

PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN MODEL BERMAIN PADA SISWA TUNA GRAHITA DI SLB

Novi Sefriana¹, Herlin Armisesna²

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Rosalia Lampung^{1,2}
ajonovi0@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pembelajaran lompat jauh menggunakan model bermain. Metode penelitian ini dilaksanakan dengan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan menggunakan 2 siklus dan masing-masing siklus terdiri dari 3 pertemuan untuk setiap siklusnya. Masing-masing siklus terbagi menjadi 4 tahap yakni tahap perencanaan, tindakan/observasi, refleksi, dan perbaikan rencana. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata siswa awalnya hanya 30 dan masih dibawah KKM yaitu 70. Setelah dilaksanakan tindakan maka nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 80 pada akhir siklus 2 dan seluruh siswa mencapai nilai diatas KKM. Simpulan, bahwa penggunaan model bermain berupa ban sepeda bekas dan kardus bekas dapat meningkatkan kemampuan siswa tuna grahita kelas V di SLB Negeri Metro dalam pembelajaran lompat jauh.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Model Bermain, Tuna Grahita

ABSTRACT

This study aims to determine the extent of the improvement in long jump learning using the play model. This research method is carried out by classroom action research (CAR) using two cycles, and each cycle consists of 3 meetings for each process. Each cycle is divided into four stages, namely planning, action/observation, reflection, and plan improvement. The results showed that the average value of the initial students was only 30 and was still below the KKM, which was 70. After the action was carried out, the middle-class score increased to 80 at the end of cycle two, and all students achieved scores above the KKM. The conclusion is that using playing models in the form of used bicycle tires and used cardboard can improve fifth-grade mentally disabled students at SLB Negeri Metro in long jump learning.

Keywords: Long Jump, Play Model, Mentally Retarded

PENDAHULUAN

Lompat jauh merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk mencapai lompatan sejauh mungkin. Dalam melakukan lompat jauh diperlukan beberapa tahapan diantaranya awalan, bertumpu, melayang dan mendarat. Materi lompat jauh selalu ada dalam silabus pembelajaran pendidikan jasmani disekolah-sekolah, tak terkecuali di sekolah luar biasa (SLB). Berbeda dengan sekolah pada umumnya, sekolah luar biasa

(SLB) memiliki silabus pembelajaran khusus untuk peserta didiknya (Hosni, 2003). Standar penilaiannya, perlakuan dan nilai akhir yang ditetapkan pun berbeda dengan sekolah umum. Anak-anak yang menyandang disabilitas tunagrahita memiliki keterbatasan dalam berfikir (mental) dan dalam bersikap (Hadis, 2006).

Secara umum anak tunagrahita mengalami keterbatasan dalam perilaku sosial, konsep diri, proses belajar, koordinasi motorik, keterampilan berkomunikasi, dan kemampuan dalam mengikuti instruksi (Sumaryanti, 2011). Menurut Dunn & Leitschuch (2014) tunagrahita merupakan kondisi kompleks, yang ditandai dengan kemampuan intelektual (kognitif) rendah dan mengalami hambatan dalam perilaku adaptif. Hal ini yang menyebabkan anak tunagrahita membutuhkan adaptasi yang lebih lama dibandingkan anak yang normal. Maka perlu perlakuan khusus dalam mengajarkan anak tunagrahita.

Hal inilah yang menyebabkan anak tuna grahita memerlukan perhatian yang lebih dibandingkan dengan anak-anak normal lain. Hal tersebut disebabkan karena perkembangan fungsi intelektual anak tunagrahita yang rendah dan disertai dengan perkembangan perilaku adaptif yang juga rendah, yang berakibat langsung pada kehidupan mereka sehari-hari baik dari aspek kemandirian yang masih bergantung pada orang lain, maupun dari aspek kesehatan serta latar belakang lainnya yaitu berkaitan dengan kematangan sosial budaya. Untuk itu penggunaan model pembelajaran bermain dirasa tepat dalam menjalankan proses pembelajaran lompat jauh disekolah.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Dalam penelitian tindakan kelas diawali dengan perencanaan tindakan (*planning*), penerapan tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi proses dan hasil tindakan (*observation and evaluation*), prosedur kerja dalam penelitian tindakan kelas terdiri atas empat komponen, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan).

Penelitian tindakan kelas bersifat *practice driven* dan *action driven*. Hal itu berarti bahwa penelitian tindakan kelas bertujuan memperbaiki pengajaran secara praktis dan secara langsung. Oleh karena itu, banyak kalangan menamakan penelitian tindakan kelas sebagai penelitian praktis (*practical inquiry*). Penelitian tindakan kelas hanya memusatkan perhatian pada permasalahan yang spesifik. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah format penelitian yang sebelumnya telah divalidasi oleh tiga validator. Format ini mengacu dengan indikator dan kriteria penilaian yang telah ditetapkan sebelumnya.

Peralatan yang digunakan saat tes adalah ban sepeda bekas dan kardus bekas. Terdapat beberapa model bermain menggunakan ban sepeda bekas dan kardus bekas ini. Sebelumnya siswa dibariskan dua banjar sesuai lintasan yang terdapat ban sepeda bekas dan kardus. Peneliti mendemonstrasikan bentuk latihan yang akan dilakukan, yaitu melakukan gerak dasar lompat jauh dengan awalan berlari melewati ban bekas lalu dengan tolakan kardus. Setiap siswa melakukan sebanyak 3 - 5 kali gerakan secara bergantian.

Kriteria keberhasilan dalam penilaian tes ini hanya menilai dari keberhasilan nilai proses. Hal ini dapat dilihat dari hasil peningkatan gerakan dari setiap siklusnya. Sebagai alat bantu dalam proses analisis data, peneliti menggunakan rumus menurut Purwanto (2009) yaitu sebagai berikut :

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

Keterangan :

NP : Nilai akhir yang dicari

R : Jumlah skor mentah yang diperoleh siswa

SM : Jumlah skor maksimum yang ideal dari tes

100 : Bilangan tetap

Berdasarkan rumus tersebut, berikut merupakan pedoman kriteria penilaian yang digunakan dalam penelitian sebagaimana terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel. 1
Kriteria Penilaian

Tingkat Penguasaan	Nilai Huruf	Bobot	Predikat
85 – 100 %	A	4	Sangat Baik
65 – 84 %	B	3	Baik
45 – 64 %	C	2	Cukup
≤ 44%	D	1	Kurang

HASIL PENELITIAN

Tes awal siswa tunagrahita kelas V SDLB di SLB Negeri Metro, berdasarkan data yang diperoleh dari guru Olahraga, bahwa dari 7 siswa hanya 1 siswa yang bisa melakukan lompat jauh sesuai dengan instruksi, sementara 6 siswa lainnya masih belum memahami instruksi dan saat diminta melakukan lompat jauh mereka hanya berlari dan tidak mampu melakukan melompat dengan awalan, melakukan tolakan, melayang dan mendarat yang benar. Berikut adalah tabel hasil praktik Lompat Jauh siswa tunagrahita kelas V SDLB pada kondisi awal,

Tabel. 2
Nilai Awal Tingkat Penguasaan Siswa

No	Nama Subjek	Tingkat Penguasaan	Nilai Huruf	Predikat
1	EN	6/20 X 100 = 30 %	D	Kurang
2	BM	5/20 x 100 = 25 %	D	Kurang
3	ZM	6/20 X 100 = 30 %	D	Kurang
4	AU	4/20 x 100 = 20 %	D	Kurang
5	DW	10/20 X 100 = 50 %	C	Cukup
6	NB	5/20 x 100 = 25 %	D	Kurang
7	KN	6/20 X 100 = 30 %	D	Kurang

Pada siklus 1 kegiatan yang dilaksanakan adalah mengulang permainan melompati ban bekas dan kardus yang sudah dilakukan pada pertemuan 1 dan 2 kemudian di ambil nilai penguasaan lompat jauhnya. Hasil pelaksanaan siklus 1 dengan 3 pertemuan terdapat perbedaaan skor yang cukup meningkat dari beberapa siswa. Kemampuan awal pada pertemuan 1 rata-rata skor kelas adalah 6,71, pada pertemuan 2 meningkat menjadi 12,28 dan skor terakhir pada pertemuan ke 3 adalah 12,42. Namun skor ini belum mencapai kriteria ketuntasan belajar, untuk itu dilanjutkan kembali di siklus 2.

Pada akhir siklus 2 ini terlihat peningkatan yang sangat signifikan. Nilai rata-rata yang diperoleh masing-masing siswa diatas kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 70. Dimana seluruh siswa telah mencapai nilai minimum tersebut. Nilai terendah yang diperoleh siswa pada siklus 2 ini adalah 70 dan nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah sebesar 90. Untuk itu pada siklus kedua ini telah mencapai 100% ketuntasan belajar, ini terlihat dimana seluruh siswa telah mencapai standar minimal kelulusan.

Tabel. 3
Penguasaan Lompat Jauh Siklus 2

No	Nama Subjek	Tingkat Penguasaan	Nilai Huruf	Predikat
1	EN	$16/20 \times 100 = 80 \%$	B	Baik
2	BM	$15/20 \times 100 = 75 \%$	B	Baik
3	ZM	$16/20 \times 100 = 80 \%$	B	Baik
4	AU	$16/20 \times 100 = 80 \%$	B	Baik
5	DW	$18/20 \times 100 = 90 \%$	A	Sangat baik
6	NB	$14/20 \times 100 = 70 \%$	B	Baik
7	KN	$16/20 \times 100 = 80 \%$	B	Baik

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian siklus 1 sebesar 30% siswa belum mencapai standar kelulusan dengan minimal nilai 70. Untuk itu pemberian tindakan dilanjutkan pada siklus 2. Di siklus 2 ini terlihat peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan pada siklus 1. Hal ini terlihat sebanyak 100% siswa telah mencapai standar nilai minimal, dengan nilai paling rendah adalah 70 dan nilai tertinggi adalah 90. Hal ini terbukti pada siklus 2, seluruh siswa telah mencapai batas minimal kelulusan, dan dikarenakan telah mencapai $\geq 85\%$ ketuntasan belajar, maka untuk materi lompat jauh ini dikatakan telah tuntas. Dengan bantuan alat pembelajaran dan pengulangan latihan maka seseorang akan lebih menguasai pelajaran tersebut (Sohandji, 2012).

Hasil kemampuan lompat jauh siswa SLBN Metro mengalami peningkatan yang signifikan dengan adanya penggunaan alat bantu berupa ban sepeda bekas dan kardus bekas. Rarasanti (2012) mengemukakan bahwa alat bantu belajar atau alat peraga dapat dijadikan metode komunikasi untuk menyampaikan pesan tertentu, dan berguna untuk mencapai tujuan pengajaran. Selain itu menurut Saputro (2003), alat bantu belajar membantu guru untuk menyampaikan materi pembelajaran. Dengan penggunaan ban sepeda bekas dan kardus bekas yang dijadikan alat pembelajaran dianggap telah memenuhi kriteria alat peraga belajar menurut Suprayitno (2011) yaitu, a) bahan mudah diperoleh (memanfaatkan limbah dan dibeli dengan harga relatif murah); b) mudah dalam perancangan dan pembuatannya; c) mudah dalam perakitanannya; d) mudah dioperasikan.

Penggunaan model bermain menggunakan alat bantu sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan dan hasil belajar siswa. Dengan pendekatan pembelajaran berupa alat peraga, dapat membantu siswa tunagrahita untuk meningkatkan kemampuan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan belajar (Hallahan, 2009). Siswa menjadi lebih tertarik dalam berolahraga dan menimbulkan semangat serta antusiasme anak dalam mengikuti semua proses pembelajaran. Hal ini terlihat dalam hasil akhir pada siklus 2, nilai yang diperoleh mencapai kriteria penilaian minimum.

SIMPULAN

Penggunaan model bermain menggunakan ban sepeda bekas dan kardus dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa tunagrahita kelas V SDLB di SLB Negeri Metro Tahun Ajaran 2019/2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Dunn, J. M., & Leitschuh, C. A. (2014). *Special Physical Education*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company
- Hadis, H. (2006). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Autistik*. Bandung: Alfabeta IKAPI
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2009). *Exceptional Learners*. America: Pearson Education
- Hosni, H. (2003). *Pembelajaran Adaptif untuk Sekolah Luar Biasa*. Jakarta: Depdiknas
- Rarasanti, L. (2012). *Perbedaan Media Pembelajaran dengan Alat Peraga*. <http://mimilyna.blogspot.com/2012/10/perbedaan-mediapembelajaran-dan-alat.html>
- Saputro, G. (2012). *Sistem Kontrol Motor Robot Line Follower Berbasis Mikrokontroler Atmega32 menggunakan Algoritma PID (Proporsional Integral Derivatif)*. Yogyakarta: Amikom
- Sohandji, A. (2012). *Manusia, Teknologi, dan Pendidikan Menuju Peradaban Baru*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Sumaryanti, S. (2011). Diseminasi Model Pembelajaran Jasmani Adaptif untuk Optimalisasi Otak Anak Tunagrahita: Tinjauan Terapi Fisik dan Neurosains. *Jurnal Kependidikan*, 40(1), 29-44. <https://doi.org/10.21831/jk.v40i1.511>
- Suprayitno, T. (2011). *Pedoman Pembuatan Alat Peraga Biologi Sederhana untuk SMA*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan