PROGRAM KHUSUS UNTUK TUNADAKSA

(BINA DIRI DAN BINA GERAK)

**Disampaikan pada Workshop Pengelolaan Program Kekhususan
Bagi Guru SD/SMP/SMA/SMK penyelenggara Pendidikan Inklusif
Tanggal 1 s.d 4 Maret 2010 di Hotel Sahid Kusuma Surakarta
Jln. Sugiyo Pranoto No. 20 Surakarta**

Musjafak Assjari

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
DIREKTORAT JENDERAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DASAR
DAN MENENGAH**

PROGRAM K KHUSUS UNTUK TUNADAKSA

1. Pendahuluan

Struktur Kurikulum SLB untuk Tunadaksa, komponennya terdiri atas : (a) Matapelajaran, (b) Muatan Lokal, (c) Bina Diri dan Bina Gerak, dan (d) Pengembangan Diri. Komponen yang berbeda dengan struktur Kurikulum ABK yang lain terletak pada butir (c) Bina Diri dan Bina Gerak. Yang menjadi pertanyaan, mengapa berbeda dengan komponen kurikulum ABK yang lain, seperti Struktur Kurikulum pada anak tunanetra terdapat Orientasi dan Mobilitas; tunarungu terdapat Bina Persepsi Bunyi dan Irama; tunagrahita terdapat Bina Diri, dan tunalaras terdapat Bina Pribadi dan Sosial. Jawabnya terletak pada subyek didiknya yang dididik dan dikembangkan potensinya.

Anak tunadaksa, dilihat dari persentasi abk yang lain, termasuk kelompok yang jumlahnya relatif kecil yaitu diperkirakan 0,06% dari populasi anak usia sekolah. Sedangkan jenis kelainannya bermacam-macam dan bervariasi, sehingga permasalahan yang dihadapi sangat kompleks.Pada dasarnya atd dikelompokkan menjadi dua bagian besar, yaitu (1) Kelainan pada system serebral (cerebral system) dan (2) kelainan pada system otot dan rangka (musculus skeletal system). Yang termasuk pada kelompok pertama, seperti cerebral palsy yang meliputi jenis spastic, athetosis, rigid, hipotonia, tremor, ataxia, dan mix (campuran. Sedangkan yang termasuk pada kelompok kedua, seperti poliomyelitis, muscle dystrophy dan spina bifida.

Anak-anak tunadaksa yang termasuk pada kelompok pertama, memiliki tanda-tanda atau karakteristik seperti: (1) gangguan motorik, (2) gangguan sensoris, (3) tingkat kecerdasan yang beragam, (4) hambatan persepsi, (5) hambatan bicara, dan (6) hambatan simbolisasi Sedangkan pada kelompok kedua, ditandai dengan adanya kelumpuhan otot, kerusakan otot dan kelemahan otot.

Memperhatikan kondisi subyek didik (anak tunadaksa) seperti itu dan supaya potensi yang dimiliki dapat berkembang optimal, maka perlu layanan **Bina Diri dan Bina Gerak.**

2. Pengertian Bina Diri dan Bina Gerak

Kemampuan mengurus diri, atau menolong diri sendiri *(self help, self care)* bukanlah kemampuan yang diwariskan dari orang tua, tetapi harus dipelajari terlebih dahulu. Untuk anak-anak yang tergolong nomal pembelajaran ini bias dikatakan relative mudah, mereka mengamati, mendengarkan ataupun menirukan orang lain dengan relative lancar dan tidaklah demikian untuk anaka-anak yang tergolong tunadaksa. Mereka perlu berusaha keras, dan program pembelajaran disusun dari yang sederhana, sitematis, dan khusus. Program Bina Diri mencakup beberapa hal yang berhubungan dengan kepentingan anak-anak sehari-hari seperti makan, minum, kebersihan diri, dan kerapian diri. Dengan demikian kemampuan mengurus diri sendiri merupakan kecakapan atau keterampilan yang harus dikuasai anak-anak tunadaksa agar dapat mengurus dirinya sendiri dalam keperluan sehari-hari tanpa bantuan orang lain.

Bina Gerak adalah serangkaian kegiatan pembinaan dan latihan yang dilakukan oleh guru yang profesional dalam pendidikan khusus, secara terencana dan terprogram terhadap individu yang mengalami gangguan pada otot, sendi, dan atau tulang, sehingga individu tersebut mengalami gangguan dalam melakukan aktivitas mobilisasi.

Bina Diri

Tujuan Layanan Bina Diri:

Sesuai dengan kondisi anak tunadaksa,maka tujuan layanan Bina Diri, yaitu:

(1) Agar atd memiliki keterampilan dalam mengurus dirinya sendiri,
(2) Agar anak dapat menjaga kebersihan badan dan kesehatan dirinya sendiri,
(3) Agar anak tumbuh rasa percaya diri karena telah mampu mengurus dirinya sendiri,
(4) Agar anak tidak canggung dalam beradaptasi dengan lingkungan

Proses Pembejaran

Yang dimaksud dengan proses pembelajaran disini adalah kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan untuk mengubah tingkah laku (sebagai masukan, entering behavior) menuju kemampuan yang diharapkan setelah berakhirnya pembelajaran (out put behavior). Dalam kaitannya dengan pembelajaran Bina Diri, adalah kemampuan menolong dirinya sendiri dengan bantuan, mengarah pada kemampuan menolong dirinya tanpa bantuan atau mandiri. Dengan kata lain, kemampuan dengan bantuan menuju kemampuan tanpa bantuan.

Materi Pembelajaran

Materi pembelajaran Bina Diri, meliputi: (1) Kebersihan badan, (2) Makan minum, (3) Berpakaian, (4) Berhias, (5) Keselamatan Diri dan (6) Adaptasi lingkungan.

Kebersihan badan, antara lain melatih:

(1) Cuci tangan
(2) Cuci muka
(3) Cuci kaki
(4) Sikat gigi
(5) Mandi
(6) Cuci rambut, dan
(7) Menggunakan toilet/wc

Makan dan minum,meliputi:

(1) Makan menggunakan tangan
(2) Makan menggunakan sendok
(3) Makan menggunakan sendok dan garpu
(4) Minum menggunakan gelas
(5) Minum menggunakan cangkir
(6) Minum menggunakan sedotan

Berpakaian:

(1) Baju kaos
(2) Celana/rok
(3) Kemeja
(4) Kaos kaki dan sepatu

Berhias:

(1) Merapikan rambut dengan sisir dan memakai minyak rambut
(2) Memakai bedak
(3) Memakai asesoris

Keselamatan Diri:

(1) Menghindari bahaya benda tajam atau runcing
(2) Menghindari bahaya api dan listrik
(3) Menghindari bahaya lalulintas
(4) Menghindari bahaya binatang

Adaptasi Lingkungan:

(1) Perorangan
(2) Hidup bersama dengan orang la**in.**

Pendekatan Pembelajaran

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara guru dan siswa tentang hal-hal yang dipelajari dengan mengupayakan keterlibatan siswa secara aktif untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam hubungan ini perlu menggunakan strategi/pendekatan dan teknik-teknik untuk melaksanakan proses pembelajaran tersebut.

Muatan pembelajaran Bina Diri adalah keterampilan (skill), maka dalam proses pembelajaran ranah yang dikembangkan adalah ranah keterampilan. Meskipun demikian, tidak berarti ranah kognitif dan afektif tidak dikebangkan. Dalam melaksanakan pembelajaran ranah keterampilan, perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

(1) Tahap persepsi
Pada tahap ini siswa dikondisikan untuk menerima stimulus indrawi, yang meliputi persepsi visual (penglihatan), auditif (pendengaran), taktil (raba) dan kinestetik (kesan terhadap gerak), dan dikoordinasikan dengan baik.

(2) Tahap kesiagaan

Pada tahap ini siswa dibawa kedalam suasana siap secara fisik, mental,dan emosi untuk melakukan suatu kegiatan. Bentuk kongkrit pelaksanaan tahap ini, antara lain latihan peniruan gerak, dan pengulangan gerak. Ada kemungkinan, siswa perlu dibimbing untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut.

(3) Tahap sambutan (guided response)

Pada tahap ini siswa dibawa untuk memulai suatu kecakapan, yaitu kecakapan untuk mengikuti contoh-contoh tindakan yang diperagakan guru. Diawali dengan menirukan, yang kemudian mencoba sendiri. Dalam melaksanakan tahap ini, latihan dan pengulangan memiliki peran yang sangat penting.

(4) Tahap tindakan mekanis

Pada tahap ini siswa dilatih untuk memiliki keterampilan-keterampilan tertentu secara bertahap dan konstan. Kecakapan tersebut sudah menjadi miliknya atau sudah menjadi kebiasaan. Misalnya menggosok gigi, setiap selesai makan.

(5) Tahap sambutan yang kompleks

Sebagai kelanjutan dari tindakan mechanism, proses pembelajaran ditujukan kepada siswa untuk memiliki kecakapan tentang hal-hal yang sama dengan kualitas yang lebih baik, efisien dan relative beravariasi.

(6) Tahap variasi

Kecakapan atau keterampilan yang telah dimiliki akan dimanifestasikan sesuai dengan situasi dan problema yang dihadapinya. Contoh sederhana, siswa yang telah dilatih menyisir rambut dan yang bersangkutan sudah terampil. Keterampilannya itu akan digunakan setiap habis mandi dan dia tetap bias menyisir rambut dengan rapi meskipun tidak di depan cermin.

(7) Tahap originasi

Keterampilan-keterampilan yang telah dimiliki, harus diaplikasikan sesuai dengan kondisi, situasi dan problematika yang dihadapinya.

Agar Guru dapat melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dikemukakan, perlu menerapkan model pendekatan analisis tugas (taks of analysis). Pendekatan ini menekankan bahwa suatu keterampilan atau kecakapan yang akan diajarkan dirinci dan diurutkan berdasarkan urutan dan tingkat kesulitannya.

Rambu-rambu Pembelajaran Bina Diri

Ada beberapa catatan pengalaman dalam melaksanakan pembelajaran Bina Diri, sebagai berikut:

(1) Perhatikan, apakah anak-anak sudah tanda-tanda sudah siap untuk menerima latihan.
(2) Kenalilah anak didik anda, dan terimalah mereka apa adanya, dengan segala kekurangan yang ada. Jika kita tidak bias menyadari ini, akan mengalami kesulitan dalam merancang program pembelajaran yang efektif.
(3) Belajar dalam keadaan santai, rileks. Segala sesuatu dikerjakan denngan tegas, tanpa ragu-ragu tetapi harus dengan lemah lembut. Bersikaplah tenang dan manis walaupun anak melakukan kesalahan berkali-kali. Hindarilah suasana ribut pada waktu memberi pelajaran.
(4) Latihan hendaknya diberikan dengan singkat, tahap demi tahap. Usahakan pada watu melatih, anak melihat dan mendengarkan apa-apa yang kita inginkan.
(5) Tunjukkan pada anak cara melakukan yang benar, hendaknya kita permudah dengan contoh-contoh yang mudah dimengerti. Tidak ada gunanya mengajar dengan banyak kata-kata, karena hal ini akan lebih membingunkan anak. Satu macam latihan hendaknya dilatih berulang-ulang sampai anak mapu melakukannya sendiri dengan benar. Tidak perlu tergesa-gesa tetapi tidak berarti boleh dilakukan dengan main-main. Bantulah anak hanya bila perlu saja.
(6) Pada waktu melakukan sesuatu, iringilah dengan percakapan. Gunakan kata-kata yang sederhana saja. Misalnya “Mas Agil……mari pakai kemeja kuning ya”
(7) Tetaplah disiplin dan jangan menyimpang dari ketetapan utama, waktu maupun tempat. Penyimpangan demikian akan membingunkan anak. Contoh disiplin, misalnya Cuci tangan sebelum makan, sudah makan gosok gigi.
(8) Jangan kikir dengan pujian. Setiap langkah yang dilakukan anak, sekecilapun, selalu diberikan sapaan dengan pujian. Aduh, bagus sekali….. pinter.
Tidak perlu kita memuji terlalu berlebihan, bila memang usaha yang dikerjakan anak belum begitu berhasil.
(9) Kesalahan dan kecelakaan adalah hal biasa. Mungkin saja anak jatuh karena memasukkan kedua kakinya bersama-sama dalam satu lubang celana. Atau menumpahkan air sewaktu mencuci tangan….. kita tidak usah memarahinya.
(10) Bila sudah lama berlatih, tetapi anak masih gagal juga, hentikan latihannya. Ini perlu dilakukan agar anak tidak frustrasi.

Bina Gerak

Tujuan yang ingin dicapai dalam bina gerak adalah untuk memperbaiki dan mengembangkan fungsi gerak pada anak. Atau untuk memberikan bekal dan kemampuan gerak yang dapat mengantarkan anak mampu bergerak untuk berpartisipasi dan bersosialisasi dengan lingkungannya

Macam-macam gerak sendi adalah:

(a) Fleksi (membengkok/melengkung, memperkecil sudut),
(b) Ekstensi (gerakan meluruskan),
(c) Abduksi (menjauhi sumbu tubuh),
(d) Adduksi (gerakan mendekati sumbu tubuh),
(e) Rotasi (putaran),
(f) Sirkumduksi (gerakan yang memutar),
(g) Pronasi (gerakan memutar tangan bawah ke dalam),
(h) Supinasi (pemutaran lengan bawah ke luar),
.

Sebelum melakukan bina gerak terlebih dahulu dilakukan asesmen. Cara melakukan asesmen dapat dilakukan dengan cara tes dan observasi. Caranya dengan meminta anak untuk melakukan gerakan pesendian tertentu sesuai dengan kemungkinan gerak sendi pada persendian yang bersangkutan.

Materi Bina Gerak

1. **Penguatan Otot yang lemah**

Salah satu masalah yang dialami anak tunadaksa adalah gangguan motorik, sehingga organ geraknya kurang dapat berfungsi. Tujuan bina gerak adalah untuk *menguatkan, menjaga, menyegarkan kerja otot* baik dengan ataupun tanpa alat bantu. Program untuk penguatan otot dapat dilakukan terpadu dengan mata pelajaran yang ada di sekolah dan dapat juga diberikan secara mandiri dalam pelajaran bina gerak. Pelaksanaan bina gerak ini menjadi bagian dari materi terapi okupasi, olahraga dan kesehatan atau dapat pula diberikan secara mandiri dalam pelajaran bina gerak.

2. **Pelemasan otot yang kaku**

Kondisi ini tidak menguntungkan anak karena gerak sendinya tidak normal. Cirinya: gerakan sendi sulit untuk diluruskan seakan ada tahanan. Bahkan apabila seluruh otot persendian mengalami kekakuan maka sendi tidak dapat digerakkan sama sekali, baik gerak aktif maupun gerak pasif.
Otot-otot yang kaku ini perlu dilatih untuk menurunkan kekakuannya kemudian dikembangkan kekuatannya, daya tahan dan koordinasi geraknya.

3. **Mempertahankan kekuatan otot dan mencegah atropi otot**

Atropi otot atau kemunduran otot berakibat pada kekuatannya menjadi menurun atau hilang dikarenakan adanya fungsi syaraf yang hilang.

4. **Memperbaiki gerak pada persendian**

Anak-anak tunadaksa memerlukan latihan gerak guna mengatasi permasalahan di sekitar sendi. Anak -anak biasanya yang mengalami permasalahan/gangguan adalah persendian pada sendi bahu, sendi siku, sendi pergelangan tangan, sendi jari tangan, sendi pinggul, sendi lutut, sendi pergelangan kaki, dan sendi jari kaki.

5. Menanamkan keterampilan lokomotor

Keterampilan lokomotor merupakan keterampilan gerak dari satu tempat ke tempat lain. Keterampilan dasar lokomotor ini penting diberikan pada anak tunadaksa untuk melatih gerak dasar, yang kemudian dikembangkan pada gerak-gerak seperti berjalan, melompat, lari, dsb.

6. Menanamkan keterampilan non-lokomotor

Keterampilan non-lokomotor merupakan keterampilan untuk dapat melakukan gerakan tertentu tanpa harus bergerak pindah tempat. Artinya gerakan terjadi tanpa memindahkan tubuh dari satu tempat satu ke tempat lain.

7. Memperbaiki koordinasi gerak tubuh .

Materi latihan untuk memperbaiki koordinasi gerak meliputi: (1) Koordinasi gerak antara mata dengan tangan, (2) Koordinasi gerak antara mata dengan kaki, (3) Koordinasi gerak antara tangan dengan kaki, (4) Koordinasi gerak antara mata, tangan dan kaki, dan(5) Koordinasi gerak antara tangan dan kaki dengan indera lainnya (pendengaran, perabaan, penciuman, pencecapan).

METODE BINA GERAK

Banyak metode dan teknik yang dapat digunakan untuk melatih kemampuan gerak anak-anak tunadaksa, antara lain: (1). Aktivitas gerak persepsual, (2) Latihan keterampilan, (3) Permainan, dan (4). Pendidikan olahraga

1. **Aktivitas gerak persepsual**

Aktivitas gerak persepsual merupakan kemampuan dasar anak dalam menerima, menginterpretasi dan merespon secara baik pada informasi sensori. Baik melalui penglihatan, pendengaran, perabaan, pencecapan. Keterampilan ini penting sebagai preventif untuk keterampilan gerak secara keseluruhan.

Contoh aktivitas untuk mengembangkan kemampuan gerak perceptual adalah:

a. Gross motor activities (locomotor) (berjalan, melompat, berlari, dsb)
b. Vestibular activities (meniti, papan keseimbangan, melompat, terowong silinder, dsb)
c. Visual motor activities (Manipulative) (menata puzzle, menggambar, berjalan di kotak warna, dsb)
d. Auditory motor activities (bernyanyi sambil bergerak)
e. Tactile activities (sentuh, raba, pijat, dsb)
f. Lateralisation activities (kesadaran sisi badan, arah gerakan, dll)
g. Body awareness (kesadaran bagian badan)
h. Spatial awareness (kesadaran posisi ruangan, dsb) (Nawangsari Takarini, 2005)

2. **Latihan keterampilan**

Latihan keterampilan tertentu dapat digunakan sebagai wahana menanamkan kemampuan gerak anak-anak yang mengalami gangguan motorik. Misalnya keterampilan memegang, menjepit, menangkap, melempar, keterampilan dalam kegiatan hidup sehari-hari (ADL), bina diri, keterampilan menulis, menggambar, dll.

3. **Permainan**

Bermain merupakan kegiatan untuk menyalurkan emosi (seperti rasa senang, rasa setuju, rasa kesal) melalui permainan. Banyak jenis permainan yang dapat membantu membina kemampuan gerak anak gangguan motorik , misalnya: Sambil bernyanyi " Naik-naik ke puncak Gunung", anak berjalan pelan-pelan. Dan masih banyak lagi permainan yang bias dilakukakan oleh anak-anak yang lain diadaptasi untuk permainan anak-anak tunadaksa.

4. **Pendidikan olahraga**

Pendidikan olahraga merupakan salah satu pendekatan yang dapat untuk mengembangkan kemampuan gerak individu. Baik gerak lokomotor, non-lokomotor, koordinasi gerak, penguatan otot, pelemasan otot, mempertahankan kekuatan otot, melatih gerak sendi, dsb.

Para guru dituntut kreativitasnya dalam memilih aktivitas olahraga yang memiliki makna bina gerak, sehingga aktivitas olahraga yang dilakukan dapat memperbaiki kemampuan gerak anak.

PENILAIAN

Penilaian dalam kegiatan bina gerak dilakukan pada awal, proses dan akhir kegiatan. Penilaian di awal, dilakukan melalui asesmen. Hasil asesmen ini dipergunakan sebagai dasar dalam memberikan bina gerak pada siswa. Sedangkan penilaian proses lebih ditekankan pada ketepatan layanan bina gerak yang diberikan, termasuk di dalamnya unsur-unsur yang menunjang kelancaran pembelajaran. Dan, penilaian di akhir kegiatan dimaksudkan untuk mengetahui perubahan yang terjadi selama proses pembelajaran diberikan..Metode yang digunakan untuk mengadakan penilaian dapat menggunakan gabungan dari metode observasi, pemberian tugas, tes dan perabaan atau palpasi.