

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Perkembangan motorik, kognitif, sensori, emosi, maupun sosial merupakan perkembangan yang akan dialami oleh semua anak, begitupun dengan anak tunagrahita, dimana perkembangan menurut Chaplin (2002) dalam Desmita (2005:4) bahwa :

Perubahan yang berkesinambungan dan progresif dalam organisme, dari lahir sampai mati, pertumbuhan, perubahan dalam bentuk dan dalam integrasi dari bagian-bagian jasmaniah kedalam bagian-bagian fungsional, kedewasaan atau kemunculan pola-pola asasi dari tingkah laku yang tidak dipelajari.

Salah satu perkembangan penting yang harus dilewati oleh anak yaitu perkembangan motorik atau perkembangan gerak. Gerak merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, karena disetiap aktivitas yang dilakukan oleh manusia melibatkan gerak seperti berjalan, berlari dan sebagainya.

Bagi anak tunagrahita ringan, kondisi fisik hampir tidak berbeda dengan anak normal lainnya, begitupun dengan perkembangan gerak dan kondisi kesehatannya. Tetapi bagi anak tunagrahita sedang, permasalahan kesehatan dan fisik banyak mengalami kendala sebagaimana yang dikemukakan oleh Mosier, Grossman dan Dingman, 1965, Barlow, 1978, Patton; 1986 dalam Delphie (2005:30) 'bahwa mereka memiliki hambatan perkembangan gerak, tingkat pertumbuhan yang tidak normal, kecacatan sensori khususnya pada persepsi penglihatan dan pendengaran'. Selain itu, menurut Martasuta (1983 : 4), 'anak tunagrahita menunjukkan kekurangan gambaran diri dan konsep diri, dan

menunjukkan angka dibawah normal dalam hal ukuran kekuatan, tenaga, keaktifan koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan'. Dengan begitu, anak tunagrahita sedang sangat membutuhkan pembinaan aktivitas gerak dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak serta kebugaran jasmaninya.

Begitu pentingnya aktivitas gerak yang harus dimiliki oleh seseorang, khususnya anak tunagrahita. Tetapi dewasa ini, semakin meningkat usia, aktivitas anak-anak semakin berkurang. Tuntutan belajar yang sangat besar disekolah, membuat mereka memiliki ruang gerak yang sangat terbatas. Dengan lingkungan belajar yang dibatasi empat sisi dinding semakin membatasi ruang gerak mereka. Ditambah lagi aktivitas dirumah yang juga mendukung pada aktivitas kurang gerak seperti kesenangan menonton televisi atau bermain game. Kondisi tersebut juga penulis temukan dilapangan yang menggambarkan kondisi anak tunagrahita sedang baik di sekolah maupun di rumah.

Kegiatan olahraga merupakan salah satu cara untuk mencegah kurangnya aktivitas gerak pada seseorang, tetapi kegiatan olahraga harus dilakukan secara teratur dan terarah agar dapat menghasilkan manfaat berupa kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup).

Menurut Edward, Supandi (1992) dalam Rahman (1994) manfaat olahraga adalah,

Untuk mengembangkan watak yang sehat, membangkitkan antusiasme, membangkitkan kondisi diri dan kontrol sosial, mengembangkan ketabahan, mempersiapkan olahragawan memasuki kehidupan, memberikan kesempatan untuk memperoleh keuntungan pribadi, menghasilkan kesegaran jasmani, membangkitkan kewaspadaan mental, membantu prestasi pendidikan dan mengembangkan keagamaan dan patriotisme.

Salah satu manfaat dari olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dimana kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo, S *et al.* (2007: 48) kebugaran jasmani adalah :

Keadaan kemampuan jasmani untuk dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Muhdar, U.Z (2006: 95) menambahkan bahwa “aktivitas fisik bermanfaat bagi setiap orang, karena dapat meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan otot”. Dengan hambatan gerak yang dialami oleh anak tunagrahita sedang serta melihat kondisi saat ini yang membatasi ruang gerak seorang anak khususnya anak tunagrahita, hal tersebut berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmaninya. Padahal kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan proses belajar mengajar. Memiliki kebugaran jasmani yang baik banyak membantu dalam berbagai hal yang berkaitan dengan pelaksanaan tugas sehari-hari agar lebih efektif, efisien, produktif dan bermanfaat.

Menurut Tarigan, B (2008: 42), “olahraga yang cocok bagi anak tunagrahita adalah olahraga yang sifatnya non kompetitif. Dalam setiap aktivitas lebih banyak ditekankan pada permainan yang dapat menimbulkan kesenangan dan memperkecil aktivitas yang bersifat kompetitif”. Salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan tanpa aktivitas yang bersifat kompetitif serta dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani adalah olahraga pencak silat. Pencak silat menurut Gunawan A, G adalah bela diri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu dan bisa ditemukan hampir di seluruh wilayah Indonesia.

Dimana pencak silat sebagai olahraga dapat membantu di dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Gerakan-gerakan silat melibatkan seluruh anggota tubuh seperti tangan, kaki dan badan, sehingga bila dilakukan secara tepat dan terarah tidak hanya akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi dapat membantu meningkatkan keterampilan gerak pada seseorang.

Akan tetapi seberapa besar pengaruh pencak silat terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anak tunagrahita sedang belum pernah diketahui secara pasti dan jelas, mengingat bahwa anak tunagrahita sedang memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak pada umumnya. Tetapi berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tunagrahita sedang mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menyebutkan dalam standar kompetensi bahwa anak tunagrahita dapat melakukan latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satunya adalah dengan melakukan gerakan-gerakan dasar bela diri. Tarigan, B (2008: 41) menambahkan bahwa “anak tunagrahita sedang dapat diberikan latihan, terutama latihan keterampilan gerak dasar”. Gerakan-gerakan dasar bela diri ini di dalam pencak silat terangkum dalam sebuah gerakan senam silat yang sangat sederhana tetapi mengandung teknik-teknik silat secara menyeluruh. Selain itu di dalam gerakan silat terdapat gerakan dasar seperti lokomotor, gerak manipulatif dan nonlokomotor.

Penerapan pencak silat sebagai salah satu cara peningkatan kebugaran jasmani adalah karena di dalam olahraga pencak silat ikut mengembangkan kekuatan (strength), kecepatan (speed), kelincahan (agility), kelenturan (fleksibility). Dimana aspek-aspek tersebut merupakan komponen-komponen

yang terdapat pada kebugaran jasmani. Selain itu seperti yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa salah satu aspek pencak silat adalah aspek olahraga dimana salah satu manfaat dari olahraga bila dilakukan secara teratur serta terarah dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Dari pemikiran-pemikiran tersebut maka peneliti ingin mengetahui sebesar apakah pengaruh latihan pencak silat dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak tunagrahita, khususnya anak tunagrahita sedang dalam upaya memelihara kesehatan agar mereka mampu beraktivitas serta mengembangkan potensinya dengan baik dan efisien.

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Di dalam penelitian ini, peneliti ingin meneliti berbagai permasalahan yang dialami oleh anak tunagrahita, khususnya pada anak tunagrahita sedang. Adapun masalah-masalah yang ingin diteliti adalah menyangkut perkembangan gerak yang dilewati oleh anak tunagrahita, serta hal-hal yang berkaitan dengan kondisi fisiknya, sehingga mereka membutuhkan suatu latihan gerak dalam upaya meningkatkan keterampilan geraknya serta meningkatkan kesehatan yang salah satunya adalah kebugaran jasmani.

Dengan melihat fenomena yang terjadi di lapangan, seperti kurangnya aktivitas gerak pada anak, maka hal tersebut mengakibatkan penurunan keterampilan gerak pada anak tunagrahita serta tingkat kebugaran jasmaninya. Padahal mereka sangat membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk

dapat melakukan segala aktivitasnya dalam upaya mengembangkan potensi dirinya dengan lebih baik.

Banyak hal yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani. Diantaranya adalah melakukan olahraga secara teratur dan terarah. Olahraga yang dilakukan dapat berupa senam, bela diri, atletik dan lain sebagainya. Dari permasalahan tersebut maka perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh pencak silat terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang di sekolah.

### **C. BATASAN MASALAH**

Penelitian ini memiliki beberapa batasan agar penelitian tidak melebar. Batasan-batasan masalah tersebut adalah sebagai berikut :

1. Subjek yang diteliti difokuskan pada anak tunagrahita sedang.
2. Penelitian ini menerapkan pencak silat dalam upaya meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.

### **D. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan hal-hal yang telah dipaparkan sebelumnya, dan agar peneliti memiliki sasaran yang jelas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

“ Apakah pencak silat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang di SLB B C Bandung Raya “.

Penjabaran rumusan masalah tersebut menjadi :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang sebelum diberikan “pencak silat“ ?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang sesudah diberikan “pencak silat” ?
3. Bagaimana pengaruh dari latihan pencak silat terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang ?

## **E. VARIABEL PENELITIAN**

### **1. Definisi Konsep**

- a. Menurut Depdikbud PJKR (1997), Haryanto (2004) , kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

- b. Pencak silat

Menurut Hariyadi K S (2002 : 3) pencak silat merupakan salah satu olahraga yang memiliki gerakan-gerakan yang unik melibatkan semua komponen tubuh manusia. Gerakan-gerakan tersebut tersusun dalam suatu sistematika gerak, yang disebut dengan jurus, yaitu berupa rangkaian teknik-teknik dasar baik berupa tangkisan, pukulan, tendangan, tangkapan, jatuhan dan bantingan’.

- c. 'Anak tunagrahita secara umum mempunyai tingkat kemampuan intelektual di bawah rata-rata. Selain itu juga mengalami hambatan terhadap perilaku adaptif selama masa perkembangan hidupnya dari 0 tahun hingga 18 tahun', sesuai dengan batasan (AAMD 1983 : 11) dalam Delphie (2006:15). Sedangkan anak tunagrahita sedang menurut Amin (1995: 23) adalah 'mereka yang memiliki kemampuan intelektual umum dan adaptasi perilaku di bawah tunagrahita ringan'.

## 2. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### a. Variabel bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan pencak silat. Latihan pencak silat yang akan diberikan adalah gerakan-gerakan dasar silat yang terangkum menjadi senam silat dengan diiringi oleh musik. Adapun gerakan-gerakan dasar dari senam silat adalah :

- 1) Sikap salam atau hormat
- 2) Sikap tegak
- 3) Sikap kuda-kuda
- 4) Serangan
- 5) Bela-an

Melihat kondisi anak tunagrahita sedang yang banyak mengalami kendala pada hal ingatan, hal ini berkaitan dengan bagaimana anak mampu mengingat gerakan atau jurus yang dilakukan serta melihat kondisi fisik anak tunagrahita sedang, maka gerakan-gerakan dalam senam silat tersebut dimodifikasi sesuai dengan kemampuan anak, tetapi tetap memperhatikan teknik dasar silat yang benar. Agar latihan pencak silat ini dapat memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani, maka latihan pencak silat diberikan secara teratur dan terarah serta memberikan pengulangan-pengulangan di setiap sesi latihan agar anak dapat lebih mudah mengingatnya. Adapun langkah-langkah operasional latihan pencak silat yang berupa senam silat yang akan diberikan adalah sebagai berikut :

- 1) Melakukan pemanasan untuk meregangkan otot-otot tubuh.
  - 2) Melakukan sikap dasar pencak silat
  - 3) Melakukan gerakan senam silat
  - 4) Melakukan pendinginan.
- b. Variabel terikat
- Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani dapat dilihat dari daya tahan tubuh, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kelentukan. Tes kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan tes standard, yaitu dengan

menggunakan ACSPFT (Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test), yang terdiri dari tujuh jenis tes.

## **F. HIPOTESIS**

Hipotesis yang peneliti ajukan yaitu : *“Pencak silat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang.”*

## **G. TUJUAN DAN KEGUNAAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan Penelitian**

#### **a. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh pencak silat terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang.

#### **b. Tujuan Khusus**

Sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- 1) Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang sebelum diberikan latihan pencak silat.
- 2) Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang sesudah diberikan latihan pencak silat.
- 3) Seberapa besar pengaruh latihan pencak silat terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunarahita sedang.

## 2. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian yang dilakukan tentunya diharapkan memiliki kegunaan. Maka kegunaan hasil penelitian ini adalah:

### a. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang objektif mengenai pengaruh pencak silat terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang.

### b. Kegunaan Praktis

- 1) Bagi penulis diharapkan penelitian ini dapat menjadi sebuah pengalaman serta wawasan mengenai bagaimana mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang setelah melakukan latihan pencak silat.
- 2) Bagi guru serta pendidik diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk melakukan pembelajaran di sekolah yang berkaitan dengan olahraga dan kebugaran jasmani.