

PERUBAHAN PERILAKU ANAK TUNALARAS DENGAN LATIHAN
GERAK YOGA YANG DI IRINGI MUSIK



Nurmala Dewi
Nim: 15711251014

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018

ABSTRAK

NURMALA DEWI: Perubahan Perilaku Anak Tuna Laras Dengan Latihan Gerak Yoga yang Diiringi Musik. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2018.**

Penelitian ini bertujuan: (1) untuk mengetahui apakah dengan latihan gerak yoga anak tunalaras menunjukkan perubahan perilaku, dan (2) mengetahui dengan proses pendekatan latihan yoga yang di pandu musik merubah perilaku anak tunalaras.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) mengacu langkah Martinsons & Kock yang mengembangkan dengan tujuan memperbaiki, merefleksi dengan melalui sebuah tindakan yang berulang-ulang, yang dalam pengulangan mengalami perubahan yang diharapkan anak tunalaras. Desain pengembangan yang digunakan proses dan temuan dilakukan melalui observasi, evaluasi, refleksi, sistematis dan mendalam. Subjek pada penelitian ini adalah anak SD kelas 2, 3, 5. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi penilaian guru, sekala bertingkat, dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisa kualitatif dan kuantitatif dimana penelitian ini menganalisis hasil tindakan anak tunalaras dengan bentuk grafik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian tindakan aktivitas fisik melalui gerak senam yoga dengan menggunakan tempo musik yang keras membuat anak menjadi fokus. Pada saat fokus anak melakukan gerakan yoga dengan menggunakan musik yang memberikan suplemen yang memberikan efek ketengan, relex dan kebahagiaan pada anak. Dengan demikian anak menunjukkan sikap menjadi baik, terlihat anak mampu mengatur prilakunya

Kata kunci: Perubahan perilaku, anak tunalaras, gerak yoga, diiringi musik

ABSTRACT

NURMALA DEWI: *Changes in the Behavior Disorder among Children with Motion Yoga Motion Exercises*. **Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2018.**

This study aims to: (1) to know whether the yoga exercises of children tunalaras show changes in behavior, and (2) know with the process of yoga practice approach with the music guides can change the behavior disorder of children.

This research is an action research referring to the steps of Martinsons & Kock that is develop ed with the aim of improving, reflecting by a repetitive action, which in repetition undergoes the expected change of the tunalaras children. The development design used by the process and the findings was done through systematic and deep observation, and evaluation, reflection,. The subjects in this study were elementary school students in grade 2, 3, 5. Data collection used teacher assessment observation sheets, scale grade, and documentation. Data analysis techniques used qualitative and quantitative analysed where this study analyzes the results of the actions behavior disorder of children with graphic forms.

The results of research that show physical action through yoga gymnastics by using the tempo of music that makes children focus. When the child focuses on doing yoga movements by using music that provides supplements that provide the effects of ketengan, relex and happiness in children. Thus the children showed a good attitude, seen children who were able to arrange their behavior.

Keywords: *Behavior change, child disorder, yoga motion, accompanied by music*

LEMBAR PENGESAHAN

**PERUBAHAN PERILAKU ANAK TUNALARAS
DENGAN LATIHAN GERAK YOGA YANG DI IRINGI MUSIK**

**NURMALA DEWI
NIM 15711251014**

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 4 September 2018

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Suharjana
(Ketua/Penguji)

30-11-2018

Dr. Panggung Sutapa
(Sekretaris/Penguji)

30-11-2018

Dr. Sumaryanti
(Pembimbing/Penguji)

30-11-2018

Dr. Mumpuniarti
(Penguji Utama)

30-11-2018

Yogyakarta, 30-11-2018
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP. 195707191983031004

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama mahasiswa : Nurmala Dewi

Nomor mahasiswa : 15711251014

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 31 Juli 2019

Yang membuat pernyataan



Nurmala Dewi

NIM. 15711251014

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia yang Allah SWT berikan, atas limpahan rahmat, dan kasih sayang-Nya, atas petunjuk dan bimbingan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Perubahan Perilaku Anak Tunalaras Dengan Latihan Gerak Yoga Yang Di Iringi Musik”.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada Dr. Sumaryanti, M.S. selaku dosen pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta beserta staf.
2. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta yang senantiasa meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing dan memberi masukan sehingga tesis ini terwujud.
3. Dr. dr BM Wara Kushartanti, M.S selaku validator yang memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan instrumen penelitian.
4. Dr. Mumpuniarti. Ambardini, M.Pd selaku reviewer yang telah memberikan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
5. Kepala Sekolah dan guru serta siswa SLB E Prayuwana Yogyakarta yang dengan ramah dan kebaikannya menerima dan membantu peneliti dalam penelitian ini.
6. Orang tua dan saudara-saudaraku yang senantiasa memberikan doa, motivasi, dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.
7. Suamiku tercinta Ndaru Asmara atas segala cinta, ketulusan, kasih sayang dan doa yang telah diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan studi.
8. Untuk anakku Kinanti Putri Asmara Dewi yang tidak pernah rewel saat ditinggal mengerjakan tesis dan mengurus segala hal tentang kuliah bunda.

9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan pelaksanaan penelitian dan penyusunan dalam tesis ini. Semoga bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Teriring harapan dan doa semoga Allah SWT. membalas amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut. Tentunya masih banyak kekurangan yang ada dalam penulisan tesis ini, untuk itu penulis sangat berharap masukan dari pembaca dan semoga tesis ini bisa bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.

Yogyakarta, 30 Juli 2019

Nurmala Dewi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Diagnosa Permasalahan Kelas.....	5
C. Fokus Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Hasil Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Kajian Teori.....	8
1. Perilaku.....	8
2. Pongaertian dan karakteristik (Tunalaras).....	9
a. Pengertian Anaka Tunalaras	9
b. Karakteristik Anak Tunalaras	12
c. Sebab- sebab Anak Menjadi Tunalaras.....	14
3. Yoga	18
a. Pengertian Yoga	18
b. Sejarah Yoga	20
c. Unsur-unsur Yoga	21
d. Cara Melakukan Yoga dan Takaran Latihan Yoga.....	22
e. Fungsi dan Manfaat Yoga	25
f. Kekurangan dan Kelebihan Latihan Yoga	29
1. Kekurangan Latihan Yoga.....	29
2. Kelebihan Latihan Yoga.....	29
g. Takaran latihan yoga	33

4. Musik.....	35
5. Jenis- jenis Musik.....	39
a. Musik Diatonis.....	39
b. Musik Pentatonis.....	39
c. Musik Kontemporer	40
d. Musik Diatonis.....	41
e. Musik Klasik	41
f. Musik Pop	43
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	44
C. Kerangka Berfikir.....	45
D. Pertanyaan Penelitian.....	48
 BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Jenis dan Desain Penelitian	49
1. Jenis Penelitian	49
2. Desain Penelitian	51
B. Waktu Penelitian	53
C. Deskripsi Tempat Penelitian	53
D. Subjek dan Karakteristiknya	54
E. Sekenario Tindakan.....	54
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	61
G. Kriterika Keberhasilan Tindakan	64
H. Teknik Analisa Data	65
 BAB IV HASIL PENELITIAN	66
Hasil Penelitian,	65
A. Pembahasan.....	75
B. Temuan Penelitian	79
C. Keterbatasan Penelitian.....	80
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	81
A. Simpulan	81
B. Implikasi	82
.....	
C. Saran	78
 DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Hasil siklus.....	68
Tabel 1.2 Hasil Siklus 2	71
Tabel 1.3 Hasil siklus 3	74
Tabel 1. 4 Data penilaian penelitian.....	89
Tabel 1. 5 Data hasil keseluruhan	91
Tabel 1. 6 Data reliable.....	92
Tabel 1. 7 Data crosstabs.....	93
Tabel 1.8 Rater crosstabulation.....	94
Tabel 1. 9 Data symmetric meas.	94
Tabel 1. 10 Data kecemasan anak i.....	98
Tabel 1. 11 Data depresi anak i.....	102
Tabel 1. 12 Data masalah komunikasi anak i.....	105
Tabel 1. 13 Data aktivitas psikomotor anak i.....	108
Tabel 1.14 Data gangguan perhatian anak i.....	111
Tabel 1. 15 Data gangguan perhatian anak i.....	114
Tabel 1. 16 Data gangguan sosialo anak i.....	117
Tabel 1.17 Pelaksanaan tindakan	122
Tabel 1.18 Skala perilaku.....	132

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Berfikir.....	47
Gambar 1.2 Skema Rencana Penelitian	55
Gambar 1.3 Grafik kecemasan Anak i	101
Gambar 1.4 Grafik depresi anak i	104
Gambar 1.5 Grafik masalah komunikasi.....	107
Gambar 1.6 Grafik aktivitas psikomotor.....	110
Gambar 1.7 Grafik gangguan perhatian.....	113
Gambar 1.8 Grafik Hasil Siklus 2 anak h.....	116
Gambar 1.9 Grafik gangguan sosial.....	119

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Tindakan.....	89
Lampiran 2. Surat Validasi Dr, A.M Susilo pradoko, M.Si.....	96
Lampiran 3. Surat Validasi Aini Mahabati, M.A.....	97
Lampiran 4. Surat Validasi Dr. dr BM Wara Kushartanti	95
Lampiran 5. Data Setelah Tindakan.....	98
Lampiran 6. Proses terapi yoga dengan dipandu musik.....	120
Lampiran 7. Gerakan Yoga relaksasi untuk memperbaiki perilaku anak	127
Lampiran 8. Surat izin Penelitian.....	133