**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN**

**PERTANYAAN PENELITIAN**

1. **Tinjauan Pustaka**
2. **Anak Tunagrahita Ringan**
3. **Pengertian Anak Tunagrahita Ringan**

Istilah untuk murid tunagrahita ringan bervariasi, dalam bahasa Indonesia dikenal dengan nama: lemah pikiran, terbelangkang mental, cacat grahita dan tunagrahita. Dalam bahasa inggris dikenal dengan nama *mentally handicaped*, *mentally retarded*. Murid tunagrahita ringan adalah bagian dari murid luar biasa. Murid luar biasa yaitu murid yang mempunyai kekurangan, keterbatasan dari murid normal. Sedemikian rupa dari segi: fisik, intelektual, sosial, emosi atau gabungan dari hal-hal tadi, sehingga mereka membutuhkan layanan pendidikan khusus untuk mengembangkan potensinya.

Tunagrahita ringan disebut juga dengan istilah debil dan mampu didik. Pada umumnya penampilan anak tunagrahita ringan tidak berbeda dengan anak normal sebayanya, tetapi dapat diketahui setelah menempuh pembelajaran yang bersifat akademik dengan ketidakmampuannnya mengikuti pembelajaran tersebut, jadi murid tunagrahita ringan adalah murid yang mempunyai kekurangan atau keterbatasan dari segi intelektualnya, dibawah rata-rata normal, sehinga mengalami kesulitan dalam tugas-tugas akademik, komunikasi, maupun sosial, dan karena memerlukan layanan pendidikan khusus. Menurut Sutjihati (2007: 103) bahwa “Istilah tersebut sesungguhnya memiliki arti yang sama menjelaskan kondisi murid yang kecerdasannya jauh dibawah rata-rata dan ditandai oleh keterbatasan intelegensi dan ketidak cakapan dalam intraksi sosial”. Sementara, Suhaeri dan Purwanta (1996: 12) mengemukakan:

11

Anak tunagrahita adalah mereka yang pada usia perkembangan (umur kurang dari 18 tahun) mengalami kekurangan fungsi intelek dan penyesuaian. Kecerdasan mereka menyimpang sebanyak 2 simpangan baku atau lebih dari yang normal; gejalanya: IQ 70 atau kurang, sulit memusatkan perhatian, pelupa, kurang menguasai bahasa dan pelajaran-pelajaran yang termasuk akademik, serta kurang dalam sekala tingkah laku penyesuaian.

 Istilah tunagrahita diperuntukkan kepada mereka yang mengalami keterbelakangan mental atau mereka yang memiliki kecerdasan dibawah rata-rata. Keterbelakangan mental yang dialami oleh murid tunagrahita berdampak pada hampir keseluruh aspek kehidupan, misalnya: kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan dimana dia berada, kesulitan berpikir secara abstrak.

 Secara umum murid tunagrahita ringan agak sulit dibedakan secara fisik dengan murid-murid normal. Kelompok tunagrahita ringan memiliki tingkat intelegensi 68 – 52 menurut Binet, sedangkan menurut skala *Weschsler Intellegence Scale for Children* (WISC) memiliki intelegensi 69 – 55. Pada dasarnya mereka masih dapat belajar membaca, menulis dan berhitung dan dengan bimbingan yang baik dari keluarga dan sekolah mereka akan dapat mencapai tingkat kemandirian.

Abdurachman dan Sudjadi (1994 : 26) mengatakan bahwa, “Tunagrahita ringan atau mampu didik (*educable mentally retarded*) mempunyai IQ 50-70 atau 75. Mumpuniarti (2007 : 15) mengemukakan bahwa “Anak Tunagrahita Ringan memiliki karakteristik fisik yang tidak jauh berbeda dengan anak normal, tetapi motoriknya lebih rendah dibanding anak normal”. Sedangkan menurut The New American Webster dalam Amin, (1994 : 37), bahwa dalam kecerdasan berpikir anak tunagrahita ringan paling tinggi sama dengan kecerdasan anak normal yang berusia 12 tahun.

Selanjutnya Mumpuniarti (2007 : 24) mengatakan: “Dalam tes WISC, pada sub tes simbol, ternyata rata-rata anak dengan hambatan mental mampu mengerjakan

sub tes tersebut, tetapi lamban atau sangat lamban”. Gerakan motoriknya lambat dan kurang terkoordinir dengan baik, demikian juga anak hambatan mental mempunyai problem di bidang proses mengingat, yang meliputi aspek menangkap pesan, menyampaikan dan merefleksikan kembali”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak tunagrahita ringan ini dapat dikatakan anak yang mempunyai kecerdasan di bawah anak normal sebayanya, anak tunagrahita juga mempunyai hambatan-hambatan dalam bahasa, motorik, emosi dan sosialnya. Karena kemampuan berpikirnya terbatas sehingga mereka juga mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan kehidupan sehari-hari, oleh karena itu anak tunagrahita ringan sangatlah perlu diberi pembelajaran yang berarti sehingga dapat membantu untuk dirinya sendiri dikemudian hari.

Adapun hal yang mencakup pada perkembangan jasmani kelompok tunagrahita ringan seperti halnya berjalan, yang merupakan gerakan dalam kehidupan sehari-hari yang dimana mereka masih mengalami kesulitan untuk menguasai keseimbangan tubuhnya untuk berjalan dengan baik, dan akan terlihat gerak lagaknya yang kurang indah. Sedangkan pada perkembangan jasmani sebagaimana ditunjukkan Salamon dan Pangle (Kartadinata, 1996: 88) bahwa

Kurangnya kesegaran jasmani dan kurang cepatnya perkembangan jasmani anak tunagrahita bukan hanya akibat dari kurangnya perkembangan tubuh saja melainkan oleh kurangnya latihan yang diberikan kepada mereka.

Hal ini bukan terjadi dalam batas waktu tertentu karena merupakan sebuah kondisi yang mana menyebabkan anak tunagrahita mengalami kesulitan untuk menguasai suatu gerakan tertentu seperti halnya berjalan dengan baik karena kurang adanya latihan yang diberikan kepada mereka, oleh karena itu maka anak tunagrahita ringan senantiasa memerlukan penanganan khusus dalam upaya mengoptimalkan tingkat keseimbangan tubuh yang dimilikinya termasuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang ditekankan pada gerak berjalan.

Merujuk pada beberapa pengertian mengenai murid tunagrahita ringan diatas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan murid tunagrahita ringan adalah murid yang perkembangan mentalnya rendah dibanding dengan murid sebaya lainnya. Mereka masih memiliki potensi yang dapat berkembang dan dapat menyesuiakan diri dengan lingkungannya, apabila diberikan latihan-latihan yang kontinyu, mereka masih dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Hal ini sangat berguna untuk bekal hidupnya dikemudian hari.

1. **Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan**

Pada umumnya tidak terdapat kelainan fisik pada murid tunagrahita ringan sehingga agak sulit membedakan murid tunagrahita ringan dengan murid lain yang tergolong memiliki kemampuan inteligensi normal, namun menurut *American Association Deficiency ( AAMD )* dalam Amin ( 1994 : 20 ) menyatakan bahwa murid tunagrahita ringan memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Mempunyai IQ antara 50-70
2. Dapat mengikuti pelajaran tingkat sekolah lanjutan sesuai dengan ketunagrahitaaan yang disandangnya
3. Dapat menyesuaikan diri dengan pergaulan
4. Dapat melakukan pekerjaan semi skill dan pekerjaan sosial sederhana
5. Dapat mandiri

Sedangkan menurut *American Association In Mental Retardation* (AAMR) dalam Mumpuniarti (2007 : 10) mengatakan bahwa “Anak tunagrahita ringan mengalami ketertinggalan dua atau lima tingkatan di bidang kognitif dibanding anak normal yang usianya sebaya. Semakin bertambah usia anak hambatan mental ringan ketertinggalan dibanding anak usia sebayanya dewasa normal semakin jauh, karena perkembangan kognitifnya terbatas pada tahap operasional konkret.

Selanjutnya Mumpuniarti (2007 : 16) mengatakan juga, “Kesulitan berpikir abstrak dan keterbatasan di bidang kognitif ini berimplikasi pada aspek kemampuan yang lainnya yang digunakan untuk proses belajar”. Karakteristik fisik yang tidak jauh berbeda dari anak normal menyebabkan tidak terdeteksi sejak awal sebelum masuk sekolah, anak terdeteksi ketika masuk sekolah dengan menampakkan cirri ketidakmampuan di bidang akademik, maupun kemampuan pelajaran di sekolah yang membutuhkan keterampilan motorik.

Adapun menurut Soemantri (1996: 85) terdapat beberapa karakteristik umum yang dimiliki murid tunagrahita ringan yaitu “keterbatasan intelegensi, keterbatasan sosial dan keterbatasan fungsi mental lainnya”. Uraian ketiga karakteristik tersebut adalah sebagai berikut:

1). Keterbatasan Intelegensi.

 Berdasarkan arti harfiah, intelegensi sinonim dengan kecerdasan, Perkembangan intelegensi dalam dunia psikologi maupun pendidikan di sebut dengan istilah perkembangan kognitif yang dipelopori oleh Jean Piaget yang menyatakan bahwa: ”Kecerdasan adalah kemampuan berpikir dan bertindak secara adaptif termasuk kemampuan mental seperti berpikir, mempertimbangkan, menganalisis, mengsintesis, mengevaluasi dan menyelesaikan persoalan-persoalan”. (Ali Ansori, 2004: 27). Sedangkan Mangkunegara (1996: 10) menyatakan” intelegensi sebagai kemampuan untuk berpikir abstrak, kemampuan untuk menemukan ketidak lengkapan dari kemungkinan-kemungkinan dalam kehidupan individu.”

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa kemampuan intelegensi merupakan kemampuan untuk mempelajari informasi dan ketrampilan menyesuaikan diri dengan masalah-masalah baru, belajar dari pengalaman masa lalu, berpikir abstrak, kreatif, dapat menilai secara kritis, menghindari kesalahan, mengatasi kesulitan dan kemampuan untuk merencanakan masa depan.

Kelompok tunagrahita ringan memiliki tingkat intelegensi antara 50-70.

Kelompok ini masih dapat melakukan kegiatan akademik seperti membaca, menulis

dan berhitung sederhana dengan bimbingan dan pendidikan yang baik dari lingkungan sekolah.

Bagi murid tunagrahita ringan yang memiliki kemampuan intelegensi dibawah rata-rata mengakibatkan mereka mengalami hambatan dalam berpikir abstrak dan tidak mampu bertindak kreatif.

 Adapun hambatan lainnya pada anak tunagrahita ringan yakni penyesuaian diri dan tingkah lakunya yang sering kali menjadi kendala untuk mencapai tingkat kemampuan intelektual secara optimal. Selain itu anak tunagrahita pun mengalami hambatan dalam keseimbangan tubuhnya. yang di mana keseimbangannya dapat terbentuk dengan adanya dorongan jiwa yang diwujudkan dalam laku keadaan seimbang pada anak tunagrahita mampu didik.

2). Keterbatasan Sosial

 Setiap manusia di muka bumi ini merupakan makhluk sosial yang senantiasa

membutuhkan manusia lain dalam pergaulan. Jika seseorang mengalami keterbatasan sosial akan dapat mengakibatkan orang tersebut tersisih dari lingkungan pergaulan atau bahkan dapat dikucilkan dari lingkungan sosial terdekatnya. Demikian pula halnya dengan murid tunagrahita ringan. Sebagai akibat dari keterbatasan sosial yang dialaminya mereka cenderung mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial.

 Murid tunagrahita ringan kadang mengalami kesulitan dalam memahami dan mengartikan norma lingkungannya. Oleh karena itu murid tunagrahita ringan sering melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan norma lingkungan dimana mereka berada. Keadaan ini mengakibatkan murid tunagrahita ringan sering terkucil dari pergaulan dengan teman sebayanya sehingga dapat berpengaruh negatif terhadap perkembangan kepribadian mereka.

3). Keterbatasan fungsi-fungsi mental lainnya.

Perkembangan fungsi intelektual yang rendah disertai dengan perkembangan perilaku adaptif yang rendah pula berakibat langsung kepada kehidupan sehari-hari murid tunagrahita ringan. Mereka mengalami kesulitan untuk dapat berpikir abstrak sehingga belajar apapun harus terkait dengan objek yang bersifat konkrit. Amin (1996: 19) menunjukkan bahwa “Murid tunagrahita ringan mengalami apa yang disebut dengan *cognitive defisite* yang tercermin dalam salah satu atau lebih proses kognitif seperti persepsi, daya ingat, mengembangkan ide dan penalaran”.

Dalam mempelajari sesuatu, murid tunagrahita ringan harus melakukannya secara berulang-ulang dan seringkali dengan cara coba-coba (*trial and error).* Hal tersebut diakibatkan karena murid tunagrahita ringan kurang mampu melihat objek yang dipelajarinya secara keseluruhan dan mereka lebih melihat sesuatu hal secara terpisah-pisah. Akibat dari kondisi tersebut diatas murid tunagrahita ringan mengalami kesulitan memahami hubungan sebab dan akibat.

Adapun menurut Astati (1996 : 26), anak tunagrahita ringan mempunyai

karakteristik sebagai berikut :

1. Karakteristik fisik

Penyandang tunagrahita ringan dewasa memiliki keadaan tubuh yang baik,

namun jika tidak mendapat latihan yang baik maka menyebabkan postur tubuh atau fisik yang tidak seimbang dan kurang dinamis.

1. Karakteristik berkomunikasi

Dalam berbicara mereka kadang menunjukkan kelancaran, hanya dalam perbendaharaan kata terbatas jika dibanding anak normal. Mereka juga mengalami kesulitan dalam menarik kesimpulan mengenai isi pembicaraan.

1. Karakteristik kecerdasan

Kecerdasannya paling tinggi sama dengan anak normal yang berusia 12 tahun, walaupun anak tunagrahita ringan tersebut sudah berusia dewasa.

Selanjutnya menurut Amin (1994: 37) siswa tunagrahita ringan mengalami kesukaran berfikir abstrak, tetapi masih dapat mengikuti pelajaran akademik di sekolah biasa maupun sekolah khusus. Pendapat ini senada dengan Delphie (2005: 109) yang menyatakan karakteristik tunagrahita ringan secara umum adalah sebagai berikut :

1. Mereka mempunyai keterlambatan dalam perkembangan kecerdasan, disbandingkan dengan teman “normal” lainnya. Keadaan mental mereka biasanya mengalami kesulitan untuk berfikir abstrak;
2. Mengalami gangguan fisik secara serius terutama pada gerakan yang membutuhkan koordinasi dan keseimbangan, disebabkan motorik dan koordinasi ototnya kaku;
3. Kemapuan untuk berinteraksi sosial mereka terbatas pada “lingkungan dekat” misalnya lingkungan keluarga/ sekolah;

Sementara itu, Mumpuniarti (2007: 41) menjelaskan tentang karakteristik psikis tunagrahita ringan di antaranya sukar berpikir abstrak dan logis, asosiasi lemah, fantasi lemah, kurang mampu memiliki kemampuan analisa dan mudah dipengaruhi.

Berdasarkan beberapa uraian mengenai karakteristik di atas jelas bahwa murid tunagrahita ringan adalah anak tunagrahita ringan mempunyai karakteristik fisik yang tidak jauh berbeda dari anak normal, kemampuan berpikir yang rendah dibanding anak normal sebayanya dalam hal kognitif, bahasa, motorik, sosial dan emosi sehingga dalam mengikuti pembelajaran yang bersifat akademik mengalami keterlambatan. Murid tunagrahita juga kurang dalam memahami suatu tugas atau permasalahan, begitu juga dengan pemecahannya. Murid tunagrahita ringan masih dapat dilatih belajar akademis sederhana dalam membaca, menulis dan berhitung. Mereka perlu diberi layanan pendidikan yang disesuaikan dengan karakteristik, potensi yang ada padanya dan juga kebutuhan yang diperlukannya, termasuk didalamnya adalah pembelajaran yang masih dapat dilatih dalam bidang kesegaran jasmani dan motorik seperti berjalan, dengan menggunakan latihan gerak irama untuk meningkatkan keseimbangan tubuhnya.

1. **Latihan Gerak Irama**

Gerak merupakan hakikat manusia, bergerak adalah salah satu aktivitas yang tidak akan luput dari kehidupan manusia dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Bahkan pada dasarnya gerak merupakan salah satu ciri dari makhluk hidup. Dunia anak merupakan dunia yang kaya akan gerak, bahkan gerak pada anak merupakan wahana bagi mereka yang menyalurkan hasratnya untuk bermain dan bersenang-senang, bahkan gerak juga merupakan sarana bagi anak untuk belajar dan berlatih untuk pengembangan dirinya.

Menurut Kamus Bahasa Indonesia (Daryanto, 1997: 233) “gerak merupakan dorongan jiwa yang diwujudkan dalam laku ataupun kejutan pada bagian tubuh yang ditengarai sebagai pertanda”. Sedangkan menurut Mahendra (2012: 14), “Gerak adalah kebutuhan mutlak anak”. Oleh karena itu gerak juga merupakan hal yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan anak-anak, karena bagi anak gerak yang mereka lakukan semata-mata adalah untuk kesenangan, bukan didorong oleh maksud dan tujuan tertentu.

Selanjutnya menurut Murtono (2007 : 45), “gerak adalah berpindahnya posisi atau tempat dari posisi ke posisi lain”. Melalui gerak anak dapat belajar, anak-anak dapat mempelajari dan mengetahui tentang dirinya sendiri dan individu lainnya, alam dan lingkungan sekitar serta kebudayaan melalui bergerak dalam bentuk yang mereka kehendaki. Apabila pendidikan masuk kedalamnya maka anak-anak akan memperoleh saran pendidikan yang tetap memfasilitasi mereka dalam dunia mereka sendiri serta mencukupi hasrat dan kebutuhan mereka dalam bergerak.

Hal ini sejalan dengan salah satu manfaat pendidikan jasmani, salah satu manfaat pendidikan secara umum adalah untuk memenuhi kebutuhan anak akan gerak. Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan aktifitas fisik atau gerak dalam pelaksanaannya yang berorientasi kepada dunia anak dan menyesuaikan materi-materi di dalamnya sesuai dengan kebutuhan murid. Di dalamnya murid dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhannya akan gerak dalam masa-masa pertumbuhan kian besar pengaruhnya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

Hal ini tidak hanya dapat diterapkan oleh anak normal saja tetapi juga oleh anak berkebutuhan khusus salah satunya yaitu anak tunagrahita ringan, yang dimana anak tunagrahita ini juga masih mampu untuk dilatih seorang guru seperti berlatih gerakan-gerakan yang memungkinkan dapat meningkatkan keseimbangan tubuhnya.

Sebagaimana diketahui kemampuan seorang murid dalam mengembangkan bakat yang ada didalam dirinya pada umumnya dengan melakukan kebiasaan-kebiasaan tertentu sebagai fasilitas untuk memperoleh ketangkasan. Hal ini merupakan salah satu proses latihan yang dapat dilakukan secara berulang-ulang. proses ini juga dapat diterapkan dalam meningkatkan keterampilan gerak seorang murid.

 Dalam peningkatan keterampilan gerak sebaiknya diterapkan proses awal dengan proses pembelajaran olah tubuh. Biasanya murid belajar memahami tubuh sebagai alat gerak seperti berjalan, berjinjit, memegang, mengayunkan, dan lain-lain. Olah tubuh ini sebagai stimulus atau rangsangan yang bertujuan agar murid mau untuk bergerak dan dapat menyesuaikan dirinya terhadap keseimbangan tubuh dalam geraknya. Seperti halnya latihan gerak berjalan lurus memungkinkan untuk meningkatkan keadaan yang seimbang dapat dibantu dengan garis lurus di permukaan lantai datar, jadi latihan berjalan lurus di atas garis tersebut mempunyai acuan agar bergerak dalam satu fokus saja. Melalui latihan tersebut yang dilakukan secara fokus nampaknya berpengaruh terhadap gerak keseimbangan tubuhnya. Latihan ini dapat dilakukan juga oleh anak berkebutuhan khusus seperti murid tunagrahita ringan yang pada dasarnya mereka masih mampu untuk dilatih. Latihan ini juga dapat dibantu dengan irama yang memungkinkan latihan akan lebih efektif dan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh murid tunagrahita ringan tersebut.

 Menurut Harry (2006 : 145), Pengertian irama diantaranya sebagai berikut :

1. Irama adalah pertentangan bunyi antara bagian berat dan ringan yang berulang secara teratur
2. Irama adalah panjang pendeknya nada
3. Irama juga sama artinya dengan tempo, yaitu kecepatan ketukan yang dimainkan

 Selanjutnya menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ( Depdikbud 1995: 338) “irama merupakan ukuran waktu atau tempo atau gerakan berturut-turut secara teratur, turun naik lagu (bunyi dsb) yang beraturan, ritme.”. Di dalam irama lagu terkandung unsur tempo serta dinamika lagu. Tempo nerupakan cepat lambatnya suatu lagu dinyanyikan atau di bunyikan. Tempo suatu lagu dapat diukur karena pada dasarnya suatu musik terdiri dari ketukan-ketukan. Alat mengukur tempo suatu musik dinamakan *Metronome*. *Metronome* diciptakan oleh Johan. N Maelzel (1770-1838).

Tempo lagu dapat dibagi dalam tiga kelompok yaitu cepat, sedang, dan lambat :

Tempo Cepat (*Allegretto* = 93 - 116 bps) , Tempo Sedang (*Andante* = 72 – 76 bps), Tempo Lambat (*Larghetto* = 46 – 65 bps). (Tim Kertakes SLTP, 2000: 32).

 Proses pembelajaran dalam bidang kesegaran jasmani, irama juga merupakan salah satu media bantu yang juga dapat meningkatkan kemampuan gerak menuju keseimbangan. Adapun irama yang sering diperdengarkan pada anak-anak seperti bunyian pluit, sebagaimana bunyian ini diatur dengan tempo atau ukuran waktu secara teratur.

 Adapun menurut Delpie (2005: 33), mengatakan bahwa :

Gerak irama dalah suatu ilmu (*science*) yang menghantarkan seorang guru untuk mendapatkan profesionalisme mengajar. Gerak irama merupakan landasan pemikiran guru dalam upaya mengembangkan dan menumbuhkan pengalaman-pengalaman belajar peserta didik melalui pola gerak dan irama sesuai dengan perkembangan fisik, emosi, sosial dan intelektual dari setiap peserta didik.

 Selanjutnya gerak dan irama bilamana dipadukan menjadi gerak irama itu sendiri, merupakan dorongan jiwa yang diwujudkan dalam laku dengan ritme, gerakan turun naik nada dalam tempo atau ukuran waktu secara teratur. Jadi dapat dikatakan bahwa gerak irama juga merupakan gerak yang melatih kemampuan dan keterampilan gerak mengikuti irama. Seperti halnya kemampuan gerak seorang anak yang dilakukan dengan berjalan lurus di atas garis lantai dengan bantuan irama berupa bunyian pluit yang telah diatur temponya serta petunjuk pelatih atau guru. Gerakan yang diserasikan dengan irama sangat memungkinkan terbentuknya suatu peningkatan keseimbangan tubuh di dalam gerak berjalan itu sendiri yang juga bisa ditunjang melalui penerapan program latihan yang dibuat guru. Sebagaimana yang diungkapkan menurut Biasworo (2007 : 45), bahwa :

Prinsip yang harus diterapkan dalam program latihan adalah bertahap mulai dari tahap yang mudah , kemudian meningkat ke lebih sulit. Peningkatan program latihan secara bertahap ini akan berdampak sangat baik, sehingga capaian prestasi yang diharapkan juga akan terwujud. Perkembangan latihan akan bisa dibuktikan denga hasilnya.

Berdasarkan uraian di atas latihan gerak irama merupakan suatu proses upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan berupa gerakan dengan dorongan jiwa diwujudkan dalam laku pada bagian tubuh dengan menggunakan bantuan irama berupa ritme turun naik nada dalam tempo atau ukuran waktu secara teratur yang bermaksud untuk membantu meningkatkan keseimbangan tubuh. Latihan gerak irama juga sebagai media interaksi sosial, mengingat anak sangat bergantung pada kehadiran orang lain sebagai penyaluran hasrat keinginan yang berkembang sesuai usianya.

1. **Keseimbangan tubuh dalam berjalan**

 Pada dasarnya tubuh seseorang dapat di tempatkan di berbagai posisi karena memiliki kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur tubuh oleh aktivitas motorik. Sama halnya dengan mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Tubuh dalam posisi yang seimbang mampu mengontrol pusat massa tubuh.

 Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh system muskuloskleletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

 Adapun keseimbangan terbagi atas dua kelompok, yaitu :

1. Keseimbangan statis

 Kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki , berdiri diatas papan keseimbangan).

1. Keseimbangan Dinamis

 Kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak. Keseimbangan dinamis adalah pemeliharaan pada tubuh melakukan gerakan atau saat berdiri pada landasan yang bergerak yang akan menempatkan ke dalam kondisi yang tidak stabil. Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dari integrasi sistem sensorik (vestibular, visual, dan somatosensorik dan musculoskeletal (otot, sendi, dan jaringan lunak lainnya) yang diatur dalam otak. Menurut Kamus Bahasa Indonesia (Daryanto, 1997: 278) bahwa

Keseimbangan tubuh merupakan tubuh dalam keadaan seimbang, keadaan yang terjadi bila semua gaya dan kecenderungan yang ada pada setiap benda atau sistem persis dinetralkan atau dilawan oleh gaya atau kecenderungan yang sama besar tetapi mempunyai arah yang berlawanan.

 Selanjutnya menurut O’sullivan dalam Irfan (2012 : 01), bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu pada posisi tertentu.

 Adapun fisiologi kesimbangan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan dan sitem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan. Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah menyanggah tubuh melawan gravitasi, untuk mempertahankan pusat tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak.

 Adanya keseimbangan tubuh dalam berjalan sangatlah dibutuhkan untuk

mempertahankan posisi, memperoleh kestabilan selama bergerak dari satu posisi ke posisi lain, melakukan aktivitas sehari-hari, dan bergerak bebas di komunitas. Keseimbangan juga dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan secara efektif yang dapat dilakukan oleh semua orang termasuk murid tunagrahita ringan. Menurut Muhyi (2007 : 78), adapun beberapa cara latihan keseimbangan tubuh yang salah satu diantaranya adalah berjalan diatas balok/garis titian, anak-anak berbaris di belakangnya kemudian satu persatu berjalan melewatinya tanpa dibantu dengan pegangan apapun”.

 Adapun menurut Ahmad (2004 : 189), mengatakan bahwa “berjalan digaris lurus akan membuat anak terbiasa bergerak dengan teratur dan baik”. Selanjutnya menurut Yani (2007 : 23), mengatakan bahwa:

Berjalan pada media papan titian / garis lantai memiliki tujuan:

1. melatih kekuatan otot kaki
2. melatih keseimbangan tubuh
3. melatih menggerakkan badan dan kaki untuk kekuatan otot dan koordinasi
4. melatih keberanian dan percaya diri

 Berdasarkan uraian di atas dengan adanya latihan tersebut secara efektif dan dengan menggunakan irama bermaksud untuk meningkatkan suatu keseimbangan tubuh dalam gerak berjalan lurus yang menjadikan gerak akan terlihat lebih baik pada tubuh anak.

1. **Kerangka Berpikir**

 Gerak adalah keterampilan dasar yang dimiliki oleh setiap orang, bukan hanya kepada orang yang normal saja melainkan juga kepada anak berkebutuhan khusus. Gerak merupakan salah satu bagian yang ada dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani yang merupakan mata pelajaran yang diajarkan di setiap jenjang pendidikan. Manfaat gerak pun memungkinkan untuk belajar di bidang pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan, melatih keseimbangan tubuh dalam diri.

 Kemampuan gerak pada murid sangat diperlukan adanya latihan yang sifatnya membentuk perkembangan jasmani, karena hal ini juga merupakan salah satu bentuk perhatian khusus kepada mereka. Seperti halnya kemampuan gerak berjalan juga dapat dilatih secara efektif yang bermaksud untuk meningkatkan keseimbangan tubuh. Sebaliknya jika anak dengan latihan gerak berjalan yang kurang merupakan suatu indikasi bahwa mempunyai keseimbangan tubuh dengan gerak berjalan yang kurang baik.

 Murid tunagrahita ringan di SLBN Tanah Grogot khususnya kelas dasar III umumnya menunjukkan kemampuan gerak berjalan yang kurang seimbang. Bisa dikatakan gerak berjalannya terlihat kurang indah. Indikasi murid tunagrahita ringan mengalami masalah suatu kesulitan dalam gerak untuk berjalan yang seimbang, oleh karena itu guru harus mengupayakan dan meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh murid tunagrahita ringan kelas dasar III di SLBN Tanah Grogot.

Salah satu pembelajaran yang dapat disesuaikan dengan kemampuan murid tunagrahita ringan yang duduk di kelas dasar III adalah dengan menggunakan gerak berjalan di atas garis yang dalam hal ini menggunakan gerak irama*.*  Dalam asumsi bahwa melalui penggunaan gerak irama maka proses pembelajaran pendidikan jasmani akan meningkatkan keseimbangan tubuh dalam geraknya. Melalui penggunaan pembelajaran yang tepat sesuai dengan materi yang diajarkan diharapkan materi pelajaran tersebut akan mudah untuk dipahami.

Melalui penggunaan latihan gerak irama dalam kemampuan gerak berjalan lurus diharapkan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh pada murid tunagrahita ringan yang duduk di kelas dasar III Tanah Grogot.

 Adapun alur kerangka pikir dapat divisualisasikan sebagai brikut :

Langkah-langkahnya:

1. Peneliti menyiapkan tempat untuk latihan gerak irama
2. Peneliti memberikan instruksi dan cara kepada anak
3. Murid menyebut 5 alat olahraga dan 5 yang bukan termasuk alat olahraga
4. Murid melakukan latihan berjalan lurus kearah depan dengan tempo lambat, sedang dan cepat
5. Murid melakukan latihan berjalan lurus kearah samping kanan dengan tempo lambat, sedang dan cepat
6. Murid melakukan latihan berjalan lurus kearah samping kiri dengan tempo lambat, sedang ddan cepat
7. Murid melakukan latihan berjalan lurus kearah belakang dengan tempo lambat, sedang dan cepat
8. Murid membilang beramaan dengan langkah kaki ke berbagai arah dan tempo
9. Murid menjelaskan arah berjalan dengan berbagai arah dan tempo

Latihan Gerak Irama dalam Keseimbangan tubuh murid tunagrahita ringan saat berjalan

Gerak Keseimbangan tubuh Murid Tunagrahita Ringan Kelas Dasar III Tanah Grogot Masih Kurang

Keseimbangan Tubuh saat berjalan Meningkat

Gambar 1: Skema latihan gerak irama

1. **Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir di atas, maka pertanyaan penelitian ini adalah:

1. Termasuk kategori apakah hasil tes pada keseimbangan tubuh murid tunagrahita

 ringan kelas dasar III di SLBN Tanah Grogot Kabupaten Paser Kalimantan Timur, sebelum latihan gerak irama.

1. Termasuk kategori apakah hasil tes pada keseimbangan tubuh murid tunagrahita ringan kelas dasar III di SLBN Tanah Grogot Kabupaten Paser Kalimantan Timur, sesudah latihan gerak irama.
2. Apakah ada peningkatan kategori pada hasil latihan gerak irama dalam keseimbangan tubuh pada murid tunagrahita ringan kelas dasar III di SLBN Tanah Grogot Kabupaten Paser Kalimantan Timur.