

Pengaruh Senam Ayo Bersatu Terhadap Kebugaran Jasmani

Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun

Abstrak

Penelitian ini berupaya untuk menemukan suatu latihan olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik dan kemampuan kecerdasan anak kecerdasan anak tunagrahita dalam memahami pentingnya kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Menjawab permasalahan tersebut, dirumuskan permasalahan penelitian sbb “ Apakah latihan senam ‘ ayo bersatu ‘ berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB-C Sukapura Kota Bandung ? “

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dengan desain pre test post test one group. Data-data yang berupa skor pre test dan post test diperoleh dengan menggunakan instrumen penelitian yaitu jalan dengan jarak tempuh 1 mil dengan perhitungan banyaknya Vo2max yang diperoleh saat jalan 1 mil, dan sampel yang digunakan berjumlah 10 orang. Data hasil penelitian diolah dengan menggunakan statistik non parametrik, yaitu Uji Ranking Bertanda Wilcoxon.

Berdasarkan pengolahan data yang diperoleh, bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini sesuai dengan hasil perhitungan nilai $T_{hitung} = 0$, yaitu jumlah yang harga mutlaknya paling kecil. Nilai kritis untuk uji wilcoxon 0,05 dan $n = 10$ (jumlah sampel) dari daftar tabel uji wilcoxon diperoleh $T_{tabel} = 8$; hasil perhitungan yang didukung oleh perhitungan menunjukkan bahwa dengan latihan senam ‘ Ayo Bersatu ‘ secara teratur dan terarah dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani pada daya tahan jantung paru anak tunagrahita ringan dari taraf “ kurang “ menjadi pada taraf “ sedang “ sehingga memiliki daya tahan yang berguna untuk memotivasi anak dalam bergerak pada aktivitas bermain dan belajar.

Keywords : Senam Ayo bersatu, Kebugaran Jasmani, dan Anak tuna grahita.

Pendahuluan

Bergerak merupakan suatu kebutuhan dasar manusia , seperti makan dan minum, melalui bergerak manusia dapat bertahan dalam hidupnya serta dapat mencapai tujuan kelangsungan hidupnya.

Manusia dewasa ini dalam bergerak semakin berkurang akibat dari kemajuan teknologi. Misalnya, dahulu orang mencangkul sekarang telah memakai traktor, orang yang berjalan kaki sekarang telah menggunakan sepeda motor dll. Kurangnya bergerak dapat menyebabkan bahaya bagi manusia. 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.

Pendapat di atas, menyiratkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat mencegah kekurangan gerak, karena melalui olahraga manusia melakukan gerak secara teratur dan terarah. Aktivitas olahraga dipelajari dan dibina dengan memperhatikan karakteristik manusia. Misalnya : olahraga untuk anak usia dini sekolah dasar tidak dapat disamakan dengan olahraga orang dewasa, begitupun olahraga yang diberikan pada anak berkebutuhan khusus.

Saat ini olahraga menjadi suatu kegiatan yang penting bagi semua anak, termasuk anak tunagrahita. Tujuan pemerintah dalam membina dan mengembangkan olahraga dimaksudkan untuk meningkatkan kesehatan. Kesehatan merupakan penunjang terhadap kegiatan yang akan kita lakukan selanjutnya, manusia yang sehat dapat meningkatkan produktivitasnya.

Meningkatkan kebugaran jasmani dikalangan anak-anak berkebutuhan khusus seperti anak tunagrahita seyogyanya diusahakan pemerintah maupun sekolah. Usaha tersebut dilakukan melalui latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) yang dikeluarkan oleh Depdiknas bekerja sama dengan Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga. SKJ 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.

Senam Ayo Bersatu merupakan salah satu jenis SKJ 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 Indonesia (FOMI) yang mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga senam (IskandarZ. Adisapoetra) dalam launching kaset (2005)

Adapun keunggulan dari senam Ayo Bersatu yang dibentuk oleh FOMI menurut Iskandar Z. Sapoetra ,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. Didalam gerakan senamnya pun diselingi dengan beberapa gerakan tarian khas daerah Yang disesuaikan dengan irama lagunya
5. Irama senam yang menggunakan irama lagu daerah ,sehingga membuat peserta senam Dapat mengikuti dengan santai

Menurut wakil presiden Indonesia Yussuf 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 .Disamping itu ,senam ini sangat populer sebagai senam kebugaran jasmani dan dapat dilakukan semua tingkat usia dari tingkat pelajar hingga seluruh lapisan masyarakat luas .Oleh karena itu , melalui latihan senam secara teratur dan sistematis serta dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan ,hasilnya akan berpengaruh pada kesehatan dan kesegaran jasmani ."Direktorat Keolahragaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1985) dalam Helmeia (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. “

Pengaruh Senam Ayo Bersatu terhadap perubahan kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan sampai saat ini belum pernah diketahui secara pasti dan jelas, mengingat anak tunagrahita ringan mempunyai karakteristik yang berbeda dengan anak pada umumnya, terutama dalam 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 development period.” Definisi AAMD (1983) mengisyaratkan adanya 3 hal pokok yang perlu mendapatkan perhatian