



IJPESS  
 Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science  
 p-ISSN 2775-765X | e-ISSN 2776-0200  
 Volume 2, No. 2, September 2022 Hal. 136-141  
<http://journal.unucirebon.ac.id/index.php/ijpe>

## Implementasi Senam Ceria Untuk Meningkatkan Respon Siswa Tunarungu Di Sekolah Luar Biasa Negeri B Garut

Deni Muhammad Ramdani<sup>1</sup>, Azhar Ramadhana Sonjaya<sup>2</sup>, Asep Angga Permadi<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas  
 Garut, Indonesia

### Info Artikel:

Diterima :  
 6 Oktober 2023  
 Disetujui :  
 23 November 2023  
 Dipublikasikan :  
 24 November 2023

### Abstrak

Kemampuan anak dalam gerakan senam ceria di Sekolah Luar biasa Negeri B Garut sangat tidak merespon di karenakan anak sangat malas untuk bergerak, padahal gerakan senam ceria tersebut sangat penting buat kesehatan dan gerak motorik kasarnya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan respon siswa tunarungu dengan menggunakan senam ceria. Dalam penelitian ini adalah menggunakan model *one group pretest posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok perbanding. populasi itu jumlah keseluruhan siswa yang akan di jadikan penelitian, populasi dalam penelitian ini siswa yang berjumlah 107 di Sekolah Luar Biasa Negeri B Garut. Untuk menentukan sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik Sampling Purposive, dengan jumlah sampel sebanyak 51 orang. Hasil penelitian menggunakan uji Analisis Deskriptif, uji Distribusi Frekuensi, uji Normalitas, uji Homogenitas, uji T-Test, dan uji N-Gain Score. Dimana didapatkan bahwa hasil prettes dan posttes siswa tunarungu meningkat, serta normal dimana berdasarkan hasil nilai N-Gain Score N-Gain score untuk pretes dan posttes senam ceria sebesar 83,8274 atau 84%, termasuk kedalam kategori efektif. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik treatment atau perlakuan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan nilai senam ceria. Hasil ini mengindikasikan bahwa pendekatan pelatihan yang digunakan efektif dalam menghasilkan perbaikan dalam pelaksanaan senam ceria oleh siswa tunarungu.

### Kata Kunci:

Implementasi, Anak Berkebutuhan Khusus, Senam Ceria.

### Abstract

*Children's abilities in cheerful gymnastics movements at the B Garut State Special School are very unresponsive because children are very lazy to move, even though cheerful gymnastics movements are very important for their health and gross motor movements. This research aims to increase the response of deaf students by using cheerful exercises. This research uses a one group pretest posttest design model, namely an experiment carried out on one group only without a comparison group. The population is the total number of students who will be used as research, the population in this research is 107 students at the State Special School B Garut. To determine the sample in this*

---

*research, researchers used a purposive sampling technique, with a total sample of 51 people. The research results used the Descriptive Analysis test, Frequency Distribution test, Normality test, Homogeneity test, T-Test test, and N-Gain Score test. Where it was found that the pretest and posttest results of deaf students increased, and were normal, where based on the results of the N-Gain Score, the N-Gain score for the cheerful exercise pretest and posttest was 83.8274 or 84%, included in the effective category. Based on the research results, it can be concluded that providing treatment techniques has a significant effect on increasing the value of cheerful exercise. These results indicate that the training approach used was effective in producing improvements in the implementation of cheerful exercises by deaf students.*

---

Email:

[denimr098@gmail.com](mailto:denimr098@gmail.com),

[a.sonjaya.pjkr@uniga.ac.id](mailto:a.sonjaya.pjkr@uniga.ac.id),

[angga15@uniga.ac.id](mailto:angga15@uniga.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.503>

©2023 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan individu dan menjadikan tubuh terasa lebih sehat dan bugar serta dapat mencegah berbagai penyakit (Baresi, M. R., Permadi, A. A., Hermawan, I., 2023). Kondisi fisik seseorang harus berada dalam kondisi yang baik. Namun seringkali kita lihat bahwa, kondisi fisik biasanya tak terlalu dianggap penting oleh orang yang mengakibatkan kemampuan individu ini tidak berkembang (Permadi, A. A., Fernando, R., 2021). Perkembangan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Perkembangan fisik atau tubuh manusia merupakan sistem organ yang kompleks dan sangat mengagumkan (Murni, 2017). Karena pertumbuhan dan perkembangan fisik terjadi dari bayi hingga dewasa. Perkembangan fisik anak akan mempengaruhi di setiap kehidupan sehari-hari anak, jika perkembangan fisik motorik anak berkembang dengan baik, perkembangan yang lainnya pun akan berkembang dengan baik pula.

Kegiatan fisik yang dapat dikembangkan pada seorang anak berkebutuhan khusus yaitu kegiatan memutar badan dengan benar, ancang-ancang sebelum berlari dan berlompat, membungkukan pinggul, lutut dan pergelangan kaki terintegrasi dalam semua kegiatan pengembangan fisik motorik kasar anak melalui melalui kegiatan bermain. Perkembangan motorik sering dijadikan sebagai tolak ukur untuk membuktikan bahwa anak tumbuh dan berkembang dengan baik (Fitriani & Adawiyah, 2018). Salah satu kegiatan bermain aktivitas jasmani dalam mengembangkan fisik motorik kasarnya adalah senam ceria.

Senam ceria merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan kemampuan gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, melompat, sedangkan kemampuan gerak nonlokomotor seperti keseimbangan, memutar badan, berbalik arah. Senam merupakan salah satu olahraga yang dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengembangkan motorik kasar pada anak usia dini (Iswatiningrum, 2022). Kegiatan tersebut membantu anak tunarungu untuk dasar-dasar kecerdasan otak, keseimbangan, dan koordinasi. Senam tidak memerlukan perlengkapan yang banyak, sangat mudah di lakukan, dan dapat di lakukan di mana saja. Senam sangat bermanfaat dalam mengembangkan fisik dan kemampuan gerak. Senam ceria sangat bermanfaat bagi usia anak yang sedang berkembang karena diciptakan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan anak (Rewa, M. G., Wea, Y. M., Samri, Y., 2021). Di laksanakan Senam ceria sangat membantu perkembangan siswa dalam kegiatan fisik motorik (Zulfah, U., 2019).

Kemampuan anak dalam gerakan senam ceria di Sekolah Luar biasa Negeri B Garut

sangat tidak merespon di karenakan anak sangat malas untuk bergerak, padahal gerakan senam ceria tersebut sangat penting buat kesehatan dan gerak motorik kasarnya. Respon siswa merupakan rekasi sosial yang dilakukan siswa dalam menanggapi pengaruh atau rangsangan dari situasi yang dilakukan orang lain (Saraswati, 2022). Respon dalam gerakan senam ceria di Sekolah Luar Biasa Negeri B Garut di harapkan dapat merespon dengan baik karena penting untuk anak tunarungu dalam gerak motorik kasarnya.

Siswa tunarungu, yang memiliki hambatan komunikasi, Bahasa, bukan berarti terhambat dalam segala hal (Widyaheti, I., 2021). Proses pembelajaran anak tunarungu terkadang mempunyai kesulitan dalam memahami materi yang di sampaikan oleh guru, anak tunarungu akan memanfaatkan sisa pendengarannya dan melihat gerakan bibir guru. anak tunarungu menunjukkan kesulitan mendengar dari kategori ringan sampai berat, digolongkan ke dalam kurang dengar tuli (Nofiaturrehman, 2022). Secara umum, ada dua pendekatan dalam memberikan pembelajaran pada anak tunarungu, yaitu pendekatan komunikasi dan pendekatan pembelajaran bahasa. Pembelajaran dengan pendekatan komunikasi dapat di lakukan dengan tiga cara, yaitu dengan verbal, nonverbal, dan gabungan dari verbal-nonverbal.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan respon siswa tunarungu dengan menggunakan senam ceria. Penelitian yang telah dilaksanakan kebanyakan meningkatkan keterampilan motorik pada siswa tunarungu, sehingga peneliti ingin mengisi kekosongan dengan meningkatkan respon siswa tunarungu dengan menggunakan senam irama.

## METODE PENELITIAN

Populasi itu merupakan keseluruhan subyek yang akan di jadikan penelitian (S populasi dalam penelitian ini siswa yang berjumlah 107 di Sekolah Luar Biasa Negeri B Garut. Dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang disesuaikan dengan karakteristik atau kriteria, maka peneliti mengambil siswa tunarungu yang berjumlah 51 orang sebagai sampel dalam penelitian. Dan nantinya jumlah dari hasil pertimbangan akan dihitung dengan rumus slovin untuk menghasilkan jumlah sampel.

Instrumen penelitian itu alat bantu yang dipilih dan digunakan peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrument respon siswa. Setelah data didapatkan kemudian data di analisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji *t-test* dan uji *n-gain score*

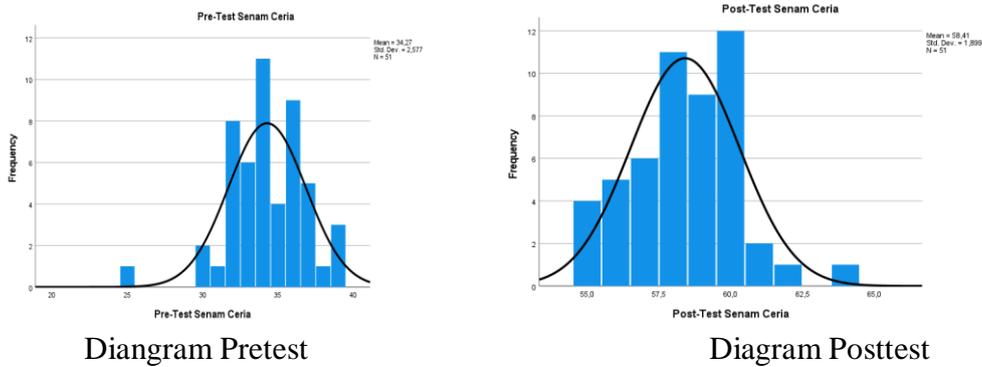
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam ceria merupakan salah satu metode yang digunakan bagi siswa, dalam penelitian ini senam ceria digunakan untuk meningkatkan respon siswa tunarungu, berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dengan adanya tes awal pada siswa tunarungu menggunakan kuesioner yang dapat diukur dan disesuaikan dengan kondisi anak/ respon siswa, dimana siswa mengikuti instruktur senam untuk pertama kali kemudian diukur kemampuan sesuai indikator yang digunakan yaitu 21 indikator dengan jumlah poin sempurna 63. Setelah dilakukan perbandingan nilai saat *pretes* adalah 1.748 dan nilai *posttes* 2.979. Senam ceria dapat meningkatkan minat anak pada pembelajaran serta dapat meningkatkan respon siswa (Agya, 2019).

Tabel 1. Kategori Pretest dan Posttest

Pretest					Posttest				
No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase	No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	< 12	Belum Berkembang	4	8	1.	< 12	Belum Berkembang	4	8
2.	≥ 12 – 20	Mulai Berkembang	-	-	2.	≥ 12 – 20	Mulai Berkembang	5	10
3.	≥ 20 –	Berkembang	8	16	3.	≥ 20 –	Berkembang	0	0

28	Sesuai Harapan			28	Sesuai Harapan				
4.	≥ 28	Berkembang	39	76	4.	≥ 28	Berkembang	42	82
		Sangat Baik	51	100%			Sangat Baik	51	100%



**Gambar 1.** Diagram Hasil Pretest dan Posttest

Uji paired sample T-Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Persyaratan utama uji paired sample t test adalah data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas. Data normalitas pada penelitian ini adalah normal, berarti peneliti dapat melakukan uji t test. Berdasarkan tabel output hasil uji t, diperoleh nilai signifikan = 0.001, yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  0.05. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata pretes siswa = 34.27 dan postes = 58.41. Ini berarti terjadi peningkatan nilai pada praktek senam ceria siswa setelah mendapatkan pelatihan dengan Teknik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik treatment atau perlakuan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan nilai senam ceria. Berikut merupakan table Uji T-Test:

Tabel 2. Uji T-Test Senam Ceria

	Rata-rata	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pret-Test Senam Ceria	34,27	51	2,577	,361
Post-Test Senam Ceria	58,41	51	1,899	,266

Implementasi Senam ceria untuk meningkatkan respon siswa tuna rungu di Sekolah Luar Biasa Negeri B Garut, hasil observasi dianalisis secara kuantitatif eksperimen, apakah adanya perkembangan siswa dapat mengikuti senam ceria atau tidak sama sekali. Berdasarkan penerapan senam ceria yang diterapkan selama 18 kali pertemuan, didapatkan hasil dari ke 51 siswa semua nya dapat mengikuti dan hafal senam ceria ini. Hal ini sejalan dengan kajian teori yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa senam ceria adalah salah satu kegiatan utama yang bermanfaat dalam mengembangkan kemampuan fisik dan kemampuan motor ability karena di dalam kegiatan tersebut mengandung unsur gerak dasar, sehingga kegiatan tersebut dapat membantu mengatasi permasalahan gerak dasar yang di alami oleh sebagian anak yang memerlukan stimulus khusus dalam kemampuan gerak dasarnya.

Hal tersebut dapat dilihat dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir siswa sangat antusias saat mengetahui akan dilaksanakannya kegiatan senam ceria. Tetapi saat dilakukan pertama kali, siswa masih bingung untuk mengikuti gerakannya, karena baru mengenal senam ceria. Setelah 2-3 dilakukannya senam, siswa mulai bisa menirukan gerakan sesuai dengan instruktur senam. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan senam pada

pertemuan pertama, sebagian siswa tidak bisa menggerakkan tubuhnya seperti instruktur senam. Sebagian siswa terlihat malu saat ingin menggerakkan tubuhnya untuk melakukan gerakan senam, dan ada pula yang terlalu aktif sehingga ia menggerakkan tubuhnya mengikuti gerakan senam tetapi sambil mengganggu temannya.

Pada pertemuan ke 2 sampai dengan pertemuan ke 17, antusias anak-anak sangat tampak karena sebelum senam dilakukan terlihat sebagian siswa sudah mulai melakukan gerakan senam dan mengingatnya. Siswa yang masih malu-malu menggerakkan tubuhnya di pertemuan pertama, kini mulai melemaskan tubuhnya untuk mengikuti senam ceria. Pada pertemuan terakhir siswa di evaluasi, para siswa cukup menghafal dengan gerakan yang akan dilakukan. Terlihat dari mereka yang mulai bergerak-gerak dan bernyanyi. Kegiatan senam kali ini sangatlah terasa ceria dan bersemangat karena tidak ada lagi siswa yang terlihat malu-malu dalam bergerak dan tidak ada lagi yang saling mengganggu satu sama lain karena mereka sudah asik dan fokus mengikuti instruktur senam. Dari hasil penelitian dan olah data didapatkan hasil bahwa siswa yang mengikuti senam ceria saat pretes dan post-tes menunjukkan adanya peningkatan yang terjadi pada siswa untuk melakukan senam ceria. Kegiatan senam ceria ini diikuti oleh laki-laki sebanyak 33 siswa dan perempuan sebanyak 18 orang.

Hasil uji t-Test sendiri diperoleh nilai rata-rata pretes siswa = 34.27 dan postes = 58.41. Ini berarti terjadi peningkatan nilai pada praktek senam ceria siswa setelah mendapatkan pelatihan dengan Teknik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik treatment atau perlakuan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan nilai senam ceria. Pengaruh Senam Semaphore Terhadap Keterampilan Gerak Lokomotor Anak Tunagrahita Sedang Di SLB ABCYPLAB Lembang. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia yang dilakukan oleh Supriatni tahun 2017 dengan diketahui bahwa hasil penelitian yang telah diperoleh serta didukung oleh penelitian-penelitian yang relevan sebelumnya dapat diartikan bahwa senam irama memiliki peranan dan fungsi dalam kebugaran jasmani.

Senam ceria masih terbilang monoton dan cepat membuat bosan, sehingga kurangnya modifikasi dalam metode peningkatan ini masih perlu adanya perubahan sehingga tidak membuat anak merasa bosan dan metode tidak berjalan monoton. Untuk memperbaiki kurangnya senam ceria ini bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan kegiatan senam ceria yang lebih kreatif dan lebih bervariasi agar siswa tidak bosan dan lebih bersemangat dalam melakukan kegiatan tersebut.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik treatment atau perlakuan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan nilai senam ceria. Hasil ini mengindikasikan bahwa pendekatan pelatihan yang digunakan efektif dalam menghasilkan perbaikan dalam pelaksanaan senam ceria oleh siswa tunarungu.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih pada semua yang terlibat dalam penelitian serta atas kerjasamanya dalam penyelesaian penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agya. (2019). Efektivitas Senam Ceria Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Berkebutuhan Khusus. In (Issue 8.5.2017). Upi Kampus Purwakarta.
- Aknes. (2021). *Pengembangan Model Gerakan Senam Ceria Berbasis Multimedia Di Paud Thiflah Aceh Besa Usia 5-6 Tahun*. 1996, 6.
- Baresi, M. R., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh aktivitas fisik terhadap

- kebugaran jasmani resimen mahasiswa batalyon viii/tarumanagara. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol. 2, no. 2, 71-79.
- Fitriani, R., & Adawiyah, R. (2018). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 2(01), 25. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.742>
- Fuji Asthuti. (2019). Implementasi Senam Pinguin Dalam Mengembangkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Kelompok B.Pdf. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Iswatiningrum. (2022). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369–3380. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2373>
- Murni. (2017). perkembangan fisik Kognitif dan Psikososial Pada Masa Kanak-Kanak Awal 2-6 Tahun. *Jurnal*.
- Nofiaturrehman. (2022). Problematika Anak Tunarungu dan Cara Mengatasinya. 1-19.
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1), 14-19.
- Rewa, M. G., Wea, Y. M., & Samri, F. (2021). Pengaruh Latihan Senam Ceria Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Golewa. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(1), 67-74.
- Saraswati. (2022). *Respon Siswa Terhadap Umpan Balik Guru Saat Pela...* <https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:gFXxvs4JPSEJ:...>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Ke-2)*. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Wafi. (2018). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Siswa Down Syndrome melalui Senam Ceria. *Jurnal ORTOPEDAGOGIA*, 4(1), 43–47. <https://doi.org/10.17977/um031v4i12018p043>.
- Widyahety, I. (2021). Pengaruh Latihan Olah Tubuh Terhadap Peningkatan Keluwesan Gerak Tari Pada Siswa Tunarungu. *Jurnal Guru Dikmen Dan Diksus*, 4(2), 162-173.
- Zulfah, U. (2019). Penerapan Gerakan Senam Ceria Untuk Meningkatkan Minat Siswa Dalam Kegiatan Fisik Motorik Kelompok B di Pos PAUD Terpadu Kartini Kota Surabaya. *Motoric*, 3(1), 7-14.