



**Pengaruh Senam Ceria ABK Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Senam Pada Anak Downsyndrom di SLB Batujaya Karawang**

*The Influence of ABK Cheerful Gymnastics on Basic Gymnastics Movement Skills in Downsyndrom Children at SLB Batujaya Karawang*

Citra Resita<sup>1</sup>, Oon Sopiah<sup>2</sup>, Deden Akbar I<sup>3</sup>, Muhamad Arief<sup>4</sup>, M.Iqbal Hasanuddin<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang

<sup>5</sup>Univeristas Muhammadiyah Palopo

[citra.resita@fkip.unsika.ac.id](mailto:citra.resita@fkip.unsika.ac.id), [oon.sopiah@fkes.unsika.ac.id](mailto:oon.sopiah@fkes.unsika.ac.id), [deden.akbar@fikes.unsika.ac.id](mailto:deden.akbar@fikes.unsika.ac.id),  
[muhammad.arief@fikes.unsika.ac.id](mailto:muhammad.arief@fikes.unsika.ac.id), [miqbalhasanuddin@umpalopo.ac.id](mailto:miqbalhasanuddin@umpalopo.ac.id)

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam ceria ABK terhadap keterampilan gerak dasar senam pada anak *downsyndrom* di SLB Batu jaya Karawang. Penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimen dengan pendekatan *One-group pra-post test design*. Populasi semua anak *downsyndrom* di SLB Batu Jaya Karawang dengan sampel sebanyak 6 responden diambil dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode observasi yang dilakukan pada tanggal 8 oktober s/d 30 oktober 2021 dengan tahapan observasi sebelum senam Cetia ABK dan sesudah senam Ceria ABK. Analisis data menggunakan *uji normalitas* yang bertujuan untuk mencari nilai, *mean, median, modus*. Penelitian ini menggunakan instrumen tes langkah dan senam ceria ABK sebagai tes untuk mengukur kemampuan keterampilan gerak daar senam pada anak *downsyndrom* pada saat melakukan gerakan senam ceria ABK. Hasil akhir yang diperoleh menunjukkan bahwa senam ceria ABK berpengaruh terhadap keterampilan gerak daar senam pada anak *downsyndrom*. Harga statistic  $t = -3.167$  dengan  $df = 5$  serta  $p\text{-value} = 0,025 < 0,05$  atau  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hasil keterampilan gerak dasar senam pada anak *downsyndrom* di SLB Batujaya Karawang antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam ceria ABK.

**Kata Kunci:** Senam Ceria ABK, Keterampilan gerak dasar senam dan Downsyndrom.

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to find out the effectiveness of ABK's cheerful gymnastics on movement skills in gymnastics in downsyndromic children at SLB Batu Jaya, Karawang. This study is a pre-experimental, One-group approach pre-post test design. The population of all children with down syndrome in SLB Batu Jaya Karawang with a sample of 6 respondents was taken by total sampling technique. The data collection in this study was by the observation method which was carried out on October 8 to October 30, 2021 with the observation stage before the Cetia ABK exercise and after the Ceria ABK exercise. Data analysis uses normality test which aims to find the value, mean, median, mode. This study uses a step test instrument and ABK cheerful gymnastics as a test to measure the ability of movement skills in gymnastics in Down syndrome children when doing ABK cheerful gymnastics. The final results obtained showed that the cheerful gymnastics of ABK was effective in improving movement skills in gymnastics in children with Down syndrome. statistical price  $t = 3.167$*

*with df = 6 and the p-value = 0.025 < 0.05 or H0 is rejected. Thus, it can be concluded that there are differences in the results of the basic movement skills of gymnastics in downsyndromic children at SLB Batujaya Karawang between before and after being given the cheerful gymnastics treatment of ABK.*

**Keywords:** *Gymnastics Ceria ABK, Keterampilan gerak dasar senam And Downsyndrom*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adaptif merupakan salah satu pendidikan yang penting dilakukan di sekolah luar biasa. Pendidikan jasmani sendiri merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan, untuk adaptif sendiri berasal dari kata adaptasi yang berartikan menyesuaikan. Pendidikan jasmani adaptif adalah pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan serta disesuaikan atau di modifikasi dengan sedemikian rupa sehingga dapat dipelajari, dilaksanakan dan memenuhi kebutuhan pendidikan bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Dinie Ratri Desiningrum (2016) anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memerlukan penanganan khusus karena adanya gangguan perkembangan dan kelainan yang dialami anak. Jika dikaitkan dengan istilah disability, maka anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki keterbatasan dalam salah satu atau beberapa kemampuan baik itu bersifat fisik seperti tunanetra dan tunarungu, maupun yang bersifat psikologis autisme, ADHD dan Tunagrahita.

Yang diatur dalam Undang - Undang Republik Indonesia dikemukakan tentang sistem pendidikan Nasional No 20 tahun 2003 dalam pasal 32 ayat 1, bahwa pendidikan khususnya merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa. Menurut Undang – Undang perlindungan anak yaitu anak mempunyai hak untuk tumbuh dan berkembang, bermain, beristirahat, berekreasi, dan belajar dalam suatu pendidikan termasuk anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang secara signifikan mengalami kelainan / penyimpangan (fisik), mental, intelektual, sosial dan emosional dalam proses perkembangannya. ABK merupakan istilah untuk / menggantikan kata anak luar biasa (ALB).

(Gunarhadi, 2005) *down syndrome* merupakan suatu kumpulan gejala akibat dari abnormalitas kromosom, biasanya kromosom 21, yang tidak dapat memisahkan diri selama meiosis sehingga terjadi individu dengan 47 kromosom. Perkembangan tubuh dan kinerja otak akan berubah jika terdapat kromosom ekstra atau tidak normal, dan itulah yang menjadi penyebab down syndrome, keterbelakangan secara fisik dan mental, karena down syndrome merupakan salah satu penyebab dari retardasi mental, dimana anak-anak yang mengalami keterbelakangan dalam bahasa, berbicara, keterbelakangan mental diakibatkan oleh adanya gangguan pada system syaraf pusat dan dalam, terapi wicara kondisi ini disebut dengan disleksia, biasanya mengalami kesulitan dalam hal berhubungan dengan belajar karena kemampuan atensinya, meta kognisi, mengingat, dan generalisasinya yang lambat dibandingkan dengan anak yang normal.

Dari ciri-ciri down syndrome yang di jelaskan dari beberapa sumber diatas serta hasil observasi peneliti temukan fakta bahwa yaitu; Pertama, tahapan keterampilan gerak dasar senam yang masih kurang, saat melakukan gerakan koordinasi antara tangan dan kaki serta menyelaraskan antara gerakan dengan musik. Oleh karena itu stimulasi dan latihan senam dapat diberikan agar anak downsyndrom dapat berkembang dengan optimal. Dari beberapa hasil penelitian yang relevan serta beberapa sumber yang telah dikemukakan bahwa anak *downsyndrom* memiliki kesempatan yang sama dalam mengasah dan mengembangkan kemampuan Fundamental Movemnet sehingga dapat meningkatnya kualitas pada diri pada anak downsyndrom salahsatunya dengan melakukan senam irama atau senam ceria. Senam merupakan pengoptimalkan aktivitas fisik perkembangan anak

(Mahendra 2002). Perkembangan anak yang dapat terbentuk adalah daya tahan, kelentukan dan kerjasama pengkoordinasian tubuh yang baik.

Senam irama adalah gerakan senam yang mengkombinasi berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, contohnya mengkombinasi irama tepukan, ketukan, tambore, nyanyian, musik dan sebagainya (sudarsini, 2013). Salah satu bentuk Modifikasi dari senam irama adalah senam ceria. Senam ceria ABK merupakan salah satu model pembelajaran yang dimodifikasi disesuaikan dengan kebutuhan anak khusus agar memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. (Tulus, 2018) Senam Ceria adalah senam yang dibuat dengan iringan musik dan hitungan serta model/ instruktur senam adalah seorang badut. Dari uraian diatas, diharapkan senam ceria ini mampu memberikan kemajuan terhadap keterampilan Keterampilan gerak dasar senam pada anak downsyndrom.

Dari penelitian yang relevan menurut Menurut Salpinah (2020), perkembangan motorik kasar akan berimplikasi pada perkembangan anak kedepannya dengan keterbelakangan fisik yang dimiliki oleh down syndrom Untuk mengoptimalkan perkembangan aspek fisik motorik anak down syndrome maka perlu diberikan latihan-latihan keterampilan gerak dasar senam atau gerak dasar pada anak down syndrom, misalnya gerak lokomotor. Oleh karena itu peneliti tertarik mengambil judul pengaruh senam ceria ABK terhadap Keterampilan gerak dasar senam pada anak downsyndrom di Batujaya Karawang.

## METODE

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak downsyndrom di SLB Batu Jaya Karawang dengan jumlah 6 anak downsyndrom, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, Menurut (Arikunto, 2013) penggunaan jenis penelitian ini adalah pre-eksperimen karena bertujuan untuk mengetahui dampak pengaruh dari variabel bebas seberapa besar dampak yang muncul dari pengaruh yang di timbulkan dari senam ceria dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar senam pada ke 6 anak *downsyndrom*. Lalu penelitian ini menggunakan desain *pre-test and post-test Group*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pertama yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan mencari data deskriptif kemudian menguji normalitas dan homogenitas dari data yang sudah didapatkan dari hasil tes, selanjutnya akan dilanjutkan pada tes uji inferensial.

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Tes Awal	6	96	117	646	107.67	7.581	57.467
Tes Akhir	6	105	132	708	118.00	10.334	106.800
Valid N (listwise)	6						

Berdasarkan Output analisis data diketahui bahwa jumlah sampel sebanyak 6 Orang dengan hasil Tes Awal nilai terendah sebesar 96, nilai tertinggi sebesar 117, jumlah nilai keseluruhan dari 6 oarang sampel sebesar 646 dengan nilai rata-rata sebesar 107,67, nilai standar deviasi sebesar 7.581 dan nilai varians sebesar 57,467. Sedangkan hasil tes Tes Awal nilai terendah sebesar 105, nilai tertinggi sebesar 132, jumlah nilai keseluruhan dari 6 orang sampel sebesar 708 dengan nilai rata-rata sebesar 118, nilai standar deviasi sebesar 10.334 dan nilai varians sebesar 106.8.

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tes Awal	.236	6	.200*	.958	6	.803
Tes Akhir	.167	6	.200*	.963	6	.843

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil output analisis data dengan uji Liliefors Test di dapatkan nilai Sig. (2-tailed) Tes Awal sebesar 0,803 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Shapiro-Wilk dapat disimpulkan bahwa data Tes Awal berdistribusi normal. Sedangkan nilai Sig. (2-tailed) Tes Akhir sebesar 0,843 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Shapiro-Wilk dapat disimpulkan bahwa data Tes Akhir berdistribusi normal.

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Keterampilan Gerak Dasar Senam	Based on Mean	.625	1	10	.448
	Based on Median	.765	1	10	.402
	Based on Median and with adjusted df	.765	1	9.925	.402
	Based on trimmed mean	.641	1	10	.442

Berdasarkan dari hasil output analisis data *Test of Homogeneity of Variances*, diperoleh  $F = 0,625$ ;  $db1 = 1$ ;  $db2 = 10$ , dan variabel keterampilan gerak dasar senam pada anak *downsyndrom* di SLB Batujaya Karawang dari hasil tes keterampilan gerak dasar senam  $p\text{-value} = 0,448 > 0,05$  atau  $H_0$  diterima. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa varian data variabel senam ceria ABK dari hasil tes awal dan tes akhir adalah sama atau homogen.

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Tes Awal	107.67	6	7.581	3.095
	Tes Akhir	118.00	6	10.334	4.219

Hasil Output Paired Samples statistics terlihat rata-rata hasil Tes Awal sebesar 107.67 dan standar deviation sebesar 7.581 dan sedangkan rata-rata Tes Akhir sebesar 118 dan standar deviation sebesar 10.334. Hal ini berarti secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata keterampilan gerak dasar senam pada anak *downsyndrom* di SLB Batujaya Karawang sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam ceria ABK.

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Tes_Awal_ Tes_Akhir_	6	.641	.170

Hasil Output Paired Samples Correlations, diperoleh koefisien korelasi skor hasil keterampilan gerak dasar senam pada anak *downsyndrom* di SLB Batujaya Karawang antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam ceria ABK sebesar 0,641 dengan p-value = 0.170  $\geq$  0,05 atau signifikan.

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pair 1	Tes_Awal_ Tes_Akhir_	-10.333	7.992	3.263	-18.720 -1.947	-3.167	5	.025

Output Paired Samples Tes, diperoleh perbedaan mean = -10.333 yang berarti selisih skor hasil keterampilan gerak dasar senam pada anak *downsyndrom* di SLB Batujaya Karawang antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam ceria ABK. Selanjutnya diperoleh standar deviasi mean yang menunjukkan angka kesalahan baku perbedaan rata-rata sebesar 3.263 dan harga statistik t = -3.167 dengan df = 5 serta p-value = 0,025 < 0,05 atau H<sub>0</sub> ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hasil keterampilan gerak dasar senam pada anak *downsyndrom* di SLB Batujaya Karawang antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam ceria ABK.

**PENUTUP**

Berdasarkan pembahasan diatas, nilai rata-rata hasil Tes Awal sebesar 107.67 dan standar deviasi sebesar 7.581 dan sedangkan rata-rata Tes Akhir sebesar 118 dan standar deviasi sebesar 10.334. Hal ini berarti secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata keterampilan gerak dasar senam pada anak *downsyndrom* di SLB Batujaya Karawang sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam ceria ABK. Harga statistik t = -3.167 dengan df = 5 serta p-value = 0,025 < 0,05 atau H<sub>0</sub> ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hasil keterampilan gerak dasar senam pada anak *downsyndrom* di SLB Batujaya Karawang antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam ceria ABK.

**REFERENSI**

Holmberg, P. M. (2015). Agility training for experienced athletes: A dynamical systems approach. *Strength and Conditioning Journal*, 37(3), 93–98. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000145>

Kadir. (2015). *Statistika Terapan: Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Rajawali.

- Listyaningrum, D. (2018). Pengaruh Permainan radisional Gobak Sodor Terhadap Sikap Sosial Siswa Kelas III SDN 01 Manguharjo Kota Madiun. *Gulawentah:Jurnal Studi Sosial*, 3(2), 108. <https://doi.org/10.25273/gulawentah.v3i2.3463>
- McGinnis, R. S., Cain, S. M., Davidson, S. P., Vitali, R. V., McLean, S. G., & Perkins, N. C. (2017). Inertial sensor and cluster analysis for discriminating agility run technique and quantifying changes across load. *Biomedical Signal Processing and Control*, 32, 150–156. <https://doi.org/10.1016/j.bspc.2016.10.013>
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Maenpo:Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 44–49.
- Nuriman, R., Kusmaedi, N., & Yanto, S. (2016). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebenangan terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1550>
- Pratama, R., Hardiyono, B., & Martinus. (2017). Pengaruh Latihan Kelincahan Di Media Pasir Dan Air Terhadap Kelincahan Pemain Bola Baske. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 10(2), 93–102.
- Safari, I. (2010). Analisis Unsur Fisik Dominan Pada Olahraga Tradisional. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 40(2), 132617. <https://doi.org/10.21831/jk.v40i2.495>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT ALfabet.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.