

# PENGARUH LATIHAN LARI TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR BERLARI PADA ANAK TUNAGRAHITA KATEGORI SEDANG DI *SPECIAL OLYMPICS* INDONESIA JAKARTA TIMUR

Mustara Musa

mustaramusa@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 dan SLB Cahaya jaya kelapa gading dari Mei 2016 sampai Juni 2016. 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 pada taraf signifikan 0,05. 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 tabel 1,73 pada taraf signifikan 0,05. Dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesa alternatif ( $H_1$ ) diterima. Dapat disimpulkan, latihan lari berpengaruh terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor berlari pada anak tuna grahita kategori sedang di *Special Olympics* Indonesia Jakarta timur.

**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.

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.

**Latihan.** Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam jangka waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai suatu sasaran yang telah ditentukan.

Latihan harus dilakukan secara benar mengikuti aturan yang telah ditentukan dan perlu ditingkatkan sesuai dengan kemampuan tubuh, hal ini ditegaskan oleh Harsono yang mengatakan bahwa “latihan adalah proses yang sistematis daripada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban atau pekerjaannya”.

**Lari.** 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. Kecakapan dan penguasaan gerakan lari yang baik dalam keadaan yang berbeda akan membuat anak berhasil dan lebih percaya diri.

**Keterampilan Motorik Kasar.** 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.

Keterampilan motorik kasar adalah bagian dari aktivitas gerak yang membutuhkan pengorganisasian otot-otot besar dan disertai penerahan tenaga yang banyak. Gerakan ini lebih menuntut kekuatan fisik dan keseimbangan, seperti merangkak, berjalan, berlari, melompat dan berenang.

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. Untuk itu kita harus tahu pembagian gerakan dasar tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh Sugiarto : gerak dasar terdiri dari beberapa macam, yaitu : Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif.

Anak Tunagrahita. 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. Berkurangnya kemampuan secara signifikan untuk memahami hal yang baru atau informasi yang kompleks dan mengaplikasikan keterampilan-keterampilan yang baru (ketidakmampuan intelegensi). Kondisi ini mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk mandiri (ketidakmampuan fungsi sosial) dan terjadi selama masa menjelang dewasa dan selama masa perkembangan/ *'significantly reduced ability to understand new or complex information and to learn and apply new skills (impaired intelligence). This results in a reduced ability to cope independently (impaired social functioning), and begins before adulthood, with a lasting effect on development.*

Faktor penyebab tunagrahita: genetic, sebab-sebab pada masa pre natal, sebab-sebab pada masa natal, sebab-sebab pada masa post natal dan factor sosiokultural.

**Special Olympics.** *Special Olympics* adalah sebuah gerakan global yang memberdayakan penyandang tunagrahita melalui latihan dan kompetisi olahraga. *Special Olympics* karena kekhususannya, telah diakui oleh *International Olympics Comittee* (IOC) sebagai satu – satunya organisasi olahraga khusus tunagrahita.

*Special Olympics* Indonesia atau SOIna adalah satu–satunya organisasi yang mendapat akreditasi dari *Special Olympics International* (SOI) untuk menyelenggarakan pelatihan dan kompetisi olahraga bagi penyandang tunagrahita di Indonesia. Indonesia sendiri bergabung menjadi anggota *Special Olympics* ke – 79 pada 9 Agustus 1989.

## METODE

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 variabel 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 Jakarta timur.

## 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. Berikut data lengkapnya:

**Tabel 1. Distribusi Data Penelitian**

Variabel	Jumlahnilaitesawal lari 20m	Jumlahnilaitesakhir lari 20m
NilaiTertinggi	6	6
NilaiTerendah	2	2
Rata-rata	3,72	4,67
StandarDeviasi	1,07	1,19
Standar Error	0,25	0,28

Sumber: Hasil Pengolahan Data

### 1. Data Hasil Tes Awal Gerak Dasar lokomotor Lari 20m

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.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Gerak Dasar Locomotor Lari**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2	4	22,22 %
2	3	0	0 %
3	4	12	66,66 %
4	5	1	5,55 %
5	6	1	5,55 %
	Jumlah	18	100 %

Sumber: Hasil Pengolahan Data

## 2. Data Hasil Tes Akhir Latihan Gerak Dasar Lokomotor Lari 20m

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.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Gerak Dasar Lokomotor Lari**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2	1	5,55%
2	3	0	0%
3	4	10	55,55 %
4	5	0	0 %
5	6	7	38,88 %
	Jumlah	18	100 %

Sumber: Hasil Pengolahan Data

## 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 Olympic Indonesia Jakarta timur, dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat pengaruh latihan lari terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor pada anak tunagrahita kategori sedang di *Special Olympic* Indonesia Jakarta timur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Tudor O. Bompa. *Theory and Methodologi Of Training*, Terjemahan (Jakarta).
- Harsono, Ilmu Coaching. 1996 Jakarta: PIO KONI Pusat.
- Singapore Sport Council. 2013 *Fun start Move smart* : Republic Of Singapore.
- Yanuar Kiram. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta : Depdikbud Dirjen dikti.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud Dirjendikti.

Sugiarto. 1993. *Belajar Gerak*. Jakarta: Pusdikran KONI PUSAT.

S.Nasution. M.A. 2002. *Metode research*, Jakarta: Bumikarsa.