

# Implementasi senam tradisional *gemar gatra* untuk meningkatkan motorik kasar pada anak tunanetra

Herman Afrian\*, Wahjoedi, I Ketut Iwan Swadesi

Program Pascasarjana, Doktoral Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

\* Correspondence: [hermanafrian@student.undiksha.ac.id](mailto:hermanafrian@student.undiksha.ac.id)

## Abstract

*The problem of this study is the low gross motor skills of blind children at SLBN East Lombok. This study uses the classroom action research method with a process of planning, implementing, observing and reflecting. The population is East Lombok SLBN students with a sample of 21 students, 11 boys and 10 girls. The sampling technique used was purposive sampling, the instruments used were observations and checklists. The analysis technique uses descriptive statistics. The results of the study can improve gross motor skills in children with visual impairments, pre-action activities indicator prefix attitude 55.56% increase 62.97% cycle I, increase 88.89% cycle II, indicators of accuracy in carrying out directed movements mean pre-action average of 44.44%, increased by 48.14% cycle I, increased by 81.48% cycle II, indicators of skill in performing hand movements, foot movements and verbal commands in pre-action activities averaged 44.44%, increased by 48.14% cycle I, an increase of 77.78% in cycle II, the indicators of hand and foot combination skills in pre-action activities averaged 33.33%, to 40.74% cycle I 77.78% cycle II. The conclusion is that blind SLBN students throughout East Lombok can be improved by providing stimulation of gymnastic movements or traditional games, one of which is through traditional fond gatra gymnastics.*

**Keyword:** Traditional gymnastics *gemar gatra*; gross motor skills; blind

## Abstrak

Permasalahan penelitian ini rendahnya kemampuan motorik kasar anak tunanetra SLBN Lombok Timur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindak kelas dengan proses perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Populasinya siswa SLBN Lombok Timur dengan sampel 21 siswa, 11 laki-laki dan 10 perempuan. Teknik pengambilan sampling dengan *purposive sampling*, instrumen yang digunakan obesrvasi dan *checklisf*. Teknik analisa menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak tunanetra, kegiatan pra tindakan indikator sikap awalan 55,56% meningkat 62,97% siklus I, meningkat 88,89% siklus II, indikator ketepatan melakukan gerakan yang diarahkan rata-rata pra tindakan sebesar 44,44%, meningkat 48,14% siklus I, meningkat 81,48% siklus II, indikator keterampilan melakukan gerakan tangan, gerakan kaki dan perintah lisan pada kegiatan pra tindakan rata-ratanya 44,44%, meningkat 48,14% siklus I, meningkat 77,78% siklus II, indikator keterampilan kombinasi tangan dan kaki kegiatan pra tindakan rata-rata 33,33%, menjadi 40,74% siklus I 77,78% siklus II. Kesimpulannya bahwa siswa tunanetra SLBN se-Lombok Timur dapat ditingkatkan melalui pemberian stimulasi gerakan senam atau permainan tradisional salah satunya melalui senam tradisional *gemar gatra*

**Kata kunci:** Senam tradiisional *Gemar gatra*; kemampuan motorik kasar; tunanetra

Received: 31 Januari 2023 | Revised: 29, 30, 31 Mei 2023

Accepted: 05 Juni 2023 | Published: 30 Juni 2023



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Menurut (Apriliani et al., 2015) anak tunanetra merupakan anak yang mengalami kehilangan pengelihatan sehingga memberikan dampak baik secara langsung maupun tidak langsung bagi perkembangannya. Keterbatasan tersebut menghambat anak tunanetra dalam berbagai aktivitas yang dilakukan oleh orang awas dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, kehilangan indra penglihatan ini membuat anak tunanetra sulit dalam melakukan kegiatannya artinya sulit untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lainnya, oleh karna itu mereka perlu diberikan keterampilan khusus agar dapat melakukan kegiatan dengan cepat, tepat dan aman (Khairani & Kahija, 2023). Anak memiliki beberapa aspek perkembangan salah satunya adalah aspek motorik yakni motorik kasar, motorik kasar merupakan suatu kegiatan yang meliputi seluruh bagian tubuh yang mengkoordinasikan gerakan otot-otot tertentu yang ada di tubuh manusia, dan setiap anak memiliki kemampuan motorik kasar yang berbeda-beda (Kamelia, 2019).

Menurut (Mitayani et al., 2015) terlebih lagi dengan anak yang memiliki keterbatasan pengelihatan yang tentunya hal ini menghambat perkembangan motorik kasarnya. Kemampuan motorik juga sangat berhubungan erat dengan kemampuan belajar bagi anak disabilitas (Humaedi et al., 2021). Perkembangan motorik kasar ini dapat dikembangkan melalui stimulasi gerakan yang mengkombinasikan antara tangan dan kaki. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian otot yang ada dalam tubuh maupun seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan diri (Wahyuni & Muazimah, 2020). Motorik kasar adalah kemampuan anak dalam beraktifitas dengan menggunakan otot-otot besarnya (Rahmat et al., 2022).

Senam gemar gatra merupakan senam yang terdiri dari beberapa gerakan dalam permainan rakyat dan olahraga teradisional yang dirancang sedemikian rupa untuk menciptakan senam yang efektif tepat sasaran kesehatan baik fisik, mental dan keseimbangan fungsi otak kanan dan kiri, menyenangkan yang berefek pada kesehatan psikologis, mengangkat kenangan masa kecil, dan mampu mewakili kekayaan ragam permainan tradisional (Putritama et al., 2022). Istilah "tunanetra" merujuk pada tingkat kerusakan atau gangguan penglihatan yang berat hingga sangat berat, yang umumnya dibagi menjadi dua kategori yaitu "buta" dan "kurang lihat". Beberapa ahli juga membaginya menjadi "kurang lihat" (low vision), "buta" (blind), dan "buta total" (totally blind) (Ariani & Karyati, 2021:20).

Istilah "tunanetra" tidak hanya mengacu pada mereka yang benar-benar buta, tetapi juga mencakup individu yang memiliki penglihatan yang sangat terbatas dan sulit dimanfaatkan untuk kegiatan sehari-hari, terutama dalam hal pembelajaran (Dermawan, 2013; Nugraha, 2020; Rani & Jauhari, 2018). Dengan demikian, istilah "tunanetra" menggambarkan kondisi di mana seseorang memiliki kerusakan atau keterbatasan penglihatan yang signifikan, yang dapat mencakup baik mereka yang tidak dapat melihat sama sekali (buta) maupun mereka yang memiliki sedikit sisa penglihatan yang tidak memadai untuk aktivitas sehari-hari (Solihin, 2021). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian tunanetra adalah individu yang kedua indra penglihatannya tidak berpungsi sebagai saluran penerima informasi dalam kegiatan

sehari-hari seperti halnya orang awas (Mony et al., 2021).

Menurut (Lestari et al., 2016) menunjukkan bahwa pemberian stimulasi melalui berbagai bentuk gerakan, senam, atau permainan telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik anak-anak berkebutuhan khusus (ABK), baik dalam motorik halus maupun motorik kasar. Penelitian yang dilakukan oleh (Auliani & Ardisal, 2019) dan (Zahro et al., 2020), menunjukkan bahwa pemberian stimulasi melalui permainan efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak-anak dengan tingkat kecerdasan terbatas. Selain itu, (Wulandari et al., 2018) menyimpulkan bahwa kombinasi antara senam otak dan aktivitas fungsional rekreasi (AFR) dapat meningkatkan kemampuan motorik halus pada anak-anak dengan autisme.

Studi yang dilakukan oleh (Solihin, 2021), juga menemukan bahwa senam ritmik dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa tunanetra, dan dapat dilakukan dengan menggunakan media pembelajaran painting stone dalam circuit training (Pradana, 2019). Penelitian-penelitian ini secara konsisten menyimpulkan bahwa pemberian stimulasi gerak, senam, atau permainan tradisional memiliki dampak positif terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar siswa penyandang disabilitas (Adimayanti et al., 2019). Dengan demikian, bukti-bukti penelitian menunjukkan bahwa intervensi melalui stimulasi gerak, senam, atau permainan tradisional dapat secara positif memengaruhi perkembangan keterampilan motorik kasar pada siswa penyandang disabilitas.

Studi-studi yang disebutkan sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian stimulasi gerak, senam, atau permainan tradisional memiliki dampak positif terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar siswa penyandang disabilitas (Adimayanti et al., 2019). Bahwa melalui berbagai permainan atau senam tradisional, siswa dengan disabilitas dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka secara efektif (Sewi & Mailasari, 2020). Hasil-hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi dengan menggunakan aktivitas-aktivitas tradisional dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu siswa dengan disabilitas meningkatkan kemampuan motorik kasar mereka (Sella et al., 2022; Yuspitah, 2021) ; Bukit & Pramono, 2021; Dewi & Mailasari, 2020; Maula, 2020; Muhtar & Lengkana, 2019; Prasetyo, 2021; Sopiah et al., 2022), Selain itu, penting juga untuk mencatat bahwa permainan dan senam tradisional memiliki nilai budaya yang tinggi (Muslih et al., 2021).

Menurut (Rahmawati, 2018) dengan melibatkan siswa penyandang disabilitas dalam aktivitas-aktivitas ini, mereka dapat merasakan ikatan dengan warisan budaya mereka serta merasakan inklusi sosial yang lebih besar. Ini memiliki dampak positif pada perkembangan sosial-emosional siswa serta meningkatkan rasa percaya diri dan kepercayaan diri mereka (Putri et al., 2022). Dengan demikian, melalui pemberian stimulasi gerak, senam, atau permainan tradisional, dapat diperoleh manfaat ganda bagi siswa penyandang disabilitas, baik dalam perkembangan keterampilan motorik kasar maupun dalam aspek sosial dan emosional (Kusumawati, 2017). Oleh karena itu, penggunaan aktivitas-aktivitas ini sebaiknya dipertimbangkan dalam program pendidikan inklusif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan siswa dengan disabilitas (Mujahadah & Riduan, 2020).

## Metode

Penelitian ini menerapkan metode penelitian tindakan kelas dengan menggunakan model kolaboratif, di mana setiap siklus penelitian mengikuti langkah-langkah sistematis sesuai dengan aturan penelitian dan kebutuhan parameter penelitian. Penelitian tindakan merupakan jenis penelitian terapan yang menggabungkan pengetahuan dan praktik guna mencapai tujuan yang diinginkan (Arifin, 2018; Hikmawati, 2020; Supinganto et al., 2021; Victoria et al., 2021; Wacana, 2013; Wening, 2012, 2012; (Aqib & Chotibuddin, 2018; Rukajat, 2018; Subali & Guru, 2008). Tahapan pada penelitian ini meliputi tahap perencanaan, tahap tindakan, tahap pengamatan, dan tahap refleksi (Ghony, 2008; Mulyasa, 2010; Sanjaya, 2016; Susilo et al., 2022; Wibawa, 2003; Widayati, 2008).

Penelitian ini dilaksanakan di SLBN se-Lombok Timur. Penelitian ini dilaksanakan pada semester 2, tahun akademik 2021/2022. Sumber data pada penelitian adalah hasil observasi (*checklist*) perkembangan motorik kasar siswa tuna netra, dengan jumlah 21 anak, 11 anak laki-laki dan 10 anak perempuan. Teknik pengambilan sampling adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (Arikunto, 2019, 2021; Ramdhan, 2021; D. Sugiyono, 2013; S. Sugiyono & Lestari, 2021; Victoria et al., 2021; Wacana, 2013) Dengan teknik analisis data kuantitatif deskriptif untuk mengetahui persentase peningkatan kemampuan motorik kasar siswa setelah melakukan kegiatan senam. Rumus yang digunakan untuk mencari persentase penilaian peningkatan motorik kasar siswa adalah rumus dari (Ngalim, 2006; D. Sugiyono, 2013; Arikunto, 2019, 2021) sebagai berikut :

$$NP = R / SM \times 100\%$$

Keterangan :

NP = nilai persen yang dicari atau diharapkan

R = skor mentah yang diperoleh oleh siswa

SM = skor maksimum ideal dari tes yang bersangkutan 100 = bilangan tetap

Dengan indikator penilaian peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak dapat dikategorikan sebagai berikut

Tabel 1. Kategori penilaian

Kategori	Pesentase
Sangat meningkat	76% - 100%
Meningkat	56% - 75%
Cukup Meningkatkan	45% - 55%
Belum Meningkatkan	0% - 44%

Sumber: (Aqib & Chotibuddin, 2018; Arikunto, 2019, 2021; Ramdhan, 2021; D. Sugiyono, 2013; S. Sugiyono & Lestari, 2021)

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SLB Negeri Lombok Timur dengan subyek penelitian 21 orang anak dengan kebutuhan khusus (tunanetra) yaitu 12 laki-laki dan 11 perempuan. Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahapan antara lain pra-tindakan, siklus I, dan siklus II.

Sebelum melaksanakan siklus I peneliti melakukan kegiatan pra-tindakan untuk mengetahui kemampuan awal anak dalam melakukan kegiatan senam gemar gatra. Pada kegiatan pra-tindakan ini senam gatra dilakukan tanpa diiringi musik agar anak dapat mengetahui dan mengenal gerakan. Berdasarkan hasil pra-tindakan yang dilakukan peserta terlihat antusias mengikuti gerakan. Hasil observasi nilai tiap indikator antara lain untuk indikator ketepatan melakukan gerakan yang diarahkan, terampil melakukan gerakan tangan, terampil melakukan gerakan kaki dan keterampilan anak dalam mengikuti perintah lisan yang diberikan persentasenya masing-masing hanya 44,44, dan kemampuan melakukan sikap awalan senam yaitu 5,56%, sedangkan keterampilan dalam mengkombinasikan gerakan tangan dan kaki hanya 33,33%. Berikut ini data hasil observasi pra tindakan peserta.

Tabel 2. Rata-rata hasil observasi kemampuan awal sebelum tindakan (pra-tindakan)

No	Indikator	Kemampuan anak (%)
1	Kemampuan melakukan sikap awalansenam	55,56
2	Ketepatan melakukan gerakan yang diarahkan	44,44
3	Terampil melakukan gerakan tangan	44,44
4	Terampil melakukan gerakan kaki	44,44
5	Keterampilan anak dalam mengikuti perintah lisan yang diberikan	44,44
6	Keterampilan anak dalam mengkombinasikan gerakan tangan dankaki	33,33

Pada siklus I penelitian dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama peserta masih terlihat kaku dalam menggerakkan tubuhnya dan belum diiringi musik senam gemar gatra, pada pertemuan kedua dan tiga barulah kegiatan senam dilakukan dengan iringan musik, peserta terlihat sangat antusias meskipun gerakan mereka terlihat kaku dan kadang tertinggal oleh irama musiknya karna peserta belum menghafal gerakan senam. Berikut disajikan tabel rata- rata hasil kemampuan motorik kasar siklus I.

Tabel 3. Hasil observasi kemampuan motorik kasar anak siklus I

No	Indikator	Siklus I			Rata-Rata (%)
		Ke 1 (%)	Ke 2 (%)	Ke 3 (%)	
1	Kemampuan melakukan sikap awalan Senam	55,56	55,56	77,78	62,97
2	Ketepatan melakukan gerakan yangdiarahkan	44,44	44,44	55,56	48,14
3	Terampil melakukan gerakan tangan	44,44	44,44	55,56	48,14
4	Terampil melakukan gerakan kaki	44,44	44,44	55,56	48,14
5	Keterampilan anak dalam mengikuti perintah lisan yang diberikan	44,44	44,44	55,56	48,14
6	Keterampilan anak dalam mengkombinasikan gerakan tangan dan kaki	33,33	33,33	55,56	40,74

Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan motorik kasar pada peserta. Proses kegiatan senam gemar gatra siklus I, peserta terlihat sudah mulai terampil dalam melakukan gerakan pada anggota tubuhnya sudah mulai hafal gerakan senam yang di interuksikan dengan kode pada setiap gerakan dengan rata-rata peningkatan 48,14% untuk setiap indikator, kecuali pada indikator keterampilan mengombinasikan gerakan tangan dan kaki hanya 40,74%.

Pada siklus II, kegiatan senam dilakukan dengan iringan musik tanpa diawali dengan gerakan terlebih dahulu, beberapa peserta sudah terampil dalam menggerakkan tangan dan kaki serta mengkombinasikan gerakan, namun ada juga anak yang masih kesulitan untuk mengkombinasikan gerakan tangan dan kaki. Tabel 3 berikut ini memberikan deskripsi tentang hasil pelaksanaan siklus II bahwa enam indikator juga mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata persentase peningkatan yang signifikan 77,78, sementara di indikator Kemampuan melakukan sikap awal dan ketepatan melakukan gerakan yang diarahkan sudah mencapai 88,89 % dan 81,84% peningkatannya seperti tabel dibawah ini

Tabel 4. Hasil observasi kemampuan motorik kasar anak siklus II

No	Indikator	Siklus II			Rata-Rata (%)
		Ke 1 (%)	Ke 2 (%)	Ke 3 (%)	
1	Kemampuan melakukan sikap awalan senam	77,78	88,89	100	88,89
2	Ketepatan melakukan gerakan yang diarahkan	77,78	77,78	88,89	81,84
3	Terampil melakukan gerakan tangan	66,67	77,78	88,89	77,78
4	Terampil melakukan gerakan kaki	66,67	77,78	88,89	77,78
5	Keterampilan anak dalam mengikuti perintah lisan yang diberikan	66,67	77,78	88,89	77,78
6	Keterampilan anak dalam mengombinasikan gerak tangan dan kaki	66,67	77,78	88,89	77,78

Berdasarkan tabel 2, 3 dan 4 di atas di simpulkan bahwa persentase hasil observasi kemampuan motorik kasar berada pada kategori meningkat pada 6 indikator tersebut, setelah melakukan kegiatan senam gemar gatra pada siswa tunanetra di SLBN se-Lombok Timur. Hal ini terlihat dari keterampilan anak dalam melakukan gerakan-gerakan senam yang meliputi gerakan tangan, gerakan kaki, serta kombinasi-kombinasi antara tangan dan kaki. Persentase peningkatan kegiatan setiap tahapan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Rata-rata ketercapaian kemampuan motorik kasar

No	Indikator	Sebelum tindakan (%)	Siklus I (%)	Siklus II (%)
1	Kemampuan melakukan sikap awalan senam	55,56	62,97	88,89

---

2	Ketepatan melakukan gerakan yang diarahkan	44,44	48,14	81,48
3	Terampil melakukan gerakan tangan	44,44	48,14	77,78
4	Terampil melakukan gerakan kaki	44,44	48,14	77,78
5	Keterampilan anak dalam mengikuti perintah lisan yang diberikan	44,44	48,14	77,78
6	Keterampilan anak dalam mengkombinasikan gerakan tangan dan kaki	33,33	40,74	77,78

---

Berdasarkan tabel terjadi peningkatan mulai dari kegiatan pra tindakan, siklus I, dan siklus II, terlihat pada masing-masing indikator penilaian. Pada indikator ketepatan melakukan awalan senam terlihat peningkatan dari 55,56% menjadi 88,89% sehingga terjadi peningkatan sebesar 33,33%. Indikator keterampilan mengikuti gerakan yang diarahkan meningkat dari 44,44% ke 81,48% sehingga terjadi peningkatan sebesar 37,04%, indikator keterampilan melakukan gerakan tangan, indikator keterampilan melakukan gerakan kaki, indikator keterampilan mengikuti perintah lisan masing-masing meningkat sebesar 33,34% dari 44,44% menjadi 77,78%, Sedangkan indikator keterampilan melakukan kombinasi antara gerakan tangan dan gerakan kaki meningkat dari 33,33% menjadi 77,78% dengan peningkatan sebesar 44,45% saja.

## Pembahasan

Berdasarkan data dari tabel-tabel yang disajikan, bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam kemampuan motorik kasar peserta setelah melalui kegiatan senam gemar gatra pada siswa tunanetra di SLBN se-Lombok Timur. Peningkatan tersebut terlihat dari keterampilan peserta dalam melakukan gerakan-gerakan senam, baik gerakan tangan, gerakan kaki, maupun kombinasi antara tangan dan kaki. Setiap tahapan kegiatan, yaitu pra-tindakan, siklus I, dan siklus II, menunjukkan peningkatan kemampuan pada masing-masing indikator penilaian.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing siklus terdiri dari tiga pertemuan. Sebelum melakukan siklus pertama peneliti melakukan kegiatan pra tindakan terlebih dahulu untuk mengetahui kemampuan awal pada anak. Pada pertemuan pertama kegiatan senam dilakukan tanpa menggunakan iringan musik untuk belajar mengenal gerakan terlebih dahulu dan memberikan gambaran tentang gerakan-gerakan senam gemar gatra. Guru mengarahkan gerakan tersebut kepada anak dengan memberikan kode disetiap gerakan, sedangkan untuk pertemuan selanjutnya kegiatan senam dilakukan dengan iringan musik senam gemar gatra.

Pada awal siklus pertama, peserta terlihat masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam gatra. Namun, pada pertemuan kedua siklus I, peserta mulai menunjukkan kemampuan dalam mengkombinasikan gerakan kaki dan tangan secara perlahan. Pada pertemuan siklus I, terlihat peningkatan kemampuan peserta dalam mengkombinasikan gerakan tangan dan kaki dengan menggunakan kode, arahan, dan iringan musik. Selanjutnya, pada siklus kedua, peserta diberi kebebasan untuk melakukan gerakan

secara mandiri, dengan guru yang memberikan arahan lisan berupa kode dan memantau gerakan mereka. Berdasarkan hasil observasi dari kegiatan sebelum tindakan hingga siklus I dan siklus II, terlihat peningkatan dalam kemampuan motorik kasar peserta.

Hal ini terlihat dari indikator-indikator seperti ketepatan peserta dalam melakukan awalan senam, peningkatan keterampilan dalam mengikuti gerakan, peningkatan dalam gerakan tangan dan kaki, serta kemampuan dalam mengikuti perintah lisan. Selain itu, terlihat juga peningkatan dalam keterampilan mengkombinasikan gerakan kaki dan tangan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian stimulasi gerakan, senam, atau permainan tradisional, termasuk melalui senam gemar gatra, berpengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar siswa penyandang disabilitas. Dengan demikian, melalui proses ini terlihat adanya progres yang signifikan dalam kemampuan motorik kasar peserta.

Ini menegaskan bahwa melalui pendekatan stimulasi gerakan, senam, atau permainan tradisional, keterampilan motorik kasar siswa penyandang disabilitas dapat meningkat secara positif (Solihin, 2021; Sudardiyono et al., 2020; Novitasari et al., 2019; Yumaika & Ardisal, 2018). Kegiatan senam gemar gatra diawali dengan mengenalkan gerakan senam kepada peserta. Dengan tetap mengarahkan peserta untuk mencoba gerakan senam secara perlahan dan memberikan instruksi-instruksi lisan secara berulang-ulang sehingga peserta menjadi hafal gerakan. Kegiatan senam gemar gatra pada anak tunanetra di SLBN se-Lombok Timur mengalami peningkatan dalam kemampuan motorik.

Hal ini terlihat dari keterampilan melakukan gerakan-gerakan senam meliputi gerakan tangan, gerakan kaki, serta kombinasi antara tangan dan kaki. Pelaksanaan kegiatan senam gemar gatra ini mampu meningkatkan rasa kepercayaan diri serta meningkatkan inisiatif siswa dalam belajar, sehingga mencoba lebih banyak gerakan yang diajarkan karena mereka merasa dapat melakukan gerakan-gerakan senam sendiri, selain itu, melalui model organisasi alat moderen, siswa dilibatkan untuk belajar dalam kelompok dan memicu interaksi dan kerja sama di antara siswa selama proses pembelajaran (Pradana & Juniarisca, 2020). Hasil dari pelaksanaan kegiatan senam gemar gatra pada anak tunanetra di SLBN se-Lombok Timur menunjukkan bukti yang kuat mengenai peningkatan kemampuan motorik mereka.

Selain meningkatkan keterampilan dalam melakukan gerakan-gerakan senam, seperti gerakan tangan, gerakan kaki, dan kombinasi antara tangan dan kaki, kegiatan ini juga memberikan dampak yang lebih luas. Implementasi kegiatan senam gemar gatra ini memberikan manfaat signifikan dalam hal peningkatan rasa kepercayaan diri siswa. Melalui proses pengenalan gerakan secara bertahap dan instruksi lisan yang berulang-ulang, peserta menjadi hafal dengan gerakan-gerakan senam tersebut. Hal ini memberikan mereka keyakinan bahwa mereka mampu melakukannya sendiri dan merasa percaya diri dalam melakukan gerakan-gerakan tersebut. Selain itu, melalui penggunaan model organisasi alat modern, siswa terlibat dalam pembelajaran kelompok yang memicu interaksi dan kerja sama di antara sesama siswa.

Hal ini tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga memperkuat aspek sosial dan komunikasi siswa. Dengan adanya kerja sama dalam kelompok, siswa dapat saling membantu dan memotivasi satu sama lain dalam belajar. Kegiatan senam gemar gatra di SLBN se-Lombok Timur telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik anak tunanetra, membangun kepercayaan diri, serta merangsang interaksi sosial dan kerja

sama di antara siswa. Penelitian ini membedakan dirinya dari riset-riset terdahulu dengan menggunakan simulasi gerak motorik siswa tunanetra melalui senam atau permainan tradisional, yaitu senam gemar gatra yang dikembangkan di daerah Nusa Tenggara Barat.

Penggunaan senam tradisional, seperti senam gemar gatra, bertujuan untuk mengembangkan kearifan budaya lokal daerah yang tentu saja memiliki kekhasan yang berbeda-beda di setiap daerah. Dalam penelitian ini, senam gemar gatra sebagai produk kearifan lokal dapat dijadikan model pendekatan dalam menstimulasi gerak motorik siswa penyandang disabilitas, khususnya siswa tunanetra. Hasil penelitian menunjukkan respons positif terhadap peningkatan motorik kasar pada siswa SLBN se-Lombok Timur.

## Simpulan

Berkebutuhan khusus (tunanetra) di SLBN se-Lombok Timur dapat ditingkatkan melalui pemberian stimulasi gerakan senam atau permainan tradisional salah satunya melalui senam tradisional gemar gatra. terlihat dampak dari penerapan senam gemar gatra bagi siswa tunanetra dengan penerapan senam gemar gatra ini motorik kasar pada anak-anak tunanetra mengalami perkembangan. Dengan guru memberikan arahan baik itu melalui sentuhan gerakan dan arahan lisan anak-anak dapat mengikuti arahan tersebut perlahan-lahan dengan baik dan hal ini juga berdampak pada perkembangan motorik kasar anak-anak. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar anak tunanetra dapat ditingkatkan melalui kegiatan senam tradisional gemar gatra.

Dengan melakukan kegiatan senam ini anak dapat mengkombinasikan antara gerakan tangan dan gerakan kaki sesuai irama musik. Hal ini meningkatkan kemampuan otot-otot kasar yang terdapat pada anak sehingga kemampuan motorik kasar anak dapat meningkat. Hal ini terlihat jelas dari hasil penelitian yang diperoleh pada setiap siklus yang mengalami peningkatan. Dalam pelaksanaan kegiatan senam gemar gatra hal yang harus dilakukan pertama kali oleh guru adalah mengenalkan gerakan senam kepada anak-anak. Guru mengarahkan anak untuk mencoba gerakan senam secara perlahan dan memberikan instruksi-instruksi lisan yang arahnya jelas secara berulang-ulang sehingga anak menjadi hafal terhadap gerakan-gerakan tersebut.

## Pernyataan Penulis

Untuk meningkatkan motorik kasar pada anak tunanetra di SLBN se-Lombok Timur hendaknya lebih inten memberikan stimulasi gerakan-gerakan atau senam atau permainan tradisional dengan berbagi kombinasi antara gerakan tangan dan kaki agar peserta (ABK) terbiasa dengan melakukan gerakan-gerakan salah satunya melalui gerakan senam tradisional gemar gatra.

## Daftar Pustaka

- Adimayanti, E., Siyamti, D., & Susilo, T. (2019). Program Bimbingan Melalui Terapi Bermain Untuk Mengembangkan Perilaku Adaptif Pada Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(2), 121–166. <https://doi.org/10.31596/jpk.v2i2.50>
- Apriliani, D., Ghazal, S. Al, & Suhendar, B. (2015). Analisis Proses Pembelajaran

- Pendidikan Agama Islam Anak Penyandang Tunanetra di SLBN A Kota Bandung Tahun Ajaran 2014-2015. *Prosiding Pendidikan Agama Islam (Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba, 1(2), 269–274.*  
<https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/pai/article/view/2172>
- Aqib, Z., & Chotibuddin, M. (2018). *Teori dan Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas:(PTK)*. Deepublish.
- Ariani, A., & Karyati, F. (2021). *Pengenalan Anak Berkebutuhan Khusus* (M. Hidayat & M. Miskadi (eds.); Cetakan 1). Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Arifin, M. B. U. B. (2018). Buku ajar metodologi penelitian pendidikan. *Umsida Press*, 1–143. <https://doi.org/10.21070/2018/978-602-5914-19-5>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.
- Auliani, N. F., & Ardisal. (2019). Efektivitas Permainan Lompat Tali Karet Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada anak Tunagrahita Ringan. *Journal of Special Education, 4(2)*, 137–146. <https://doi.org/10.51529/ijiece.v4i2.164>
- Bukit, J., & Pramono, H. (2021). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Siswa Tunagrahita Ringan Di SLB YKPC GBKP Alpha Omega. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 2(2)*, 439–446. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/45328>
- Dermawan, O. (2013). Strategi pembelajaran bagi anak berkebutuhan khusus di slb. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6(2)*, 886–897. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/2206>
- Ghony, M. D. (2008). *Penelitian tindakan kelas*. UIN-Maliki Press.
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi penelitian*. Rajawali Press.
- Humaedi, H., Saparia, A., Nirmala, B., & Abduh, I. (2021). Deteksi Dini Motorik Kasar pada Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(1)*, 558–564. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1368>
- Kamelia, N. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini (Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak ) Stppa Tercapai Di Ra Harapan Bangsa Maguwoharjo Condong Catur Yogyakarta. *Kindergarten: Journal of Islamic Early Childhood Education, 2(2)*, 112–136. <http://dx.doi.org/10.24014/kjiece.v2i2.9064>
- Khairani, N. F., & Kahija, Y. F. La. (2023). Pengalaman Mengasuh Anak Pasangan Tunanetra: Analisis Fenomenologi Interpretatif. *Jurnal Empati, 12(3)*, 226–236. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.28299>
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Terampil, 4(2)*, 124–142. <http://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/terampil/article/view/2221>
- Lestari, D. D., Mawardi, M., & Jati, S. N. (2016). Pendampingan Guru Dalam Proses Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus Di Taman Kanak-Kanak Al-Madani Pontianak Tenggara. *Jurnal Edukasi, 4(1)*, 74–147. <https://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JME/article/view/291>
- Maula, N. (2020). *Permainan Tradisional Kucing-Kucingan Dalam Meningkatkan*

- Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak Tunanetra Di SLB Negeri A Citeureup Cimahi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mitayani, Y., Rizka, N., & Nursetiawati, S. (2015). Hubungan Stimulasi Ibu Dengan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia 2-3 Tahun (Toddler). *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan (JKKP)*, 2(1), 59–67. <https://doi.org/10.21009/JKKP.021.09>
- Moleong, Lexi J, P. (2004). Metodologi penelitian. *Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya*.
- Mony, W., Kardo, R., & Adison, J. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kebermaknaan Hidup pada Penyandang Tuna Netra di Panti Sosial Bina Netra”Tuah Sakato” Padang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 320–326. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.1207>
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Mujahadah, S., & Riduan, A. (2020). Kualitas Layanan Pendidikan Bagi Anak Berkebutuhan Khusus (Abk) Di Sdn Inklusi Banjang 2 Kecamatan Banjang Kabupaten Hulu Sungai Utara. *Jurnal Al'iidara Balad*, 2(2), 61–76. <https://www.ojs-al-iidara-balad.web.id/index.php/ANE2018/article/view/80>
- Mulyasa, E. (2010). Penelitian tindakan kelas. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.
- Muslihin, H. Y., Respati, R., Shobihi, I., & Shafira, S. A. (2021). Kajian Historis dan Identifikasi Kepunahan Permainan Tradisional. *Jurnal Sosial Budaya*, 18(1), 36–43. <http://dx.doi.org/10.24014/sb.v18i1.11787>
- Ngalim, P. (2006). *Prinsip-Prinsip dan Teknik-Teknik Evaluasi Pengajaran*. PT Remaja Rosdakarya.
- Novitasari, R., Nasirun, M., & D., D. (2019). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media Hulahoop Pada Anak Kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), 6–12. <https://doi.org/10.33369/jip.4.1.6-12>
- Nugraha, I. A. (2020). *Optimisme Dan Motivasi Spiritual Imam Sholat Tuna Netra (Studi kasus Seorang Tuna Netra Imam Sholat Mushola Al-Hidayah Grendeng Purwokerto)*. IAIN.
- Pradana, F G A. (2019). Pengaruh Media Pembelajaran Painting Stone Dalam Circuit Training Terhadap Keterampilan Motorik Siswa Tunanetra. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/31810>
- Pradana, Febryansah Gilang Aris, & Juniarisca, D. L. (2020). *The Development of Moderen to Increase Gross Motor Skills of Students with Mild Mental Retardation*. 21(Icsshpe 2019), 24–26. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.007>
- Prasetyo, M. (2021). Terapi Motorik Kasar Siswa Menggunakan Media Tari Autis pada Sekolah Luar Biasa Autis Laboratorium Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pendidikan Dan Penciptaan Seni*, 1(1), 18–26. <http://journal.mahesacenter.org/index.php/jipsi/article/view/33>
- Putri, M. A., Darmiyanti, A., & Putri, F. E. (2022). Pengaruh Media Permainan Ular Tangga Raksasa terhadap Kepercayaan Diri Anak Usia Dini 5-6 Tahun di RA Modern Asshofwan Klari Karawang. *Jurnal Pendidikan Dan Konsling (JPDK)*, 4(4), 5274–

5280. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6320>
- Putritama, A. D., Wadi, H., & Suud, S. (2022). Penguatan Karakter Siswa Melalui Penerapan Kultur Sekolah di SMAN 7 Mataram. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3), 1418–1428. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3b.753>
- Rahmat, Z., Bina, U., Getsempena, B., Bina, U., & Getsempena, B. (2022). Motivasi Atlet dalam Peningkatan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 2(2), 100–108. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/591>
- Rahmawati, S. T. (2018). Paradigma Pendidikan Karakter dalam Tinjauan Teoretis dan Praktis. *Jurnal Qiro'ah*, 8(2), 1–21. <https://ejurnal.iiq.ac.id/index.php/qiroah/article/view/26>
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian* (A. A. Effendy (ed.); Cetakan 1). Cipta Media Nusantara.
- Rani, K., & Jauhari, M. N. (2018). Keterlibatan orangtua dalam penanganan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2(1), 55–64. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1636>
- Rukajat, A. (2018). *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research): Disertai Contoh Judul Skripsi dan Metodologinya*. Deepublish.
- Sanjaya, D. R. H. W. (2016). *Penelitian tindakan kelas*. Prenada Media.
- Sella, R. A. S., Muslihin, H. Y., & Sianturi, R. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Egrang Batok untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 2452–2458. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/5817>
- Sewi, R. M., & Mailasari, D. U. (2020). Pengembangan Keterampilan Kolaborasi pada Anak Usia Dini melalui Permainan Tradisional. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 8(2), 220–235. <http://dx.doi.org/10.21043/thufula.v8i2.8796>
- Solihin, A. O. (2021). Pengaruh Pembelajaran Senam Ritmik terhadap Keterampilan Motorik Siswa Tunanetra Usia 9-12 Tahun. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs)*, 3(2). <https://ejournal.unmus.ac.id/index.php/physical/article/view/4751>
- Sopiah, O., Izzuddin, D. A., Arief, M., & Hasanuddin, M. I. (2022). Pengaruh Senam Ceria ABK Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Senam Pada Anak Downsyndrom di SLB Batujaya Karawang. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(1), 1–6. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/26015>
- Subali, B., & Guru, S. (2008). Penelitian tindakan kelas. *Makalah Disajikan Pada Kegiatan Latihan Dan Bimbingan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru SMAN, 1*.
- Sudardiyono, ., Yulianto, H., Yudanto, ., & Sujarwo, . (2020). *The Influence of Traditional Games on the Perceptual Motor Skills and Skill-related Physical Fitness*. 8(1), 440–443. <https://doi.org/10.5220/0009788304400443>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi (Kuantitatif, Kualitatif, dan Cara Mudah Menulis Artikel pada Jurnal Internasional)*. Alfabeta Bandung, CV.
- Supinganto, A., Mawati, A. T., Silitonga, B. N., Purba, B., Ardiana, D. P. Y., Yuniwati, I., Adiputra, I. M. S., Simarmata, J., Oktaviani, N. P. W., & Trisnadewi, N. W. (2021).

*Metodologi Penelitian Bidang Pendidikan.*

- Susilo, H., Chotimah, H., & Sari, Y. D. (2022). *Penelitian tindakan kelas*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Utami, L. (n.d.). Upaya meningkatkan keterampilan motorik kasar anak kelompok b melalui permainan dengan simpai di taman kanak-kanak. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(3), 134–139. <https://jurnal.uns.ac.id/jpi/article/view/47026>
- Victoria, A., Ardiyanto, D., Rodriquez, E. I. S., Gusdiyanto, H., Maslacha, H., Utama, H. A., Fachrozi, I., Boru, M. J., Masgumelar, N. K., & Lestariningsih, N. D. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian tindakan kelas dalam pendidikan olahraga*.
- Wacana, P. K. M. P. D. (2013). *Metodelogi Penelitian*.
- Wahyuni, I., & Muazimah, A. (2020). Pengembangan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Tarik Upih Berbasis Kearifan Lokal. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 8(1), 61–68. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPAUD/article/view/24307>
- Wening, S. (2012). Metodologi Penelitian Pendidikan. *Modul Mata Kuliah Metodologi Penelitian Pendidikan Di Pendidikan Teknik Boga Dan Busana*. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wibawa, B. (2003). Penelitian tindakan kelas. *Jakarta: Dirjen Dikdasmen*, 2572–2721.
- Widayati, A. (2008). Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 6(1), 87–93. <https://doi.org/10.21831/jpai.v6i1.1793>
- Wulandari, E., Darmawijaya, I. P., & Permadi, A. W. (2018). Kombinasi Senam Otak Dan Aktivitas Fungsional Rekreasi (Afr) Terhadap Perkembangan Motorik Halus Anak Autis Di Yayasan Mentari Fajar Jimbaran Badung Bali. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.36002/jkt.v2i1.441>
- Yumaika, C., & Ardisal. (2018). Efektivitas Senam Ceria untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2(3), 46–52. <https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2J/article/view/294>
- Yuspitah, R. (2021). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Flamboyan Desa Geramat Kecamatan Mulak Ulu Kabupaten Lahat. *Jurnal Al Fitroh*, 5(1), 120–128. <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/alfitrah/article/view/5077>
- Zahro, S., Risanti, A., Bakti, F. R. F. K., Safitri, I. R., & Ningtias, W. R. (2020). Inovasi Senam Ceria Khusus Untuk Tunagrahita Ringan di SLB Tamima Mumtaz. *Jurnal KARINOV*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.17977/um045v3i1p27-30>