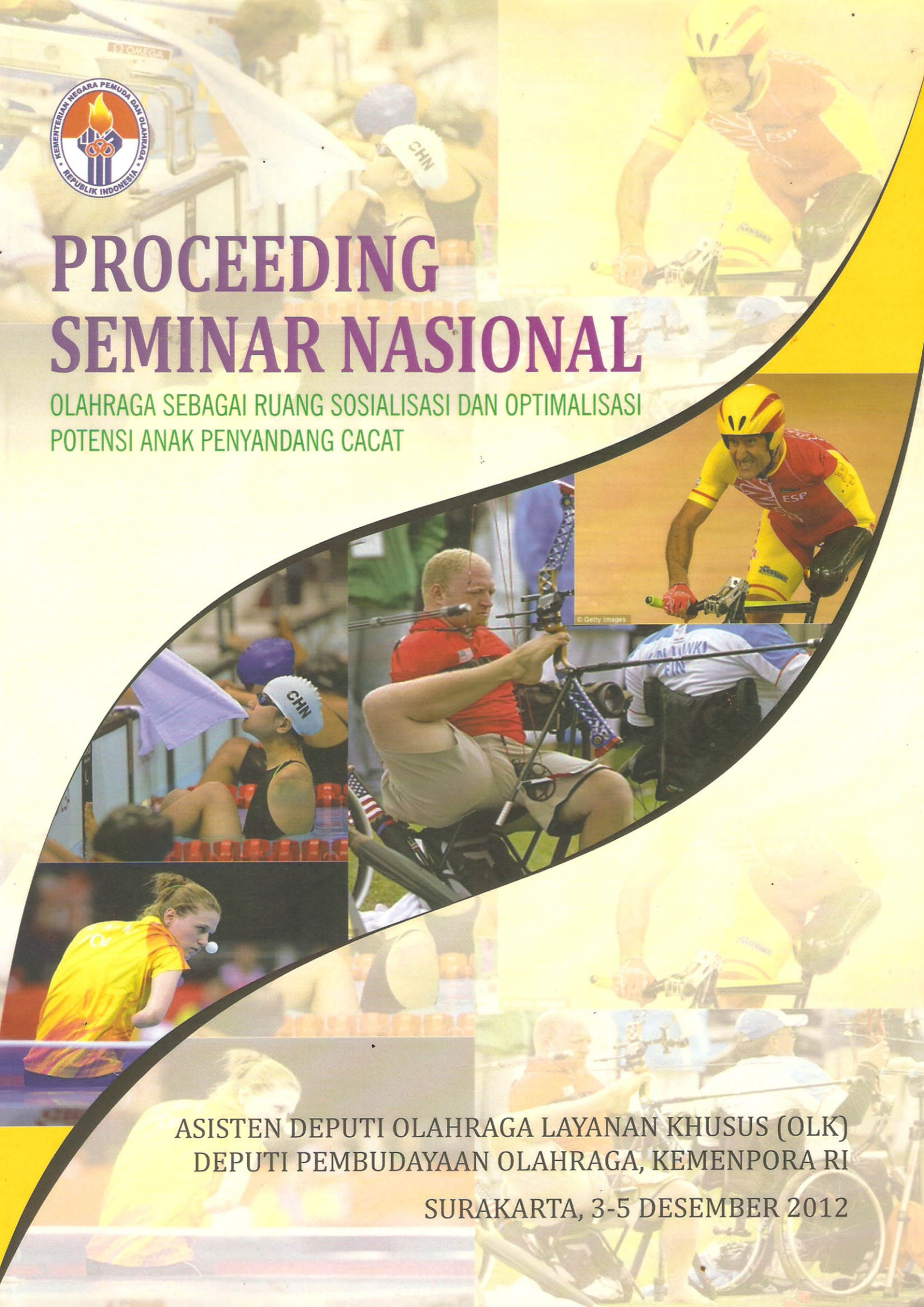




PROCEEDING SEMINAR NASIONAL

OLAHRAGA SEBAGAI RUANG SOSIALISASI DAN OPTIMALISASI
POTENSI ANAK PENYANDANG CACAT



ASISTEN DEPUTI OLAHRAGA LAYANAN KHUSUS (OLK)
DEPUTI PEMBUDAYAAN OLAHRAGA, KEMENPORA RI
SURAKARTA, 3-5 DESEMBER 2012

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
OLAHRAGA SEBAGAI RUANG SOSIALISASI DAN OPTIMALISASI DIRI PENYANDANG CACAT M. Furqon Hidayatullah,	1
PENANGANAN PENYANDANG CACAT, KHUSUSNYA PENYANDANG <i>DOWN SYNDROME</i> Soetanto Hartono & Dwi Cahyo Kartiko, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya	28
PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF BERBASIS AKTIVITAS JASMANI DI SEKOLAH LUAR BIASA (Suatu Upaya Pengembangan Kesamaan Hak Melakukan Olahraga Para Siswa Disabilitas) Bambang Abduljabar, FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia	36
PENGEMBANGAN PRESTASI ATLET BERKEBUTUHAN KHUSUS Agustiyanto, JPOK-FKIP, Universitas Sebelas Maret	49
PENGEMBANGAN AKTIVITAS JASMANI BAGI ANAK TUNAGRAHITA Sumaryanti, Prodi IKORA-FIK, Universitas Negeri Yogyakarta	56
PENGEMBANGAN OLAHRAGA PENYANDANG CEREBRAL PALSY MELALUI OPTIMALISASI AKTIVITAS GERAK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR Siti Nurrochmah, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Malang	69
PENYUSUNAN ALAT EVALUASI KEMAMPUAN MOTORIK HALUS ANAK TUNAGRAHITA MAMPUDIDIK KELAS DASAR DI SLB NEGERI II SAYIDAN, YOGYAKARTA B. Evi Suhartini, Prodi IKORA-FIK, Universitas Negeri Yogyakarta	75
PENGEMBANGAN KURIKULUM DAN BAHAN PEMBELAJARAN PENJASORKES UNTUK ANAK PENYANDANG AUTIS PADA LEMBAGA PENDIDIKAN DAN PUSAT LAYANAN TERAPI*) Mardianto, Hartati Eko Wardani & Supriyadi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Malang	81
AKTIVITAS FISIK PENYANDANG <i>DOWN SYNDROME</i> Nining Widyah Kusnanik, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya	89
PENGEMBANGAN ANAK-ANAK <i>DIFABEL</i> MELALUI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN AKTIVITAS <i>OUTBOUND</i> Sabaruddin Yunis Bangun, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan	95
PENGEMBANGAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS Pamuji Sukoco, Prodi PJKR-FIK, Universitas Negeri Yogyakarta	101

PENGEMBANGAN AKTIVITAS JASMANI BAGI ANAK TUNAGRAHITA

Oleh:
SUMARYANTI
(Prodi IKORA-FIK, Universitas Negeri Yogyakarta)

ABSTRAK

Prevalensi anak tunagrahita usia 5-14 tahun menurut Survei Kesehatan Nasional 2001 adalah 2,4%. Jumlah ini cukup besar dan perlu mendapatkan penanganan yang baik salahsatunya dengan mengembangkan aktivitas jasmani sehingga derajat kesehatannya meningkat. Tujuan dari tulisan ini adalah untuk pengembangan aktivitas jasmani yang bermanfaat bagi anak tunagrahita sedang maupun ringan sesuai dengan karakteristiknya. Pengembangan aktivitas jasmani bagi anak tunagrahita dapat menjadikan sarana murah dan efektif untuk mendorong kesehatan yang positif dan kesejahteraan, inklusi sosial dan pembangunan komunitas bagi anak tunagrahita. Olahraga dan aktivitas fisik yang dirancang dengan menyenangkan, pada batas kemampuan, tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sulit, aktivitas bervariasi dengan melibatkan sensomotorik, dan bersifat rekreatif akan sangat bermanfaat bagi anak tunagrahita. Mengembangkan latihan rutin yang meliputi aktivitas aerobik, latihan kekuatan, dan latihan peregangan, keseimbangan, pengelolaan seluruh tubuh dan meningkatkan fungsi keterampilan gerak akan sangat bermanfaat bagi anak tunagrahita. Berdasarkan kajian teoritik, penelitian yang relevan dan karakteristik anak dapat dihasilkan aktivitas jasmani adaptif yang bermanfaat bagi anak tunagrahita sedang dan ringan yaitu: (1) aktivitas gerak untuk penyimpangan postur tubuh, (2) aktivitas jasmani untuk pengembangan equilibrium, (3) aktivitas jasmani untuk vestibular, dan (4) aktivitas jasmani untuk peningkatan lokomotor dan non lokomotor, keterampilan manipulatif dan kebugaran jasmani.

Kata kunci: aktivitas jasmani, tunagrahita

PENDAHULUAN

Anak tunagrahita sering disebut anak dengan retardasi mental. Menurut WHO 1992, retardasi mental adalah suatu keadaan perkembangan mental yang terhenti atau tidak lengkap, yang ditandai terutama oleh adanya hendaya (*impairment*) keterampilan selama masa perkembangan sehingga berpengaruh pada semua tingkat inteligensia yaitu kemampuan kognitif, bahasa, motorik, dan sosial, sedangkan menurut DSM IV 1994, retardasi mental merupakan gangguan yang ditandai oleh fungsi intelektual di bawah rata-rata (IQ kurang dari 70) yang bermula sebelum usia 18 tahun disertai hendaya fungsi adaptif (Lumbantobing, 1997). Menurut Kennedy (1994), secara umum anak tunagrahita mengalami keterbatasan dalam perilaku sosial, konsep diri, proses belajar, koordinasi motorik, keterampilan berkomunikasi, dan kemampuan dalam mengikuti instruksi. Sementara menurut Robinson (1993), anak tunagrahita mengalami kesulitan untuk mengolah informasi, menyimpan, dan menggunakan kembali informasi yang sebelumnya sudah disimpan, rentang perhatian sempit, dan kesulitan dalam menyelesaikan masalah.

Tunagrahita juga sering memiliki kombinasi masalah kesehatan, yang juga sering dikaitkan dengan aktivitas fisik. Kondisi kesehatan anak tunagrahita terjadi lebih tinggi dengan masalah infeksi, kanker, buruknya kesehatan gigi, dan angka kejadian kecelakaan kendaraan bermotor lebih besar, dibandingkan dengan orang yang mempunyai kecerdasan normal (Hallahan DP, 1997). Selain itu, keadaan pertumbuhan postur tubuh ternyata banyak yang memiliki kelainan postural pada tulang belakang. Salah satu kekurangan postur tubuh yang paling nyata adalah perut menonjol, yang dapat dikaitkan dengan obesitas dan atau kurangnya kekuatan otot perut (Rimmer JH, 1993: 105). Selain itu, pengembangan refleks vestibular dan equilibrium juga terlambat atau tertunda. Penundaan dalam pengembangan reflex selalu menghasilkan

keterlambatan dalam penampilan motorik (Haley S., 1986: 17). Hasil penelitian terbaru, yang berkenaan dengan fungsi jantung dan paru-paru orang-orang dengan ketunagrahitaan ketika mereka berusia 20 tahun, mereka sering memiliki fungsi jantung dan paru-paru lebih tua 20 sampai 30 tahunan (www.specialolympics.org). Tidak aktif bisa membuat seseorang untuk mendapatkan masalah dengan jantung dan pembuluh darah dan juga dapat menurunkan kemampuan seseorang untuk mengurus dirinya sendiri.

Prevalensi anak tunagrahita usia 5-14 tahun menurut Survei Kesehatan Nasional 2001 adalah 2,4% (Irwanto, 2006). Jumlah ini cukup besar dan kalau tidak mendapatkan penanganan yang baik kemungkinan akan menjadikan memburuknya derajat kesehatan dan kesejahteraan. Berpartisipasi dalam aktivitas fisik (olahraga) dan bernuansa rekreasi aktif dapat memperoleh manfaat mental dan fisik yang lebih baik. Sentuhan program aktivitas jasmani bagi tunagrahita yang seperti apa yang akan mengembangkan kualitas diri anak tunagrahita tersebut?

PEMBAHASAN

Kondisi Anak Tunagrahita

Menurut DSM IV 1994, klasifikasi retardasi mental ada empat tingkatan, yaitu ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Retardasi mental ringan merupakan kelompok yang dapat dididik (*educable*). Kelompok ini merupakan 85% dari retardasi mental. Mereka dapat mengembangkan kecakapan sosial dan komunikasi, mempunyai sedikit hendaya dalam bidang sensorimotor. Retardasi mental sedang termasuk individu yang dapat dilatih (*trainable*). Kelompok ini merupakan 10% dari retardasi mental. Mereka memperoleh manfaat dari latihan kecakapan sosial dan okupasional namun mungkin tidak mampu melampaui pendidikan akademik lebih dari kelas 2 SD. Retardasi mental berat membentuk 3-4% dari kelompok retardasi mental. Selama masa anak-anak kemampuan bahasa terbatas. Saat usia sekolah mereka dapat belajar bicara dan dapat dilatih kecakapan mengurus diri sendiri yang sederhana. Retardasi mental sangat berat membentuk sekitar 1-2% dari retardasi mental. Sebagian besar individu kelompok ini mengalami kelainan neurologi. Semasa anak-anak menunjukkan gangguan berat dalam bidang sensorimotor (Lumbantobing, 1997).

Anak tunagrahita bisa memiliki masalah dalam sensorisnya, motoriknya, belajarnya, dan tingkah lakunya. Semua ini mengakibatkan terganggunya perkembangan fisik anak. Hal ini karena sebagian besar Anak tunagrahita mengalami hambatan dalam merespon rangsangan yang diberikan lingkungan untuk melakukan gerak, meniru gerak dan bahkan ada yang memang fisiknya terganggu sehingga ia tidak dapat melakukan gerakan yang terarah dengan benar. Di satu sisi, anak tunagrahita harus dapat mandiri, beradaptasi, dan bersaing dengan orang normal.

Anak tunagrahita yang memiliki berbagai masalah kesehatan, kondisi postur tubuh yang tidak sempurna, dan yang bersangkutan disertai dengan hendaya-penyerta, seperti: autism, hiperaktif, spastik, kesulitan belajar, dan perilaku maladaptif dapat berakibat pada terbatasan kemampuan gerak. Tidak aktif bisa membuat seseorang lebih mungkin untuk mendapatkan masalah dengan jantung dan pembuluh darah dan juga dapat menurunkan kemampuan seseorang untuk mengurus dirinya sendiri.

Program aktivitas jasmani yang dirancang secara baik dan benar akan membantu terjadinya peningkatan kemampuan anak tunagrahita dengan karakteristiknya yang unik. Promosi kesehatan yang melibatkan aktivitas fisik yang diarahkan pada anak tunagrahita dengan secara signifikan dapat meningkatkan status kesehatan kelompok ini menjadi lebih baik, sehingga kondisi ini dapat membantu mengembangkan gaya hidup yang lebih teratur. Pengembangan latihan rutin yang meliputi aktivitas aerobik, latihan kekuatan, dan latihan peregangan, keseimbangan, pengelolaan seluruh tubuh dan meningkatkan fungsi keterampilan gerak akan sangat bermanfaat. Manfaat aktivitas fisik bagi anak tunagrahita dapat membantu meningkatkan kesehatan mereka, fungsi fisik, harga diri, dan perilaku adaptif, selain itu dapat menyediakan hubungan sosial yang baik dan menyenangkan. Pada akhirnya dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya.

Rancangan Program Aktivitas Fisik Anak Tunagrahita yang dapat memberikan kesempatan kepada anak tunagrahita dapat berpartisipasi dengan aman, sukses dan memperoleh kepuasan, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penyusunan program yaitu:

- a. Program aktivitas fisik disesuaikan dengan jenis dan karakteristik kelainan siswa.

- b. Program harus dapat membantu dan mengkoreksi kelainan yang disandang oleh siswa. Sehingga dapat membantu siswa melindungi diri sendiri dari kondisi yang memperburuk keadaanya.
- c. Program yang dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani anak tunagrahita, mengacu pada suatu program kesegaran jasmani yang progressif.
- d. Memilih aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan tingkat ketertarikan anak.
- e. Faktor keselamatan harus selalu terjaga. Instruktur/pembimbing/guru harus menyadari dan mengantisipasi apabila anak melakukan aktivitas yang sangat disukai secara tiba-tiba karena anak mempunyai kecenderungan untuk melakukan aktivitas tersebut.
- f. Memperhatikan perbedaan dari tiap-tiap individu ketika mereka memilih aktivitasnya.
- g. Menyediakan banyak pilihan permainan yang memungkinkan untuk dipilih, sesuai kemampuan tiap-tiap individu.
- h. Memberikan kesempatan untuk beraktivitas fisik yang mengandung nilai social.
- i. Bentuk latihan fisik yang melibatkan aktivitas motorik-sensorik-perceptual untuk meningkatkan perkembangan anak tunagrahita
- j. Menyediakan bentuk-bentuk aktivitas yang sifatnya rekreasional supaya anak menjadi terampil dan juga sekaligus dapat berinteraksi dan bergabung dalam lingkungannya dan anggota keluarga yang lain.

Dalam pelaksanaan program latihan yang perlu diperhatikan untuk anak tunagrahita yaitu:

- a. Mendemonstrasikan aktivitas yang akan dilakukan terlebih dahulu.
- b. Menggunakan isyarat penglihatan, peraba dan pendengaran yang kuat untuk memusatkan perhatian sehingga akan memberikan hasil yang terbaik.
- c. Mempertimbangkan kemampuan individu dalam jangka waktu perhatian.
- d. Berikan semangat dan pujian ketika anak berhasil melakukan kegiatan.
- e. Selalu mencatat kemajuan yang dilakukan oleh anak.
- f. Tujuan aktivitas fisik untuk keterampilan, kebugaran dan kesehatan.
- g. Meminimalkan petunjuk lisan, bagi ABK yang daya serapnya lambat atau kurang.
- h. Menggunakan peragaan sebagai alat pengajaran yang efektif. Peragaan yang lebih efektif dengan menggunakan peraga perbandingan.
- i. Melibatkan siswa secara aktif dalam kegiatan yang dapat mereka lakukan dengan baik
- j. Kondisi anak dengan tingkat kesadaran lebih rendah diajari banyak kegiatan bermain. Ini berarti bahwa program pendidikan bertanggung jawab atas pembentukan lingkungan bermain, membangun kemampuan motorik dasar dengan alat bermain, menentukan pada level apa dia bermain (bisa mengarahkan diri sendiri, penonton, penyendiri, bergaul, atau bekerjasama).
- k. Melatihkan anak supaya dapat berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat melalui aktivitas fisik yaitu kegiatan rekreasi dan olahraga.
- l. Menciptakan lingkungan bermain yang aman tetapi tidak perlu menggunakan tenaga keamanan yang berlebihan sehingga para anak tidak akan sangat bergantung pada orang lain.

Pengembangkan latihan rutin yang meliputi aktivitas aerobik, latihan kekuatan, dan latihan peregangan, keseimbangan, pengelolaan seluruh tubuh dan meningkatkan fungsi keterampilan gerak akan sangat bermanfaat. Manfaat aktivitas fisik bagi anak tunagrahita dapat membantu meningkatkan kesehatan mereka, fungsi fisik, harga diri, dan perilaku adaptif, selain itu dapat menyediakan hubungan sosial yang baik dan menyenangkan. Pada akhirnya dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya.

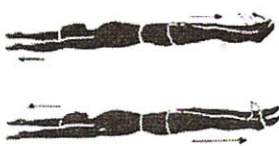

1. Aktivitas jasmani bagi anak tunagrahita


Aktivitas jasmani untuk anak tunagrahita dirancang dengan mempertimbangan kondisi dan karakteristik anak tunagrahita. Aktivitas fisik/gerak diarahkan dengan upaya untuk pencegahan, korektif, dan pengembangan serta peningkatan kualitas fisik untuk aktualisasi diri. Mengingat bahwa anak tunagrahita dengan kondisi yang sangat beragam tentunya program aktivitas geraknya dilakukan




secara individual. Namun demikian, aktivitas gerak yang dilakukan bisa jadi jenis gerakannya sama tetapi dengan tujuan yang berbeda, menurut kebutuhan. Mengembangkan latihan rutin yang meliputi aktivitas aerobik, latihan kekuatan, dan latihan peregangan, keseimbangan, pengelolaan seluruh tubuh dan meningkatkan fungsi keterampilan gerak akan sangat bermanfaat. Dalam tulisan ini, aktivitas jasmani dirancang untuk tujuan (a) penyimpangan postur tubuh, (b) pengembangan equilibrium, (c) pengembangan vestibular, (d) peningkatan keterampilan locomotor dan non locomotor, pengembangan keterampilan manipulatif dan kebugaran jasmani, contoh aktivitasnya disajikan dibawah ini.

2. Aktivitas gerak bertujuan untuk penyimpangan postur tubuh

Salah satu permasalahan kritis dari anak-anak berkelainan adalah pertumbuhan postur tubuh yang kurang baik. Ini disebabkan oleh kecenderungan kurang diperhatikannya latihan-latihan fisik yang bersifat korektif sejak dini, dengan adanya kecenderungan yang mengiringi setiap kelainan. Penyimpangan yang terjadi dalam hal ini diakibatkan adanya kelemahan otot dan kekakuan-kekakuan baik otot agonis maupun otot antagonis. Penyimpangan pada tulang belakang dapat terjadi karena adanya kelemahan pada otot perut, sehingga bisa mengakibatkan kelainan lardosis maupun kiposis, kalau lebih berat bisa gabungan dari lardosis, dan kiposis. Beberapa bentuk aktivitas korektif yang dapat dilakukan seperti pada kolom di bawah ini:

Gerakan	Kiposis	Lardosis	Skoliosis	Ptosis
<p>1. Peregangan terlentang (<i>supine stretch</i>)</p>  <p>Pelaksanaan : Luruskan lengan di atas kepala dan raih sejauh mungkin dari tangan jangan melengkungkan atau membungkukan punggung. Kaki kanan dan lengan rileks, regangkan menyilang sehingga tumit kiri dan tangan kanan terpisah dengan jarak maksimal. Setelah masing -masing selesai peregangan kemudian rileks dan ulangi gerakan.</p>	V	V	V	V
<p>2. <i>Breaking Chins</i></p>  <p>Pelaksanaan : Seolah-olah memotong rantai dengan kekuatan mendorong, tangan terkepal, terpisah tertahankan siku lurus dengan bahu, gerakan bahu bersama -sama dengan menarik nafas. Lipat panggul dan tekan punggung bagian bawah serapat mungkin ke dinding. Tahan posisi ini 10 detik. Rileks dan keluarkan nafas Latihan boleh dilakukan dengan posisi duduk dengan kaki disilangkan seperti posisi menjahit.</p>	V	V	V	V

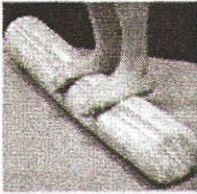

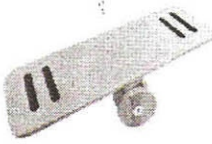
<p>3. Meluruskan leher di depan cermin (<i>neck flattener at mirror</i>)</p>  <p>Pelaksanaan: Tegakan kepala dan leher, tangan di belakang secara penuh menekan ke muka selama beberapa saat, dan siku diarahkan ke belakang, tarik nafas. Punggung diluruskan rendah sambil melipat kembali kesikap awal.</p>	V	V	V	V
<p>4. Duduk memutar badan (<i>Windmill sitting</i>)</p>  <p>Pelaksanaan: Putar ke kanan dan bungkuk kan ke depan batang tubuh seh ingga jari tangan kiri menyentuh jari kaki kanan, regangkan dan tahan (lakukan pelan -pelan, kendalikan peregangan) tahan ke dua kaki lurus . Kembali ke posisi semula, kemudian putar ke kiri dan ulangi latihan . Lutut meningkatkan peregangan punggung kaki putarkan ke dalam pergelangan kaki</p>	V	V		
<p>5. Mengeliat (<i>Mad Cat</i>)</p>  <p>Pelaksanaan: Mendorongkan punggung bagian bawah ke atas dengan kekuatan otot perut dan pantat, tundukan kepala sambil menarik nafas. Kembali ke posisi semula dengan menghembuskan nafas.</p>		V		V
<p>6. <i>Chin-up /Pull-up</i></p>  <p>Pelaksanaan: Pertahankan tubuh lurus dan rileks, sambil menekuk lengan untuk mengangkat dagu kearah gantungan (horizontal dapat digunakan). Pull-up dapat dimodifikasi dengan stall bar; pemindahan berat badan pada lengan dengan meniti gantungan dengan menggunakan jari, kemudian perlahan-lahan tur unkan badan dengan terkontrol</p>				

<p>7. <i>Abdominal Curl</i></p>  <p>Pelaksanaan : Mulai dengan kepala, tekuk tubuh perlahan-lahan ke muka kurang lebih 45 derajat, angkat punggung sebagian dilantai. Control dan luruskan perlahan - lahan.</p>		V		V
<p>8. Sejajar dengan tangga (<i>horizontal ladder</i>)</p>  <p>Pelaksanaan : Menggantung dipertahan, latihan ditingkatkan dengan mengayun.</p>	V	V	V	V
<p>9. Memilin dan peregangan (<i>tense and stretch</i>)</p>  <p>Pelaksanaan: Angkat tangan vertikal ke atas kepala, berlawanan arah dengan bentuk kurve terbuka (lengan kanan bagi scoliosis kiri C) putar ujung lain ke arah luar dan tekan dengan kuat sampai ke samping badan (lengan kiri untuk scoliosis kiri) . Tahan selama 10 detik, lengan diam kesamping dan ambil posisi biasa. Ulangi latihan dengan alat beberapa kali . Pastikan bahwa punggung dalam posisi benar -benar lurus tanpa mengangkat batang tubuh.</p>			V	

3. Aktivitas gerak untuk pengembangan equilibrium


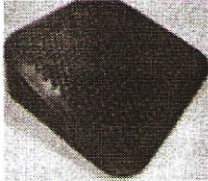
Perkembangan equilibrium sama pentingnya dengan perkembangan fungsi gerak. Equilibrium sangat penting untuk keseimbangan ketika melakukan gerakan menggulung, merangkak, merayap, berjalan, berlari atau ketika melakukan gerakan-gerakan motorik. Aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan ini dipilih yang dapat untuk mengembangkan postural anak dan dilakukan dengan gembira.

No	Gerakan	Alat yang digunakan	Keterangan
1	<p>a. Menggunakan salah satu sisi bola melengkung atau datar dari perangkat multifungsi yang mengintegrasikan keseimbangan kedalam setiap aspek kebugaran, kinerja olahraga, atau rehabilitasi.</p> <p>Gerakan:</p> <p>1) Anak diminta tiduran dengan posisi tertelungkup diatas bola, kemudian diminta untuk mengangkat satu tangan, satu tangan satu tungkai yang berlawanan, kemudian bergantian, dua tangan dua tungkai.</p> <p>Latihan ini berguna untuk melatih keseimbangan, fleksibilitas, latihan penguatan otot punggung dan penguluran otot perut.</p> <p>2) Gerakan dengan posisi tertelentang yaitu tangan digerakan ke kanan dan kekiri dengan dengan diikuti gerakan kaki. Latihan ini berguna untuk melatih keseimbangan. Untuk peningkatan latihan yaitu dapat dilakukan dengan mengubah posisi miring, baik kekanan maupun kekiri, posisi duduk, posisi berlutut, berdiri atau dengan loncat maupun lompat. Bisa juga dengan posisi alat dibalik, sehingga dengan bidang tumpuh lebih kecil dan dilakukan engan berbagai posisi.</p>	   	<p>1. Apabila tekstur alat ini diubah-ubah, dari mulai tingkat yang kasar ke halus dapat sekaligus melatih tactilnya.</p>
2	<p>a. Alat karet dengan bentuk kacang. Posisi anak dengan telungkup kedua tangan dan kaki ditekuk.</p> <p>Gerakan:</p> <p>1) Kedua tangan dan kaki diluruskan kemudian ditekuk kembali, apabila anak belum bisa mengerjakannya, dapat dilakukan antara kaki dan tangan bergantian.</p> <p>2) Gerakan bisa ditingkatkan dengan bergerak maju, mundur dengan bermain kecepatan.</p> <p>3) Gerakan dengan berteman/ berkelompok bermain cermin, satu sebagai pemandu yang lain menirukan.</p>	 	

	<p>4) Gerakan dilakukan dengan posisi duduk, yaitu dengan mengoyangkan tubuh kekanan dan kekiri, dengan bergantian kaki menumpunya. Latihan ini bisa ditingkatkan dengan cara kedua kaki lepas dari lantai dan tubuh tetap digoyangkan kekanan dan kekiri serta menambah variabel kecepatan.</p> <p>5) Gerakan dapat ditingkatkan lagi dengan berteman yaitu ditambah media guling untuk saling mendorong, bola dengan lempar tangkap.</p>		
3	<p>a. Alat berbentuk selinder</p> <p>Gerakan:</p> <p>1) Dengan posisi berdiri kangkang dengan gerakan angkat tumit, dilanjutkan dengan bergantian angkat ujung jari2 kaki, dan makin lama jarak kaki tumpu didekatkan.</p> <p>2) Gerakan bisa ditingkatkan dengan berjalan, mengangkat salah satu kaki bergantian taupun yang sudah terampil dengan memutar badan.</p>		
4	<p>b. Papan Goyang, dengan alas yang berbentuk setengah lingkaran, sehingga alat ini menjadi labil kalau digerakan.</p> <p>Gerakan:</p> <p>1) Menggoyangkan tubuh dengan berbagai posisi mulai dari posisi tidur, duduk, merangkak, jongkok, berdiri.</p>		
5.	<p>e. Papan keseimbangan, dengan tingkat ketinggian yang bisa distel</p> <p>Gerakan</p> <p>1) Dengan posisi tengkurap, gerakannya dengan memindahkan berat badan ke depan maupun ke belakang secara bergantian.</p> <p>2) Dengan posisi split, gerakannya memindahkan berat badan ke kanan dan ke kiri secara bergantian.</p> <p>3) Dengan posisi berdiri, gerakan kesamping kanan dan kesamping kiri, kemudian keseimbangan tubuh ditengah.</p>		

4. Aktivitas gerak untuk pengembangan vestibular

Stimulasi yang terjadi pada vestibular harus dimonitor dengan sangat hati-hati. Hal ini apabila dilakukan sangat bersemangat dan keras dapat terjadi keadaan yang tidak nyaman, pucat, atau mulai mual.

NO			
1	<p>a. Piring putar, anak diminta untuk masuk ke dalam piring dengan posisi meringkuk</p> <p>Gerakan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Piring diputar dengan perlahan-lahan ke arah jarum jam, kemudian kebalikannya. 2) Gerakan ditingkatkan dengan berbagai posisi dan ditambah dengan variabel waktu baik untuk lamanya maupun kecepatannya, tentunya masih dalam batas kemampuannya. 		<p>Apabila tekstur alat ini diubah-ubah, dari mulai tingkat yang kasar ke halus dapat sekaligus melatih tactilnya.</p>
2	<p>b. Matras miring, bergulung dengan kemiringan</p> <p>Gerakan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Anak dengan posisi tidur di ujung atas dengan kedua tangan lurus, kemudian bergulung ke bawah, di ulangi lagi dan pada saat naik matras dengan cara merangkak, atau berjalan. 2) Latihan ditingkatkan dengan kecepatan meningkat. 		<p>Apabila tekstur alat ini diubah-ubah, dari mulai tingkat yang kasar ke halus dapat sekaligus melatih tactilnya.</p>
3	<p>c. Menunggang magic karpet</p> <p>Gerakan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Aktivitas keseimbangan menyeluruh Mintalah seorang anak untuk mengambil salah satu posisi ini: telentang, tiarap, duduk, atau berlutut di atas matras, selimut, atau selimut dari kapas. 2) Genggam tepian matras dan tarik ke atas sehingga anak tersebut bergerak ke bawah. 		

5. Peningkatan Keterampilan locomotor dan non lokomotor

Pola dasar dari gerak locomotor dan non lokomotor sangat dibutuhkan sebelum seorang anak dapat dengan baik melakukan gerakan-gerakan dalam sebuah permainan, pertandingan, kegiatan rekreasi, aktivitas OR, dan gerakan-gerakan dalam aktivitas mereka sehari-hari. Bentuk-bentuk aktivitas locomotor dan non lokomotor sebagian sudah berada pada latihan korektif maupun latihan untuk keseimbangan. Aktivitas pada bagian ini memberikan kesempatan pada anak untuk mempratekkan berbagai macam variasi dalam variabel waktu, tempat, kekuatan, dan bagaimana mengikuti gerakan tubuh mereka.

a. Bentuk-Bentuk Aktivitas Locomotor

Tujuan dari pemrograman gerak adalah untuk membuat anak memiliki sendiri berbagai macam keterampilan locomotor. Kepemilikan sendiri maksudnya adalah bahwa anak dapat menunjukkan

ketrampilan locomotornya secara otomatis dan tanpa perlu dipikirkan terlebih dahulu. Untuk memiliki keterampilan khusus locomotor ini, anak harus memiliki kesempatan untuk menggunakannya pada berbagai macam situasi dan keadaan. Hal ini dapat dilakukan dengan memanipulasi dan menggunakan variabel waktu, tempat, kekuatan dan aliran gerak.

No	Keterampilan Lokomotor	Variabel waktu	Variabel tempat	Variabel Kekuatan	Variabel Aliran
1	Menggulung. Menggulung dengan cepat, dengan lambat, dengan meningkatkan kecepatan menggulung. Menggulung melewati tanjakan, lalu secara kontinyu meningkatkan kecepatan, menggulung dengan mengurangi kecepatan.	V			
	Menggulung dengan tangan diletakkan pada samping badan, dengan tangan di atas kepala, menggulung dengan seorang teman. Temannya harus berhadapan dan saling menyilangkan tangan satu sama lain. Pegang dengan kuat, dan mereka harus menggulung bersamaan.		V		
	menggulung dengan keras, dengan lemah lembut, menggulung dalam tong, menggulung dengan tenaga penuh.			V	
	Minta anak untuk: menggulung dalam satu arah; stop; menggulung dengan arah yang lain. Menggulung; stop; menggulung; stop; menggulung; dan stop, mainkan.				V
2	Merangkak. Minta anak untuk: merangkak cepat, lebih cepat, diperlambat, merangkak dan stop; merangkak dan stop.	V			
	Merangkak menuju mainan favoritnya, merangkak melalui lorong yang dibuat dari kursi atau melewati rintangan dari bantal menggulung melewati handuk, dan kursi kantung buncis, merangkak di bawah, sekitar, dan melewati objek yang ada merangkak melewati kaki teman-teman yang dilebarkan, merangkak ke belakang, merangkak ke belakang melalui lingkaran yang dibentuk di lantai.		V		

	Merangkak dengan mendorong bola, merangkak dengan membawa beban ringan.			v	
	Merangkak menaiki tanjakan; stop; mengelilinginya; merangkak turun. Merangkak dalam sebuah lingkaran; stop; merangkak ke belakang dalam sebuah lingkaran yang sama				v
3	Berjalan dengan variasi jalan, jalan cepat, lompat dan loncat dengan kecepatan yang berbeda.	v			
	Berjalan di atas garis kemudian jalan dengan angkat paha di atas rumput, diselingi meloncat dan melompati rintangan.		v		
	Berjalan angkat paha, dilanjutkan jogging, jalan dan kembali loncat dan lompat.			v	
	Berjalan, jalan cepat, jalan, jogging, jalan, lompat, jalan loncat				v

b. Bentuk-Bentuk Keterampilan Non Locomotor

No	Keterampilan Non Lokomotor	Variabel waktu	Variabel tempat	Variabel Kekuatan	Variabel Aliran
1	Bertepuk tangan, dengan tepuk yang pelan, cepat, berhenti, dst.	v			
	Bertepuk tangan ke atas dan ke bawah; bertepuk tangan ke samping kanan dan kiri. Bertepuk tangan dengan memindah tangan mengikuti garis diagonal dan membentuk huruf 'X'		v		
	bertepuk tangan, dengan tepuk yang lembut; bertepuk tangan, dengan tepuk yang keras.			v	
	Bertepuk tangan sekali; stop; dua kali; stop; tiga kali, dst.				v
2	Membukuk dengan mengayunkan lengan ke kanan dan kekiri, dari gerakan ringan, kecepatan kemudian ditambah, kembali pelan lagi dengan menyentuh kaki anak lain.	v	v	v	v
	Merentangkan tangan ke segala arah, bergerak sejauh mungkin, lalu dilipat di depan dada.		v		
	Pada saat mengayun lengan dengan disertai tangan mengepal sehingga gerakan bertambah berat.			v	

Membungkuk ke depan; merentang, tahan. Membungkuk ke belakang; merentang; tahan Bertepuk tangan; berputar, merentang; dan membungkuk lakukan berurutan. Merentang ke angkasa, merentang sehingga menyentuh jari kaki. Ulangi. Bertepuk tangan, berputar, merentang, atau membungkuk sambil menggoyang sebuah tambourine				v
---	--	--	--	---

6. Aktivitas keterampilan manipulatif

Gerak manipulatif yaitu gerakan yang sudah berkaitan dengan memanipulasi obyek atau mengendalikan tubuh secara bersama. Aktivitas pada bagian ini memberi kesempatan pada anak untuk mengembangkan dasar keterampilan pengontrolan tubuh, yang biasanya sudah banyak menggunakan gerakan tangan dan kaki, dan juga bagian tubuh lainnya, contoh gerakannya yaitu memukul, melempar, menendang, menggiring, memantulkan, dsb. Gerakan di bawah ini kalau dilakukan dengan memperhatikan dosis latihan dapat untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Gerakan 1: Anak memukul balon dengan kipas, dan balon diusahakan jangan sampai jatuh ke tanah. Permainan ini bisa dimodifikasi sebagai permainan dengan masukan bola ke dalam target (ring basket, gawang).

Gerakan 2:

- Tendangan bola kedinding. Pada mulanya anak diminta menendang bola ke arah dinding dan pada saat bola kembali bola dipegang dengan tangan.
- Anak menendang bola ke arah dinding, lalu menendang lagi sesuai arah kembalinya bola.
- Mulai dengan jarak yang dekat dengan dinding, bergerak terus, sampai anak itu dapat mengontrol bola itu.

Gerakan 3:

Pendulum, yaitu ada beberapa bola yang digantungkan kemudian siswa memukulnya pertama-tama hanya dengan tangan, kalau sudah bisa ditingkatkan dengan menggunakan pemukul dengan pegangan pendek, dengan permukaan kayu pemukul dari yang lebar ke yang permukaan kecil.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan tersebut di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penyusunan program aktivitas jasmani adaptif bagi anak tunagariata harus memperhatikan karakteristik anak, aktivitas jasmani dirancang yang menyenangkan, aktivitas jasmani yang bervariasi dengan melibatkan sensomotorik, dan bersifat rekreatif.
2. Aktivitas jasmani adaptif yang bermanfaat bagi anak tunagraita sedang dan ringan yaitu: (a) aktivitas gerak untuk penyimpangan postur tubuh, (b) aktivitas jasmani untuk pengembangan equilibrium, (c) aktivitas jasmani untuk vestibular, dan (d) aktivitas jasmani untuk peningkatan lokomotor dan non lokomotor, keterampilan manipulatif dan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoellah, Prof.,M.sc., (1996). *Pendidikan Jasmani Adaptif*, Ditjen Dikti, Depdikbud, Jakarta
- David Auxter, (2001). *Principles and Methods Of Adapted Physical education and Recreation*. Boston: IL Dubuque

Haley S: *Postural reactions in infants with Down syndrome: relationship to motor milestone development and age*, J Am phys therapy 66: 17-22, 1986.

Hallahan DP, kauffman JM. (1997). *Exxeptional learners:introduction to special education*, Boston, Allyn & Bacon

Lumbantobing, (1997). *Anak dengan Mental Terbelakang*. Balai Penerbit FK UI, Jakarta.

Pattie Rouse, (2004). *Adapted Game &Activities*. Champaign, IL: Human Kinetics

Sharkey, J., (2003). *Kebugaran Kesehatan*. (terjemahan Fitness and Health) Jakarta: PT Raja Grafindo

Walter C., (1981). *Adapted Physical Education and Rekreation*. United States: CV Mosby Campany

Winnick, J., (2005). *Adapted Physical Education and Sport*). Champaign: II Human Kinetics

http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/phys/phys_what.html.

www.specialolympics.org.

http://wiki.answers.com/Q/How_many_mentally_or_physically_retarded_people_are_there_in_the_US_today#ixzz2DcwwCmvZ