

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK TUNANETRA
MELALUI SENAM SI TOMMY DALAM PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF**

Karya Tulis Ini Disusun untuk Mengikuti Lomba Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa
Tingkat Nasional Memperingati Hari Difabel Internasional PLB FKIP UNS



Diajukan oleh:

Hendrik Kusworo	NIM 12601244027
Endah Fajriani Rifai	NIM 12307144011
Leni Ambar Cahyani	NIM 13103241077

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
YOGYAKARTA**

2015

LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ini diajukan untuk mengikuti Lomba Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Tingkat Nasional untuk Memperingati Hari Difabel Internasional PLB FKIP UNS

“Pengembangan Aktivitas Seni dan Olahraga Adaptif bagi Anak Berkebutuhan Khusus”

Judul Karya tulis : Peningkatan Motorik Kasar Anak Tunanetra Melalui Senam Si Tommy dalam Penjas Adaptif

Ketua Kelompok

- a) Nama lengkap : Hendrik Kusworo
- b) Nim : 12601244027
- c) Jurusan : POR
- d) Perguruan tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Anggota kelompok 1

- a) Nama lengkap : Endah Fajriani Rifai
- b) Nim : 12307144011
- c) Jurusan : Pendidikan Kimia
- d) Perguruan tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Anggota Kelompok 2

- a) Nama lengkap : Leni Ambar Cahyani
- b) Nim : 13103241077
- c) Jurusan : Pendidikan Luar Biasa
- d) Perguruan tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Dosen pembimbing

- a) Nama lengkap : Dr. Sumaryanti, M.S.
- b) NIP : 195810111982032001

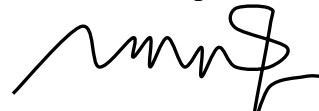
Menyetujui,

Dosen Pembimbing



Dr. Sumaryanti, M.S.
NIP 195810111982032001

Ketua Kelompok



Hendrik Kusworo
NIM 126012440217

Wakil Dekan III FMIPA UNY



Suhandovo, M.S.
NIP. 19611221 198601 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
HIMPUNAN MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN LUAR BIASA
Sekretariat : Gedung E Lantai 3 Jl. Ir. Sutami No. 36 A Kentingan Surakarta, 57126
Website: <http://plb.fkip.uns.ac.id> email: plb@fkip.uns.ac.id



LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA PESERTA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Ketua Tim : HendrikKusworo

Asal Fakultas : FIK UNY

NIM : 12601244027

Alamat:

dengan ini menyatakan bahwa karya tulis dengan judul **"Senam Si Tommy Untuk Melatih Motorik Kasar Anak Tunanetra Dalam Pendidikan Jasmani Adaptif"** yang diikutsertakan dalam Lomba Karya Tulis Ilmiah Mahasiswatingkat Nasional dalam rangka memperingatki Hari Difabel Internasional PLB FKIP UNS adalah benar merupakan karya kami dan karya tulis tersebut belum pernah menjadi finalis atau memenangkan perlombaan sejenis di tempat yang lain. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya. Jika kemudian menyalahi aturan, karya saya berhak didiskualifikasi dari perlombaan tersebut.

Yogyakarta, 30 November 2015

Yang Membuat Pernyataan

Ketua TIM



(HendrikKusworo)

NIM 12601244027

KATA PENGANTAR

Tiada kata lebih indah dari lafadz kesyukuran atas kasih sayang Sang Pencipta dan pemberi petunjuk, sehingga setelah mengarahkan segenap tenaga untuk berikhtiar, kami dapat menuliskan sedikit dari kebesaran ilmu-Nya dalam sebarang karya ini. Tidak lupa ungkapan kebahagiaan dan terima kasih kami persembahkan kepada :

1. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang senantiasa berdoa dan berusaha untuk belajar kami selama ini.
2. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan.

Kami menyadari “Tiada gading yang tak retak”, sungguh karya tulis ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk memperbaiki dan menyempurnakan karya berikutnya. Semoga karya ini bermanfaat bagi kami khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 3 Desember 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
ABSTRAK	vi
1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	2
1.3. Tujuan Penulisan.....	3
1.4. Manfaat Penulisan.....	3
1.5. Tinjauan Pustaka	3
2 PEMBAHASAN	
2.1. Senam Ritmik dalam Peningkatan Motorik Kasar.....	9
2.2. Pendidikn Jasmani Adaptif pada Anak Tunanetra.....	11
2.3. Implementasi senam Si Tommy pada Anak Tuna Netra	12
3 PENUTUP	
3.1. Kesimpulan	15
3.2. Saran	15
DAFTAR PUSTAKA	16
LAMPIRAN.....	18

ABSTRAK

Gangguan indera penglihatan pada anak tunanetra menyebabkan mereka mengalami beberapa masalah dalam aspek perkembangan, termasuk masalah motorik kasar. Keterampilan motorik kasar secara sederhana dikatakan sebagai keterampilan dalam bergerak. Bagi anak tunanetra, keterampilan motorik kasar berguna melakukan aktivitas sehari-hari. Penguasaan kemampuan motorik yang baik bagi anak tunanetra dapat menciptakan kenyamanan bagi mereka sendiri dalam kehidupan di masa mendatang.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak tunanetra yaitu melalui pendidikan olahraga. Pendidikan olahraga bagi siswa berkebutuhan khusus disebut olahraga adaptif dimana guru harus melakukan modifikasi yang sesuai dengan karakteristik anak. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak tunanetra yaitu melalui kegiatan senam ritmik Si Tommy. Aktivitas senam ritmik Si Tommy merupakan aktivitas dalam pendidikan jasmani adaptif dengan tetap memperhatikan karakteristik dan kondisi anak tunanetra, sehingga melalui kegiatan senam ritmik Si Tommy diharapkan keterampilan motorik kasar anak tunanetra dapat meningkat.

Tujuan penulisan ini adalah mengetahui cara senam Si Tommy agar dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak tunanetra dan mengetahui kelebihan senam Si Tommy dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak tunanetra. Manfaat penulisan ini dapat berguna bagi guru, anak tunanetra, peneliti, dan peneliti selanjutnya. Saran yang dapat diberikan oleh penulis adalah perlu adanya kajian lebih lanjut apabila pembelajaran ini diterapkan dalam sistem pembelajaran pendidikan jasmani adaptif secara menyeluruh pada anak tunanetra.

Kata kunci: Senam Si Tommy, Motorik Kasar, Tunanetra

1. Pendahuluan

1.1. Latar Belakang

Santrock (dalam Rita Eka Izzaty dkk, 2013: 1) menyatakan bahwa perkembangan individu adalah pola gerakan atau perubahan yang dinamis dimulai dari pembuahan dan terus berlangsung selama kehidupan manusia serta terjadi karena kematangan dan pengalaman. Salah satu perkembangan yang penting bagi seorang anak adalah perkembangan motorik. Keterampilan motorik dibagi menjadi dua, yaitu keterampilan motorik halus dan keterampilan motorik kasar. Keterampilan motorik kasar merupakan kemampuan untuk menggerakkan otot-otot besar tubuh. Santrock, J. W. (2008: 58) menjelaskan bahwa keterampilan motorik kasar merupakan keterampilan yang meliputi aktivitas otot yang besar, seperti menggerakkan lengan dan berjalan. Keterampilan motorik kasar merupakan keterampilan dasar yang diperlukan dalam kompetensi gerakan dan sebagai dasar dari pengembangan keterampilan motorik yang lebih kompleks (Liu, dkk, 2014 :1). Melihat bahwa keterampilan motorik kasar merupakan dasar dari pengembangan keterampilan motorik maka perlu bagi setiap anak untuk menguasainya, termasuk anak tunanetra.

Tunanetra merupakan kondisi dimana indera penglihatan mengalami kerusakan sehingga fungsinya terganggu. Menurut Sari Rudiyati (2002: 22), tunanetra pada hakikatnya adalah kondisi dari mata atau indera penglihatan yang karena sesuatu hal tidak berfungsi sebagaimana mestinya, sehingga mengalami keterbatasan dan atau ketidakmampuan melihat. Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2010 menunjukkan jumlah penyandang tunanetra mencapai 4,24% dari seluruh populasi, dengan 3,65% diantaranya merupakan penyandang *low vision* (kurang lihat) sedangkan sisanya merupakan penyandang buta total. Melihat banyaknya jumlah penyandang tunanetra saat ini, khususnya mereka yang mempunyai kemampuan kurang lihat (*low vision*) maka diperlukan adanya perhatian yang lebih serius.

Gangguan pada indera penglihatan ini menyebabkan anak tunanetra mengalami beberapa masalah dalam aspek perkembangan, termasuk masalah motorik kasar. Menurut Ahmad Nawawi (2010: 4-5) hal ini tampak dari gaya

jalan yang jelek, kaku, postur tubuh yang jelek, tidak luwes, tidak lentur, tidak serasi, daya koordinasinya buruk dan jalan bergoyah. Hashemi, dkk (2012: 787) juga mengungkapkan bahwa salah satu masalah utama yang mereka miliki adalah keterampilan berjalan. Secara lebih lanjut, Hallemnas dkk menyatakan bahwa orang dengan hambatan penglihatan berjalan lebih lambat dan mengambil langkah lebih kecil namun dengan lebar yang lebih besar. Keterampilan motorik kasar sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi anak tunanetra, keterampilan motorik kasar ini berguna melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini seiring dengan pendapat Hashemi, dkk (2012: 787) yang mengatakan bahwa penguasaan kemampuan motorik yang baik bagi anak tunanetra dapat menciptakan kenyamanan bagi mereka sendiri dalam kehidupan di masa mendatang.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak tunanetra yaitu melalui pendidikan olahraga. Pendidikan olahraga bagi siswa berkebutuhan khusus disebut olahraga adaptif dimana guru harus melakukan modifikasi ataupun menciptakan media yang sesuai dengan karakteristik anak. Craft (1986 dalam Hashemi, dkk, 2012: 786) menyatakan bahwa pendidikan jasmani ini dapat meningkatkan kemahiran dalam keterampilan hidup sehari-hari, keterampilan orientasi dan mobilitas yang dibutuhkan oleh anak tunanetra. Melihat pentingnya penguasaan keterampilan motorik kasar bagi anak tunanetra maka penulis memberikan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak tunanetra yaitu melalui kegiatan senam ritmik Si Tommy. Aktivitas senam ritmik Si Tommy ini merupakan aktivitas dalam pendidikan jasmani adaptif dengan tetap memperhatikan karakteristik dan kondisi anak tunanetra. Sehingga, melalui kegiatan senam ritmik Si Tommy ini diharapkan keterampilan motorik kasar anak tunanetra dapat meningkat.

1.2. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana cara senam Si Tommy dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak tunanetra?

- b. Apa saja kelebihan senam Si Tommy dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak tunanetra?

1.3. Tujuan Penulisan

- a. Mengetahui cara senam Si Tommy dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak tunanetra
- b. Mengetahui kelebihan senam Si Tommy dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak tunanetra

1.4. Manfaat Penulisan

- a. Bagi Guru

Dapat melakukan pengembangan program pembelajaran dan latihan motorik kasar anak tunanetra sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik anak

- b. Bagi Anak Tunanetra

Mendapatkan program pembelajaran dan latihan motorik kasar yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya

- c. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang latihan motorik kasar yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak tunanetra

- d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi wahana pengetahuan mengenai latihan motorik kasar yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak tunanetra

1.5. Tinjauan Pustaka

1.5.1. Tinjauan Ketunanetraan

1.5.1.1. Batasan Ketunanetraan

Banyak para ahli yang memberikan batasan atau definisi tentang ketunanetraan. Para ahli medis mengatakan bahwa tunanetra adalah mereka yang memiliki ketajaman sentral 20/200 feet atau ketajaman penglihatanya hanya mampu pada jarak 20 kaki saja atau 6 meter

kurang baik dengan alat bantu berupa kaca mata ataupun tidak dan jarak sudutnya tidak memiliki lebih dari 20 derajat. Sedangkan pada orang normal mereka dapat melihat dengan jelas sapai jarak 60 meter atau 200 feet.

Berdasarkan definisi diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa anak tunanetra bukan semata anak yang tidak mampu melihat (buta), tetapi mereka juga terbatas penglihatanya sedemikian rupa, sehingga walaupun dengan alat bantu berupa kaca mata, mereka tidak mampu melihat seperti anak yang normal.

1.5.1.2. Pengertian Anak Tunanetra *Low Vision*

Hallahan, dkk (2009) membagi tunanetra dalam dua klasifikasi pokok yaitu: 1) tunanetra total/ (*totally blind*) yaitu mereka yang tidak memiliki persepsi visual dan tidak mampu melihat cahaya. 2) tunanetra sebagian/ kurang lihat/ *low vision* yaitu mereka yang masih memiliki sisa penglihatan. *Low vision* merupakan istilah yang digunakan oleh pendidik untuk menunjuk pada individu yang gangguan penglihatannya tidak begitu parah, mereka mungkin tidak dapat membaca tulisan normal dan mereka membutuhkan tulisan yang dibesarkan.

1.5.1.3. Orang yang Tidak Melihat/ Buta

De Mott (1982: 272) mengemukakan bahwa istilah buta, diberikan kepada orang yang sama sekali tidak memiliki penglihatan atau yang hanya memiliki persepsi cahaya. Siswa yang buta akan diajarkan braile untuk memudahkan dia dalam membaca, begitu juga dalam pelajaran penjas, guru penjas akan membuat semua modifikasi permainan demi memudahkan dia dalam menyampaikan ilmu yang diberikan kepada siswa agar siswa dapat menerimanya. Geraldine T. Scholl (1986: 26) mengemukakan bahwa orang yang memiliki kebutaan menurut hukum apabila ketajaman penglihatan sentralnya 20/200 feet kurang pada penglihatan terbaiknya.

Seorang tunanetra yang dikategorikan sebagai seorang yang buta (blind) adalah mereka yang mempunyai ketajaman penglihatan kurang dari 6/60 m atau kurang dari 20/200 feet mereka hanya mampu melihat : (1) melihat gerakan tangan dalam jarak satu meter, (2) hanya dapat membedakan terang dan gelap, dan (3) bidang penglihatanya kurang dari sudut 20 derajat meskipun penglihatan sentralnya normal. Sedangkan tunanetra yang dikategorikan sebagai buta total (totally blind) adalah mereka yang sudah sama sekali tidak mampu melihat rangsang cahaya atau tidak mampu melihat apapun, semuanya terlihat gelap, dan mereka tidak mampu lagi membedakan siang dan malam (Hidayat, Asep. Suwandi Ate, 2013 :17).

1.5.2. Tinjauan Motorik Kasar

1.5.2.1. Pengertian Motorik Kasar

Motorik berasal dari kata "motor" yang merupakan suatu dasar biologis atau mekanika yang menyebabkan terjadinya suatu gerak (Gallahue). Dengan kata lain, gerak (movement) adalah kulminasi dari suatu tindakan yang didasari oleh proses gerak motorik. Zulkifli (dalam buku Samsudin) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh. Perkembangan motorik adalah suatu proses pematangan majemuk yang berhubungan dengan aspek defisiensi bentuk atau fungsi termasuk perubahan sosial dan emosi (FKKP se Jawa Barat, 1997) yang dikutip dalam diktat perkembangan motorik oleh Endang Rini Suekamti 2011.

Pada dasarnya motorik adalah istilah umum yang dipakai untuk menyebut perilaku gerak manusia. Pergerakan disini bukan hanya satu gerakan tapi gerakan disini adalah gerakan yang mencakup semua dan pergerakan itu ada adalah gabungan dari ketiga unsur yaitu otot, saraf, dan otak. Keterampilan motorik terdiri dari motorik halus dan motorik kasar. Motorik halus adalah motorik yang berkaitan dengan aktifitas seseorang dalam menggunakan otot-otot kecilnya. Latihan

motorik halus berfungsi untuk membantu keterampilan anak menuju pembelajaran akademik seperti menulis, menggambar, mengunting, dll. Sedangkan motorik kasar adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas menggunakan otot-otot besarnya. Latihan kemampuan motorik kasar anak berkaitan dengan latihan berjalan, mengayun, berlari dsb.

Kemampuan gerak dasar terdiri dari tiga kategori yaitu kemampuan lokomotor, kemampuan non lokomotor, dan kemampuan manipulatif :

- Kemampuan gerak lokomotor

Kemampuan gerak lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari.

- Kemampuan gerak non-lokomotor

Kemampuan non-lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang yang memadai. Kemampuan non-lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan.

- Kemampuan gerak manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata kaki dan mata tangan, yang mana koordinasi ini cukup penting untuk proses berjalan dalam ruang gerak. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari ; gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola.

1.5.2.2. Unsur-unsur Pembelajaran Motorik Kasar

Keterampilan motorik setiap orang pada dasarnya berbeda-beda tergantung pada banyaknya gerakan yang dikuasainya. Menurut Depdiknas (2008: 1) bahwa, perkembangan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Sunardi dan Sunaryo (2007: 113-114) menyatakan bahwa 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. Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik kasar unsur-unsur identik dengan unsur yang dikembangkan dalam kebugaran jasmani pada umumnya.

Djoko Pekik Irianto Pekik (2000: 3) menyatakan bahwa, kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu: (1) kebugaran statistik, (2) kebugaran dinamis, (3) kebugaran motoris. Bambang Sujiono (2007: 3-6) menyatakan bahwa unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan. Hal ini juga dijelaskan oleh Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2004: 50-51) bahwa, unsur-unsur keterampilan motorik diantaranya:

- Kekuatan adalah keterampilan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dimiliki anak sejak dini, apabila tidak maka anak tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti: berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung, dan mendorong.
- Koordinasi adalah keterampilan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas yang kompleks. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dengan sistem syaraf.

- Kecepatan adalah sebagai keterampilan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu.
- Keseimbangan adalah keterampilan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan dibagi menjadi dua bentuk yaitu: keseimbangan statis dan dinamis.
- Kelincahan adalah keterampilan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari titik ke titik lain.

1.5.2.3. Keterampilan Motorik Kasar Anak Tuna Netra

Santrock, J. W. (2008: 58) menjelaskan bahwa keterampilan motorik kasar merupakan keterampilan yang meliputi aktivitas otot yang besar, seperti menggerakkan lengan dan berjalan. Keterampilan motorik kasar ini terdiri dari keterampilan nonlokomotor, keterampilan lokomotor, dan keterampilan manipulatif (Samsudin, 2008: 9). Perkembangan motorik kasar anak tunanetra cenderung lebih lambat dibandingkan dengan anak yang awas pada umumnya.

Hal ini dikarenakan ketunanetraan akan berdampak terhadap kemampuan mobilitas. Ini tampak dari gaya jalan yang jelek, kaku, postur tubuh yang jelek, tidak luwes, tidak lentur, dan tidak serasi. Sering kali mereka lemah, daya koordinasinya buruk, berjalannya goyah, dan kedua belah kakinya senantiasa "bertukar tempat". Apabila berjalan kakinya diseret dan tangannya menjulur ke depan (Ahmad Nawawi, 2010). Hurlock (1999, dalam Rita Eka Izzaty, dkk, 2013) menyatakan bahwa masa kanak-kanak awal merupakan masa yang paling baik untuk mempelajari keterampilan fisik. Oleh karena itu, intervensi lebih baik dilakukan pada masa ini.

1.5.3. Tinjauan Aktivitas Ritmik

Sri Winarni (tanpa tahun) mengungkapkan bahwa aktivitas ritmik sebagai salah satu ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yaitu serangkaian gerak yang dipilih secara

sengaja dan sistematis, dilakukan dengan cara mengikuti irama atau ketukan yang teratur yang juga dipilih sehingga memenuhi ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu.

Menurut Hashemi, dkk (2012) melalui kegiatan senam keterampilan motorik anak tunanetra dapat meningkat. Secara lebih lanjut, dia menjelaskan bahwa dalam tiga bulan anak tunanetra dilatih senam, terdapat perbedaan yang signifikan dari kemampuan awal anak. Selain itu, Muhammad Miko Saputra, dkk (2014) juga mengungkapkan bahwa setelah anak diberi perlakuan dengan menggunakan senam ria anak indonesia, maka kemampuan anak dalam mengenal konsep arah berangsur- angsur meningkat khususnya arah kiri, kanan, depan dan belakang.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memberikan layanan pendidikan jasmani bagi anak dengan hambatan penglihatan menurut Lancioni, dkk (1996 dalam Chao-Chien Chen, 2012) adalah sebagai berikut :

- Intensitas layanan yang diberikan harus dilakukan secara bertahap
- Penguat yang bervariasi untuk meningkatkan motivasi berlatih
- Memberikan kesempatan untuk memilih latihan yang bervariasi

2. Pembahasan

2.1. Senam Ritmik dalam Peningkatan Motorik Kasar

Dikatakan oleh Hibana (2002:26) bahwa tujuan suatu gerakan dalam senam adalah untuk mengembangkan motorik kasar pada anak. Pengembangan motorik kasar pada anak sangat penting karena tujuan motorik kasar menurut Saputra dan Rudyanto (Diana Setianingsih, 2011) yaitu mampu meningkatkan ketrampilan gerak, mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, mampu menanamkan sikap percaya diri, mampu bekerja sama, mampu berperilaku disiplin, jujur dan sportif.

Jika keterampilan motorik kasar anak kurang baik, tidak hanya pemenuhan kemandirian aktivitasnya yang terlambat, akan tetapi hal itu juga berdampak kepada perkembangan anak yang lain seperti aktivitas

sosial, perkembangan konsentrasi, dan perkembangan *motorik planning* yang juga kurang baik.

Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Menurut Yudha dalam Solehuddin, (2002:11) perkembangan motorik adalah perubahan perilaku motorik yang merefleksikan interaksi antara kematangan organisme dan lingkungan setiap individu. Dilihat dari konsepnya, secara umum motorik mengacu pada pengertian gerakan.

Tujuan dan fungsi perkembangan motorik adalah penguasaan keterampilan yang tergrafik dalam perkembangan menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika keberhasilan dalam melaksanakan tugas motorik tinggi, berarti motorik yang dilakukan efektif dan efisien.

Selain itu, Gallahue (dalam Samsudin 2008:13) berpendapat bahwa untuk mengembangkan pola-pola gerak anak sebaiknya dilakukan melalui aktivitas seperti menari, olahraga, dan senam. Hal ini didukung dengan adanya pendapat dari Sumarjo (2010:75) bahwa melalui senam ritmik, anak-anak akan memperoleh keterampilan dalam fisik maupun sosial serta mengalami peningkatan dalam perkembangan motorik kasar, anak juga memperoleh kesenangan partisipasi dalam sebuah kegiatan yang menyenangkan dan menantang.

Menurut Mardiana (2011:3.27), senam ritmik adalah gerakan yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Manfaat senam ritmik yang dilakukan dengan cara yang benar dan teratur dalam jangka waktu yang cukup memungkinkan untuk, menciptakan suasana menyenangkan selama pelajaran dan peningkatan keadaan emosional, dapat menciptakan sebuah rangsangan optimal untuk sistem syaraf yang bermanfaat bagi proses pendidikan, merangsang anak untuk bergerak, mendorong keadaan relaksasi dan ketenangan, memfasilitasi kinerja ritmis gerakan, memudahkan internalisasi kemampuan motorik dan kemampuan khusus untuk senam ritmik,

memberikan kontribusi untuk pengembangan memori dan perhatian distributif.

2.2. Pendidikan Jasmani Adaptif pada Anak Tunanetra

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, maka pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Standar kompetensi dan kompetensi dasar pada sekolah luar biasa disesuaikan dengan kondisi anak yang berkebutuhan khusus (keluar biasanya: tunanetra, tunarungu, tunagrahita, dll). Pendidikan olahraga bagi siswa berkebutuhan khusus disebut olahraga adaptif dimana guru harus melakukan modifikasi yang sesuai dengan karakteristik anak. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dikemas dalam bentuk yang sesuai dengan kekhususan peserta didik (misalnya tunanetra), maka semua instruksi disampaikan dengan "bahasa" tunanetra. Dengan demikian sangat dibutuhkan kemahiran guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk memodifikasi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan karakteristik peserta didik.

Menurut Krech et al., individu tunanetra menyandang kelainan dalam struktur fisiologisnya, mereka harus menggantikan fungsi indera penglihatan dengan indera-indera lainnya untuk mempersepsi

lingkungannya. Banyak di antara mereka tidak pernah mempunyai pengalaman visual, sehingga konsepsi mereka tentang dunia ini mungkin berbeda dari konsepsi orang kurang awas pada umumnya. Perbedaan penting antara perkembangan konsep anak tunanetra dan anak kurang awas, khususnya untuk konsep obyek fisik adalah bahwa anak tunanetra mengembangkan konsepnya terutama melalui pengalaman taktual sedangkan anak kurang awas melalui pengalaman visual.

Pembelajaran aktivitas ritmik bagi peserta didik tunanetra adalah sebuah upaya untuk membantu anak berkembang secara normal, tanpa harus mengalami kesulitan-kesulitan dalam melakukan aktivitas. Kepekaan irama anak menjadi sasaran utama dari pembelajaran aktivitas ritmik, di samping turut membantu mengembangkan kemampuan koordinasi gerakanya secara memadai pula.

2.3. Implementasi Senam Si Tommy pada Anak Tuna Netra

Senam Si Tommy merupakan salah satu aktivitas ritmik yang mengedepankan kegiatan verbal dalam pelaksanaannya. Senam ini dapat dihubungkan dengan pendidikan jasmani adaptif karena dalam pelaksanaannya senam Si Tommy lebih mengedepankan verbal untuk memudahkan orang yang melakukan senam. Senam Si Tommy sendiri adalah serangkaian gerakan yang sengaja disusun dan dibuat untuk anak-anak, akan tetapi orang tua atau dewasa juga boleh melakukannya.

Masa kanak-kanak adalah masa keemasan karena pada masa itu keadaan fisik dan beberapa kemampuan anak sedang berkembang pesat. Salah satu yang mengalami perkembangan adalah kemampuan fisik atau motorik. Proses tumbuh kembang motorik anak berhubungan dengan proses tumbuh kembang kemampuan gerak anak dan akan terlihat jelas melalui berbagai gerakan.

Guna meningkatkan proses tumbuh kembang anak dan kemampuan gerak anak sehingga anak tidak cepat bosan dengan hal-hal mereka pelajari maka dibutuhkan pengembangan variasi gerak dasar yakni gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Diana (2011:1)

menyatakan motorik kasar adalah perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, perkembangan ini erat kaitanya dengan pusat motorik kasar di otak. Zulkifli (dalam Samudin 2008:17) menjelaskan, bahwa yang dimaksud dengan motorik kasar adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa motorik merupakan terjadinya gerakan anggota tubuh melalui alat gerak tubuh.

Tujuan motorik kasar bagi anak yaitu mampu meningkatkan keterampilan gerak, mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, mampu bekerjasama, mampu berperilaku disiplin, jujur, dan sportif. Hurlock (dalam Fridarni, 2008:15) juga menerangkan tujuan perkembangan motorik bagi konsentrasi perkembangan individu, yaitu melalui perkembangan motorik, anak dapat menghibur dirinya sendiri serta memperoleh kesenangan. Mahendra (2010:12) senam ritmik merupakan kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motorability*).

Senam Si Tommy merupakan salah satu bentuk dari senam ritmik yang ditujukan untuk meningkatkan perkembangan motorik anak. Apabila anak memiliki kemampuan motorik yang baik maka anak akan dapat menjalankan aktivitasnya dengan baik. Mahendra (2001:15) jika anak memiliki komponen kemampuan fisik yang memadai, maka ketangkasan anak akan didapatkan sehingga jika bermain dengan teman-teman di lingkungannya dia akan diperhitungkan. Dari sini maka penulis mencoba mengkolaborasikan senam Si Tommy diterapkan pada anak tunanetra untuk meningkatkan kemampuan motorik kasarnya. Senam Si Tommy juga merupakan olahraga yang jika diterapkan pada anak, maka akan meningkatkan kemampuan motoriknya. Tidak hanya dapat diterapkan pada anak normal namun senam ini dapat juga diimplementasikan terhadap anak berkebutuhan khusus khususnya tuna netra. Hal tersebut dikarenakan gerakan pada senam Si Tommy diberikan secara verbal yang disusun dengan irama musik sehingga menjadi perpaduan gerakan yang sangat indah. Musik yang digunakan dalam senam ini adalah musik senam

si Tommy yang merupakan salah satu tokoh anak- anak sehingga anak menimbulkan suasana menyenangkan bagi anak.

Kegiatan ritmik dengan lagu senam si Tommy dapat dilakukan dengan tahap- tahap sebagai berikut :

1. Awali dengan dengan bertepuk tangan sambil berdiri diam ketika mendengar irama musik si Tommy
2. Mengayunkan lengan kiri ke depan dan belakang
3. Mengayunkan lengan kanan ke depan dan belakang
4. Menggoyangkan lengan kanan dan kiri
5. Mengayunkan kaki kiri ke depan dan belakang
6. Mengayunkan kaki kanan ke depan dan belakang
7. Menggoyangkan kaki kanan dan kiri
8. Berputar ditempat
9. Melangkah maju ke depan dengan mengangkat kedua tangan
10. Melangkah mundur ke belakang dengan menurunkan kedua tangan
11. Membungkuk dengan meletakkan telapak tangan di lutut
12. Mengangkat kedua tangan ke atas

Selain itu, diperlukan juga beberapa modifikasi yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut :

1. Mengatur jarak siswa dengan teman atau objek lain
2. Mendekatkan anak pada sumber suara/ tape sehingga siswa tunanetra dapat dengan jelas mendengar instruksi
3. Melakukan pemanasan sebelum memulai kegiatan senam
4. Durasi senam ritmik disesuaikan dengan kemampuan siswa

Manfaat senam bagi anak, menurut Mahendra (2010:12) menyatakan bahwa kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Lewat berbagai kegiatannya anak yang terlibat dalam senam akan berkembang daya ototnya, kekuatannya, powernya, kelentukannya, kelincahannya, serta keseimbangannya. Sumarjo (2010: 75) anak-anak akan memperoleh keterampilan dalam fisik maupun sosial serta mengalami peningkatan dalam perkembangan motorik kasar, anak juga memperoleh

kesenangan partisipasi dalam sebuah kegiatan yang menyenangkan dan menantang. Selain itu senam juga merupakan olahraga yang *safety* karena tidak ada kontak fisik, jadi senam ini cocok digunakan oleh anak tunanetra.

3. Penutup

3.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, maka kesimpulan yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

- a. Senam Si Tommy diawali dengan bertepuk tangan sambil berdiri diam ketika mendengar irama musik si Tommy, kemudian mengayunkan lengan kiri ke depan dan belakang, kanan ke depan dan belakang, menggoyangkan lengan kanan dan kiri. Kemudian mengayunkan kaki kiri ke depan dan belakang, mengayunkan kaki kanan ke depan dan belakang, menggoyangkan kaki kanan dan kiri, berputar ditempat, melangkah maju ke depan dengan mengangkat kedua tangan, melangkah mundur ke belakang dengan menurunkan kedua tangan, membungkuk dengan meletakkan telapak. Semua hal ini dilakukan dengan irama yang dikombinasikan dengan perkataan (verbal).
- b. Kelebihan senam Si Tommy adalah penggunaannya yang merupakan aktivitas ritmik lebih mengedepankan kegiatan verbal sehingga membuat anak tunanetra lebih mudah dalam melakukan gerakan. Melalui hal tersebut diharapkan motorik kasar pada anak tunanetra dapat meningkat.

3.2. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, maka saran yang dapat dikemukakan adalah perlu adanya kajian lebih lanjut apabila pembelajaran ini diterapkan dalam sistem pembelajaran pendidikan jasmani secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Nawani. (2010). *Analisis Mobilitas Tunanetra Disampaikan pada Pelatihan Program Khusus Orientasi dan Mobilitas yang dilaksanakan Balai Pelatihan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Luar Biasa*. Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat Hotel Bumi Makmur Indah Lembang 12 – 19 Maret 2010.
- Chao-Chien Chen. (2012). *Orientation and mobility of the visually impaired in a blind baseball training method*. Journal of Physical Education and Sports Management, Vol. 3(2), pp. 20-26, DOI: 10.5897/JPEM11.049
- Daniel P. Hallahan, James M. Kauffman, dan Paige C. Pullen. 2009. *Exceptional Learners*. United State of America: Pearson.
- Diana. (2011). *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-6 tahun Melalui Penggunaan Alat Permainan Tradisional (Studi deksriptif di Tunas Cendekia, Ngalian Semarang)*. Jurnal Edukasi, (Online), Vol 2 No. 5, ([http// jurnal.upi.edu/file/7-Diana_Spd-edit.pdf](http://jurnal.upi.edu/file/7-Diana_Spd-edit.pdf), diakses 2 Desember 2015).
- Fridani, Lara. Dkk. (2008). *Evaluasi Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Halleman A., Beeck N. O., Meire F., dan Aerts P. *Development of Locomotion in the Blind Step-Time Parameters*. Belgia
- Hashemi M. , Dehghani L., Saboonchi R.,Roozbahani M. Dan Roonasi A. (2012). *Effect of Gymnastic Skills on Motor Capabilities of 7-10 Age Group Girls with Visually Impaired*. European Journal of Experimental Biology. 2 (3):786-791.
- Hurlock, B. Elisabeth. (2002). *Psikologi Perkembangan Edisi 5*. Jakarta: Erlangga.
- Krech, D., Crutchfield, R. S., & Ballachey, E. L. (1982). *Individual in Society*. Berkeley.
- Liu T., Hamilton M., Davis L., & ElGarhy. S. (2014). *Gross Motor Performance by Children with Autism Spectrum Disorder and Typically*

Developing Children on TGMD-2. Child & Adolescent Behavior, 2 (1), 1-4. doi:10.4172/jcalb.1000123.

Mahendra, Agus. (2001). *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta : Erlangga.

Mardiana, Ade. (2011). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: UT.

Muhammad Miko Saputra, Ganda Sumekar dan Zulmiyetri. (2014). *Efektivitas Senam Ria Anak Indonesia untuk Mengenalkan Konsep Arah bagi Anak Low Vision*. Jurnal Pendidikan Khusus. Volume 3 (1). 380- 389

Rita Eka Izzaty, Siti Partini Suardiman, Yulia Ayriza Purwandari, Hiryanto, Rosita Endang Kusmaryani. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.

Samsudin. (2008). *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-kanak*. Jakarta : Litera.

Santrock, J. W.(2007). *Perkembangan Anak* (11 th Ed.). (M. Rahmawati & A. Kuswanti, Terj) Jakarta: Erlangga

Sari Rudyati. (2002). *Pendidikan Anak Tunanetra*. Yogyakarta:UNY Press.

Sri Winarni. (tanpa tahun). *Pengembangan Aktivitas Ritmik Bagi Peserta Didik Tunanetra*. Tidak Diterbitkan.

Sumarjo. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Surabaya : JP Boo.

World Health Organization. (2010). *Global Data on Visual Impairments 2010*. Geneva: Switzerland.

LAMPIRAN**Biodata Ketua**

Nama : Hendrik Kusworo
Tempat, tanggal lahir : Temanggung, 08 Juli 1991
NIM : 12601244027
Jurusan/ Prodi/ Fakultas : POR/PJKR/FIK
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Biodata Anggota 1

Nama : Endah Fajriani Rifai
Tempat, tanggal lahir : Surakarta, 18 Oktober 1994
NIM : 12307144011
Jurusan/ Prodi/ Fakultas : Pendidikan Kimia/ Kimia/ FMIPA
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Biodata Anggota 2

Nama : Leni Ambar Cahyani
Tempat, tanggal lahir : Bantul, 16 Oktober 1994
NIM : 13103241077
Jurusan/ Prodi/ Fakultas : Pendidikan Luar Biasa/ Pendidikan Luar Biasa/FIP
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta