

UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK *DOWN SYNDROME* DENGAN OLAHRAGA BOLA KAKI DI GOLDEN KIDS

Sinto Robindo¹, Melda Rumia Rosmeri Simorangkir²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Kristen Indonesia^{1,2}

sinto_r@yahoo.com¹, meldasimorangkir82@gmail.com²

ABSTRACT

All aspects of development are very important in a person's life where the development of cognition, affection and psychomotor is well developed in accordance with its development, these three aspects can be said to be good and successful if the three aspects develop well. Like wise with the psychomotor aspect where between gross motor and fine motor are also balanced. Motoric is the development of coordinated body movement control between nerves, brain, and spinal cord (spinal cord or spinal cord). Child's gross motorization can be optimized by improving his motor movement coordination skills through physical activity in the form of coordination of body movements. Like throwing, catching, kicking, running, melopat, and maintaining balance. The condition of a Down Syndrome child who experiences weakness in the ability to think will affect in all aspects of his life. Down syndrome children have problems in cognitive abilities, effective and self-care abilities. This results in them needing special education. Basically, the educational goals that children with Down Syndrome want to achieve are not different from those of education in general. Because Down Syndrome children themselves are born in the midst of society.

Keywords: *football sports, gross motoric, down syndrome*

ABSTRAK

Seluruh aspek perkembangan sangat penting dalam kehidupan seseorang dimana perkembangan kognisi, afeksi dan psikomotor berkembang dengan baik sesuai dengan dengan perkembangannya ketiga aspek tersebut dapat dikatakan baik dan berhasil jika ketiga aspek tersebut berkembang baik pula. Begitupun dengan aspek psikomotor dimana antara motorik kasar dan motorik halus juga seimbang. Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerak tubuh yang terkoordinir anatara susunan saraf, otak, dan spinal cord (saraf tulang belakang atau susunan saraf tulang belakang). Motorik kasar anak dapat di optimalkan dengan meningkatkan keterampilan koordinasi gerak motoriknya melalau kegiatan jasmani berupa koordinasi gerakan tubuh. Seperti melempar, menangkap, menendang, berlari, melompat, serta menjaga keseimbangan. Kondisi anak Down Syndrome yang mengalami kelemahan dalam kemampuan berfikir akan mempengaruhi dalam segala segi kehidupannya. Anak Down Syndrome mempunyai kendala dalam kemampuan kognitif, efektif dan kemampuan merawat diri. Hal ini mengakibatkan mereka memerlukan pendidikan khusus. pada dasarnya tujuan pendidikan yang hendak dicapai oleh anak Down Syndrome tidak berbeda dengan tujuan pendidikan pada umumnya. Sebab anak Down Syndrome itu sendiri lahir di tengah-tengah masyarakat.

Kata Kunci: *olahraga bola kaki, motorik kasar, down syndrome*

PENDAHULUAN

Anak adalah makhluk yang membutuhkan kasih sayang, pemeliharaan, dan tempat bagi perkembangannya. Selain itu anak merupakan bagian dari keluarga, dan keluarga memberi kesempatan kepada anak untuk belajar tingkah laku yang penting untuk perkembangan yang cukup baik dalam kehidupan bersama. Semua orangtua tentunya mendambakan seorang

anak yang sehat dan cerdas, anak yang dapat tumbuh dengan tinggi dan berat badan yang sesuai dengan usianya. Begitu pula dengan kecerdasan, banyak orangtua dengan berbagai cara dan usaha berupaya merangsang kecerdasan anaknya demikian luar biasa, tapi bagaimana bila Tuhan berkehendak lain, harapan orang tua untuk mendapatkan anak yang pintar, sehat, dan aktif ternyata bertolak belakang dengan kenyataan yang ada.

Kenyataannya anak yang lahir yaitu anak dengan kelainan *down syndrome*.

Seluruh aspek perkembangan sangat penting dalam kehidupan seseorang dimana perkembangan kognisi, afeksi dan psikomotor berkembang dengan baik sesuai dengan perkembangannya. Ketiga aspek tersebut dapat dikatakan baik dan berhasil jika ketiga aspek tersebut berkembang baik pula. Begitupun dengan aspek psikomotor dimana antara motorik kasar dan motorik halus juga seimbang. Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerak tubuh yang terkoordinir antara susunan saraf, otak, dan *spinal cord* (saraf tulang belakang atau susunan saraf tulang belakang). Motorik kasar anak dapat di optimalkan dengan meningkatkan keterampilan koordinasi gerak motoriknya melalui kegiatan jasmani berupa koordinasi gerakan tubuh. Seperti melempar, menangkap, menendang, berlari, melompat, serta menjaga keseimbangan.

Pentingnya perkembangan motorik sangat menunjang bagi kemampuan siswa di sekolah. Di sekolah, perolehan keterampilan motorik yang di dapat dari pembelajaran pendidikan jasmani yang terstruktur dapat membantu merangsang perkembangan motorik kasar pada anak. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kulit individu dan memfasilitasi agar anak berkembang

menjadi dirinya sendiri secara optimal sejalan dengan potensi yang dimilikinya.

Majalah Nakita (terbit 29 Juni 2016) mengungkapkan pengaruh olahraga untuk anak berkebutuhan sangat penting karena dapat meminimalisir *deconditioning syndrome* (sekumpulan gejala yang menimbulkan kapasitas fungsional menurun pada beberapa sistem tubuh akibat imobilisasi/gerakan tubuh berkurang dalam jangka waktu yang lama). Selain itu juga mampu mengoptimalkan fungsi fisik dan meningkatkan kemampuan sosial. Namun kemampuan fisik yang biasanya berbeda dengan anak-anak lain, tidak semua olahraga tepat untuk anak berkebutuhan khusus.

Meski begitu, tidak menutup kemungkinan mereka melakukan segala macam olahraga adaptif (aktivitas fisik yang dimodifikasi untuk orang-orang dengan kemampuan yang terbatas). Maksudnya, untuk memberikan mereka kesempatan berpartisipasi dengan anak-anak lain. Salah satunya adalah sepak bola, Selain melatih kemampuan motorik dan otot-otot pada seluruh tubuh anak, olahraga ini membantu anak-anak *down syndrome* berkomunikasi dan mau saling berbagi bola serta bisa meningkatkan kepercayaan diri. Namun perlu dilakukan beberapa modifikasi untuk menyesuaikan dengan kemampuan anak-anaknya.

KAJIAN PUSTAKA

Olahraga Sepak Bola

Muchtar (1992:27) mengungkapkan, sepak bola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat dalam permainan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat. Hal tersebut membuktikan bahwa sepak bola adalah permainan dan olahraga yang disukai oleh banyak orang di seluruh dunia, bahkan olahraga ini paling banyak dinikmati mulai dari usia anak-anak sampai usia dewasa, usia tua, bahkan laki-laki dan perempuan sehingga tidak salah olahraga satu ini menjadi bagian dari gaya hidup atau (*life style*) masyarakat. Pada dasarnya olahraga sepak bola bukan mencari kemenangan tetapi untuk persahabatan, misalkan antar sekolah, antar klub, antar daerah, antar Negara provinsi sampai antar negara bahkan sepak bola bisa dijadikan alat untuk mewujudkan suatu perdamaian serta alat untuk membangkitkan masyarakat dari suatu keterpurukan karena suatu hal misalkan bencana alam.

Setyawan (2007:13) berpendapat bahwa “sepak bola merupakan permainan tim. Permainan sepak bola berkualitas

memiliki teknik individu yang baik, mental yang bagus, dan fisik yang mendukung. Pada bagian ini focus perhatian tertuju pada pengembangan teknik individu pemain dengan teknik permainan secara tim. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhirimbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, bergantung pada format penyelenggaraan kejuaraan”. Pada dasarnya sepak bola adalah olahraga paling fenomenal di muka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepak bola dalam hal apapun. Tetapi kebanyakan dari kita tidak tahu tentang sejarah sepak bola itu sendiri. Zidane Muhdhor Al-hadiqie (2013:9) juga mengungkapkan Sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan di 200 negara dengan berbagai kejuaraan sepak bola yang diselenggarakan oleh FIFA. Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci.

Sumantri (2008:11) dalam bukunya “Berolahraga Sambil Bermain di Kelas Awal Sekolah Dasar”, mengemukakan pelajaran olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah dasar dan pendidikan lainnya,

hendaknya jangan ditunjukkan untuk melatih agar anak menguasai teknik dan kiat dalam jenis olahraga tertentu, melainkan seyogyanya lebih berorientasi pada kebutuhan dan kepentingan sang anak sendiri. Dengan semakin rendahnya olahraga, kian meningkatnya pula gejala penyakit kurang gerak, kegemukan, tekanan darah tinggi, nyeri pinggang bagian bawah, adalah contoh dari penyakit kurang gerak. Akibatnya penyakit jantung tidak lagi mejadi monopoli orang dewasa, tetapi juga sudah menyerang sampai anak-anak.

Rahayu (2005:19) menyebutkan beberapa tujuan dalam berolahraga, yaitu:

1. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran olahraga.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sika sosial dan toleransi dalam kontek kemajemukan budaya, etnis dan beragama.
3. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas olahraga.
4. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, pengembangan pendidikan luar kelas.
5. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi

untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.

6. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat relative.

Olahraga merupakan aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu dalam pelaksanaannya ada unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan waktu luang, aktivitas dipilih (sukarela), kepuasan dalam proses, jika tidak dilaksanakan ada sanksi dan nilai positif. Olahraga memiliki tujuan tertentu, tergantung kepada jenis olahraga yang akan diikuti dengan manfaat yaitu:

1. Kesehatan jantung: berolahraga dapat membuat otot-otot jantung lebih kuat sehingga dapat memompa darah kembali menuju jantung. Otot yang baik membuat peredaran darah baik pula, sedangkan otot yang lemah akan membuat jantung bekerja lebih berat.
2. Menormalkan tekanan darah yaitu saat terjadi tekanan darah tinggi, dengan berolahraga tekanan darah akan turun, dan sebaliknya jika tekanan darah sedang rendah maka olahraga akan menaikkannya.
3. Pencegah Thrombosis Koroner, selain memompa darah ke seluruh otot dalam tubuh, jantung juga mengirimkannya pada arteri-arteri yang berada di pembuluh koroner kanan dan kiri.
4. Pencegahan gangguan pencernaan. Saluran pencernaan makanan bergerak seperti simfoni yang teratur. Walaupun manusia tidak dapat mengatur pergerakan otot

pencernaannya. Tetapi manusia dapat memberikan pengaruh melalui kegiatan di bagian tubuh lainnya. Ternyata perawatan terbaik untuk sembelit adalah jalan kaki. Dengan jalan kaki, tubuh akan membantu usus untuk menggerakkan sisa makanan bersama-sama hingga menambah kegiatan buang air besar. Berjalan kaki selama 10 hingga 15 menit, ditambah pola hidup sehat yang lainnya seperti minum air putih dan makan buah-buahan akan membuat pencernaan anda lancar.

Motorik Kasar

Hurlock (1978:159) menyatakan bahwa perkembangan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak. Gerak ini secara jelas dibedakan menjadi gerak kasar dan halus. Hal di atas membuktikan bahwa perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak. Pada dasarnya, perkembangan ini berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otak anak. Sehingga, setiap gerakan sesederhana apapun, adalah merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan system dalam tubuh yang dikontrol oleh otak. Pertumbuhan dan perkembangan seorang anak tentunya berbeda antara satu sama lainnya. motorik merupakan kegiatan yang berkaitan

dengan gerakan seseorang yang terwujud melalui kerja sama antara otak, otot serta urat syaraf. Gerakan tersebut akan berkembang dengan baik jika unsur-unsur tersebut saling mendukung. Gerakan-gerakan tersebut dapat dikategorika mejandi gerakan kestabilan (*stability*), daya gerak (*locomotor*), pengendalian (*manipulative*) maupun kombinasi dari ketiganya.

Gerakan pada motorik kasar membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak, seperti keterampilan anak dalam berlari. Saat anak berlari anak membutuhkan gerakan otot kaki dan otot tangan untuk berpindah tempat. Oleh karena itu, motorik kasar membutuhkan otot-otot yang lebih besar. Kemampuan motorik kasar juga merupakan perkembangan 12 keterampilan gerakan otot-otot besar atau otot kasar yang berfungsi untuk menggerakkan dan mengkoordinasikan tubuh serta dilakukan untuk kegiatan seperti berjalan, berlari, melempar dan menangkap.

Perkembangan motorik kasar anak penting kita tahu, pertama untuk mendeteksi secara dini bila pada anak kita terjadi penyimpangan perkembangan prilakunya bila dibandingkan dengan anak yang normal. Yang kedua adalah untuk mengetahui sejauh mana ketinggalan atau keterlambatan dari anak yang mengalami hambatan perkembangan prilakunya, serta berapa jauh harus kita kejar. Agar tidak

membosankan, maka perkembangan perilaku anak normal hanya dipaparkan dalam bentuk ringkasan berupa table perkembangan, namun sudah cukup untuk dipakai sebagai pedoman penilaian dan perbandingan.

Downsyndrome

Anak berkebutuhan khusus memiliki cakupan yang sangat luas. Dalam paradigma pendidikan, kebutuhan khusus keragaman anak sangat dihargai. Setiap anak memiliki latar belakang kehidupan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, setiap anak dimungkinkan akan memiliki kebutuhan khusus serta hambatan belajar yang berbeda-beda, sehingga setiap anak sesungguhnya memerlukan pelayanan pendidikan yang disesuaikan dengan hambatan dan kebutuhan masing-masing anak.

Anak-anak berkebutuhan khusus dapat diartikan sebagai seseorang anak yang memerlukan pendidikan maupun pelayanan pendidikan yang disesuaikan dengan hambatan dan kebutuhan dari masing-masing anak, secara individual, istilah "berkebutuhan khusus" sering kali menjadi percakapan sehari-hari dan dikonotasikan sebagai suatu kondisi yang menyimpang dari rata-rata umumnya. Penyimpangan tersebut memiliki nilai lebih maupun kurang. Efek penyimpangan yang dialami oleh seseorang sehingga mengundang perhatian orang-orang yang ada disekeliling, baik sesaat maupun

berkelanjutan. *Down Syndrome* merupakan satu kerusakan atau cacat fisik bawaan yang disertai keterbelakangan mental, lidahnya tebal dan retak-retak atau terbelah, wajahnya datar ceper, dan matanya miring. Pada penderita down syndrome, kromosom nomor 21 tersebut berjumlah tiga (trisomi), sehingga totalnya menjadi 47 kromosom. Jumlah yang berlebihan tersebut mengakibatkan kegoncangan pada sistem metabolisme sel, yang akhirnya memunculkan *Down Syndrome*. Meskipun penyandang *Down Syndrome* menderita retardasi yang berat, tetapi mereka biasanya memiliki sifat yang baik, gembira, penuh kasih sayang, dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam masyarakat, dan suka melucu. Gunarhadi (2005:13) mengungkapkan *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. Anak *down syndrome* dan anak normal pada dasarnya memiliki tujuan yang sama dalam tugas perkembangan, yaitu mencapai kemandirian. Namun, perkembangan anak *down syndrome* lebih lambat dari pada anak normal. Jadi diperlukan suatu terapi untuk meningkatkan kemandirian anak *down syndrome*.

Peran serta orang tua sangat dibutuhkan. dalam perkembangannya anak down syndrom mengalami keterlambatan perkembangan pada berbagai aspek,

termasuk aspek 26 intelektual. Keadaan ini dapat diamati sejak masih bayi di mana perkembangan kemampuan motoriknya tergolong lebih lambat bila dibandingkan bayi lainnya. Misalnya, bayi berusia 4 bulan biasanya sudah mampu tengkurap, sedangkan anak yang mengalami *down syndrome* baru mampu melakukannya ketika sudah berusia 6 atau 8 bulan. Meskipun demikian, anak dengan *Down Syndrom* tetap akan mengalami tahapan perkembangan yang sama dengan anak normal, meskipun waktu menjadi lebih labat atau lama. Oleh karena itu stimulasi dan latihan harus tetap diberika agar anak dapat berkembang dengan optimal.

Manfaat Olah Raga Bagi *Down Syndrome*

Anak *down syndrome* memiliki karakteristik fisik yang berbeda dengan anak-anak normal, dari perbedaan tersebut anak *down syndrome* memiliki keterbelakangan fisik maupun mental yang menjadi penghambat dalam aktivitas di kehidupan sehari-hari. Anak *down syndrome* memiliki 18 permasalahan (mengurus dirinya sendiri), kesulitan dalam belajar, penyesuaian diri, ketrampilan bekerja, sosialisasi dengan teman, kepribadian dan emosi yang kurang stabil. Untuk itu olah raga sepak bola tentu sangat di perlukan untuk mengembangkan motoric kasar anak *downsyndrome*. Mutohir (2011:6) Manfaat lain olahraga sepak bola

yaitu: 1) anak menjadi lebih kuat (*strength*), (2) anak menjadi lebih (*aktif*), (3) daya tahan anak menjadi lebih kuat, (4) mengembangkan spiritual anak. (5) memperkuat tulang serta otot. Meskipun olahraga bola kaki mempunyai manfaat yang sangat penting bagi banyak orang dan *anak downsyndrome* namun tidak semua melakukan dengan benar. Untuk itu maka sejak usia dini harus dibiasakan untuk gemar berolahraga seperti olahraga bola kaki dengan memberikan pengalaman gerak sebanyak-banyaknya variasi gerak yang cukup sehingga mereka akan suka degan kegiatan olahraga sepak bola.

Melalui permainan & olahraga sepak bola, permainan yang baik tidak hanya pgunakan teknik. Tetapi juga kesiapan fisik untuk menunjukkan permainan terbaiknya. Terkait dengan itu maka persiapan kondisi tubuh yang betul-betul berada pada kondisi puncak adalah penting dimiliki. Untuk menyiapkan kondisi fisik siap untuk bermain, pintu pembukany adalah dengan melakukan pemanasan (*warning up*) dan peregangan (*stretching*) dengan urutan-urutan yang benar.

Manfaat lain dari sepak bola dalam mengembangkan motorik halus anak *downsyndrome* anatara lain:

1. Latihan tanpa gerakan maju dan mundur. Latihan ini dapat meningkatkan respons pada situasi.
2. Latihan dengan bola, yaitu: Jungkir balik, sit-down, stand-up dan lainnya.

Latihan ini dapat meningkatkan respon pada situasi yang tidak dapat diprediksi

atau respon terhadap arah bola yang tidak bisa ditebak.

Tabel 1.
Rincian Waktu Penelitian Tindakan Kelas.

| No | Rencana kegiatan | Juni Siklus 1 | | | | Juli Siklus 2 | | | |
|----|---|---------------|---|---|---|---------------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Persiapan | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | a. Observasi | X | | | | X | | | |
| | b. Kordinasi peneliti dengan kepala sekolah dan guru di Golden Kids | X | | | | | | | |
| | c. Diskusi dengan guru untuk mengidentifikasi masalah dan pembelajaran dan merancang tindakan | X | | | | X | | | |
| | d. Menyiapkan perangkat pembelajaran dan instrument penelitian (lembaran observasi) | X | | | | X | | | |
| | e. Mengadakan simulasi pelaksanaan | X | | | | X | | | |
| 2. | Pelaksanaan Tindakan Skilus 1 | | X | | | X | | | |
| | a. Perencanaan | | X | | | X | | | |
| | b. Pelaksanaan tindakan | | X | | | X | | | |
| | c. Observasi | | X | | | X | | | |
| | d. Refleksi | | X | | | X | | | |
| | Siklus 2 | | | | | | | | |
| | a. Perencanaan | | | X | | | X | | |
| | b. Pelaksanaan tindakan | | | X | | | X | | |
| | c. Observasi | | | X | | | X | | |
| | d. Refleksi | | | X | | | X | | |
| 3. | Analisi Data dan Laporan | | | | | | | | |
| | 1. Analisis data (hasil tindakan 2 siklus) | | | | | | | X | |
| | 2. Menyusun laporan/skripsi | | | | | | | X | |
| | 3. Ujian dan revisi | | | | | | | | X |
| | 4. Penggandaan dan pengumpulan laporan | | | | | | | | X |

METODE PENELITIAN

Peneliti Menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini telah dilaksanakan di Golden Kids UKI merupakan laboratorium klinis Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan UKI. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini telah dilaksanakan pada bulan Juni – Juli 2017. Adapun kegiatan penelitian ini meliputi tahap persiapan pelaksanaan sampai

penyusunan laporan penelitian, dengan perincian dapat dilihat pada tabel 1.

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari tes dan observasi.

1. Tes, digunakan untuk mendapatkan data tentang gerakan motorik kasar anak serta hasil tes tulis yang diberikan oleh guru.

2. Observasi, digunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar saat penerapan modifikasi media pembelajaran.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian dapat dilihat pada Presentase indikator target pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel 2.

Tabel 2.
Presentase Target Pencapaian

| Aspek Yang Diukur | Persentase Target Akhir Pencapaian | Cara Mengukur |
|--------------------------|---|---|
| Afektif | 80 % | Diamati saat proses pembelajaran berlangsung sesuai dengan pedoman penilaian RPP |
| Psikomotor | 80 % | Tes keterampilan olahraga sepak bola |
| Kognitif | 80 % | Tes praktek |
| Ketuntasan Hasil Belajar | 80 % | Rata-rata hasil penjumlahan (aspek afektif, kognitif, psikomotor) sesuai dengan KKM Sekolah 75. |

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Langkah selanjutnya adalah menentukan banyaknya tindakan yang dilakukan dalam setiap siklus. Dalam penelitian tindakan kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian.

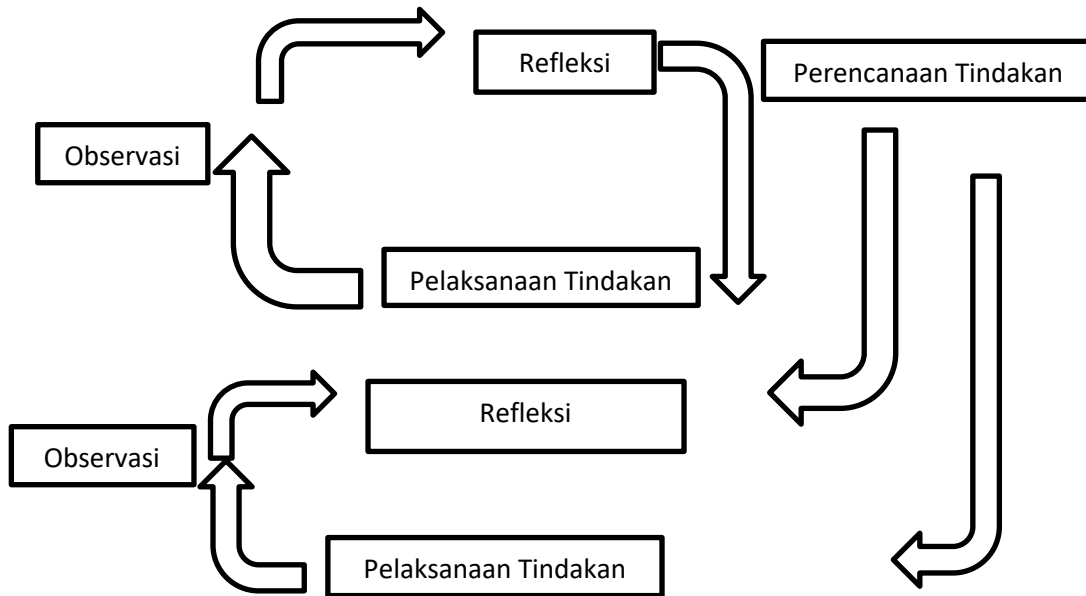
Langkah-langkah pelaksanaan PTK secara prosedurnya adalah

dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi (guru dengan tim lainnya) bekerja sama, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan kepada langkah refleksi-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau

pembetulan, atau penyempurnaan pada siklus berikutnya.

Adapun prosedur atau langkah-langkah Penelitian Tindakan

Kelas (PTK) yang tergambar pada gambar 1.



Gambar 1. Siklus PTK sebagai prosedur Prof. Dr. Hamzah B. Uno, M.Pd. (2011:87)

PEMBAHASAN

Dalam bagian ini akan di paparkan hasil dari penelitian, seperti terlihat pada tabel 3. Berdasarkan hasil deskripsi pra tindakan pada olah raga sepak bola di kelas 3 sebanyak 33,3% nilai pada siswa.

Pada siklus 1 terdapat peningkatan menjadi 46,6% pada kemampuan anak. Pada siklus 3 peningkatan menjadi 63,3% pada peningkatan kemampuan anak bermain bola kaki.

Tabel 3.
Daftar Nilai Olahraga Bola Kaki Golden Kids

| No. | Kriteria Kemampuan | Standar Penilaian | Pratindakan | Siklus 1 | Siklus 2 |
|-----|--|----------------------|-------------|----------|----------|
| 1. | Teknik Menendang | 6 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Koordinasi dengan Tim | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 3. | Kemampuan Menangkap | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 4. | Koordinasi Gerak Mata dengan bola | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 5. | Koordinasi gerak mata, kaki dan bola | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 6. | Koordinasi gerak mata, tangan dan bola | 3 | 1 | 2 | 2 |
| 7. | Tehnik berlari | 4 | 1 | 2 | 2 |
| 8. | Tehnik Melompat | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 9. | Tehnik menyundul | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Tehnik menggiring bola | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 11. | Mengontrol dan menghentikan bola | 2 | 0 | 2 | 1 |
| 12. | JUMLAH | 30 | 10 | 14 | 19 |

KESIMPULAN

Secara umum kemampuan motorik mutlak diperlukan dalam kegiatan fisik olahraga termasuk sepak bola. Namun untuk kondisi tertentu, misalnya anak dengan *down syndrome* biasanya kemampuan fisiknya berada di bawah anak lain yang sebaya. Pertimbangan lainnya, dalam beberapa penelitian menunjukkan anak dengan *down syndrome* menunjukkan beberapa kekurangan yang spesifik, seperti keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot. Kondisi inilah yang

membutuhkan kejelian dalam memilih tipe olahraga. Misalnya, anak belum mampu menjaga keseimbangan, tak mungkin kita minta untuk bersepeda. Namun secara garis besar, beberapa aktivitas fisik dan olahraga yang dapat dicoba oleh anak *down syndrome* adalah menari, senam, berjalan, memancing dan bersepeda. Yang menarik, karena dengan melakukan olahraga, seorang *down syndrome* dapat menunjukkan atau mengekspresikan emosinya. Misalnya jika dia menang, akan ada luapan emosi positif yang ditunjukkan.

Namun, jika kalah, ia harus belajar menerima kekalahan itu, dengan wajar. Dan yang paling penting mereka merasa memiliki harga diri. Jika saya memosisikan diri saya, di posisi mereka, maka yang saya rasakan saya merasa bangga telah

dipercaya mencoba dan berlatih jenis olahraga tertentu. Apalagi bisa berkompetensi dengan sesama teman Anak Berkebutuhan Khusus lainnya, perasaan yang terus membuat jiwa teman-teman Anak Berkebutuhan Khusus besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Handoyo, Y. (2016). *Down Syndrome*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer
- Hurlock, E.B. (1988). *Perkembangan Anak, Jilid 1 Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Muchtar, C. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Mutohir.T.C. (2011). *Berkarakter dengan Berolahraga. Berolahraga dengan Berkarakter Olahraga Membangun Karakter Bangsa*. Jakarta: PT. Java Pustaka Group.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahayu, E.T. (2005). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: ALFABETA.
- Setyawan, D. (2007). *Olahraga Kegemaranku*. Jawa Tengah: PT Macanan Jaya Cermelang.
- Sumantri. (2008). *Berolahraga Sambil Bermain di Kelas Awal Sekolah Dasar*. Jakarta: CV Alungadan Mandiri.
- Zidane.Muhdhor Al-Hadiqie. (2013). *Menjadi Pemain Sepak Bola yang Pofesinal*. Jakarta: Kata Pena.

