

# Inovasi Senam Ceria Khusus Untuk Tunagrahita Ringan di SLB Tamima Mumtaz

<sup>1\*</sup>Siti Zahro, <sup>2</sup>Atma Risanti, <sup>3</sup>Fajar Raya Ferdinal Kusuma Bakti, <sup>4</sup>Indah Ramadhania Safitri, <sup>5</sup>Wahyu Rosa Ningtias

Universitas Negeri Malang; Jl. Semarang No 5 Malang

\*Corresponding author: zahro.ft@um.ac.id

## Abstrak

*Pengabdian ini bertujuan untuk membantu pendampingan dalam menerapkan Senam Ceria Khusus (SCK) untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan kemampuan motorik pada siswa tunagrahita dengan level ringan di Sekolah Luar Biasa (SLB) Tamima Mumtaz. Hal ini dikarenakan anak-anak Tunagrahita di SLB tersebut hanya melakukan aktifitas didalam ruangan dan belum ada kegiatan yang mendukung kesehatan jasmani dan perkembangan motoriknya melalui gerakan senam. Senam ini diiringi dengan musik yang ceria dan menyenangkan untuk lebih menarik minat siswa dalam mengikuti gerakan senam tersebut. Senam ini terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan secara personal mulai perkenalan personal, melakukan aktivitas diluar ruang kelas, menciptakan SCK, dan mengajak siswa untuk memperagakan. Dalam pelaksanaannya, SCK di SLB Tamima Mumtaz siswa sangat antusias mengikuti gerakan SCK. Sedangkan kendala yang dihadapi adalah 1) siswa sulit dikontrol saat melakukan senam, 2) satu siswa harus didampingi oleh satu pendamping untuk membetulkan gerakannya, dan 3) singkatnya waktu pelaksanaan membuat siswa sulit mengulang gerakan.*

**Kata kunci**— SLB Tamima Mumtaz, Senam Ceria Khusus, Tunagrahita Ringan.

## Abstract

*This service aims to assist assistance in implementing Special Cheerful Gymnastics (SCK) to improve physical health and motor skills in mentally disabled students with mild levels in Tamima Mumtaz Extraordinary Schools (SLB). This is because Tunagrahita children in SLB only do indoor activities and there are no activities that support physical health and motor development through gymnastic movements. This gymnastics is accompanied by cheerful and fun music to further attract students' interest in following the gymnastic movements. This exercise consists of heating movements, core movements, and cooling movements. The method used in this community service is a personal approach from personal introductions, conducting activities outside the classroom, creating SCK, and inviting students to demonstrate. In its implementation, the SCK at Tamima Mumtaz SLB students were very enthusiastic about participating in the SCK movement. While the obstacles faced are 1) students are difficult to control when doing gymnastics, 2) one student must be accompanied by one companion to correct their movements, and 3) the short time of implementation makes it difficult for students to repeat the movements.*

**Keywords**— SLB Tamima Mumtaz, Special Cheerful Gymnastics, Light Developmental Disabilities

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang penting bagi kehidupan seseorang baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang, selain itu pendidikan memberikan banyak pengetahuan dan informasi yang akan membuat hidup dan perilaku semakin baik (Prajapati dkk., 2017). Semua orang berhak untuk mendapatkan pendidikan yang layak, tidak memandang status, agama, ras, maupun golongan tertentu. Pendidikan juga diperlukan untuk

setiap anak, baik anak yang memiliki hambatan maupun anak pada umumnya. Pendidikan khusus diperuntukkan untuk Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Mereka memiliki sekolah khusus yang bernama Sekolah Luar Biasa (SLB).

Desa Madiredo, Kecamatan Pujon Kabupaten Malang adalah salah satu desa yang memiliki SLB bernama Tamima Mumtaz. SLB ini didirikan pada tahun 2016 dan diresmikan pada tahun 2018 dengan jumlah siswa 16 dengan 7 orang guru. SLB ini didirikan karena di Desa Madiredo dan sekitarnya

memiliki banyak ABK dan tidak memiliki tempat pendidikan yang layak untuk mereka.

SLB Tamima Mumtaz ini tidak memiliki kekhususan untuk ABKnya, tetapi hampir ABK di SLB Tamima Mumtaz ini adalah ABK dengan tunagrahita yang memiliki berbagai klasifikasi dari rendah hingga berat. Menurut Armatas (2009), anak tunagrahita atau Mental Retardation (MR) adalah kelainan genetik yang dimanifestasikan secara signifikan di bawah rata-rata fungsi intelektual keseluruhan dan defisit dalam perilaku adaptif. Shree dan Shukla (2016) juga menyatakan bahwa seorang anak dianggap menyandang tunagrahita jika memiliki kriteria: 1) fungsi intelektual di bawah rata-rata; 2) memiliki keterbatasan yang signifikan ada dalam dua atau lebih bidang keterampilan adaptif; dan 3) adanya kondisi cacat perkembangan sebelum usia 18 tahun.

Pendidikan akademis ABK tunagrahita di SLB Tamima Mumtaz tidak bisa dilakukan dengan cara yang sama. Hal ini dikarenakan ABK tunagrahita memiliki tiga klasifikasi. Menurut Shree dan Shukla (2016), klasifikasi ABK tunagrahita adalah: tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, dan tunagrahita berat atau sangat berat. Di SLB Tamima Mumtaz terdapat 14 ABK yang menyandang tuna ganda dengan jenis tunagrahita ringan sampai berat, sedangkan yang 2 ABK lainnya murni hanya menyandang tunagrahita ringan. Dikarenakan jumlah tunagrahita ringan lebih sedikit dari yang tunagrahita berat maka pembelajaran selama ini dilakukan didalam kelas, sehingga mengakibatkan semakin lemahnya kemampuan motorik pada ABK tunagrahita ringan.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik pada ABK tunagrahita ringan di SLB Tamima Mumtaz adalah dengan mengajak siswa untuk melakukan kegiatan yang dapat merangsang kemampuan motorik ABK tunagrahita ringan. Salah satu caranya yaitu dengan mengajak mereka melakukan kegiatan menggerakkan tubuh yang rutin dan ringan (Indardi, 2015). Menurut hasil penelitian Nurdaningsih (2018) senam dapat meningkatkan kemampuan motorik ABK tunagrahita ringan. Namun dikarenakan kondisi siswa-siswa tunagrahita di SLB Tamima Mumtaz lebih banyak ke tuna ganda maka senam khusus untuk ABK tunagrahita ringan belum ada.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah membantu pendampingan ABK tunagrahita ringan untuk melakukan gerakan senam yang dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan kemampuan motoriknya. Melalui kegiatan KKN Universitas Negeri Malang di Desa Madiredo, Tim KKN terinspirasi mengadakan program kerja melalui

kegiatan pendampingan dan pelatihan Senam Ceria Khusus (SCK) untuk siswa-siswa tunagrahita ringan. Tujuan SCK adalah untuk mengetahui kemampuan tunagrahita ringan dalam menirukan suatu gerakan, sehingga mampu meningkatkan kemampuan motorik mereka. Tahapan SCK ini hampir sama dengan senam pada umumnya yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan. Senam ini diciptakan dengan menyesuaikan kebutuhan dan kemampuan siswa-siswa tunagrahita ringan di SLB Tamima Mumtaz, Desa Madiredo. Senam ini diciptakan dengan gerakan yang sederhana dan berulang dengan diringi oleh musik yang ceria dan menyenangkan harapannya dapat menambah semangat siswa-siswa tunagrahita ringan dalam melakukan gerakan SCK.

## 2. METODE

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini berada di Desa Madiredo, Kecamatan Pujon Kabupaten Malang, Jawa Timur. Di desa ini terdapat Sekolah Luar Biasa (SLB) Tamima Mumtaz yang dirintis oleh mahasiswa KKN Universitas Negeri Malang pada tahun 2016 dan baru diresmikan pada tahun 2018. SLB ini belum memiliki kekhususan pada siswa-siswanya. Sehingga pada SLB ini masih bercampur antara siswa tunagrahita, tunaganda (memiliki lebih dari dua kekhususan), dan lain-lain. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berfokus pada siswa penyandang tunagrahita ringan, hal ini dikarenakan siswa penyandang tunagrahita ringan di SLB Tamima Mumtaz lebih dapat diajak berkomunikasi dengan orang lain di bandingkan ABK yang menyandang tuna ganda. Sehingga Senam Ceria Khusus (SCK) dapat diterapkan kepada dua siswa ini, walaupun dalam pelaksanaannya tunagrahita yang lain ikut dalam SCK.

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini ada dua yaitu pendekatan personal dan pendampingan personal pada siswa tunagrahita ringan untuk menirukan SCK di SLB Tamima Mumtaz. Alat yang digunakan untuk mendukung pelaksanaan SCK adalah kursi, matras, dan botol air mineral yang diisi penuh. Pada Tabel 1 menjelaskan secara rinci metode yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi di SLB Tamima Mumtaz.

**Tabel 1.** Permasalahan, Tujuan, dan Solusi yang di Tawarkan

No	Permasalahan	Tujuan	Solusi	Metode
1.	Kurangnya aktivitas diluar ruang kelas pagi siswa tunagrahita	Untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa tunagrahita.	Mengajak siswa melakukan aktivitas diluar ruangan dengan melakukan olah tubuh dengan berolahraga	Pendekatan personal
2.	Belum adanya kegiatan yang menunjang kesehatan jasmani siswa tunagrahita	Untuk meningkatkan kesehatan jasmani melalui olahraga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menciptakan senam ceria khusus</li> <li>• Mengajak siswa melakukan senam ceria khusus yang diciptakan khusus untuk penyandang tunagrahita</li> </ul>	Pendampingan senam ceria khusus
3.	Belum adanya alat olahraga yang mendukung kegiatan senam siswa	Untuk meningkatkan aktivitas berolahraga dengan tidak membahayakan siswa	Memberikan matras untuk olahraga senam	Pemberian bantuan matras

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan jasmani dan motorik anak tunagrahita tidak secepat perkembangan anak pada umumnya, hal ini tergantung dari kondisi fisik masing-masing ABK tunagrahita (Indardi, 2015). Banyak gerak tubuh reflektif yang dilakukan oleh anak pada umumnya, harus dipelajari oleh anak tunagrahita secara khusus dan rutin dilakukan. Kegiatan pengabdian masyarakat di SLB Tamima Mumtaz ini diawali dengan kegiatan pendekatan secara personal kepada semua siswa di SLB tersebut. Pendekatan secara personal ini bertujuan untuk saling mengenal antara siswa dan pelaksana pengabdian masyarakat. Hal ini dilakukan untuk mengetahui karakteristik masing-masing siswa sebelum mereka diajak beraktivitas dan berkegiatan lebih lanjut. Suasana pendekatan ini dilakukan selama tiga kali pertemuan pada minggu pertama sesuai dengan jadwal sekolah mereka. Pada kegiatan pendekatan secara personal ini, tim pelaksana pengabdian masyarakat mengetahui lebih dalam karakteristik masing-masing siswa sehingga dapat menyusun strategi yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

Hasil yang dicapai pada pendekatan pertama pada ABK tunagrahita ringan ini berbeda-beda. Walaupun mereka pada dasarnya memiliki karakteristik yang sama tetapi pendekatan personal dengan tim pelaksana pengabdian masyarakat menunjukkan perbedaan respon masing-masing ABK nya. Pada awal bertemu dengan tim pelaksana pengabdian masyarakat mereka malu dan tertutup, tetapi pada pertemuan selanjutnya mereka sudah mulai mau diajak berkomunikasi dan berinteraksi dengan tim pelaksana pengabdian masyarakat. Hal ini di tandai dengan mereka sudah mau mengikuti aktivitas ringan yang dilakukan oleh tim.



**Gambar 1.** Kegiatan Pendekatan Personal Sebagai Perkenalan dengan Siswa Tunagrahita

Kegiatan setelah pendekatan secara personal kepada masing-masing siswa adalah mengajak mereka beraktivitas diluar ruang kelas. Pada kegiatan ini pada awalnya siswa merasa malu dan tidak percaya diri. Tampak pada Gambar 2, mereka belum mau lepas dari pendamping yang merupakan pelaksana pengabdian masyarakat. Hal ini menuntut kesabaran dan ketelatenan untuk mengajak siswa beraktivitas diluar ruang kelas dimana aktivitas tersebut di lihat oleh orang lain.



**Gambar 2.** Mengajak Siswa LSB Beraktivitas Diluar Ruang Kelas

Kegiatan pada minggu ketiga adalah mengenalkan gerakan senam ceria khusus (SCK) kepada siswa tunagrahita. Setelah pengenalan gerakan beberapa kali maka siswa dapat mengikuti gerakan sendiri tanpa pendampingan. Kendala yang dihadapi pada masa pengenalan gerakan SCK ini adalah banyak siswa yang tidak bisa mengikutinya dikarenakan mereka memiliki kekurangan pada motorik otak yaitu tidak dapat fokus dalam melakukan kegiatan apapun.

Berdasarkan pelaksanaan SCK, hasil yang dicapai dapat dijelaskan seperti berikut: 1) ABK tunagrahita di SLB Tamima Mumtaz jarang sekali berinteraksi dengan orang asing sehingga mereka sangat pemalu, namun disisi lain mereka mudah menerima kehadiran orang baru. Saat mulai terbiasa dengan kehadiran orang baru, mereka menjadi pribadi yang baik dalam bersosialisasi. Kemampuan komunikasi menjadi baik walaupun artikulasi pengucapan sedikit kurang jelas. 2) Dalam pelaksanaan senam ceria khusus, mereka mampu mengikuti keseluruhan gerakan senam mulai dari gerakan pemanasan, gerakan inti hingga gerakan pendinginan. Kemampuan motorik ABK tunagrahita ringan di SLB Tamima Mumtaz dapat dikatakan bagus karena mereka dapat mengikuti dengan tepat setiap gerakan senam. 3) Pada minggu terakhir tim pengabdian masyarakat menerapkan SCK di SLB Tamima Mumtaz beberapa dari ABK tunagrahita ringan mulai menampakkan kemampuannya untuk menendang, duduk, berdiri, melompat, berjalan, berlari dan gerakan-gerakan, walaupun belum semuanya. Mereka selalu mengulang gerakan dari SCK yang mudah dan ringan buat mereka. Untuk itu, perlu adanya pendamping guna menjaga perhatian subjek agar tertuju kepada pelaksanaan kegiatan senam ceria khusus tanpa memperhatikan kegiatan lain.



**Gambar 3.** Pendampingan Senam Ceria Khusus di SLB Tamima Mumtaz

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pelaksanaan pengabdian masyarakat di SLB Tamima Mumtaz, Kecamatan Pujon Kabupaten Malang ini, dapat disimpulkan bahwa inovasi Senam Ceria Khusus (SCK) yang dibuat oleh tim KKN Universitas Negeri Malang mampu membantu meningkatkan kemampuan motorik tunagrahita ringan. Hal ini terlihat dari reaksi para ABK dalam menirukan gerakan SCK. Inovasi SCK membantu ABK tunagrahita ringan di SLB Tamima Mumtaz untuk lebih sering bergerak dan melakukan gerakan rutin yang akan membantu meningkatkan kesehatan jasmani dan motorik mereka. Saran yang dapat diajukan untuk keberlanjutan program ialah sebaiknya senam dijadikan kegiatan rutin di sekolah agar peserta didik berkebutuhan khusus mendapatkan manfaat dari senam dan seluruh gerakan yang digunakan dalam senam harus menyesuaikan kemampuan dan kebutuhan setiap siswa agar mendapatkan manfaat yang maksimal dari pelaksanaan senam.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Armatas, V. (2009). Mental retardation: definitions, etiology, epidemiology and diagnosis. *Journal of Sport and Health Research*, 1(2), 112-122.
- Nurdaningsih, S. (2018). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui senam irama ceria pada anak tunagrahita ringan. *Jurnal Pendidikan*, 10(1), 1-6.
- Prajapati, R., Sharma, B., & Sharma, D. (2017). The Clute Institute Significance of Life Skills Education. *Contemporary Issues in Education Research*, 10(1).
- Shree, A., & Shukla, P, C. (2016). Intellectual Disability: definition, classification, causes and characteristics. *Learning Community*, 7(1), 9-20, DOI: 10.5958/2231-458X.2016.00002.6
- Indardi, N. (2015). Pengulangan teknik permainan kasti terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(1).