

**Pengaruh Latihan Lari Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Berlari Pada Anak Tunagrahita Kategori Sedang Di *Special Olympics* Indonesia Dki Jakarta Sentra Latihan Rawamangun**

**Slamet Sukriadi**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta**

[slametsukriadi@unj.ac.id](mailto:slametsukriadi@unj.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor berlari pada anak tunagrahita kategori sedang. Penelitian ini dilaksanakan di stadion atletik pemuda rawamangun dari November 2017 sampai Desember 2017. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One Groups "Pre Test and Post Test Design"*, Dengan sampel yang berjumlah 18 orang dari populasi 94 orang. Instrumen penelitian terdiri dari tes awal sebelum latihan dan tes akhir setelah latihan. Teknik analisis yang digunakan adalah uji-t dengan menghitung nilai t-hitung dibandingkan dengan t-tabel.

Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan lari berpengaruh terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor berlari pada anak tunagrahita kategori sedang di *Special Olympics* Indonesia DKI Jakarta Sentra Latihan Rawamangun

**Kata Kunci : Latihan Lari, Gerak Dasar Lokomotor, Anak Tunagrahita.**

**PENDAHULUAN**

Lari merupakan salah satu cabang olahraga tertua di dunia. Sebelum menjadi sebuah cabang olahraga, lari sudah dikenal oleh peradaban manusia kuno. Lari juga salah satu gerakan yang paling dasar dalam kehidupan sehari-hari. Gerakan lari menuntut keseimbangan koordinasi gerak mata, tangan dan kaki. Sedangkan anak tunagrahita adalah mereka yang kecerdasannya jelas berada di bawah rata-rata. Akibat kondisi tersebut mereka mengalami keterlambatan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, tidak mampu memikirkan, menganalisa dan menterjemahkan hal-hal abstrak dan yang berbelit-belit. Mereka mengalami ketertinggalan dalam bidang akademik di lingkup pendidikan formal, khususnya dalam pelajaran mengarang, menyimpulkan

isi bacaan, menggunakan simbol-simbol matematis, berhitung, dan semua pelajaran yang bersifat teoretis. Kondisi lain yang juga mereka alami adalah kurang atau terhambatnya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Permasalahan yang sering terjadi pada anak tunagrahita adalah mereka kesulitan untuk menjalankan aktivitas keseharian dalam kehidupan. Tidak seperti manusia yang terlahir normal, anak tunagrahita ini mengalami keterlambatan dalam berbagai hal mulai dari pertumbuhan, kecerdasan otak dan perkembangan gerak.

Sedangkan untuk masalah perkembangan gerak sendiri bagi anak tunagrahita yaitu kebanyakan dari mereka tidak bisa melakukan gerakan sederhana seperti berlari dan melompat ataupun gerakan yang membutuhkan keseimbangan koordinasi mata, tangan

dan kaki juga mereka terlambat untuk menerima informasi yang diberikan.

Pengamatan yang peneliti lihat pada saat kegiatan latihan rutin hari sabtu di *Special Olympics* Indonesia Rawamangun Jakarta Timur yaitu anak tersebut sangat lambat dalam menangkap instruksi yang di berikan pelatih, terkadang mereka mengganggu temannya yang sedang berlatih, ada juga yang melakukan gerakan tidak sesuai instruksi dan malah asyik dengan sendirinya. Diperlukan pengulangan berkali-kali untuk melakukan suatu gerakan dan contoh yang berulang - ulang agar anak tunagrahita tersebut mengerti dan mau mengikuti apa yang di perintah pelatih.

Setiap anak membutuhkan stimulasi untuk mengembangkan gerak dasar lokomotornya termasuk anak tunagrahita. Akan tetapi kebutuhan stimulasi bagi anak tunagrahita akan berbeda dengan tingkat ketunagrahitaan anak tersebut dan yang tidak mengalami hambatan. Karena kemampuan dan kebutuhan masing-masing anak berbeda. Diperlukan metode yang tepat sehingga dalam meningkatkan gerak motorik kasar tidak menjadi suatu hal yang membosankan dan berlangsung menyenangkan karena perkembangan fisik sangat erat kaitannya dengan perkembangan motorik anak.

Sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor anak tunagrahita dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan suatu model latihan yang menuntut mereka untuk melakukan gerak motorik kasarnya. Salah satu cara meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor adalah dengan menggunakan latihan lari. Melalui latihan lari ini anak diajarkan keterampilan gerak melalui variasi lari dengan cara yang menyenangkan. Latihan ini juga

diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari anak tunagrahita. Pada hakikatnya setiap orang selalu dan tidak pernah lepas dari berbagai kegiatan fisik sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang akan dicapai. Salah satu tujuan yang akan dicapai adalah memperoleh dan menjaga tubuh yang sehat. Bagi sebagian orang, tubuh yang sehat identik dengan menjaga kondisi tubuh dengan baik agar dapat melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari tanpa adanya penyakit. Upaya yang dilakukan untuk mencapai itu semua dapat diperoleh melalui kegiatan latihan olahraga. Latihan olahraga akan memberikan hasil yang optimal jika dilakukan dengan sistematis, teratur dan berlangsung secara terus menerus.

Pada hakikatnya setiap orang selalu dan tidak pernah lepas dari berbagai kegiatan fisik sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang akan dicapai. Salah satu tujuan yang akan dicapai adalah memperoleh dan menjaga tubuh yang sehat. Bagi sebagian orang, tubuh yang sehat identik dengan menjaga kondisi tubuh dengan baik agar dapat melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari tanpa adanya penyakit. Upaya yang dilakukan untuk mencapai itu semua dapat diperoleh melalui kegiatan latihan olahraga. Latihan olahraga akan memberikan hasil yang optimal jika dilakukan dengan sistematis, teratur dan berlangsung secara terus menerus.

Latihan merupakan suatu konsep seseorang dalam melaksanakan suatu aktivitas fisik melalui berbagai proses panjang karena dalam kegiatannya memerlukan waktu yang lama, sistematis dan secara progresif, agar tujuan dari latihan itu dapat berpengaruh dan diambil manfaatnya secara spesifik dan keseluruhan Latihan harus dilakukan secara benar mengikuti

aturan yang telah ditentukan dan perlu ditingkatkan sesuai dengan kemampuan tubuh, prosesnya harus dilaksanakan secara rutin dan teratur dengan berpatokan pada program atau periodisasi yang telah dibuat sedemikian rupa, sedangkan progresif yaitu latihan haruslah bertahap artinya dari intensitas ringan ke sedang dan atau dari beban sedang ke berat dan harus dilakukan dalam waktu yang panjang untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Intensitas latihan merupakan unsur terpenting dalam program latihan. Intensitas menunjukkan ukuran seberapa banyak kerja dilakukan selama latihan berlangsung. Besar kecilnya intensitas berpengaruh terhadap efek latihan yang ditimbulkan.

Makin besar intensitas latihan maka semakin besar pula efek latihan yang ditimbulkan, khususnya meningkatkan kekuatan otot, menaikkan volume otot dengan demikian program latihan yang telah dibuat akan terasa dan berpengaruh.

Ukuran yang sering dipakai untuk mengetahui tinggi rendahnya intensitas latihan biasanya dapat ditentukan dengan cara memeriksa denyut nadi pada saat latihan. Ada bermacam-macam cara yang dipergunakan orang untuk menentukan denyut nadi maksimal dan denyut nadi olahraga atau kerja.

Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode tertentu. Frekuensi adalah ulangan gerak berapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran. Frekuensi tinggi berarti ulangan gerak dilakukan sebanyak-banyaknya dalam satu giliran, sedangkan frekuensi rendah artinya ulangan gerak sedikit dalam satu giliran. Frekuensi dapat juga diartikan berapa kali latihan perhari atau berapa hari latihan perminggunya.

Pada umumnya frekuensi merupakan jumlah tatap muka latihan yang dilakukan dalam satu minggu. Frekuensi latihan tergantung dari durasi dan intensitas latihan. Frekuensi latihan yang dapat dilakukan dapat beberapa kali dalam sehari sampai dengan 5 kali dalam seminggu tergantung jenis latihan, keadaan fisik dan tujuan latihan dengan lama latihan untuk olahraga kesehatan antara 20 – 30 menit. Latihan sangat diperlukan untuk mempertahankan kebugaran jasmani serta berguna juga untuk meningkatkan kapasitas kerja fisik serta meningkatkan kemampuan gerak tubuh.

Proses produksi energi di dalam sel otot yang digunakan untuk beraktivitas akan berlangsung tepatnya di dalam mitokondria sel. Di dalam mitokondria, lemak atau karbohidrat akan dioksidasi atau dalam istilah yang lebih populer akan di'bakar' untuk menghasilkan molekul energi ATP (*adenosin trifosfat*) yang merupakan sumber energi di dalam sel-sel tubuh. Mitokondria adalah organel yang terdapat di dalam sel, yang memiliki peran dalam respirasi sel. Di dalam mitokondria, energi kimia digunakan untuk mengubah zat gizi seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Mitokondria banyak terdapat pada sel otot makhluk hidup dan sel saraf. Dalam pembentukan energi terdapat 2 proses yakni proses aerobik dan anaerobic.

Proses aerobik adalah proses dan seperangkat peristiwa yang terjadi di dalam sel-sel dari organisme, untuk menghasilkan ATP melalui pembakaran dan asupan makanan dengan bantuan oksigen. ATP adalah suatu bentuk unsur dalam penyimpanan dan pengeluaran energi di dalam sel. Setelah seluruh proses aerobik, karbon dioksida terbentuk sebagai produk hasil sisa metabolisme. Gula (glukosa), asam amino dan asam lemak adalah satu di

antara substrat pernapasan yang dikonsumsi dalam respirasi.

Proses anaerobik ini adalah suatu reaksi pembentukan energi tanpa menggunakan oksigen, sehingga produk *piruvat menjadi ATP* merupakan salah satu jenis piruvat tetap untuk dapat dipecah atau dikatalisasi oleh reaksi lainnya, seperti apa yang terjadi pada jaringan otot. Asam laktat yang menumpuk di sel otot sebagai hasil sisa dari proses anaerobik menyebabkan kelelahan dan *Shore Muscle*.

Lari merupakan salah satu cabang olahraga tertua di dunia. Sebelum menjadi sebuah cabang olahraga, lari sudah dikenal oleh peradaban manusia kuno. Lari juga salah satu gerakan yang paling dasar dalam kehidupan sehari-hari misalnya berlari karena terlambat sekolah, juga merupakan dasar dari banyak kegiatan, permainan dan olahraga. Dalam penelitian ini lari harus dilakukan secara sistematis, yang mensyaratkan bahwa prosesnya harus dilaksanakan secara rutin dan teratur dengan berpatokan pada program atau periodisasi yang telah dibuat sedemikian rupa, sedangkan progresif yaitu latihan haruslah bertahap artinya dari intensitas ringan ke sedang dan atau dari beban sedang ke berat dan harus dilakukan dalam waktu yang panjang untuk mencapai hasil yang diinginkan. Variasi latihan lari yang diberikan juga perlu diperhatikan agar latihan semakin menyenangkan.

Kiram (1992) Motorik adalah suatu peristiwa yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan. Dengan kata lain, gerak adalah akumulasi dari suatu tindakan yang didasarkan oleh proses motorik. Karena motorik menyebabkan terjadinya suatu gerak, maka setiap penggunaan kata

motorik selalu dikaitkan dengan gerak dan didalam penggunaan sehari-hari sering tidak dibedakan antara motorik dan gerak.

Namun yang harus selalu diperhatikan adalah bahwa gerak yang dimaksudkan disini bukan hanya semata-mata berhubungan dengan gerak seperti yang kita lihat sehari-hari, yakni gerakannya anggota tubuh (tangan, lengan, kaki dan tungkai) melalui alat gerak tubuh (otot dan rangka). Tetapi gerak yang didalamnya melibatkan fungsi motorik seperti otak, saraf, otot dan rangka. Perkembangan keterampilan motorik meliputi motorik kasar dan halus.

Lutan (1988) menyatakan bahwa keterampilan motorik kasar adalah bagian dari aktivitas gerak yang membutuhkan pengorganisasian otot-otot besar dan disertai pengerahan tenaga yang banyak. Gerakan ini lebih menuntut kekuatan fisik dan keseimbangan, seperti merangkak, berjalan, berlari, melompat dan berenang.

Pada usia dini diharapkan telah mampu melakukan gerakan gerakan motorik kasar seperti, menuruni tangga langkah demi langkah, tetap seimbang ketika berjalan mundur, berlari dan langsung menendang bola, melompat lompat dengan kaki bergantian, melompati selokan selebar 50 cm dengan satu kaki, berjinjit dengan tangan di pinggul, melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan dua tangan, menyentuh jari kaki tanpa menekuk lutut, mengendarai sepeda roda tiga, memanjat tangga-tangga di lapangan bermain.

Pada dasarnya gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang apabila dikuasai oleh siswa, akan menjadi landasan yang kuat untuk dapat mengembangkan gerak-gerak yang

lebih kompleks. Gerak dasar pada anak membentuk dasar untuk bergerak. Dasar untuk gerak harus memiliki pondasi yang baik apabila ingin melakukan suatu gerak. Sebagaimana dikemukakan oleh Samsudin (2007), bahwa keterampilan motorik kasar adalah aktivitas menggunakan otot-otot besar, meliputi gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Keterampilan menggunakan otot-otot besar ini bagi anak tergolong keterampilan gerak dasar.

Berdasarkan hal-hal yang telah dipaparkan sebelumnya dan agar mendapatkan arah pembahasan yang lebih baik sehingga tujuan masalah ini bisa dicapai, maka ruang lingkup permasalahan dibatasi, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut, yaitu apakah latihan lari berpengaruh terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor pada anak tunagrahita kategori sedang di *Special Olympics* Indonesia DKI Jakarta sentra latihan Rawamangun.

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian yang akan digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan One Groups “*Pre-Test and Pos Test Design*”. Yaitu untuk mengetahui variable bebas terhadap variable terikat. Penelitian ini berfungsi untuk memberikan latihan yang tepat dalam rangka meningkatkan kemampuan keterampilan motorik dasar pada anak tunagrahita kategori sedang di *Special Olympics* Indonesia DKI Jakarta Sentra Latihan Rawamangun.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak tunagrahita di *Special Olympics* Indonesia Jakarta yang berlatih di tempat pembinaan latihan Rawamangun untuk kategori sedang

yang berjumlah 94 anak di tahun 2017 terdiri dari putra dan putri.

Metode pengambilan sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan berdasarkan pertimbangan. Sampel dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita kategori sedang yang terdiri dari 18 putra dan putri. Kriteria sampel adalah anak tunagrahita kategori sedang berdasarkan tingkat IQ, dan sesuai dengan pengamatan peneliti dibantu orang tua dan di bawah 2 tahun bergabung di *Special Olympics* Indonesia DKI Jakarta. Sampel dinyatakan gagal apabila tidak mengikuti latihan lebih dari 3 kali berturut turut.

Penelitian ini merupakan penelitian Pre-Eksperimen Design dengan menggunakan tes awal dan tes akhir (the one grup, pretest-posstest design). Dalam penelitian ini kelompok anak tunagrahita kategori sedang diberikan tes awal (*pretest*) yaitu dengan lari sejauh 20 meter guna mengetahui seberapa baik gerakan lari sebelum latihan. Setelah melakukan test awal (*pretest*) kelompok diberi perlakuan (*treatment*) yaitu dengan latihan lari. Setelah selesai diberi perlakuan, kelompok diberikan tes akhir (*posstest*) dengan lari 20 meter. Tingkat keberhasilan dari latihan lari dapat diketahui dengan membandingkan dari tes awal dengan tes akhir. Penilaian berdasarkan pengamatan dan kolaborator saat melakukan gerakan lari.

Teknik pengambilan data yaitu penilaian form menggunakan test dan lembaran-lembaran observasi yang sudah dibuat oleh peneliti dan di nilai oleh kolabolator yaitu pelatih atletik yang mempunyai lisensi tingkat daerah. Di dalam instrument tersebut terdapat hal-hal yang harus dilakukan oleh

Subjek penelitian yaitu anak tunagrahita sedang di *Special Olympics* Indonesia Rawamangun Jakarta Timur.

Gerak lokomotor dapat diartikan juga suatu kemampuan yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti melompat. Kemampuan gerak lain yang termasuk lokomotor adalah berjalan, berlari, melompat, dan melakukan gerakan seperti hewan. Berlari merupakan salah satu gerak dasar lokomotor. Lari yaitu aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahkan kaki dan ayunan tangan secara cepat sehingga terdapat fase melayang di udara ketika pergantian kaki. Mempraktekkan instruksi peneliti saat latihan lari, indikator pengukuran hasil latihan dapat dilihat dari aspek-aspek teori psikomotor yang menjadi acuan dalam indikator pencapaian.

Hasil latihan keterampilan gerak dasar lokomotor lari dapat di lihat dari beberapa saat latihan merupakan nilai yang diperoleh anak melalui test untuk kerja pada saat latihan lari. Pengukuran hasil latihan meliputi: posisi badan, ayunan lengan dan teknik melangkah. Posisi badan yang baik dalam berlari adalah berdiri tegak, tidak condong ke depan ataupun ke belakang. Ayun lengan berlawanan dengan langkah kaki. Langkah kaki tidak terlalu lebar tidak juga terlalu kecil. Dalam penelitian ini menggunakan teknik uji statistik Uji-T Uji-T Independent.

## HASIL PENELITIAN

Deskripsi data memberikan gambaran mengenai penyebaran data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, standar error, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel

Tabel 1. Distribusi Data Penelitian

Variabel	Jumlah nilai tes awal lari 20m	Jumlah nilai tes akhir lari 20m
Nilai Tertinggi	6	6
Nilai Terendah	2	2
Rata-rata	3,72	4,67
Standar Deviasi	1,07	1,19
Standar Error	0,25	0,28

Data akhir yang terkumpul mengenai latihan lari terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor berlari adalah sebagai berikut, tes awal menunjukkan rentang nilai 4 memiliki nilai rata-rata 3,72 dengan standar deviasi 1,04 dan standar error 0,25. Data akhir yang terkumpul mengenai latihan lari terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor berlari adalah sebagai berikut, tes awal menunjukkan rentang nilai 4 memiliki nilai rata-rata 4,67 dengan standar deviasi 1,19 dan standar error 0,28.

Hasil perhitungan tes awal dan tes akhir latihan lari pada latihan lari diperoleh selisih rata-rata ( $M$ ) = 0,94 dengan standar deviasi perbedaan ( $SD_D$ )= 0,09 standar error perbedaan rata-rata ( $SE_{MD}$ )= 0,24 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung 4,01 dan nilai t table 1,73 pada taraf signifikan 0,05. Dengan demikian nilai t hitung > t table yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesa alternatif ( $H_1$ ) diterima. Dapat disimpulkan, latihan lari dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor berlari pada anak tunagrahita kategori sedang di *Special Olympics* Indonesia Sentra Latihan Rawamangun.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian terhadap 18 sampel dalam pelaksanaan latihan lari terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor pada anak tunagrahita kategori sedang di *Special Olympics* Indonesia DKI Jakarta sentra latihan Rawamangun, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor pada anak tunagrahita kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan untuk pelatih bahwa latihan lari dapat digunakan pada anak tunagrahita khususnya kategori sedang. Latihan lari yang diberikan kepada anak tunagrahita nantinya bisa meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor berlari dan meningkatkan koordinasi mereka sehingga prestasi yang di raih dapat lebih maksimal. Untuk guru di sekolah latihan lari dapat di terapkan di sekolah untuk memberi variasi pembelajaran gerak dasar yang lebih banyak kepada anak tunagrahita agar mereka tidak bosan. Untuk orang tua yang anaknya mengalami permasalahan tunagrahita lari juga dapat di berikan sebagai alternatif pembelajaran gerak dasar di rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Tudor O. Bompa, *Theory and Methodologi Of Training*, Terjemahan (Jakarta)
- Harsono, *Ilmu Coaching* (Jakarta: PIO KONI Pusat. 1996)
- Soeharto. W, *Manual Kesehatan Olahraga*, (Jakarta: Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 1988).
- Suhartono, *Penyusunan Program Latihan* (Jakarta: PIO KONI Pusat. 1996)
- Brian J. Sharkey, *Kebugaran dan Kesehatan terjemahan Eri Dasmalani Nasution* (Jakarta: Raja Grafindo Persada: 2003)
- Dede Kusmana, *Olahraga untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung* (Jakarta: Fakultas Ilmu Kedokteran UI, 1997)
- Singapore Sport Council, *Fun start Move smart* (Republic Of Singapore, 2013)
- Gerry A. Carr, *Atletik Untuk Sekolah* ( Jakarta PT Raja Grafindo Persada 2003) terjemahan Desmarini Nasution
- Yanuar Kiram, *Belajar Motorik*, (Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti, 1992)
- Rusli Lutan, *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*, (Jakarta: Depdikbud Dirjendikti, 1988)
- Samsudin, *Perkembangan Motorik Di Taman Kanak-Kanak*, (Jakarta : Litera Prenada Group, 2007)