

MODEL PENDEKATAN BERMAIN DALAM UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA TUNARUNGU

Maidar

Guru SLB Negeri Kota Dumai
slbdumai@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini Permasalahan yang dilatarbelakangi dengan temuan di lapangan yaitu anak tunarungu kelas VII belum menunjukkan kebugaran jasmaninya dalam belajar, sehingga dalam belajar terlihat lesu, loyo, tidak bersemangat, dan kurang konsentrasi. Penelitian ini menggunakan jenis tindakan kelas (*classroom action research*) yang dilakukan dalam bentuk kolaborasi dengan teman sejawat. Sampel penelitian ini adalah siswa tunarungu Kelas VII berjumlah 10 orang dengan siswa laki-laki sebanyak 4 orang dan perempuan sebanyak 6 orang. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan dua siklus. Siklus I dilakukan 8 kali pertemuan dan siklus II dilakukan 8 kali pertemuan. Data dikumpulkan melalui observasi, tes dan dokumentasi dan diolah secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus I diperoleh data bahwa tes kebugaran jasmani dengan rata-rata nilai 50.17429 dan simpangan baku untuk tes awalnya adalah 10.23916. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang diperoleh sampel mengalami kenaikan sehingga menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sampel termasuk dalam kategori baik. Sedangkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus II diperoleh data bahwa tes kebugaran jasmani dengan rata-rata nilai 50.2213 dan simpangan baku untuk tes awalnya adalah 10.25516. Hasil penyajian data di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak tunarungu, maka disarankan kepada guru agar dapat menerapkan pendekatan bermain dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak tunarungu.

Kata Kunci: Tunarungu, Pendekatan Bermain, Kebugaran Jasmani.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan upaya agar dapat mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitasnya sebagai manusia berupa sikap, tindakan, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah

menuju kebulatan pribadi sesuai cita-cita kemanusiaan. Kesamaan pandangan mengenai pendidikan jasmani adalah terletak pada gerak jasmani. Dalam hal ini Sunarya (2007:40) mengemukakan

bahwa “Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media mencapai tujuan.”

Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang tujuan utamanya adalah membentuk adanya pengetahuan baru dan memanfaatkan pengetahuan-pengetahuan yang terbentuk sebelumnya kedalam situasi-situasi taktis bermain. Jadi melalui pendekatan bermain, anak akan mendapatkan kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan, bila anak dalam mengikuti pembelajaran dengan ekspresi yang menyenangkan penerimaan pembelajaran pun akan mudah diserap sehingga tujuan pembelajaran yang diharapkan akan tercapai.

Bermain merupakan aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang baik dari anak-anak sampai orang dewasa. Jika guru pendidikan jasmani dapat merancang kegiatan olahraga yang dihubungkan dengan bermain, maka proses pembelajaran berjalan secara kondusif, menarik, dan sekaligus dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak.

Pendekatan bermain akan memberikan mobilitas yang tinggi pada siswa dalam mengikuti kegiatan belajar pendidikan jasmani. Pendekatan bermain sangat cocok untuk diterapkan pada siswa Tunarungu kelas VII SLB yang memiliki karakteristik senang bermain dan berani berpetualang untuk menghadapi tantangan sesuai dengan hati nuraninya.

Permainan kucing-kucingan merupakan salah satu permainan yang sangat cocok untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dimana dalam permainan ini, seorang anak yang menjadi kucing berusaha menangkap temannya yang menjadi tikus. Dalam upaya menangkap temannya yang jadi tikus si kucing harus berlari sekuat

tenaga mengejar tikus sedangkan si tikus mau tidak mau harus berusaha untuk bergerak menjauhi kucing dengan mobilitas yang tinggi untuk mempertahankan dirinya agar tidak dapat ditangkap oleh kucing supaya tidak dapat ditangkap oleh kucing tikus akan berusaha untuk dapat menghindari, mengelak, dan berlari sekencang-kencangnya ke segala arah.

Gerak merupakan perwujudan dari koordinasi neuromuscular. Gerak disebabkan adanya kontraksi otot. Kontraksi otot disebabkan adanya perintah dari otak yang mendapat stimulus baik dari dalam maupun dari luar. Gerak dibedakan menjadi tiga macam yaitu lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor ditandai dengan perubahan dari suatu tempat ke tempat lain. Gerak non lokomotor ditandai dengan tidak adanya perubahan dari suatu tempat ke tempat lain. Sedangkan gerak manipulatif ditandai adanya benda lain yang dimanipulatif sehingga benda tersebut bergerak dari suatu tempat ke tempat lain. Pengajaran penjas dengan menggunakan pendekatan bermain akan mengaktifkan sistem neuromuscular yang diwujudkan dalam bentuk gerakan.

Upaya untuk melakukan berlari, menghindari dan mengelak harus dilakukan dengan cepat. Gerakan yang serba cepat akan melatih atau membiasakan diri untuk cepat mengambil keputusan terhadap permasalahan yang dijumpai dalam pertandingan. Disamping akan meningkatkan sensitifitas proses berfikir, akan meningkatkan pula sensitifitas otot berkontaksi akibat dari cepatnya impuls yang menuju ke otak dan ke otot untuk bergerak. Hal ini mengingat jika sinap-sinap sering dilalui oleh impuls, maka akan lebih cepat perjalanan impuls tersebut,

sehingga akan lebih cepat pula kontraksinya.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian. Penulis akan melakukan

telaah lebih lanjut dengan judul sebagai berikut “Model Pendekatan Bermain dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Tunarungu SLB Negeri Kota Dumai”.

LANDASAN TEORI

1. Pendidikan Jasmani

a. Konsep Dasar Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan sarana yang dapat dijadikan wadah untuk mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitasnya sebagai manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai citi-cita kemanusiaan. Dalam hal ini Sunarya (2007:40) mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan”. Aktivitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan pelaku gerak untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Aktivitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan pelaku.

Dapat disimpulkan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis diarahkan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor.

1) Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk membentuk fisik dan mental seseorang secara serasi, selaras, dan seimbang serta dapat menanamkan pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani.

2) Faktor-faktor yang mempengaruhi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga Untuk dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani tidak akan terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya, yang disebut faktor intern dan faktor dari luar yang disebut juga faktor ekstern. Menurut Clark yang dikutip Sudjana (2000:39) “Hasil belajar disekolah 70% dipengaruhi oleh kemampuan siswa dan 30% dipengaruhi oleh lingkungan”

Faktor internal dan faktor eksternal tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya karena kedua faktor saling mempengaruhi. Kedua faktor di atas sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakteristik dan keberhasilan peserta didik. Peserta didik yang memiliki kemampuan yang tinggi untuk belajar ia akan lebih cepat dibandingkan dengan temannya yang berkemampuan rata-rata. Kuat atau lemahnya dorongan berprestasi ini tergantung pada setiap individu.

b. Materi Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup materi pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan untuk jenjang SLB meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

1) Permainan dan olahraga

Permainan dan olahraga berisi tentang berbagai permainan dan olahraga (permainan bola kecil dan bola besar serta permainan yang menggunakan alat ataupun

- tanpa alat) baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perorangan, berpasangan maupun kelompok/beregu. Permainan dan olahraga ini meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor dan manipulative, atletik, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, beladiri serta aktivitas lainnya.
- b) **Aktivitas pengembangan**
Berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan komponen kebugaran jasmani. Aktivitas pengembangan ini meliputi : mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c) **Aktivitas senam**
Aktivitas ini berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan yang bertujuan untuk melatih keberanian, kapasitas diri, nilai percaya diri dan tanggung jawab. Aktivitas senam ini meliputi : ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
- d) **Aktivitas ritmik**
Berisi tentang hubungan gerak dengan irama yang dalam pembelajarannya memfokuskan pada kesesuaian/keterpaduan antara gerak dan irama. Aktivitas ritmik ini meliputi gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- e) **Aktivitas air**
Berisi tentang kegiatan di air seperti : permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air dan renang serta aktivitas lainnya.
- f) **Pendidikan luar kelas**
Aktivitas luar kelas ini berisi tentang kegiatan di luar kelas dan di alam bebas, meliputi: karya wisata/piknik, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g) **Kesehatan**
Meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, dan mengatur waktu istirahat.

c. Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam pendidikan jasmani. Pendekatan ini bertitik tolak dari pemikiran bahwa bermain bagi anak merupakan sarana pendidikan yang efektif, bahkan ada yang menyatakan bahwa anak yang tidak bermain merupakan ciri-ciri anak tersebut dalam keadaan sakit.

Sukintaka (1992:11) menyatakan “Permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kualitas hidup manusia atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang mempunyai sasaran keseluruhan aspek pribadi manusia.” Selanjutnya Sukintaka menyatakan bahwa

pendekatan ini dilatar belakangi oleh beberapa teori bermain yang dijadikan landasan berfikir di dalam melaksanakan proses pendidikan.

Berdasarkan ciri-ciri tersebut diatas maka yang dimaksud pendekatan bermain adalah paradigma atau pemikiran yang memandang bahwa bermain adalah sarana pendidikan yang efektif dalam memenuhi tujuan dan tugas pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kualitas hidup manusia, atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Selain itu juga pendekatan bermain dapat dilakukan oleh seorang guru atau pelatih dalam menyampaikan materi pelajaran agar anak atau peserta didik lebih termotivasi dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran.

d. Karakteristik Permainan

Bermain merupakan suatu kodrat hidup yang tidak dapat dipisahkan dari manusia terutama tidak terkecuali orang tua. Dengan bermain orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas dalam bentuk gerak, sikap, dan

prilaku. Permainan itu ada banyak jenis dan bentuknya ada permainan yang dapat dilakukan sendiri, beregu/bersama-sama, ada yang menggunakan alat ada juga yang tanpa alat.

Hendrayana (2003:11) menyatakan bahwa prinsip dasar permainan terdiri dari permainan dasar dan permainan sederhana/tradisional. Permainan dasar adalah permainan yang berada di luar wilayah permainan formal yang umumnya sudah berkembang dengan adanya aturan baku dan organisasi yang mengelolanya, seperti: sepak bola, tenis, voli, dsb. Permainan sederhana adalah permainan yang sebagian timbul dari permainan-permainan rakyat, permainan anak-anak, permainan tradisional, permainan dolanan, dan sebagainya.

Gabbard, Leblancc, dan Lowy (1987:22) dalam Sukintaka (1992:47) mengutarakan antara umur atau terminal perkembangan, tahap penguasaan, perbuatan, dan perbuatan karaktersitik, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Tahap Laku Gerak (Motor Behavior)

Terminal	Tahap	Contoh laku/karakteristik
Masa anak-anak (0-2 tahun)	Gerak tidak sempurna	Berguling, duduk, merayap, merangkak, berjalan, dan memegang
Masa anak-anak awal (2-7 tahun), Masa anak-anak tengah, bagian akhir (8-12 tahun), Masa remaja dan dewasa (12- dewasa)	Gerak dasar dan pemahaman efisiensi Khusus (khas) Spesialisasi	Lokomotor, nirlokomotor, manipulasi, dan kesadaran gerak. Penghalusan keterampilan gerak dan penyadaran gerak: menggunakan gerak dasar

Dari tahapan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa permainan yang cocok dengan karakteristik siswa SLB adalah jenis permainan yang bersifat rekreasi atau kompetitif, misalnya permainan sepak bola, voli, basket,

kucing-kucingan, memindahkan botol dan sebagainya.

2. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Widaninggar, (2003:1) mengemukakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.” Oleh sebab itu membina kebugaran jasmani dengan latihan fisik yang teratur harus dijadikan gaya hidup yang menyenangkan. Salah satu faktor yang mendukung dan berpengaruh terhadap pencapaian kebugaran jasmani adalah dengan melakukan aktivitas olahraga yang teratur, terprogram dan terukur. Aktivitas olahraga yang teratur, terprogram dan terukur merupakan bagian yang mendukung terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Lutan (1999:7) menjelaskan bahwa pengertian jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai dari kombinasi dan latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran terkait dengan performa agilitis, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan. Oleh karenanya kita sebagai manusia harus senantiasa menjaga tubuh kita agar tetap sehat dan bugar.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani dibagi ke dalam beberapa bagian. Salah satunya seperti yang dikemukakan oleh Moeloek (1984:3) sebagai berikut:

- 1) Daya Tahan (*endurance*)
- 2) Kekuatan Otot (*muscle strength*)
- 3) Tenaga Ledak Otot (*muscle explosive power*)
- 4) Kecepatan (*speed*)
- 5) Ketangkasan (*agility*)
- 6) Kelenturan (*flexibility*)
- 7) Keseimbangan (*balance*)
- 8) Kecepatan reaksi (*reaction time*)
- 9) Koordinasi (*coordination*)

Lutan (2001:8) juga membagi kebugaran jasmani menjadi beberapa bagian kebugaran jasmani yaitu :

- 1) Kebugaran Jasmani (terikat dengan kesehatan)
 - a) Kekuatan otot
 - b) Daya tahan otot
 - c) Daya tahan aerobic
 - d) Fleksibilitas
- 2) Kebugaran Jasmani (terikat dengan performa)
 - a) Koordinasi
 - b) Keseimbangan
 - c) Kecepatan
 - d) Agilitas
 - e) Power
 - f) Waktu reaksi

Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani merupakan komponen yang mendukung dalam suatu aktifitas yang dilakukan oleh seseorang. Bentuk aktifitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah latihan kondisi fisik. Kondisi fisik tidak terlepas dari unsur-unsur pokok kebugaran jasmani, unsur pokok tersebut adalah:

- 1) Daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respirator-cardiovascular endurance*)
- 2) *endurance*)
- 3) Kelenturan persendian
- 4) Kekuatan
- 5) Daya tahan otot
- 6) Kecepatan

- 7) Agilitas
- 8) Power

Untuk memahami unsur pokok yang diungkapkan di atas, maka harus memahami fungsi Ergosistema (ES)

yang diungkapkan Santosa, (1992: 43-44) yang langsung berhubungan dengan kegiatan jasmani ialah ES I dan ES II, seperti dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Fungsi dasar dan kualitas penampilannya ergosistema I (ES I)

Anatomis	Fungsi Dasar (Fisiologis)	Kualitas
Sistema Skelet	Pergerakan persendian	Luas pergerakan
Sistema Muscular	Kontraksi otot	Kekuatan dan daya tahan otot
Sistema Nervorum	Penghantar rangsang	Koordinasi fungsi otot

Tabel 3. Fungsi dasar dan kualitas penampilannya ergosistema II (Es II)

Anatomis	Fungsi Dasar (Fisiologis)	Kualitas
Sistema hemohidrolimfatik	Transportasi O ₂ , CO ₂ , nutrisi, sampah, panas	Daya tahan umum (<i>generalendurance</i> /kapasitas aerobik)
Sistema respirasi	Penghantaran rangsang	
Sistema kardiovascular	Sirkulasi	

Dari ketiga sistema anatomis Ergosistema II di atas secara bersama-sama menghasilkan suatu kualitas yaitu daya tahan umum yang disebut juga sebagai *general endurance* atau kapasitas aerobik. Pengertian dari unsur kondisi fisik yang disebutkan di atas dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Daya tahan (*endurance*)
Daya tahan adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas jasmani dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jadi daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan untuk bekerja (atau berlatih) dalam waktu yang lama.
- 2) Kelentukan (*fleksibility*)
Kelentukan atau (*fleksibility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan sendi dalam ruang gerak sendi secara maksimal.” Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang ialah bentuk sendi, elastis otot, dan ligamen.
- 3) Kekuatan (*strenght*)
Kekuatan adalah kemampuan otot dalam menghadapi suatu tahanan atau beban. Kekuatan otot

merupakan hal penting bagi pemain sepak bola untuk untuk menampilkan permainan terbaiknya dalam setiap pertandingan.

- 4) Daya tahan otot
Daya tahan otot adalah kemampuan otot berkontraksi dalam waktu yang relatif lama. Jadi daya tahan otot adalah kemampuan otot dalam melakukan kontraksi secara berturut-turut dan mampu mempertahankan suatu kontraksi statis dalam waktu yang relatif lama.
- 5) Kecepatan (*speed*)
Kecepatan adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan dalam waktu yang singkat.
- 6) Kelincahan (*agility*)
Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah gerakan dengan cepat. Orang yang lincah adalah orang yang mampu mengubah arah dan posisi tubuh cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

7) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan memadukan berbagai gerakan kedalam satu atau lebih dalam gerakan khusus. Koordinasi merupakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Secara otomatis koordinasi anak didik terlatih berdasarkan kegiatan yang mereka lakukan setiap hari.

3. Anak Tunarungu

a. Pengertian Anak Tunarungu

Permanarian (1996:26) menjelaskan bahwa tunarungu merupakan suatu istilah yang diberikan kepada orang yang mengalami gangguan pendengaran. Bila seseorang sudah tidak mampu mendengar atau kurang mampu mendengar suara maka orang bisa dikatakan tunarungu. Moh. Amin dan Ina Kusuma (1995:3) mengemukakan bahwa ketunarunguan dibedakan menjadi dua kategori, yaitu tuli dan kurang dengar. Tuli adalah mereka yang indra pendengarannya mengalami kerusakan dalam taraf berat sehingga pendengarannya tidak berfungsi lagi. Sedangkan kurang dengar adalah mereka yang indra pendengarannya mengalami kerusakan tapi masih dapat berfungsi untuk mendengar baik dengan maupun tanpa alat bantu dengar.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dijabarkan di atas pada hakikatnya memiliki titik tolak yang sama tentang anak tunarungu yaitu anak yang mengalami kekurangan kemampuan mendengar yang disebabkan kerusakan atau berfungsinya sebagian atau seluruh alat pendengar sehingga ia mengalami hambatan dalam perkembangan bahasanya.

b. Penyebab Ketunarunguan

Tarmansyah (1998:38) mengemukakan ada beberapa faktor penyebab terjadinya ketunarunguan yaitu sebagai berikut:

1) Pada masa anak dalam kandungan (endogen)

Salah satu orang tua yang mengalami ketunarunguan bisa menjadi salah satu faktor atau sebagai akibat yang mempengaruhi kecacatan anak semenjak anak masih dalam kandungan. Banyak kondisi genetik yang berbeda sehingga dapat menyebabkan transmisi gen yang berbeda sehingga dapat menyebabkan transmisi gen dominan resesif dan hubungan dengan jenis kelainan. Penyebab lain adalah gangguan yang diderita oleh ibu selama kehamilan seperti penyakit campak Jerman (rubella), keracunan darah (toxemia).

2) Pada masa anak sudah dilahirkan (eksogen)

Faktor yang dapat mempengaruhi kelainan setelah anak berada di luar kehamilan ibu. Akibat dari anak mengalami infeksi pada saat dilahirkan. Misalkan anak terserang Herpes Impetigo pada alat-alat atau syaraf pendengaran, radang selaput otak (meningitis), radang pada telinga bagian tengah (otitis media), dan kecelakaan yang menyebabkan kerusakan alat-alat pendengaran bagian tengah dan dalam.

c. Klasifikasi Tingkat Pendengaran

Kehilangan kemampuan mendengar dapat diklasifikasikan menjadi beberapa golongan dengan tujuan agar pelayanan pendidikan dapat disesuaikan dengan kondisi anak. Permanarian (1996:29) mengklasifikasikan anak tunarungu:

Tabel 3. Klasifikasi tingkat pendengaran anak tunarungu

0 dB	: Menunjukkan pendengaran yang optimal
0 – 26 dB	: Menunjukkan seseorang masih mempunyai pendengaran yang normal
27- 40 dB	: Menunjukkan mempunyai kesulitan mendengar bunyi-bunyian jauh, membutuhkan tempat duduk strategis letaknya dan memerlukan terapi bicara
41 – 55 dB	: Menunjukkan bahwa masih mengerti bahasa percakapan tidak dapat mengikuti diskusi kelas, membutuhkan alat bantu dengar dan terapi bicara
56 – 70 dB	: Menunjukkan bahwa hanya bisa mendengar suara dari jarak yang dekat, masih mempunyai sisa pendengaran untuk belajar bahasa dan bicara dengan menggunakan alat bantu dengar serta dengan cara yang khusus
71 – 90 dB	: Menunjukkan bahwa hanya bisa mendengar bunyi sangat dekat dan dianggap tuli. Membutuhkan pendidikan luar biasa insentif, membutuhkan alat bantu dengar dan latihan bicara secara khusus
91 dB ke atas	: Menunjukkan bahwa hanya mungkin sadar akan adanya bunyi atau suara dan getaran, banyak bergantung pada penglihatan dari pada pendengaran untuk proses menerima informasi dan yang bersangkutan dianggap tuli

1. Karakteristik Anak Tunarungu

Jika dibandingkan dengan kecacatan lain, ketunarunguan tidak nampak jelas. Secara fisik sepihak mereka tidak kelihatan adanya kelainan, tetapi Permanarian (1996:34) mengemukakan ciri-ciri anak tunarungu secara khusus dapat dilihat dari:

1) Karakteristik segi intelegensi

Intelegensi fungsional anak tunarungu secara kualitatif mungkin lebih rendah, hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan anak tunarungu dalam berbahasa. Keterbatasan informasi dan kurangnya daya abstraksi anak akibat ketunarunguannya dapat menghambat proses pencapaian pengetahuan yang lebih luas, dengan demikian perkembangan intelegensi secara fungsional juga terhambat. Hal ini mengakibatkan anak tunarungu kadang-kadang menampakkan keterbelakangan dan keterlambatan dalam belajar.

2) Karakteristik segi emosi dan social

Keterbatasan dalam berkomunikasi menimbulkan keterbatasan dalam kehidupan lingkungan dimana anak berinteraksi. Kurangnya pengertian terhadap kemampuan dan keberadaan anak tunarungu serta perlakuan negatif dari lingkungan sosialnya dapat membentuk karakteristik anak tunarungu menjadi :

- a. Merasa rendah diri dan merasa dasingkan.
- b. Mempunyai perasaan cemburu dan merasa diperlakukan tidak adil.
- c. Kurang dapat bergaul
- d. Cenderung memiliki perasaan tidak aman dan kepribadian tertutup.
- e. Memiliki rasa cemas.

3) Karakteristik perkembangan bahasa dan bicara

Akibat terhambatnya perkembangan bahasa dan bicara maka pada umumnya anak tunarungu mempunyai ciri-ciri dalam segi bahasa sebagai berikut:

- a) Miskin dalam kosa kata karena kosa kata yang dimiliki anak tunarungu hanya diperoleh melalui visualnya.
- b) Sulit mengartikan kata-kata yang abstrak karena anak tunarungu adalah anak pemata yang segala sesuatunya harus bersifat konkrit.
- c) Sulit mengartikan ungkapan-ungkapan bahasa yang mengandung arti kiasan.
- d) Sulit memahami irama dan gaya bahasa, disebabkan karena anak tunarungu sejak lahir tidak memperoleh rangsangan suara

sehingga tidak bisa menikmati indahnya irama dan gaya bahasa.

4) Karakteristik dalam belajar

Sebagai anak yang mengoptimalkan fungsi indera audio ke indera visualnya, maka anak tunarungu akan lebih cepat merespons dan menangkap makna melalui visualnya. Ini bermakna bahwa segala aspek kehidupannya dipahami maknanya melalui penglihatannya. Dalam pembelajaran, segala macam teori pengerjaannya diawali dari visualnya.

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Penelitian menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (*Classroom action research*). Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan untuk memperbaiki mutu praktek pengajaran di kelas. Penelitian tindakan kelas yaitu suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar yang berupa

sebuah tindakan sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Penelitian ini menggunakan siklus, di mana setiap siklus terdapat empat tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Alur kerja penelitian dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 1. Alur kerja penelitian

2. Teknik Pengumpulan Data

Penggunaan teknik dan alat pengumpulan data yang tepat memungkinkan diperolehnya data yang objektif. Nurul (2003:122) menjelaskan

bahwa pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Observasi.yaitu pengamatan dan pencatatan secara sistematik

terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Dalam observasi, guru menggunakan alat observasi dengan cara memberi tanda ceklis (✓) tingkat kebugaran jasmani dalam hal bermain kucing-kucingan dengan baik.

- b. Diskusi yaitu suatu cara untuk mengumpulkan informasi data dengan melakukan tanya jawab atau bertukar fikiran antara guru dengan teman sejawat untuk memperoleh informasi yang belum terungkap sewaktu melakukan observasi dengan melakukan catatan lapangan.
- c. Tes yaitu suatu bentuk pemeriksaan secara lisan, tulisan dan perbuatan dalam melaksanakan tindakan. Untuk mengetahui orang yang dites dengan kemampuan yang dimiliki. Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mendapatkan data adalah dengan menggunakan instrumen penelitian.

3. Teknik Pengambilan Data

1. Sumber data: sumber data penelitian ini adalah siswa kelas VII Tunarungu SLB Negeri Kota Dumai.
2. Jenis data: jenis data yang didapatkan adalah data kualitatif yang terdiri dari:
 - a. Upaya-upaya model pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
 - b. Hasil observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran.
 - c. Hasil tes kebugaran jasmani siswa.
 - d. Jurnal harian.

e. Dokumentasi.

3. Cara pengambilan data:
 - a. Data mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang didapat dengan melakukan tes awal dan akhir serta observasi secara langsung.
 - b. Data mengenai situasi belajar mengajar pada saat dilaksanakannya tindakan diambil dengan menggunakan lembar observasi.
 - c. Data tentang refleksi serta perubahan-perubahan yang terjadi dilapangan diambil dari jurnal harian.
 - d. Data mengenai keterkaitan antara perencanaan dan pelaksanaan didapat dari skenario model pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani.
 - e. Data dokumentasi dilakukan pada proses belajar mengajar sedang berlangsung.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang peneliti lakukan bersifat kualitatif yang digambarkan dengan kata-kata atau kalimat-kalimat yang dipisah-pisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan. Nurul (2003:120) menjelaskan bahwa teknik analisis data terdiri dari tiga jalur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu:

- a. Meneliti seluruh data yang telah dikumpulkan.
- b. Mereduksi data yang didalamnya melibatkan kegiatan pengkategorian dan pengklasifikasian.
- c. Penarikan kesimpulan yaitu mengambil intisari sajian data penelitian pendekatan bermain yang telah dipaparkan sebelumnya dalam bentuk

kalimat yang lebih singkat akan tetapi mengandung pengertian yang luas.

5. Teknik Keabsahan Data

Untuk mendapatkan suatu keabsahan data kita perlu melalui langkah-langkah kegiatan. Menurut Lexy Maleong (2004:175) untuk mencari keabsahan data dalam penelitian beberapa langkah kegiatan antara lain:

- a. Memperpanjang keikutsertaan.
- b. Analisa kasus negatif kegiatan.
- c. Mengadakan diskusi dengan orang lain.
- d. Mengadakan triangulasi; hal ini dilakukan untuk mengecek kembali data-data yang sudah diperoleh.
- e. Mengadakan audit dengan dosen pembimbing.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil tes awal dan akhir yaitu lari 2,4 km yang dipergunakan sebagai alat pengumpul data. Data yang diperoleh akan diolah dan dianalisis dengan menggunakan rumus statistik sesuai

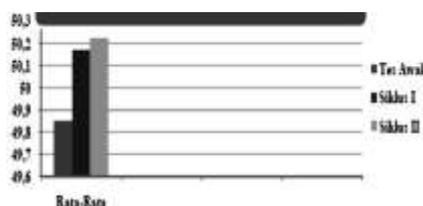
dengan prosedur penelitian. Untuk memberikan makna pada data yang diperoleh dari hasil tes awal dan akhir. Maka penulis menggunakan uji normalitas dan uji z.

Tabel 4. Tes Kebugaran Jasmani

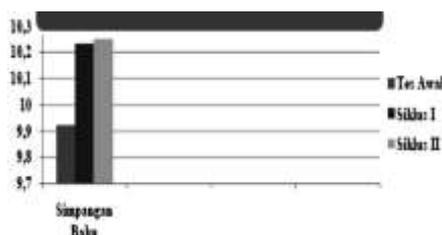
Tes Kebugaran Jasmani	Rata-Rata	Simpangan Baku
Tes Awal	49.85398	9.92002
Tes Siklus I	50.17429	10.23916
Tes Siklus II	50.2213	10.25516

Dari tabel di atas diperoleh data bahwa tes kebugaran jasmani dengan sampel 10 orang, jumlah rata-rata pada tes awal adalah 49.853 98 dan simpangan baku untuk tes awalnya adalah 9.92002. Kemudian untuk hasil tes kebugaran untuk siklus I dengan

rata-ratanya adalah 50,17429, dan simpangan baku siklus I yaitu 10,239 16. Selanjutnya untuk rata-rata tes kebugaran jasmani pada siklus II adalah 50,22 13, dan simpangan baku pada siklus II adalah 10,255 16.



Gambar 2. Grafik rata-rata persentase model pendekatan bermain siswa



Gambar 3. Grafik simpangan baku model pendekatan bermain siswa

Grafik diatas menggambarkan bahwa model pendekatan bermain dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa tunarungu kelas VII SLB Negeri Kota Dumai. Kebugaran jasmani yang diperoleh melalui pendekatan bermain termasuk kriteria baik. Ini ditunjukkan dengan hasil rata-rata dan simpangan baku yang diperoleh sejak tes awal sampai siklus ke II yang terus meningkat. Hasil pengolahan data pertama yaitu data skor kasar yang telah diubah melalui t-skor dengan hasil sebagai berikut:

Data diatas menjelaskan bahwa tes kebugaran jasmani dengan sampel 10 orang, jumlah rata-rata pada tes awal adalah 49.853 98 dan simpangan baku untuk tes awalnya adalah 9.92002. Langkah selanjutnya adalah memberikan beberapa perlakuan terhadap sampel yaitu sebagai berikut:

Dari tabel di atas diperoleh data bahwa tes kebugaran jasmani dengan simpangan baku untuk tes awalnya adalah 10.23916. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang diperoleh sampel mengalami kenaikan sehingga menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sampel termasuk dalam kategori baik.

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data bahwa tes kebugaran jasmani dengan sampel 10 orang, jumlah rata-rata dari siklus ke dua adalah 50.2213 dan simpangan baku

untuk tes awalnya adalah 10.25516. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang diperoleh sampel mengalami kenaikan sehingga menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sampel termasuk dalam kategori baik.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dalam penerapan model pendekatan bermain peneliti mendapatkan beberapa temuan diantaranya sebagai berikut:

- (a) Masih rendahnya hasil belajar siswa sebelum menggunakan model pendekatan bermain.
- (b) Adanya peningkatan hasil belajar siswa sesudah menggunakan model pendekatan bermain.
- (c) Adanya peningkatan prestasi belajar siswa dari satu siklus ke siklus lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ternyata melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini ditandai dengan mampunya siswa mengikuti pembelajaran dari satu siklus ke siklus lainnya. Adanya langkahlangkah atau tahapan dalam pelaksanaan pembelajaran pendekatan bermain ini membuat siswa merasa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu juga, siswa dituntut aktif selama proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil pembelajaran pada siklus I menunjukkan siswa masih belum mengikuti pembelajaran dengan baik dan belum menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani.
2. Hasil yang diperoleh pada pembelajaran siklus II yaitu hasil belajar siswa meningkat dibanding dengan siklus I,

proses pembelajaran berjalan dengan baik dan siswa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, dan proses pembelajaran lebih baik. Pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak tunarungu.

B. Saran

Sarankan kepada guru agar dapat menerapkan pendekatan bermain dalam

meningkatkan meningkatkan kebugaran jasmani anak tunarungu.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrori, Mohammad. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Asrori, Mohammad. (2008). *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Bandung: Rineka Cipta.
- Hendrayana, Yudi. (2003). *Pembelajaran Permainan Dasar*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurhasan (2001) *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga dan Depdiknas.
- Poerwadarminta, W. J. S. (1982). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Balai Pustaka.
- Sunarya, Endang. (2007). *Filsafat pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi*. Bandung: FPOK - UPI.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Bandung: FPOK UPI.
- Santosa, Giriwijoyo. (1992). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Suherman, A dan Sartono, H. (2008). *Pedagogi Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Suherman, A dan Mahendra A. (2001). *Menuju Perkembangan Menyeluruh*. Bandung: Depdiknas.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf S dan Nurihsan J. (2006). *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT Program Pascasarjana UPI Dengan Remaja Rosdakarya.
- Avon septira D. (2008). *Motivasi Berolahraga Siswa Smp Negri Dan Swasta Di Kota Cirebon Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- <http://ekagurunesama.blogspot.com/2010/07/definisi-model-pembelajaran.html>.
- <http://www.scribd.com/doc/50015294/13/B-Pengertian-pembelajaran-menurutbeberapa-ahli>.