

# **Pengembangan Aktivitas Ritmik Bagi Peserta didik Tunanetra**

**Oleh: Sri Winarni**

*(Dosen Pengembangan Kurikulum Penjas FIK UNY)*

## **Abstrak**

Aktivitas ritmik sebagai salah satu ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasarnya perlu dikuasai dan dipelajari oleh peserta didik di SDLB maupun SMPLB tipe A (Tuna Netra). Sejalan dengan karakteristik peserta didik tuna netra aktivitas ritmik memiliki fungsi yang tepat untuk mengasah kepekaan rasa, kepekaan gerak, keseimbangan gerak, dan juga postur tubuh.

Susunan metodik pengajaran aktivitas ritmik pada peserta didik tuna netra sama dengan metodik pengajaran aktivitas ritmik pada peserta didik dengan penglihatan normal (A. Latihan pemanasan, B. Latihan Inti : B.1. Latihan tubuh, B.2. Latihan keseimbangan, B.3. Latihan kekuatan dan ketangkasan, B.4. Latihan jalan dan lari, B.5. Latihan lompat/loncat, dan C. Latihan penenangan), tetapi dengan perintah dan aba-aba yang jelas dengan orientasi gerak berfokus pada peserta didik serta pendampingan jika diperlukan dengan teknik perabaan.

Pengembangan kegiatan pembelajaran sangat tergantung dari karakteristik peserta didik: pengetahuan awalnya tentang gerak dan irama. Mengacu pada Standar Proses serta Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD).

Kata kunci: aktivitas ritmik, peserta didik tuna netra

## **A. Pendahuluan**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, maka pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu

diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pernyataan di atas mengandung makna yang sesungguhnya dari esensi gerak, pendidikan jasmani adalah *moving to learn* bukan hanya sekedar *learning to move*. Melalui aktivitas jasmani peserta didik dapat belajar banyak tidak hanya aspek psikomotor saja tetapi berbagai pengalaman yang memberi berbagai pengetahuan dan nilai-nilai hidup. Hal ini menjadi sangat mungkin karena tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada kurikulum sekolah luar biasa, sesungguhnya dirumuskan dengan landasan teori dan konsep yang benar, namun dalam perumusan kompetensi dasar nuansa pendidikan jasmani mulai kabur oleh penguasaan teknik pada cabang-cabang olahraga. Hal ini juga dipengaruhi oleh konsep pendidikan jasmani yang dimiliki guru-guru pendidikan jasmani, baik di sekolah umum maupun sekolah luar biasa.

Standar kompetensi dan kompetensi dasar pada sekolah luar biasa disesuaikan dengan kondisi anak yang berkebutuhan khusus (keluar biasanya: tunanetra, tunarungu, tuna grahita, dll). Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dikemas dalam bentuk yang sesuai dengan kekhususan peserta didik (misalnya tunanetra), maka semua instruksi disampaikan dengan "bahasa" tunanetra. Dengan demikian sangat dibutuhkan kemahiran guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk memodifikasi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan karakteristik peserta didik.

Aktivitas ritmik sebagai salah satu ruang lingkup mapel pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yaitu serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dan sistematis, dilakukan dengan cara mengikuti irama atau ketukan yang teratur yang juga dipilih sehingga memenuhi ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu. Peserta didik yang tuna netra memiliki kepekaan rasa dan pendengaran, maka aktivitas ritmik menjadi materi yang dapat mengeksplorasi kepekaan peserta didik sehingga dapat bergerak mengikuti ketukan dan irama yang teratur, dan pada saatnya dapat berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, memiliki rasa kepercayaan diri.

Implementasi pembelajaran pendidikan jasmani mestinya merujuk pada Standar Proses,

serta memenuhi ketentuan didaktik dan metodik materi yang diajarkan. Studi empiris menunjukkan pembelajaran tidak selalu berdasarkan standar proses dan untuk memenuhi SK/KD melainkan sekedar melaksanakan kegiatan pembelajaran saja. Lalu bagaimana pembelajaran aktivitas ritmik bagi peserta didik tuna netra semestinya dikembangkan.

## B. Karakteristik Peserta Didik Tuna Netra

Peraturan Menteri Negara Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2011 Tentang Kebijakan Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus mendefinisikan anak tuna netra adalah anak yang mengalami gangguan daya penglihatan berupa kebutaan menyeluruh atau sebagian. Sementara Pertuni (2004) mendefinisikan tunanetra sebagian dari mereka yang tidak memiliki penglihatan sama sekali (buta total) hingga mereka yang masih memiliki sisa penglihatan tetapi tidak mampu menggunakan penglihatannya untuk membaca tulisan biasa berukuran 12 point dalam keadaan cahaya normal meskipun dibantu dengan kaca mata (kurang awas)“.

Definisi ini menyiratkan bahwa terdapat dua kelompok orang tunanetra berdasarkan sisa kemampuan penglihatannya untuk membaca tulisan biasa. Kelompok pertama adalah mereka yang tidak memiliki sama sekali kemampuan untuk membaca tulisan biasa sehingga memerlukan media lain seperti Braille atau audio. Kelompok ini selanjutnya kita sebut tunanetra berat. Kelompok kedua adalah mereka yang masih memiliki kemampuan visual untuk membaca tulisan biasa dengan adaptasi tertentu. Adaptasi itu mencakup pembesaran huruf menjadi sekurang-kurangnya 18 point, atau penggunaan alat-alat magnifikasi (kaca pembesar atau CCTV). Karena status penglihatannya sering kali tidak stabil atau tidak dapat difungsikan untuk waktu yang cukup lama, maka kelompok ini juga perlu belajar membaca dengan format lain. Kelompok ini selanjutnya kita sebut tunanetra ringan atau *low vision*.

Senada dengan dengan definisi di atas menurut French dan Jansma (1982:199) kelainan penglihatan mempunyai definisi pendidikan dan hukum. Berdasarkan undang-undang dan peraturan di Amerika: “kelainan penglihatan” berarti satu penglihatan yang kabur yang walaupun dengan koreksi, secara tidak menguntungkan akan mempengaruhi unjuk kerja pendidikan dari peserta didik. Istilah ini mencakup baik peserta didik yang setengah buta maupun yang buta sama sekali.

Respon individu terhadap orang dan obyek tergantung pada bagaimana orang dan obyek tersebut tampak dalam dunia kognitifnya, dan citra atau "peta" dunia setiap orang itu bersifat individual. Setiap orang mempunyai citra dunianya masing-masing karena citra

tersebut merupakan produk yang ditentukan oleh faktor-faktor berikut: (1) lingkungan fisik dan sosialnya, (2) struktur fisiologisnya, (3) keinginan dan tujuannya, dan (4) pengalaman-pengalaman masa lalunya (Krech, Crutchfield, & Ballachey, 1982). Lebih jauh Krech et al. mengemukakan bahwa meskipun tidak ada dua orang yang memiliki konsepsi yang persis sama mengenai dunia ini, tetapi terdapat banyak gambaran yang sama dalam citra semua orang mengenai dunia ini. Hal ini terjadi karena semua orang mempunyai sistem syaraf yang serupa, karena semua orang menggunakan "ungkapan rasa" tertentu secara sama, dan karena semua orang harus menghadapi persoalan tertentu yang mirip. Dunia kognitif anggota suatu kelompok budaya tertentu bahkan memiliki tingkat kesamaan yang lebih besar karena adanya tingkat kesamaan yang lebih besar dalam keinginan dan tujuannya, dalam lingkungan fisik dan sosialnya, dan dalam pengalaman belajarnya.

Dari keempat faktor yang menentukan kognisi individu sebagaimana dikemukakan oleh Krech et al. di atas, individu tunanetra menyanggah kelainan dalam struktur fisiologisnya, dan mereka harus menggantikan fungsi indera penglihatan dengan indera-indera lainnya untuk mempersepsi lingkungannya. Banyak di antara mereka tidak pernah mempunyai pengalaman visual, sehingga konsepsi mereka tentang dunia ini mungkin berbeda dari konsepsi orang kurang awas pada umumnya. Perbedaan penting antara perkembangan konsep anak tunanetra dan anak kurang awas, khususnya untuk konsep obyek fisik adalah bahwa anak tunanetra mengembangkan konsepnya terutama melalui pengalaman taktual sedangkan anak kurang awas melalui pengalaman visual.

Lowenfeld (Hallahan & Kauffman, 1991) mengidentifikasi dua jenis persepsi taktual, yaitu *synthetic touch* dan *analytic touch*. Perabaan sintesis mengacu pada eksplorasi taktual terhadap obyek yang cukup kecil untuk dicakup oleh satu atau kedua belah tangan. Bila obyek itu terlalu besar untuk dapat dipersepsi melalui perabaan sintesis, maka dipergunakan perabaan analitis. Perabaan analitis adalah kegiatan meraba bagian-bagian suatu obyek secara suksesif dan kemudian secara mental mengkonstruksikan bagian-bagian tersebut menjadi satu kesatuan yang utuh. Orang kurang awas dapat mempersepsi bermacam-macam obyek atau bagian-bagian dari satu obyek sekaligus, tetapi orang tunanetra harus mempersepsinya satu demi satu atau bagian demi bagian sebelum dapat mengintegrasikannya menjadi satu konsep.

Satu perbedaan penting lainnya antara perabaan dan penglihatan adalah bahwa perabaan menuntut jauh lebih banyak upaya sadar untuk memfungsikannya. Sebagaimana diamati oleh Lowenfeld (Hallahan & Kauffman, 1991), indera perabaan pada umumnya hanya berfungsi bila aktif dipergunakan untuk keperluan kognisi, sedangkan penglihatan aktif

dan berfungsi selama mata terbuka. Oleh karena itu, untuk memperkaya kognisinya, anak tunanetra harus sering didorong untuk mempergunakan indera perabaannya untuk keperluan kognisi. Akan tetapi, di dalam masyarakat kita, di mana obyek-obyek tertentu ditabukan untuk diraba, dorongan untuk mempergunakan indera perabaan itu sering harus dibatasi demi menghindari perilaku yang bertentangan dengan norma-norma sosial. Baiknya persepsi taktual, sebagaimana halnya dengan baiknya persepsi visual, tergantung pada kemampuan individu untuk menggunakan berbagai macam strategi dalam memperolehnya (Berla; Griffin & Gerber – dalam Hallahan & Kauffman, 1991).

Perkembangan konsep anak tunanetra itu akan sangat tergantung pada dua faktor, yaitu tingkat ketunanetraannya dan usia terjadinya ketunanetraan itu (Hallahan & Kauffman, 1991). Anak yang berkesempatan memperoleh pengalaman visual sebelum menjadi tunanetra, sejauh tertentu akan dapat memanfaatkannya untuk memahami konsep-konsep baru. Anak yang tunanetra sejak lahir pada umumnya akan lebih bergantung pada indera taktualnya untuk belajar tentang lingkungannya daripada mereka yang ketunanetraannya terjadi kemudian. Demikian pula, anak yang buta total akan lebih bergantung pada indera taktual untuk pengembangan konsepnya daripada mereka yang masih memiliki sisa penglihatan yang fungsional (*low vision*).

Berikut ini karakteristik peserta didik tuna netra menurut French dan Jansma (1982):

- Memiliki masalah gerak dan kebugaran
- Urutan perkembangan gerak normal tetapi dengan kecepatan lambat, terutama disebabkan kurang pengalaman gerak dan kesulitan dalam orientasi ruang.
- Kemampuan keseimbangan di bawah normal.
- Cenderung mempunyai sikap tubuh yang salah.
- Kurang baik dalam lari dan melempar, terutama karena gambaran tubuh yang kurang baik.
- Cenderung kelebihan berat badan.
- Kurang percaya diri dan perasa terhadap nilai.
- Kurang inisiatif bila ikut aktivitas gerak otot-otot besar.
- Perkembangan sosial cenderung terlambat.
- Takut bergerak dan tergantung pada orang lain.
- Cenderung sangat verbal, karena tidak dapat memperhatikan tanda-tanda non verbal.

### C. Metodik Aktivitas Ritmik

Aktivitas ritmik mempunyai tugas menyalurkan hasrat bergerak menjadi gerakan yang tak terhambat, dan membuat gerakan sebebaskan dan serileks mungkin, sehingga terciptalah gerakan yang sewajarnya. Aktivitas ritmik merupakan pengantar untuk menyiapkan badan/fisik agar dapat menguasai latihan-latihan yang diperlukan dalam seni gerak, menuju ke balet atau tari-tarian (Woeryati S, 1991). Sedangkan metodik mengajar aktivitas ritmik mengikuti alur:

#### A. **Latihan pemanasan**, bertujuan:

1. memenuhi hasrat bergerak anak
2. Membawa/menyiapkan suhu badan anak yang optimal
3. Memperluas gerak sendi
4. Menghindari cedera

**B1. Latihan tubuh**, pada bagian ini mengandung unsur-unsur normalisasi, bertujuan menghilangkan ketegangan-ketegangan otot, meliputi 4 unsur, yaitu:

1. Latihan pelepasan, untuk melemaskan sendi-sendi, memperbesar elastisitas pembungkusan (capsul) dan tali sendi.
2. Latihan penguluran, untuk memperpanjang otot-otot dan tali sendi, sehingga menambah kemungkinan suatu gerakan (fleksibilitas).
3. Latihan penguatan, untuk menguatkan otot-otot setempat terutama yang lemah, misalnya otot perut, pinggang, dengan melakukan gerak lambat-lambat, menambah beban, atau memperpanjang tangan beban.
4. Latihan pelepasan, terutama menghilangkan ketegangan dan memperbaiki koordinasi otot, serta mempertinggi perasaan otot, artinya dalam suatu gerakan harus dapat dirasakan otot mana yang hrs bekerja dan otot mana yang hrs relaksasi.

**B.2. Latihan keseimbangan**, adalah bertujuan untuk mempertinggi perasaan keseimbangan dan menambahkan perasaan kinestetis. Setiap latihan, dimana pemeliharaan keseimbangan lebih sukar daripada sikap berdiri tegak, disebut latihan keseimbangan.

**B.3. Latihan kekuatan dan ketangkasan**, maksud latihan ini adalah agar gerakan-gerakan dapat dilaksanakan dengan wajar dan ekonomis serta untuk mempercepat reaksi, mempertinggi koordinasi otot. Sangat berguna untuk latihan pembentukan gerak dalam mencapai prestasi. Latihan pembentukan gerak secara fungsional dapat dibagi menjadi:

1. Gerak kekuatan, terutama untuk menguatkan dalam arti kemampuan seseorang untuk melawan beban.
2. Gerak kecepatan, terutama berhubungan dengan ketangkasan, misalnya kecepatan bereaksi, kecepatan bergerak, kecepatan mengubah arah.
3. Gerak mendadak (eksplosif), misalnya gerak meloncat, menumpu, memukul.
4. Gerak tahan lama (endurance) terutama gerakan yang dilakukan dalam waktu lama.

**B.4. Latihan jalan dan lari**, latihan ini terutama untuk membentuk gerak dan mencapai prestasi. Pembentukan gerak terutama gerak tahan lama, dengan banyak latihan lari dan jalan, dituntut ketangkasan yang lebih banyak. Bentuk latihannya jalan, lari, atau kombinasi keduanya, dengan unsur endurance.

**B.5. Latihan lompat/loncat**, bertujuan untuk membentuk gerak dan meningkatkan prestasi, daya tahan jantung paru. Bentuk latihannya adalah lompat, loncat, atau kombinasi keduanya.

**C. Latihan penenangan**, tujuannya terutama membawa suhu tubuh anak kembali ke suhu normal, membawa anak suasana tenang, merilekskan kembali otot-otot. Bentuk latihan hendaknya yang menekankan perhatian dan ketenangan, tidak begitu banyak menggunakan tenaga.

#### D. Materi Aktivitas Ritmik

Dalam ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dijelaskan materi aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya. Penjelasan tersebut memberikan gambaran bahwa aktivitas ritmik dapat dipenuhi dengan berbagai gerak teratur yang sistematis dan menggunakan irama (ketukan, tepukan, atau iringan musik).

Pembelajaran aktivitas ritmik secara umum dapat diarahkan untuk meningkatkan kepekaan rasa irama anak. Dimilikinya kepekaan irama akan menjadikan segala aktivitas gerakannya menjadi lebih teratur, sehingga tidak menimbulkan kejanggalan. Orang yang tidak memiliki kepekaan irama akan merana dalam hidupnya. Seluruh gerakannya kurang terkoordinasi, sehingga hampir-hampir tidak memiliki keterampilan berolahraga yang memadai sama sekali. Demikian juga dalam hal gerakan tari, orang yang tidak memiliki kepekaan irama hampir-hampir tidak bisa mengikuti irama musik, sehingga gerakannya kaku dan tidak ekspresif. Bahkan, ketika dirinya harus bernyanyi, suaranya tidak mampu mengikuti ketukan, sehingga berjalan lebih dulu atau jauh di

belakang iringan musik.

Pembelajaran aktivitas ritmik bagi peserta didik tuna netra adalah sebuah upaya untuk membantu anak berkembang secara normal, tanpa harus mengalami kesulitan-kesulitan di atas. Kepekaan irama anak menjadi sasaran utama dari pembelajaran aktivitas ritmik, di samping turut membantu mengembangkan kemampuan koordinasi gerakanya secara memadai pula. Bahkan lebih jauh, aktivitas ini akan membantu anak menjadi orang yang memiliki apresiasi yang baik terhadap nilai-nilai estetis gerak manusia.

Prinsip dalam mengajarkan aktivitas ritmik adalah:

- 1). Mengenalkan maat dan irama, pada materi ini peserta didik akan mengenal berbagai ketukan (temukan tangan atau ketukan-ketukan yang teratur), menggunakan hitungan, dan irama musik (lagu-lagu irama cepat maupun lambat). Selain memiliki kepekaan irama juga kemampuan gerak. Lagu yang dinyanyikan juga memberikan pengetahuan bagi peserta didik tuna netra tentang lagu-lagu nasional dan daerah.
- 2). Menunjukkan berbagai sikap awal/permulaan, pada materi ini diajarkan beberapa sikap permulaan dengan tujuan peserta didik memiliki kesamaan sikap awal sebelum melakukan suatu gerakan. Dapat juga mengkombinasikan sikap awal dengan sikap kedua lengan,
- 3). Pola langkah, adalah langkah-langkah yang dipolakan secara mendasar, sehingga bersifat menetap dalam polanya, dan mempunyai ciri yang mudah dikenali. Dalam irama langkah manusia, pola langkah ini dapat dibedakan menjadi empat macam pola langkah, yaitu: Pola langkah 1, Pola Langkah 2, Pola Langkah 3, Pola langkah 4. Mengingat sifatnya yang sangat fungsional dalam berbagai gerak tari dan dansa, pola-pola langkah ini dapat digunakan guru untuk memperkenalkan irama kepada peserta didik.
- 4). Ayunan lengan, pola gerak mengayun merupakan gerak menggunakan sendi bahu untuk pusat gerakanya. Meliputi: gerakan ayun ke depan belakang (tubuh sebagai titik pusat gerak ), ayun ke samping. Ayun satu lengan bergantian kiri, kanan, ayun dua lengan, dan ayunan kontra.
- 5). Putaran lengan, pola gerak putaran meliputi: putaran arah depan-belakang, putaran ke arah luar-dalam, serta dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, dapat juga dilakukan putaran kontra.
- 6). Pola gerak lengan aerobik: meliputi: gerakan lengan, fleksi-ekstensi, mendorong-menarik.

#### **E. Contoh Pengembangan Kegiatan Pembelajaran Aktivitas Rimik Bagi Peserta Didik Tuna Netra**



Menurut Permen Diknas nomor 41 Tahun 2007 tentang Standar Proses, kegiatan pembelajaran meliputi:

a. Pendahuluan

Pendahuluan merupakan kegiatan awal dalam suatu pertemuan pembelajaran yang ditujukan untuk membangkitkan motivasi dan memfokuskan perhatian peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran.

b. Inti

Kegiatan inti merupakan proses pembelajaran untuk mencapai Kompetensi Dasar. Kegiatan pembelajaran dilakukan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Kegiatan ini dilakukan secara sistematis dan sistemik melalui proses eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi.

c. Penutup

Penutup merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengakhiri aktivitas pembelajaran yang dapat dilakukan dalam bentuk rangkuman atau kesimpulan, penilaian dan refleksi, umpan balik, dan tindak lanjut.

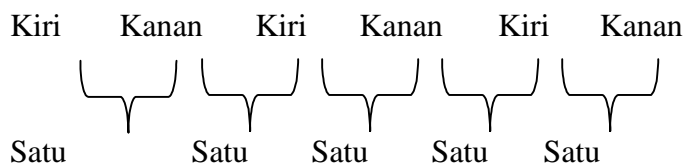
Berikut ini disajikan contoh kegiatan pembelajaran aktivitas ritmik:

- Kegiatan pembelajaran dimulai dengan memperdengarkan berbagai irama musik, lagu-lagu nasional atau daerah. Peserta didik diminta bergerak mengikuti irama musik atau lagu yang diperdengarkan. Kegiatan ini memberi kesempatan peserta didik mengeksplorasi gerak dan irama serta menumbuhkan kepercayaan diri, rasa riang dan gembira.
- Lakukan tanya jawab berkaitan dengan gerak kaki dengan lagu atau irama cepat dan lambat.
- Peserta didik mencoba kembali bergerak dengan mengikuti ketukan atau tepukan tangan, dapat juga dengan hitungan. Kenalkan maat 2/4.
- Lakukan perbaikan sikap tubuh.
- Diakhiri dengan bergerak mengikuti irama yang lembut.

Mengembangkan kegiatan pembelajaran adalah dalam rangka mencapai kompetensi dasar, dengan demikian pilihan materi juga harus disesuaikan dengan kompetensi dasar.

Sebagai contoh: **KD**: Mempraktikkan keterampilan dasar gerak ritmik yang berorientasi pada arah dan ruang secara berpasangan, menggunakan atau tanpa musik, serta nilai kerjasama, dan disiplin. Maka materi dapat dipilih berupa maat dan irama, memperkenalkan berbagai irama musik atau lagu untuk mengiringi siswa bergerak berpasangan dalam ruang yang dibatasi. Gerak dasar yang diajarkan adalah pola langkah satu.

Pola langkah 1 (satu) adalah langkah yang selalu jatuh pada ketukan hitungan satu, seperti langkah pada jalan kaki biasa. Ketika melangkah berjalan biasa, maka dapat diumpamakan bahwa berjalan dengan hitungan satu pada setiap langkahnya. Hitung satu ketika kaki kiri melangkah, dan hitung satu juga ketika kaki kanan melangkah. Jadi selalu dihitung seperti langkah di bawah ini:



Dengan pola langkah satu, peserta didik dapat menikmati pembelajaran irama atau aktivitas ritmik melalui:

*Bergerak bebas di dalam ruangan dengan iringan lagu yang dinyanyikan bersama.* Nyanyikanlah sebuah lagu, misalnya Sorak-Sorak Bergembira. Minta anak untuk menyanyikan bersama sambil melakukan pola langkah satu di sekeliling ruangan. Pergerakan bebas, boleh maju, mundur, atau berbelok-belok dengan radius empat langkah dari posisi awal, sehingga tidak saling bertabrakan.

*Bergerak bebas dengan iringan musik irama mars.* Irama Mars adalah irama yang biasanya berciri ketukan 2/4 sehingga ketukannya pendek-pendek atau cepat dan bersuasana riang serta bersemangat. Pilihan musik mars dapat dengan mudah di dapat di toko kaset dengan memilih kaset lagu-lagu perjuangan.

Kegiatan ritmik dengan irama Mars dapat divariasikan sebagai berikut:

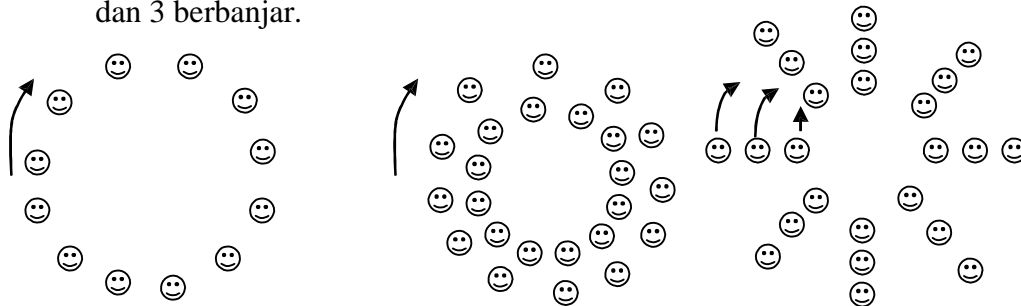
- 1) Awali dengan bertepuk tangan sambil berdiri diam ketika mendengar irama musik mars.
- 2) Berjalan di tempat sambil bertepuk tangan, dengan gerak pertama diawali oleh kaki kiri.
- 3) Berjalan ke depan bersamaan dengan iringan musik, kedua lengan diayun di samping badan.
- 4) Berjalan ke depan dengan menekankan pada upaya merubah gerakan langkah kaki dengan pola langkah-tutup-langkah seolah-olah salah langkah.

- 5) Berjalan ke depan 8 kali, ke belakang 8 kali, ke samping kiri 8 kali dan ke samping kanan 8 kali.

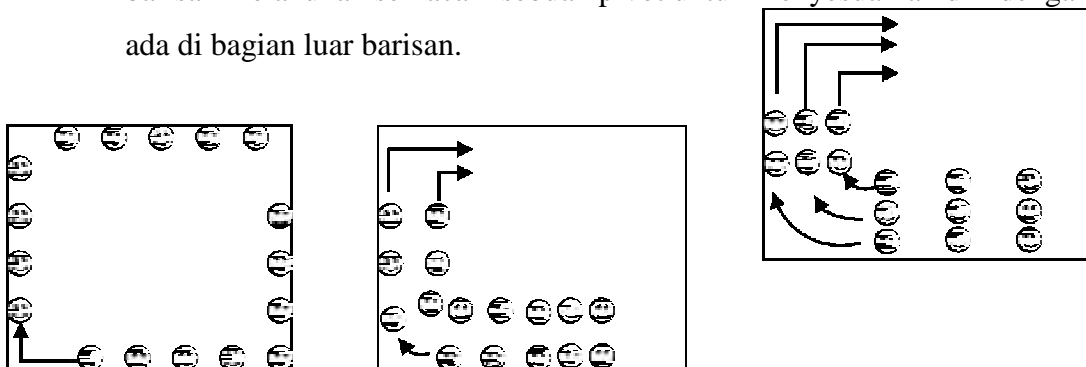
*Gerak Jalan Beregu dengan pola langkah satu.* Gerak jalan sebagai bagian dari baris berbaris adalah bagian integral juga dari pelajaran aktivitas ritmik. Dengan gerak jalan teratur, pada dasarnya anak sedang mengatur irama sedemikian rupa, sehingga diperlukan koordinasi, kepekaan, serta kedisiplinan. Jadikan aktivitas ritmik ini untuk meningkatkan dan mengajarkan kemampuan baris berbaris, minimal dalam kemampuan gerak jalan, yang dapat divariasikan dengan berbagai cara, dari mulai gerak jalan langkah biasa, langkah tegap, dan langkah rapat dengan mengangkat lutut cukup tinggi.

Beberapa variasi yang dapat dilakukan ketika melakukan gerak jalan adalah sebagai berikut:

- a) Dalam formasi melingkar, berbaris dalam satu banjar, kemudian 2 berbanjar, dan 3 berbanjar.



- b) Dalam formasi empat persegi, anak berbaris dalam satu banjar, kemudian 2 berbanjar, dan 3 berbanjar. Buatlah belokan pada sudut persegi, ketika berbaris 2 atau 3 berbanjar, dengan cara mereka yang berada di bagian dalam barisan melakukan semacam pivot untuk menyesuaikan diri dengan yang ada di bagian luar barisan.



Kedalaman materi (scope) sangat tergantung dari karakteristik peserta didik, sangat mungkin materi ini hanya sampai pada *Bergerak bebas di dalam ruangan dengan iringan lagu yang dinyanyikan bersama.*

Sedangkan pada **KD**: mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan dengan ruang secara beregu tanpa menggunakan musik, serta nilai disiplin dan kerjasama. Maka materi berupa gerak berjalan beregu, menggunakan ketukan, tepukan tangan, atau hitungan, ruang gerak dibatasi oleh peserta didik lainnya yang membuat lingkaran sambil menyanyikan lagu tertentu atau tepuk tangan dan hitungan.

Hal terpenting dalam mengajar aktivitas ritmik pada peserta didik tuna netra adalah perintah atau aba-aba yang jelas, dengan orientasi arah gerak berpusat pada peserta didik.

*a. Langkah DasarMaju*

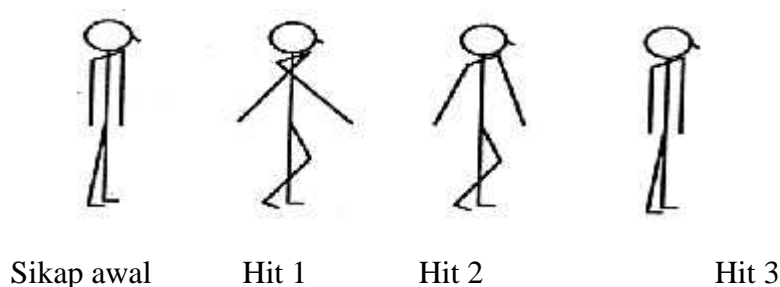
Sikap Awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih satu kaki dan kedua tangan bebas di samping badan.

Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke depan satu langkah.

Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah sejajar dengan kaki kiri tetapi agak ke depan sedikit.

Selanjutnya diteruskan oleh kaki kiri hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal.

Untuk jelasnya dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1

*b. Langkah Dasar Mundur.*

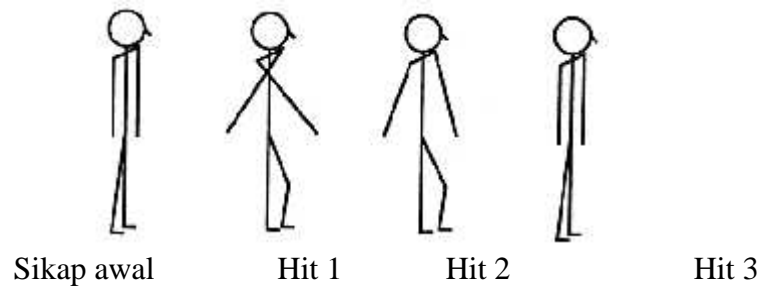
Sikap Awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih satu kaki dan kedua tangan bebas di samping badan.

Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke belakang atau mundur satu langkah.

Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke belakang atau mundur satu langkah tidak sejajar dengan kaki kiri tetapi lebih ke belakang sedikit.

Selanjutnya diteruskan oleh kaki kiri hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal.

Untuk jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2

*c. Langkah Dasar Samping Kiri*

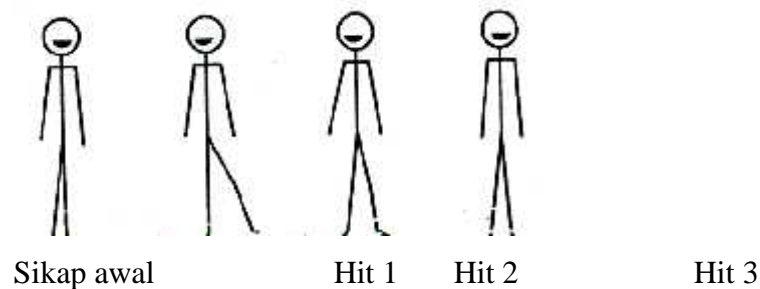
Sikap Awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih satu kaki dan kedua tangan bebas di samping badan.

Hitungan 1: Langkahkan kaki kiri ke samping kiri satu langkah.

Hitungan 2: Langkahkan kaki kanan ke samping kiri satu langkah rapat dengan kaki kiri.

Selanjutnya diteruskan oleh kaki kiri hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal.

Untuk jelasnya dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3

*d. Langkah Dasar Samping Kanan*

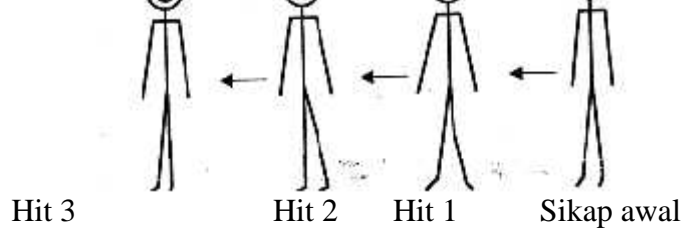
Sikap Awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih satu kaki dan kedua tangan bebas di samping badan.

Hitungan 1: Langkahkan kaki kanan ke samping kanan satu langkah.

Hitungan 2: Langkahkan kaki kiri ke samping kanan satu langkah rapat dengan kaki kanan

Selanjutnya diteruskan oleh kaki kanan hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal.

Untuk jelasnya dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4

*e. Langkah Dasar Di tempat*

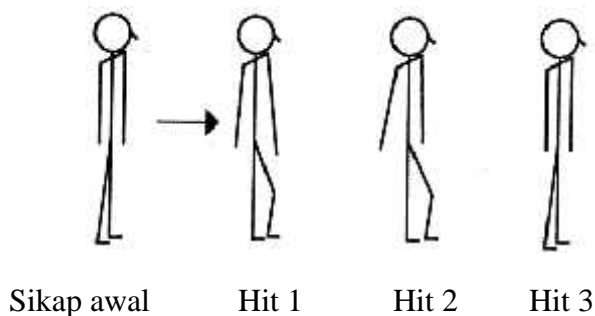
Sikap Awal: Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih satu kaki dan kedua tangan bebas di samping badan.

Hitungan 1: Angkat kaki kiri setinggi betis dan letakkan kembali di samping kaki kanan.

Hitungan 2: Angkat kaki kanan setinggi betis dan letakkan kembali di samping kaki kiri.

Selanjutnya diteruskan oleh kaki kiri hingga hitungan ke 8 dan kembali ke sikap awal..

Untuk jelasnya dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5

**F. Kesimpulan**

Aktivitas ritmik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dan sistematis, dilakukan dengan cara mengikuti irama atau ketukan yang teratur yang juga dipilih sehingga memenuhi ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu. Aktivitas ritmik berfungsi untuk mengasah kepekaan rasa, kepekaan gerak, keseimbangan tubuh dan postur tubuh.

Pembelajaran aktivitas ritmik bagi peserta didik tunanetra berpedoman pada metodik umum mengajar aktivitas ritmik akan tetapi disesuaikan dengan karakteristik ketuna netraanya, yaitu menggunakan perintah dan aba-aba yang jelas, batas-batas ruang gerak.

Pengembangan kegiatan pembelajaran mengacu pada standar proses dan SK/KD, sehingga proses pembelajaran tetap menimbulkan adegan belajar bagi peserta didik secara aktif, hal ini bertujuan mengembangkan sikap percaya diri dari peserta didik.

## Daftar Pustaka

- French dan Jansma (1982) *Spesial Physical Education*. Colombus: Charles E. Merrill Publishing Company.
- Hallahan, D.p. & Kauffman, J.m. (1991). *Exceptional Children Introduction to Special Education*. Virginia:Prentice hall International, Inc.
- Kingsley, M. (1999). "The Effects of a Visual Loss", dalam Mason, H. & McCall, S. (Eds.). (1999). *Visual Impairment: Access to Education for Children and Young People*. London: David Fulton Publishers
- Krech, D.; Crutchfield, R. S.; & Ballachey, E. L. (1982). *Individual in Society*. Berkeley: Modul 5 (.....) Aktivitas Ritmik
- Perman Diknas Nomor 41 Tahun 2007 *Tentang Standar Proses*
- Permen Negara Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Nomor 10 Tahun 2006
- Pertuni (2004). *Anggaran Rumah Tangga Persatuan Tunanetra Indonesia*, Pasal 1 Ayat 1.
- Woeryati Soekarno (1991) *Senam, Teori dan Praktek*.