
Model pemanasan berbasis gerak dan lagu bagi anak tunanetra

Hendrik Kusworo *, Sri Winarni

Universitas Negeri Yogyakarta. Jalan Colombo No. 1 Yogyakarta, 55281, Indonesia

* Corresponding Author. Email: Hendrixkoesworo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model pemanasan yang dapat mengajarkan siswa tunanetra gerak pemanasan/beraktivitas menggunakan media, dengan memberikan contoh berupa CD dan buku panduan kepada guru pendidikan jasmani di Sekolah Luar Biasa (SLB). Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian pengembangan (Research and Development), dengan model pengembangan ADDIE, yang terdiri dari 4 tahapan yaitu: (1) Analysis (tahap analisis), (2) Design (tahap desain), (3) Development & Implementation (tahap pengembangan dan implementasi), (4) Evaluation (tahap evaluasi). Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa Model Pemanasan Berbasis Gerak & Lagu Bagi Anak Tunanetra dinyatakan layak sebagai model pemanasan untuk anak tunanetra di SLB. Hal ini didukung oleh hasil uji kelayakan yang diperoleh dari beberapa penguji, ahli materi dengan skor rata-rata: (4,2) dengan kategori sangat baik, ahli media dengan skor rata-rata: (4,75) dengan kategori sangat baik, praktisi dengan skor rata-rata: (4,0) dengan kategori baik, dan uji lapangan mendapatkan skor rata-rata: (4,24) dengan kategori sangat baik.

Kata Kunci: pemanasan, gerak dan lagu, anak tunanetra.

Sound and movement-based warming up model for children with visual impairment

Abstract

The study aims at producing a warming model for teaching the students with visual impairment how to perform the warming-up activities by means of media. The warming up is modelled based on the CD and the manual for the teachers of Sports and Health Education in Special Schools. In order to achieve the objective, the study should be conducted by implementing the Research and Development (R&D) efforts using the ADDIE Developmental Model which consists of: (1) Analysis; (2) Design; (3) Development & Implementation; and (4) Evaluation. The results of the study show that the Sound and Movement-Based Warming-Up Model for the Students with Visual Impairment is feasible to serve as the warming up model for the students with visual impairment in the Special Schools. The conclusion is supported by the feasibility tests from several experts as follows: (1) (4,20) with "Very Good" category from Material Expert; (2) (4,75) with "Very Good" category from Media Expert; (3) (4,00) with "Good" category from Practitioner; and (4) (4,24) with "Very Good" category from Field Testing.

Keywords: warming-up, sound and movement, students with visual impairment.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk menjasmin keberlangsungan hidupnya agar lebih bermartabat. Karena itu negara memiliki kewajiban untuk memberikan pelayanan pendidikan yang bermutu kepada setiap warganya tanpa terkecuali termasuk mereka yang memiliki perbedaan dalam kemampuan fisik (*difable*) seperti yang tertuang dalam UUD 1945 pasal 31 ayat 1, yang menyatakan bahwa "Tiap-tiap warga Negara berhak mendapatkan pendidikan". Hal tersebut lebih diperjelas lagi dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional pada pasal 5 ayat 2, dan pasal 33 ayat 1,

menyatakan bahwa "Warga Negara yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, dan atau sosial berhak memperoleh pendidikan khusus.

Anak tunanetra adalah anak yang mengalami gangguan pada alat indra penglihatan, sehingga penglihatannya tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Menurut Rudiwati (2002), 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. Pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus termasuk tunanetra seperti anak normal pada umumnya, mereka juga memiliki hak yang sama untuk memperoleh pendidikan. Terutama dalam memberikan pelajaran penjas (penjas adaptif). Walaupun anak tunanetra mengalami gangguan pada indra penglihatan, akan tetapi bukan berarti mereka tidak bisa melakukan apa-apa, karena mereka masih dapat menggunakan alat indra lainnya untuk membantu dirinya dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Dalam melakukan kegiatan kesehariannya, biasanya anak tunanetra lebih menggunakan atau mengandalkan pendengarannya sebagai alat bantu untuk melihat, sehingga dengan mengikuti alunan bunyi atau suara yang ada, anak tunanetra dapat melakukan apa yang menjadi kebutuhan kesehariannya. Begitu juga dalam aktivitas olahraga, terutama dalam melakukan pemanasan penjas. Keterbatasan dalam melihat sehingga biasanya guru penjas di sekolah SLB hanya memberikan pemanasan dengan berjalan mengelilingi lapangan sambil bergandengan atau memegang pundak teman dengan bantuan guru. Akan tetapi terkadang anak-anak juga bosan karena dalam setiap melakukan olahraga pemanasan yang diberikan selalu sama. Jika dari awal pelajaran anak sudah tidak tertarik, maka ini akan berdampak pada olahraga utama menjadi tidak bisa berjalan dengan baik, karena dari awal motivasi anak sudah menurun.

Berdasarkan landasan inilah maka penulis berinisiasi untuk dapat menciptakan pemanasan yang dapat memberikan kenyamanan, kesenangan, keceriaan, dan menimbulkan motivasi siswa anak tunanetra dalam melakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga utama atau aktivitas jasmani. Pemanasan yang di berikan adalah dengan menciptakan sebuah produk pengembangan model pemanasan berbasis gerak & lagu. Desain yang diberikan dalam model pemanasan berbasis gerak & lagu ini adalah dengan memberikan dasar gerak senam yang diiringi oleh lagu. Lagu dalam desain model pengembangan pemanasan berbasis gerak dan lagu ini adalah menggunakan tiga buah lagu yang digabung menjadi satu.

Hidayat (1996) menerangkan bahwa *stretching* adalah suatu bentuk latihan perengangan. Perengangan ialah salah satu unsur dari kelentukan (*flexibility*), dan bentuk dari latihan kelentukan terdiri dari: perengangan (*stretching*), pelepasan (*supplenes*), dan pelepasan (*relaxation*). Mulyaningsih (2009) juga menerangkan bahwa pemanasan didalam senam terbagi menjadi beberapa bagian yaitu A dimulai dari melangkah, lompat, loncat, dan berjalan. Kemudian B1.1 latihan pelepasan tubuh, B1.2 penguluran, B1.3 penguatan, dan B1.4 pelepasan. Berdasarkan pendapat diatas maka penulis mencoba untuk mengabungkan dari beberapa elemen diatas yang dirangkai menjadi sebuah gerakan pemanasan senam untuk anak tunanetra. Gerakan-gerakan dalam senam tersebut di balut dengan beberapa lagu anak-anak Indonesia yang syairnya sudah di arasemen sendiri dan disesuaikan dengan gerakan yang dilakukan.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian pengembangan (*Research and Development*), dengan model pengembangan ADDIE, yang terdiri dari 4 tahapan yaitu: (1) *Analysis* (tahap analisis), (2) *Design* (tahap desain), (3) *Development & Implementation* (tahap pengembangan dan impelmentasi), (4) *Evaluation* (tahap evaluasi). Penelitian ini dilakukan dari bulan Februari – April 2016 dan pengambilan data dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 23 April 2016, pada pukul 07.30 – 09.30 WIB, yang berlokasi di SLB N 1 Bantul Jurusan A. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SLB N 1 Bantul jurusan A dari kelas I-V berjumlah 5 orang.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*Research and Development*), dengan model pengembangan ADDIE, yang terdiri dari 4 tahapan yaitu: (1) *Analysis* (tahap analisis), (2) *Design* (tahap desain), (3) *Development & Implementation* (tahap pengembangan

dan impelmentasi), (4) *Evaluation* (tahap evaluasi). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan: uji kelayakan materi, uji kelayakan media, dan terakhir uji lapangan dalam skala kecil.

Untuk mengetahui kelayakan dari pengembangan model pemanasan berbasis gerak & lagu bagi anak tunanetra ini peneliti menggunakan mpdel pengembangan ADDIE, yang terdiri dari 4 tahapan yaitu: (1) *Analysis* (tahap analisis), (2) *Design* (tahap desain), (3) *Development & Implementation* (tahap pengembangan dan impelmentasi), (4) *Evaluation* (tahap evaluasi).

Teknis analisis data yang dipergunakan pada tahap pertama adalah menggunakan deskriptif kualitatif yaitu memaparkan produk media hasil rancangan setelah diimplementasikan dalam bentuk produk jadi serta menguji tingkat kelayakan sebuah produk. Tahap kedua menggunakan deskriptif kuantitatif yaitu mengenai paparan terkait tingkat kelayakan produk media pembelajaran. Untuk memberikan makna dari nilai itu data yang ada akan di konversikan dengan 5 batasan norma penilaian dari Sudijono (2003) yang memberikan penilaian menjadi lima kategori. Kategori tersebut antara lain;

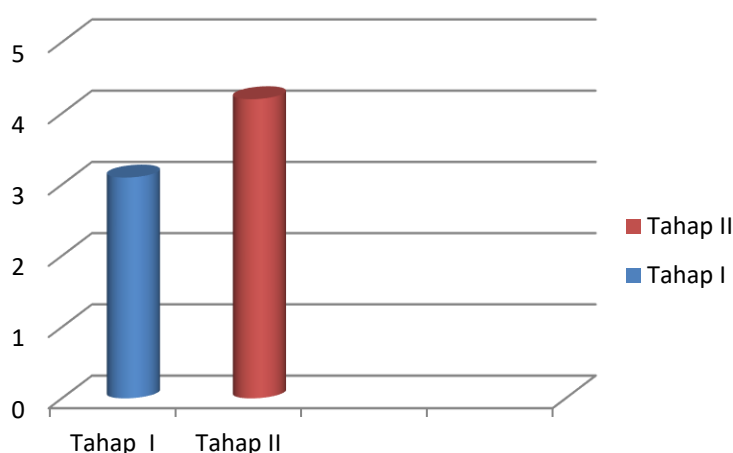
Tabel 1. Standar Konversi Data Kuantitatif ke Data Kualitatif

Rerata Skor	Klasifikasi	Kesimpulan
> 4,2	Sangat Baik	Dapat dijadikan contoh
> 3,4 – 4,2	Baik	Dapat digunakan tanpa perbaikan
> 2,6 – 3,4	Cukup	Dapat digunakan dengan sedikit perbaikan
> 1,8 – 2,6	Kurang	Dapat digunakan dengan banyak perbaikan
> 1,8	Sangat Kurang	Belum dapat digunakan

Sumber: (Sudijono, 2003)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Validasi materi dilaksanakan selama dua tahap. Tahap yang pertama di ruang dosen jurusan PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi) FIK UNY pada hari Selasa, 15 Maret 2016. Ahli materi langsung mengevaluasi (model pemanasan berbasis gerak&lagu bagi anak tunanetra) berdasarkan kriteria yang telah tersedia beserta beberapa perbaikan. Hasil penelitian yang pertama memperoleh skor 31 dengan rata-rata 3.1. Berdasarkan pedoman konversi data kuantitatif ke kualitatif, model yang dikembangkan termasuk dalam kategori cukup. Untuk itu, ada beberapa hal yang perlu diperbaiki, mengingat belum semua komponen dapat dicapai secara maksimal. Ada beberapa saran yang diberikan oleh ahli materi sebagai berikut: a) setiap gerakan diberi hitungan, b) gambar disesuaikan dengan uraian, c) gerakan diurutkan. Berdasarkan saran tersebut maka perlu revisi. Setelah selesai melakukan revisi tahap pertama, maka dilanjutkan dengan validasi tahap kedua. Validasi tahap kedua dilaksanakan pada hari Selasa, 04 April 2016 di ruang dosen Jurusan Pendidikan Olahraga (POR) FIK UNY. Hasil penilaian ahli materi yang kedua memperoleh skor 42 dengan rata-rata 4,2. Berdasarkan pedoman konversi data kuantitatif ke kualitatif, model yang dikembangkan masuk dalam kriteria sangat baik. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas terkait dengan hasil penilaian oleh ahli materi tahap pertama dan kedua dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



Gambar 1. Diagram Hasil Validasi Ahli Materi

Validasi media dilaksanakan selama satu tahap yaitu pada hari kamis, 14 April 2016 di ruang dosen jurusan POR FIK UNY. Hasil penilaian ahli media memperoleh skor 57 dengan rata-rata 4.75. Berdasarkan pedoman konversi data kuantitatif ke kualitatif, model pemanasan berbasis gerak & lagu bagi anak tunanetra termasuk dalam kategori sangat baik.

Penilaian model pemanasan berbasis gerak & lagu bagi anak tunanetra oleh guru penjas di SLB N 1 Bantul. Penilaian dilakukan sebanyak satu kali yaitu pada hari sabtu, 23 April 2016. Praktisi pembelajaran langsung mengevaluasi produk kriteria yang telah tersedia. Hasil penilaian praktisi yang pertama memperoleh skor 80 dengan rata-rata 4,0. Berdasarkan pedoman konversi data kuantitatif ke kualitatif, produk yang dikembangkan termasuk dalam kategori baik.

Uji coba lapangan dilaksanakan pada hari sabtu, 23 April 2016. Responden dalam ujicoba lapangan berjumlah 5 siswa, terdiri dari kelas satu sampai kelas 5 SD di SLB N I Bantul. Uji coba lapangan dilakukan di halaman kelas jurusan A SLB N I Bantul. Hasil uji coba lapangan dilakukan setelah semua siswa sampai disekolah. Responden atau siswa kemudian di bawa oleh peneliti ke halaman untuk mengikuti uji coba lapangan pengembangan model pemanasan berbasis gerak & lagu bagi anak tunanetra. Ujicoba dilakukan selama 2 x 35 menit pada hari sabtu, 23 April 2016. Setelah melakukan uji coba, siswa dibawa ke kelas untuk mengisi lembar evaluasi berupa angket penilaian terhadap model pemanasan yang dikembangkan dengan dibantu oleh peneliti. Hasil yang diperoleh dari uji coba lapangan memperoleh skor 42.4 dengan rata-rata 4.24. Berdasarkan pedoman konversi data kuantitatif ke kualitatif, maka model pemanasan berbasis gerak & lagu bagi anak tunanetra yang dikembangkan termasuk dalam kategori sangat baik.

Pengembangan model pemanasan berbasis gerak & lagu bagi anak tunanetra, didasarkan pada permasalahan yang ditemukan peneliti yaitu: pemanasan yang dilakukan oleh anak-anak (siswa) tunanetra di SLB selalu monoton, dan terkadang jika guru tidak memungkinkan malah terkadang tidak dilakukan pemanasan sama sekali. Jika hal demikian dibiarkan secara terus-menerus maka akan berakibat fatal pada kondisi anak, karena pemanasan merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan aktivitas olahraga/pendidikan jasmani. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Alter (1996) bahwa latihan pemanasan (*warm-up*) merupakan salah satu bagian dasar dari program latihan permulaan (*conditioning program*).

Hal inilah yang mengugah hati peneliti untuk mencoba memberikan solusi dengan mengembangkan model pemanasan berbasis gerak & lagu bagi anak tunanetra. Pengembangan model pemanasan berbasis gerak & lagu bagi anak tunanetra merupakan sebuah pengembangan dari pemanasan yang mulai dari pelepasan, perengangan leher, lengan, penguatan punggung, dan pelepasan. Hal ini juga sesuai dengan teori yang

dikemukakan oleh Hidayat (1996) beliau menerangkan bahwa *stretching* adalah suatu bentuk latihan perengangan. Perengangan ialah salah satu unsur dari kelentukan (*flexibility*), dan bentuk dari latihan kelentukan terdiri dari: perengangan (*stretching*), pelemasan (*supplenes*), dan pelepasan (*relaxation*).

Model pemanasan berbasis gerak & lagu bagi anak tunanetra dikembangkan dengan menggunakan desain pengembangan ADDIE yang dikembangkan oleh Gall & Borg. Desain pengembangan ADDIE terdiri dari 4 tahap utama yaitu: (1) Analysis (tahap analisis), (2) Design (tahap desain), (3) Development & Implementation (tahap pengembangan dan implementasi), (4) Evaluation (tahap evaluasi).

Tahap yang pertama adalah *analysis* (tahap analisis). Pada tahap ini bertujuan untuk menacari data dan kebutuhan dari subyek yang akan diteliti. Untuk mendapatkan data yang lebih akurat maka peneliti melakukan wawancara kepada salah satu guru pengampu penjas jurusan A di SLB N 1 Bantul, beliau bernama bapak Dalidi. Wawancara yang pertama dilakukan pada hari sabtu, 16 Januari 2016. Dari hasil wawancara tersebut sehingga peneliti mendapatkan data siswa dan juga beberapa masalah anak (siswa) tunanetra dalam melakukan pemanasan. Data siswa yang ada di jurusan A SLB N 1 Bantul berjumlah 5 orang, meraka adalah: Rexly (8 th), Sahal (11 th), Gurit (12 th), Widi (11 th), dan Yudho (8 th). Wawancara yang kedua dilakukan pada hari sabtu, 23 Januari 2016. Pada wawancara yang kedua kali ini peneliti bisa bertemu langsung dengan subyek yang akan di teliti sehingga peneliti dapat mengetahui secara pasti akan kebutuhan dari subyek yang nantinya akan di berikan dalam model pemanasan. Selain itu peneliti juga mendapatkan ada beberapa masalah yang menguatkan argumen dari peneliti salah satunya adalah terkadang anak engan untuk mengikuti pemanasan karena memang pemanasan yang diberikan kepada anak selalu monoton, jika hal demikian dibiarkan anak juga tidak dapat mengikuti pelajaran utama dengan serius karena dari awal yang diberikan sudah tidak menarik perhatian siswa.

Tahap yang kedua adalah *design* (desain perencanaan) setelah mendapatkan data dari hasil analisis lapangan, maka langkah yang dilakukan peneliti adalah membuat desain perencanaan model pengembangan yang disesuaikan dengan keadaan siswa. Yaitu dengan membuat model pemanasan baru yang menarik, menyenangkan, aman, dan juga membuat anak termotivasi dan semangat dalam mengikuti pelajaran berikutnya tanpa adanya unsur paksaan dari luar desain perencanaan yang dibuat dalam pengembangan model pemanasan ini adalah dengan memberikan pemanasan berupa senam sebelum melakukan penjas utama.

Anak tunanetra adalah anak yang mengalami gangguan pada alat indra penglihatan, sehingga penglihatannya tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya. dari definisi tersebut maka gerakan senam yang ada dalam model pengembangan pemanasan ini juga harus disesuaikan dengan kondisi/keadaan siswa. Hal yang pertama dilakukan adalah menentukan lagu dan gerakan, lagu yang dipilih adalah lagu yang dapat mengambirakan karena tujuan dari pemanasan adalah untuk meningkatkan kondisi tubuh dan juga untuk membuat semangat siswa. Selain itu lagu yang dipilih juga harus lagu yang tidak asing ditelingga anak, tujuannya adalah agar anak tidak bingung ketika pertama mendengarkan dan juga anak dapat mengikuti dengan mudah. Dalam pengembangan model pemanasan berbasis gerak & lagu ini peneliti menggunakan 3 (tiga) buah lagu yaitu lagu bermain layang-layang, lagu potong bebek angsa, dan lagu menanam jagung. Karena disini subyeknya adalah anak-anak tunanetra, dan untuk memudahkan mereka dalam melakukan gerakan pemanasan, maka dari ketiga lagu tersebut syairnya dirubah menjadi sebuah perintah gerakan yang akan dilakukan dalam melakukan pemanasan. Tujuan daripada itu semua tidak lain adalah untuk memudahkan subyek dalam melakukan/uji coba pengembangan model pemanasan. Setelah memilih lagu hal berikutnya yang dilakukan adalah menentukan gerakan. Gerakan yang dilakukan dalam model pengembangan ini mengikuti teori yang di jelaskan oleh Hidayat (1996) tentang syarat-syarat dalam gerakan pemanasan yaitu: a) semua murid harus bergerak, b) gerakan yang dilakukan oleh murid hendaknya harus sudah dikuasai, c) peraturan-peraturan yang diberikan dalam latihan pemanasan harus sederhana, d) berikan variasi gerakan lengan dan tungkai agar dapat menambah gairah anak, e) mulailah dengan kegiatan yang ringan-ringan dulu, kemudian meningkat terus sampai meminta tenaga yang dapat menaikkan suhu tubuh.

Tahap berikutnya adalah development & implementation (pengembangan & implementasi). Pada tahap ini dilakukan validasi oleh ahli materi dan ahli media kemudian dilakukan penilaian oleh praktisi pembelajaran dan respon siswa ketika uji coba lapangan. Berdasarkan validasi yang dilakukan oleh ahli materi skor akhir sebesar 4,2 dengan kategori "sangat baik". Sementara berdasarkan validasi yang dilakukan oleh ahli media diperoleh skor akhir sebesar 4,75 dengan kategori "sangat baik". Sesuai dengan pendapat sukarjo yang diikuti oleh estu Miyarso produk yang dikembangkan dikatakan layak apabila hasil penilaian minimal dalam kategori "baik", sehingga dapat dikatakan bahwa pengembangan model pemanasan berbasis gerak & lagu bagi anak tunanetra ini layak untuk diujicobakan. Selanjutnya berdasarkan hasil penilaian oleh ahli praktisi pembelajaran diperoleh skor akhir sebesar 4,0 dengan kategori "baik". Setelah memperoleh penilaian dari praktisi pembelajaran kemudian dilakukan uji coba lapangan. Hasil dari uji coba lapangan diperoleh skor akhir sebesar 4,24 dengan kategori "sangat baik".

SIMPULAN

Berdasarkan dari pembahasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa Model Pemanasan Berbasis Gerak & Lagu Bagi Anak Tunanetra dinyatakan layak sebagai model pemanasan untuk anak tunanetra di SLB N 1 Bantul. Hal ini didukung oleh hasil uji kelayakan yang diperoleh dari beberapa penguji, mulai dari ahli materi dengan skor rata-rata: (4,2) dengan kategori sangat baik, dari ahli media dengan skor rata-rata: (4,75) dengan kategori sangat baik, dari praktisi dengan skor rata-rata: (4,0) dengan kategori baik, dan dari uji lapangan mendapatkan skor rata-rata: (4,24) dengan kategori sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Mahendra, A. (2002). *Pembelajaran senam di sekolah dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Margono, A. (2012). *PLPG pendalaman materi penjas*. Surakarta: UNS Surakarta.
- Alter, J. M. (1996). *300 teknik perengangan olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hidayat, A., & Suwandi, A. (2013). *Pendidikan anak berkebutuhan khusus tunanetra*. Jakarta: PT. Luxima Metro Media.
- Gall, M.D. & Borg, W.R. (1983). *Educational research: An Introduction*. New York: Longman.
- Hidayat, I. (1996). *Senam*. Bandung: FPOK-IKIP Bandung.
- Sudiyono. (2003). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Undang-Undang. No. 3 Th 2005. *Tentang "Sistem Keolahragaan Nasional"*.
- Undang-Undang. No. 20 Th 2003. *Tentang "Sistem Pendidikan Nasional"*.