

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Dalam kehidupan manusia, gerak merupakan suatu kebutuhan dasar, seperti makan dan minum. Dengan gerak maka manusia akan dapat bertahan dalam hidupnya serta melalui gerak manusia mencapai beberapa tujuan untuk kelangsungan hidupnya.

Dewasa ini gerak manusia semakin berkurang akibat dari kemajuan teknologi. Sebagai contoh, penyelesaian suatu pekerjaan dengan suatu alat yang modern, maka manusia menjadi malas untuk bergerak. Kekurangan gerak pada manusia akan menyebabkan bahaya bagi diri manusia. Dalam hal ini Supandi (1992:33) dalam Helmina.Y (1998:2) menjelaskan yaitu:

Ikhwal penyakit kurang gerak ini pernah melanda beberapa Negara maju pada tahun 1960-an, seperti Amerika Serikat, Jepang, Jerman, dan Inggris. Beberapa gejala yang nampak dikalangan remaja yakni fisiknya lebih tambun, mengandung banyak lemak dan derajat kebugaran jasmaninya dibawah normal. Selain itu ada pula kecenderungan yakni mengidap penyakit yang berbahaya seperti penyakit jantung dan paru-paru. Keadaan ini terjadi karena selain para remaja memperoleh gizi yang baik dan berkalori tinggi, mereka kurang gerak.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka olahraga adalah suatu kegiatan yang dapat mencegah kekurangan gerak. Tetapi kegiatan tersebut harus dilakukan secara teratur dan terarah. Hal ini disebabkan olahraga itu harus dipelajari dan dibina dengan memperhatikan karakteristik manusia itu sendiri. Sebagai contoh, olahraga untuk anak usia sekolah dasar tidak dapat disamakan dengan olahraga orang dewasa begitupun olahraga yang diberikan pada anak berkebutuhan khusus meskipun anak berkebutuhan khusus tersebut duduk di bangku sekolah.

Pada saat ini olahraga menjadi suatu kegiatan yang penting bagi seluruh lapisan masyarakat termasuk pada anak umumnya dan anak tunagrahita yang termasuk pada anak berkebutuhan khusus, maka salah satu tujuan pemerintah dalam membina dan mengembangkan olahraga itu untuk meningkatkan kesehatan. Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan manusia karena tidak ada manusia yang menginginkan sakit setelah mengikuti kegiatan olahraga karena kesehatan yang meningkat akan memberikan keuntungan baik bagi dirinya. Kesehatan itu merupakan salah satu penunjang terhadap kegiatan yang akan kita lakukan selanjutnya. Hal ini disebabkan dengan meningkatnya kebugaran manusia, maka produktivitas kegiatan individu akan meningkat pula.

Dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani dikalangan anak-anak dan termasuk didalamnya anak berkebutuhan khusus yaitu anak tunagrahita, maka harus terdapat usaha dari pihak pemerintah maupun sekolah terhadap peningkatan kebugaran jasmani tersebut. Salah satu dari usaha tersebut yaitu dengan melakukan latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) yang dikeluarkan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan bekerja sama dengan Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga dengan menyusun suatu bentuk olahraga kesehatan untuk masyarakat. Senam kebugaran jasmani yang dimaksud pada kalimat sebelumnya terdiri dari Senam Pagi Indonesia (SPI) seri A, B, C, D, Senam yang di bentuk oleh FOMI (Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia) yang diberi nama Senam Ayo bersatu, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) tahun 1984, 1988, 1992, 2002, sampai pada SKJ 2005.

Seperti dikatakan dalam paragraf sebelumnya, senam Ayo Bersatu merupakan salah satu jenis dari senam kebugaran jasmani di Indonesia. Senam ayo bersatu adalah rangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran

jasmani, selain itu senam ayo bersatu yang diciptakan oleh Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia (FOMI) juga mencerminkan keinginan dan tekad untuk bersatu dari seluruh komponen olahraga masyarakat, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga senam. (Iskandar Z. Adisapoetra) dalam launching kaset (2005)

Adapun keunggulan dari senam ayo bersatu yang dibentuk oleh FOMI menurut Iskandar Z. Adisapoetra, diantaranya :

1. Dapat digunakan pada anak usia sekolah dari kelas dasar hingga kelas lanjutan
2. Dapat digunakan oleh sekolah sebagai mata pelajaran olahraga khususnya senam.
3. Gerakan senam yang didominasi dengan gerakan yang mudah
4. Di dalam gerakan senamnya pun di selingi dengan beberapa gerak tarian khas daerah yang disesuaikan dengan irama lagunya.
5. Irama senam yang menggunakan irama lagu daerah, sehingga membuat para peserta senam dapat mengikuti dengan santai.

Begitupun menurut Bapak wakil presiden Indonesia Yusuf Kalla dalam sebuah pidato kegiatan penataran Senam Ayo Bersatu yang dilaksanakan di Jakarta bahwa Keunikan dari senam ini adalah menggunakan ilustrasi lagu-lagu perjuangan. Ini dimaksudkan untuk menggerakkan dan menggelorakan semangat kebangsaan menyongsong Era Kebangkitan Nasional II Indonesia lewat musik dan senam. Dan keunggulan lain dari senam ayo bersatu ini sangat populer sebagai senam kebugaran jasmani yang dapat dilakukan dari tingkat pelajar hingga seluruh lapisan masyarakat luas.

Pembinaan kesehatan dengan kegiatan olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang karena olahraga merupakan suatu alat untuk membina kebugaran individu

yang bersifat pencegahan. Sumosardjuno (1990 : 8) menjelaskan bahwa “Melakukan aktivitas olahraga, terutama bila dilakukan secara teratur dan terukur akan mampu meningkatkan kebugaran jasmani”.

Oleh karena itu, dengan latihan Senam secara teratur dan sistematis serta dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, hasilnya akan berpengaruh bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. “Direktorat Keolahragaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1985) dalam Helmina (1998:23) menyatakan manfaat senam sebagai berikut : “Apabila Senam Kebugaran Jasmani termasuk didalamnya adalah senam Ayo Bersatu ini dilakukan secara keseluruhan dan dengan dosis atau takaran tertentu, sudah dapat dipastikan bahwa kesehatan dan kebugaran jasmani pelakunya akan meningkat, sehingga pembangunan bangsa yang kita dambakan akan lebih terjamin.”

Akan tetapi seberapa besar pengaruh Senam ayo bersatu terhadap perubahan kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan belum pernah diketahui secara pasti dan jelas, mengingat anak tunagrahita ringan mempunyai karakteristik yang berbeda dengan anak pada umumnya, terutama dalam hal kecerdasannya. Seperti yang telah dikemukakan oleh *American Association on Mental Deficiency* (AAMD, 1983:11) dalam Delphie.B (2005:7) menyatakan bahwa : *”Mental retardation refers to significantly general intellectual functioning resulting in or associated with concurrent impairment in adaptive behavior and manifested during development period.”* Defenisi AAMD (1983) mengisyaratkan adanya 3 hal pokok yang perlu mendapatkan perhatian sebagai kriteria penentu, diantaranya :

1. Fungsi inteligensi anak tunagrahita berada dibawah rerata atau normal, yakni pada dua standar deviasi di bawah normal (*Subaverage general intellectual functioning*) dengan skor kecerdasan sebesar 70 ke bawah.

2. Disebabkan atau bersamaan dengan fungsi inteligensi di bawah rerata normal, anak tunagrahita mempunyai hendaya perilaku adaptive (*resulting in or associated with concurrent impairment in adaptive behavior*). Hendaya perilaku ini akan nampak dalam kehidupan sehari-hari anak tunagrahita.
3. Hendaya pada faktor intelektual dan perilaku adaptif terjadi selama masa perkembangan (*Development period*), yaitu sejak dilahirkan hingga berusia 18 tahun.

Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menyebutkan dalam standar kompetensi bahwa anak tunagrahita dapat melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya yang salah satu kompetensi dasarnya anak melakukan berbagai gerakan senam dasar, senam irama, senam lantai, dan senam kebugaran untuk mencapai tujuan kebugaran jasmani tersebut (KTSP Tunagrahita Ringan : 137)

Selain itu, berdasarkan studi pendahuluan di lapangan, terlihat anak tunagrahita ringan sering meninggalkan kelas setelah anak mengikuti kegiatan olahraga karena kelelahan yang berlebihan, sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan belajar di kelas secara teratur, bahkan sampai pada keesokan harinya anak tidak dapat sekolah karena hal yang sama yaitu kesehatan anak terganggu. Dan itu semua berdampak pada pencapaian prestasi belajar yang tidak optimal.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh senam “Ayo Bersatu” terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di sekolah.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Dalam penelitian ini, peneliti ingin meneliti permasalahan yang ada pada anak berkebutuhan khusus yang memiliki keterhambatan pada inteligensinya atau yang sering disebut dengan anak tunagrahita. Anak tunagrahita yang diteliti dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan yang mengalami masalah dalam aktivitas olahraga yang dipelajari di sekolah yang disebabkan oleh tingkat kemampuan inteligensi anak yang rendah sehingga menimbulkan berbagai masalah khususnya dalam memahami kebugaran jasmani yang dialami oleh anak tunagrahita.

Masalah tersebut menjadi bahan pertimbangan pengajaran pendidikan jasmani (olahraga) diantaranya kemampuan gerak anak menjadi lemah dan kemampuan motorik kasar anak menjadi tidak terlatih. Disamping itu tidak dapat melakukan aktivitas seperti belajar setelah mengikuti olahraga begitupun pada keesokan harinya anak tidak dapat mengikuti kegiatan belajar di sekolah yang disebabkan kesehatan anak terganggu setelah mengikuti olahraga.

Dan peneliti berpendapat bahwa dengan kurang terlihatnya hasil kebugaran jasmani pada anak terjadi akibat kurangnya anak dalam melakukan gerak yang disertai ketidakpahaman anak mengenai kebugaran jasmani yang diakibatkan dari kemampuan inteligensi anak dalam memahami arti kebugaran jasmani.

C. BATASAN MASALAH

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti dikarenakan keterbatasan waktu, dana, tenaga, dan hal-hal lain yang dimiliki peneliti, maka peneliti memfokuskan pada : Anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun, dan senam yang digunakan adalah senam 'ayo bersatu' yang dilakukan di SLB-C SUKAPURA Kota Bandung.

D. RUMUSAN MASALAH

Agar peneliti mempunyai sasaran yang jelas, peneliti merumuskan suatu masalah sebagai berikut :

“Apakah senam ‘ayo bersatu’ berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB-C Sukapura Kota Bandung ?”

Untuk memperjelas rumusan masalah tersebut, maka peneliti menjabarkannya menjadi :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun sebelum diberikan senam ‘ayo bersatu’ ?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun sesudah diberikan senam ‘ayo bersatu’ ?
3. Bagaimana pengaruh dari latihan senam ‘ayo bersatu’ terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan?

E. VARIABEL PENELITIAN

1. Definisi Konsep Variabel

Untuk menyamakan persepsi antara peneliti dengan pembaca serta untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam menafsirkan permasalahan dalam penelitian ini, maka perlu dijelaskan beberapa hal berikut:

1. Kebugaran Jasmani adalah suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu

senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tidak terduga. (Karhiwikarta W, 1991) dalam Rochdi.S (2005)

2. Senam "Ayo Bersatu" adalah salah satu jenis senam kebugaran jasmani yang merupakan rangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani. Senam kebugaran jasmani yang diciptakan oleh Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia (FOMI) yang mencerminkan keinginan dan tekad untuk bersatu dari seluruh komponen olahraga masyarakat, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga senam "Ayo Bersatu", mudah dilakukan kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja.
3. Tunagrahita ringan adalah anak yang mempunyai kecerdasan dibawah rata-rata ($IQ < 70$) disertai kekurangan dalam penyesuaian tingkah laku dan keduanya terjadi pada masa perkembangan yaitu 0-18 tahun. (AAMD, 1983) dalam Delphie.B (2005:6)

2. Definisi Operasional Variabel

Adapun definisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Senam "Ayo Bersatu". Kegiatan senam "Ayo Bersatu" merupakan teknik layanan latihan olahraga senam selama 18 kali latihan yang dilakukan sebanyak seminggu 3 kali dengan durasi waktu 15-20 menit.
- b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Yang dimaksud dengan tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini merujuk pada

defenisi yang dikemukakan oleh Departemen Kesehatan RI yaitu “Salah satu parameter bagi upaya peningkatan derajat kesehatan dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia.” Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan maka harus diketahui daya tahan jantung paru. Daya tahan jantung paru merupakan penyokong yang paling besar terhadap kesehatan yang baik dan juga baik bagi seseorang untuk menambah tenaga yang tinggi dalam kegiatan sehari-hari. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan maka harus diketahui daya tahan jantung paru yang merupakan komponen terpenting dalam kebugaran jasmani kesehatan karena menurut Sharkey (1984) kemampuan aerobik adalah daya tahan jantung paru yang merupakan bagian terpenting untuk olahraga kesehatan. Dan hasil akhirnya anak akan merasa bugar dan tidak akan kelelahan secara berlebihan sehingga anak dapat mengikuti kegiatan setelah melakukan olahraga.

Untuk mengukur daya tahan jantung paru pada anak tunagrahita maka digunakan tes jalan 1 mil (1,6 km) agar terlihat asupan oksigen yang diterima oleh anak, dan hasil pengukuran akan dilihat berdasarkan : 1) Berat badan, 2) Umur, 3) Jenis kelamin, 4) Waktu lari, dan 5) Denyut nadi.

Rumus Vo_{2max} yang digunakan merupakan alat ukur tingkat kebugaran jasmani berdasarkan asupan oksigen yang diterima saat anak melakukan latihan dan tes. Alat ukur ini merupakan angka yang sudah menjadi ukuran baku (konstanta) dan tidak bisa berubah, yang digunakan untuk menghitung kebugaran jasmani berdasarkan asupan oksigen yang diterima pada jantung dan paru-paru pelaku

Dilihat berdasarkan 5 aspek yang diukur, kemudian dihitung menggunakan rumus

Vo2max :

TABEL 1.1. RUMUS VO2MAX

$$\text{Vo2max} = 132,853 - 0,0769 \cdot (\text{wt}) - 0,3877 \cdot (\text{age}) + 6,315 \cdot (\text{sex}) - 3,2649 \cdot (\text{time}) - 0,1565 \cdot (\text{HR})$$

Penjelasan :

Wt = berat badan

Age = umur

Sex = jenis kelamin, wanita = usia x 0, pria = usia x 1

Time = waktu saat jalan 1 mil

HR = denyut nadi sesudah jalan

dan hasilnya dilihat pada klasifikasi kebugaran aerobik pria dan wanita yang berusia

13-15 tahun, diantaranya :

TABEL 1.2. KLASIFIKASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

No	Kategori	Klasifikasi Kebugaran	
		Laki-laki	Perempuan
1.	Sangat Kurang	< 35,0	<25,0
2.	Kurang	35,0 – 38,0	25,0 – 30,9
3.	Sedang	38,4 – 45,1	31,0 – 34,9
4.	Baik	45,2 – 50,9	35,0 – 38,9
5.	Sangat Baik	51,0 – 55,9	39,0 – 41,9
6.	Tinggi / Hebat	> 56,0	>42,0

F. HIPOTESIS

Adapun hipotesis yang peneliti ajukan yaitu : “*Senam ‘Ayo Bersatu’ berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun.*”

G. TUJUAN DAN KEGUNAAN PENELITIAN

a. Tujuan Penelitian

Agar penelitian ini dapat mencapai sasaran yang jelas perlu ditetapkan tujuan penelitian secara tegas. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam 'ayo bersatu' terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun .

2. Tujuan Khusus

Untuk memperjelas tujuan tersebut, maka peneliti menjabarkan tujuan khususnya menjadi :

1. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun sebelum diberikan senam 'ayo bersatu' ?
2. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun sesudah diberikan senam 'ayo bersatu' ?
3. Seberapa besar pengaruh latihan senam 'ayo bersatu' terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun?

b. Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian pasti akan selalu mencari kegunaan dari sebuah penelitian setelah tujuan penelitian tercapai, rumusan masalah dapat dijawab secara akurat, maka kegunaan hasil penelitian ini adalah :

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi ilmiah yang objektif mengenai Pengaruh Senam "Ayo Bersatu" terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun

2. Kegunaan Praktis

Pentingnya olahraga Senam “Ayo Bersatu” secara terencana untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan pada usia 13-15 tahun dalam kehidupan sehari-hari baik kehidupan sekolah maupun di rumah, dan dapat digunakan oleh para guru, pelatih olahraga, dan penyusun kebijakan pada pendidikan anak tunagrahita ringan sebagai bahan ajar di sekolah.

Dari kedua kegunaan tadi, mudah-mudahan dapat mengembangkan ilmu dalam bidang olah raga yang dikhususkan untuk anak tunagrahita dan dapat mengimplementasikannya pada anak berkebutuhan khusus lainnya yang sesuai dengan kebutuhannya.

