motor Development*. International Edition: Singapore.
- M, Djauhar, Shidiq. (2006). *Metodologi Pembelajaran Disekolah*. Majalah Ilmiah Pendidikan, (vol. 2, No. 1, Mei/2006), hlm 90.
- Maria J. Wantah. (2007). *Pengembangan Kemandirian Anak Tunagrahita Mampu Latih*. Jakarta: Dikti.
- Margono.(2002). *DiktatAthletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mikdar, U.Z. (2006). *Hidup Sehat Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan.
- Mohammad,Amin. (1995). *Ortopedagogik anak tunagrahita*. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Muhammad, Efendi. (2006). *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*.FKIP UNS : Surakarta.
- Mumpuniarti. (2003). *Ortodidaktik Tunagrahita*. Yogyakarta: FIP-UNY.
- Mumpuniarti. (2007). *Pembelajaran Akademik Bagi Tunagrahita*. Yogyakarta: FIP-UNY.
- Mumpuniarti.(2007). *Pendekatan Pembelajaran bagi Anak Hambatan Mental*. Yogyakarta: Kanwa Publisher.
- Ngalim Purwanto. (2012). *Prinsip-prinsip dan Teknik Pengajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ngalim Purwanto. (2013). *Prinsip-prinsip dan Teknik Pengajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nunung, Apriyanto. (2012). *Seluk-Beluk Tunagrahita dan Strategi Pembelajaran*. JAVALITERA: Jogjakarta
- Purwanto. (2007). *Instrumen Penelitian Sosial dan Pendidikan, Pengembangan dan Pemanfaatan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- 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.
- Sukardi. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukardi Dewa Ketut. (2009). *Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Jakarta: Reneka Cipta.
- Sumantri. (2005). *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdiknas.
- Sunardi dan Sunaryo.(2007). *Intervensi Dini Anak Berkebutuhan Khusus*. Departemen Pendidikan Nasional: Jakarta.
- Sumarna Surapranata. (2006). *Analisis Validitas, Reliabilitas dan Interpretasi Hasil Tes-Implementasi Kurikulum 2004*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Sutjihati Somantri. (2006). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Rafika Aditama.
- Sutjihati Somantri.(2007).*Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: PT Refika Aditama
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Widati, CH, Sri, dan Murtadlo. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenangan.
- Wira Indra Satya. (2006). *Membangun Kebugaran Jasmani Dan Kecerdasan Melalui Bermain*.Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan Dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Yudha M. Saputra dan Rudyanto. (2005). *Pembelajaran Kooperatif untuk Meningkatkan Keterampilan Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Zainal Arifin. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.

# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Kisi-kisi Panduan Observasi Pelaksanaan Latihan Gerak Lokomotor terhadap Kemampuan Motorik Kasar**

Komponen	Sub Komponen	Indikator	Jumlah Item	Nomor Butir
Pelaksanaan Latihan Gerak Lokomotor	Mengamati Motorik Kasar Anak : 1. Persiapan	b. siswa siap secara fisik dan mental.	5	1.a.1), 2.a.2), 2.b.3), 2.c.4), 3.a.5),
	2. Pelaksanaan	d. Siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan latihan motorik kasar. e. Siswa melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor. f. Guru membimbing siswa dalam kegiatan latihan gerak lokomotor.		
	3. Respon/Partisipasi	b. Siswa aktif dalam kegiatan latihan gerak lokomotor		
Jumlah			5	

**Lampiran 2. Kisi-Kisi Tes *Performance* Meningkatkan Motorik Kasar**

Variabel	Sub Variabel	Aspek	Sub Aspek	Indikator	Jumlah Butir	Nomor Butir
Motorik kasar	Kegiatan motorik kasar dalam mata pelajaran penjas	Latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kekuatan	d. Mampu melakukan latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kekuatan	Mampu melompat dari titik "A" ke titik "B".	1	1.a.1),
		Latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan keseimbangan	e. Mampu melakukan latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan keseimbangan	Mampu berjalan di atas garis lurus.	1	1.b.1),
		Latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kelincahan	f. Mampu melakukan latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kelincahan	3. Mampu berlari bolak-balik di atas garis yang sudah dibuat. 4. Mampu berlari zig-zag di atas garis yang sudah dibuat.	2	1.c.1), 1.c.2),
Jumlah					4	

**Lampiran 3. Pedoman Observasi Pelaksanaan Latihan Gerak Lokomotor Kelas 3 di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman**

Komponen	Sub Komponen	Indikator	Hasil Kinerja		Keterangan
			Ya	Tidak	
Pengamatan Pelaksanaan n Latihan Gerak Lokomotor	Mengamati Motorik Kasar Anak	Melakukan pengamatan kegiatan latihan gerak lokomotor  c. Siswa siap secara fisik dan mental.			
		d. Siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan latihan			

		motorik kasar.			
		e. Siswa melakukan kegiatan latihan gerak lokomotor.			
		f. Guru membimbing siswa dalam kegiatan latihan gerak lokomotor.			
		g. Siswa aktif dalam kegiatan latihan gerak lokomotor.			

#### Lampiran 4. Pedoman Tes *Performance*

##### Hasil Penilaian Kemampuan Motorik Kasar *Pretest* Siswa

No	Nama	Aspek yang di nilai			Total skor	Jumlah skor
		I	II	III		
1	RI	2	2	2	6	67
2	BA	2	1	2	5	56
3	LI	2	1	2	5	56
	Jumlah					

##### Hasil Penilaian Kemampuan Motorik Kasar *Posttest* Siswa

No	Nama	Aspek yang di nilai			Total skor	Jumlah skor
		I	II	III		
1	RI	3	2	3	8	89
2	BA	3	2	2	7	78
3	LI	3	1	2	6	67
	Jumlah					

**Lampiran 5. Pedoman Tes *Performance* Pelaksanaan Latihan Gerak Lokomotor Kelas 3 di SLB Wiyata Dharma 3 Sleman**

Nama : RI

Kelas : III - Tunagrahita Sedang

Variabel	Sub Variabel	Aspek	Sub Aspek	Indikator	Hasil Kinerja			Keterangan
					Kuat	Kuang Kuat	Belum Kuat	
Motorik kasar.	Kegiatan motorik kasar dalam mata pelajaran penjas.	Latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kekuatan	Kemampuan melakukan latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kekuatan	Siswa mampu melompat dari titik "A" ke titik "B".		√		

Variabel	Sub Variabel	Aspek	Sub Aspek	Indikator	Hasil Kinerja			Keterangan
					Seimbang	Kurang Seimbang	Belum Seimbang	
Motorik kasar.	Kegiatan motorik kasar	Latihan gerak	Kemampuan melakukan	Siswa mampu berjalan di		√		

	dalam mata pelajaran penjas.	lokomotor yang berkaitan dengan keseimbangan	n latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan keseimbangan	atas garis lurus.				
--	------------------------------	--	--	-------------------	--	--	--	--

Variabel	Sub Variabel	Aspek	Sub Aspek	Indikator	Hasil Kinerja			Keterangan
					Linca h	Kuang Linc ah	Belum Linc ah	
Motorik kasar.	Kegiatan motorik kasar dalam mata pelajaran penjas.	Latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kelincahan	Kemampuan melakukan latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kelincahan	1. Siswa mampu berlari bolak-balik di atas garis yang sudah dibuat.		√		

			n					
				2. Siswa mampu berlari zig-zag di atas garis yang sudahdibu at.		√		

Nama : BA

Kelas : III - Tunagrahita Sedang

Variabel	Sub Variabel	Aspek	Sub Aspek	Indikator	Hasil Kinerja			Keterangan
					Kuat	Kuang Kuat	Belum Kuat	
Motorik kasar.	Kegiatan motorik kasar dalam	Latihannya gerak lokomotor	Kemampuan melakukan	Siswa mampu melompat dari titik		√		

	mata pelajaran penjas.	yang berkaitan dengan kekuatan	latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kekuatan	“A” ke titik “B”.				
--	------------------------	--------------------------------	--	-------------------	--	--	--	--

Variabel	Sub Variabel	Aspek	Sub Aspek	Indikator	Hasil Kinerja			Keterangan
					Seimbang	Kurang Seimbang	Belum Seimbang	
Motorik kasar.	Kegiatan motorik kasar dalam mata pelajaran penjas.	Latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan	Kemampuan melakukan latihan gerak lokomotor yang berkaitan	Siswa mampu berjalan di atas garis lurus.		√		

		kesei mban gan	n dengan keseim bangan					
--	--	----------------------	---------------------------------	--	--	--	--	--

Variabel	Sub Variabel	Aspek	Sub Aspek	Indikator	Hasil Kinerja			Keterang an
					Lincak	Kuang Lincak	Belum Lincak	
Motorik kasar.	Kegiatan motorik kasar dalam mata pelajaran penjas.	Latih n gerak lokom otor yang berkai tan denga n kelinc ahan	Kemam puan melaku kan latihan gerak lokomo tor yang berkaita n dengan kelinca han	3. Siswa mampu berlari bolak- balik di atas garis yang sudah dibuat.			√	

				4. Siswa mampu berlari zig-zag di atas garis yang sudah dibuat.			√	
--	--	--	--	---	--	--	---	--

Nama : LI

Kelas : III - Tunagrahita Sedang

Variabel	Sub Variabel	Aspek	Sub Aspek	Indikator	Hasil Kinerja			Keterangan
					Kuat	Kurang Kuat	Belum Kuat	
Motorik kasar.	Kegiatan motorik kasar dalam mata pelajaran penjas.	Latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan	Kemampuan melokomotor	Siswa mampu melompat dari titik "A" ke titik "B".		√		

		kekuat an	yang berkait an denga n kekuat an					
--	--	--------------	---	--	--	--	--	--

Variabel	Sub Variabel	Aspek	Sub Aspek	Indikator	Hasil Kinerja			Keterang an
					Seimban g	Kuang Seimba ng	Belum Seimba ng	
Motorik kasar.	Kegiatan motorik kasar dalam mata pelajaran penjas.	Latiha n gerak lokom otor yang berkait an dengan keseim bangan	Kemam puan melakuk an latihan gerak lokomot or yang berkaita n dengan keseimb	Siswa mampu berjalan di atas garis lurus.		√		

			angan					
--	--	--	-------	--	--	--	--	--

Variabel	Sub Variabel	Aspek	Sub Aspek	Indikator	Hasil Kinerja			Keterangan
					Lincih	Kuang Lincih	Belum Lincih	
Motorik kasar.	Kegiatan motorik kasar dalam mata pelajaran penjas.	Latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kelincahan	Kemampuan melakukan latihan gerak lokomotor yang berkaitan dengan kelincahan	5. Siswa mampu berlari bolak-balik di atas garis yang sudah dibuat.			√	
				6. Siswa mampu berlari zig-zag			√	

				di atas garis yang sudah dib uat.				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

**Lampiran 6. Foto Pembuatan Jalur Latihan Gerak Lokomotor**



**Lampiran 7. Foto Pelaksanaan Latihan Gerak Lokomotor**



**Lampiran 8. Surat Keterangan Izin Penelitian**

A. PERMOHONAN IJIN STUDI PENDAHULUAN/PRA SURVEY\*

**B. IJIN PENELITIAN/SURVEY/PKL & PERNYATAAN BERSEDIA  
MENYERAHKAN HASIL PENELITIAN/SURVEY/PKL\***

\*) Lingkari A atau B yang sesuai.

Nomor : 070/2925


Kepada Yth.  
Ka. Bappeda Kabupaten Sleman

Kami, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Rajdhun Alubarak
2. No. Mahasiswa/NIP/NIM : 12103244011
3. Tingkat (D1/D2/D3/D4/S1/S2/S3) : S1
4. Perguruan Tinggi/Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta
5. Dosen Pembimbing Utama : Dr. Arca Mas Chandra, M.Pd, ST
6. Alamat Peneliti (sesuai KTP) : Jl. Gabus. IV, Ngatik, Sleman, Yogyakarta
7. Nomor Telepon/HP : 081238894633
8. Lokasi Penelitian/Survey/PKL : SHB Wijaya, Dusun 3, Yogyakarta  
Jl. Proso, Kuning, Kecamatan Ngatik
9. Judul Penelitian : Spesifikasi Lokasi Dampak Lingkungan  
masuk tetapanan Kawasan Industri  
tersebut di lokasi Sidang kelas III S.D. di SHB Wijaya, Dusun 3,  
Yogyakarta.

Selanjutnya saya bersedia menyerahkan hasil Penelitian/Survey/PKL berupa 1 (satu) CD (Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan) format PDF selambatnya 1 bulan setelah dinyatakan lulus/selesai.

Sleman,  
2 Agustus ..... 2016  
Yang menyatakan

  
Rajdhun Alubarak  
(nama terang)



SEKOLAH UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS  
**SLB B-C WIYATA DHARMA 3 NGAGLIK  
SLEMAN**

Nomor Statistik Sekolah : 874040213001

Alamat : Jln. Plosokuning VII, Minomartani, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta 55581 Telp. 0274-4533248

No : 62 /SLB BC/WD3/IX/2016

Ngaglik 8 September 2016

Kepada Yth  
Dekan FIP  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Di Yogyakarta.

**SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini ;

Nama : **Ani Supriyati S.Pd**  
NIP : **19631215198603 2 015**  
Jabatan : **Kepala Sekolah**  
Unit Kerja : **SLB BC Wiyata Dharma 3 Ngaglik, Sleman.**

Dengan ini menyatakan bahwa , mahasiswa tersebut dibawah ini

Nama : **ROYKHAN MUBARAK**  
NIM : **12103244011**  
Fakultas/ prodi : **Fakultas Ilmu Pendidikan**

Benar -benar sudah melaksanakan penelitian untuk persiapan penyusunan skripsi dengan judul” **EFEKTIFITAS LATIHAN GERAK LOKOMOTOR UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA ANAK TUNA GRAHITA SEDANG KELAS 3 SD DI SLB WIYATA DHARMA 3 YOGYAKARTA**”

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Yang menyatakan

**Ani Supriyati S.Pd**  
NIP. 19631215198603 2 015



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511  
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650  
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 2 Agustus 2016

Nomor : 070 /Kesbang/2510-12016  
Hal : Rekomendasi  
Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Bappeda  
Kabupaten Sleman  
di Sleman

REKOMENDASI

Memperhatikan surat :  
Dari : Dekan FIP UNY  
Nomor : 4138/UN34.11/PL/2016  
Tanggal : 29 Juli 2016  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "EFEKTIVITAS LATIHAN GERAK LOKOMOTOR UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA SISWA TUNAGRAHITA SEDANG KELAS 3 SD DI SLB WIYATA DHARMA 3 YOGYAKARTA" kepada:

Nama : Roykhan Mubarak  
Alamat Rumah : Jl. Gabus Minomartani Ngaglik Sleman  
No. Telepon : 081238854633  
Universitas / Fakultas : UNY / FIP  
NIM / NIP : 12103244011  
Program Studi : S1  
Alamat Universitas : Karangmalang Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SLB Wiyata Dharma III  
Waktu : 2 Agustus - 2 September 2016

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa





PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800  
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / Bappeda / 2925 / 2016

**TENTANG  
PENELITIAN**

**KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,  
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.  
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman  
Nomor : 070/Kesbang/2510/2016 Tanggal : 02 Agustus 2016  
Hal : Rekomendasi Penelitian

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : ROYKHAN MUBARAK  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 12103244011  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Sleman Yogyakarta  
Alamat Rumah : Jl. Gabus Minomartani Ngaglik Sleman  
No. Telp / HP : 081238854633  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul  
**EFEKTIVITAS LATIHAN GERAK LOKOMOTOR UNTUK  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA SISWA  
TUNAGRAHITA SEDANG KELAS 3 SD DI SLB WIYATA DHARMA 3  
YOGYAKARTA**  
Lokasi : SLB Wiyata Dharma 3 Plosokuning Ngaglik Sleman  
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 02 Agustus 2016 s/d 01 Nopember 2016

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. *Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 2 Agustus 2016

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris  
u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan

ERNY MARYATUN, S.IP, MT  
Pembina. IV/a

**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Ngaglik
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Ngaglik
6. Kepala SLB Wiyata Dharma 3 Ngaglik
7. Dekan FIP - UNY
8. Yang Bersangkutan