

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mayoritas saat ini anak-anak mempunyai aktivitas fisik yang menurun setiap tahunnya. Perubahan waktu bermain anak yang semula banyak bermain di luar rumah menjadi bermain di dalam rumah. Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Aktivitas fisik atau perilaku suatu contoh pergerakan tubuh yang minimal sehingga kebutuhan energi juga minimal. Aktivitas tersebut merupakan contoh perilaku pasif, seperti menonton televisi, membaca, bekerja dengan komputer, menelpon dan sebagainya.

Berdasarkan hal di atas dapat dinyatakan bahwa gaya hidup modern cenderung menyebabkan status gizi anak di atas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau obesitas. Hal ini disebabkan oleh karena anak menjadi banyak makan, tetapi kurang beraktivitas sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk aktivitas dan pertumbuhan. Kemajuan teknologi yang ada memberikan berbagai kemudahan, salah satunya memudahkan aktivitas. Hipertensi pada dewasa muda umumnya disebabkan faktor genetik, selain itu disebabkan karena memiliki pola hidup yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. (Cristanto, Saptiningsih, dan Indriarini 2021).

Selain hal tersebut, dapat dinyatakan bahwa aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu faktor yang menyebabkan obesitas (Praditasari dan Sumarmik 2018). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendatangkan manfaat positif untuk kesehatan. *World Health Organization* menyebutkan bahwa aktivitas fisik ialah segala bentuk pergerakan badan yang diproduksi oleh otot skeletal yang membutuhkan pengeluaran energi. Tidak melakukan aktivitas fisik diidentifikasi menjadi penyebab tertinggi keempat terhadap mortalitas global (6% kematian global) (Farradika et al. 2019). Berbagai manfaat didapatkan dari aktivitas fisik dimana di antaranya dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, hipertensi, kanker kolon, kanker payudara dan depresi.

Berdasarkan manfaat aktivitas fisik yang telah dipaparkan, didukung dengan pernyataan bahwa aktivitas fisik menyebabkan proses pembakaran energi sehingga semakin banyak aktivitas yang dilakukan, maka semakin banyak energi yang akan dikeluarkan oleh tubuh. Aktivitas fisik dapat membakar lemak dan kalori tergantung dari jenis aktivitas fisiknya. Ketika aktivitas fisik seseorang tersebut tergolong inaktif maka kandungan lemak dan kalori di dalam tubuh semakin menumpuk tanpa ada proses pembakaran. Sebaliknya, obesitas juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Massa tubuh yang berat dapat membuat orang untuk cenderung malas melakukan aktivitas dan lebih memilih untuk makan, duduk, istirahat atau tidur, Pada dasarnya aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta

mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Ariyanto, Puspitasari, dan Utami 2020).

Terdapat paparan yang menjelaskan bahwa selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (Esty, 2017). Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan penyakit kronis yang terjadi pada lansia seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung, diabetes melitus, dan kanker. Olahraga teratur diikuti dengan peningkatan kebugaran aerobik dapat menekan penyakit serta kecacatan menurunkan angka kematian dan meningkatkan kualitas hidup lanjut usia (Elsawy & Higgins, 2010). Aktivitas fisik ada banyak bentuknya, misalnya dalam bentuk permainan.

Berdasarkan paparan diatas menjelaskan bahwasannya aktivitas fisik memiliki kaitan dengan permainan. Permainan sering dikaitkan dengan aktivitas fisik yang dilakukan di luar ruangan, permainan juga biasanya dapat dilakukan dengan memanfaatkan benda-benda yang ada disekitar menjadi sebuah permainan. Permainan merupakan kesibukan yang dipilih sendiri tanpa ada unsur paksaan, tanpa didesak oleh rasa tanggung jawab. Permainan tidak memiliki tujuan tertentu. Tujuan permainan terletak pada permainan itu sendiri dan dicapai pada waktu bermain. Bermain tidak sama dengan bekerja. Bekerja mempunyai tujuan yang lebih lanjut, tujuannya tercapai setelah pekerjaan itu

selesai. Anak-anak suka bermain karena di dalam diri mereka terdapat dorongan batin dan dorongan mengembangkan diri. Itulah sebabnya mengapa bermain dikatakan sebagai kegiatan inklusif dan inheren, yaitu muncul atas dasar motivasi dari dalam diri dan tidak perlu diajarkan lagi.

Selain hal tersebut, dapat dinyatakan juga bahwa permainan merupakan salah satu bentuk aktivitas sosial yang dominan pada masa awal anak-anak. Sebab, anak-anak menghabiskan lebih banyak waktunya di luar rumah untuk bermain dengan teman-temannya dibanding terlibat dengan aktivitas lainnya. Permainan bagi anak-anak adalah suatu bentuk aktivitas yang menyenangkan yang dilakukan semata-mata untuk aktivitas itu sendiri, bukan karena ingin memperoleh suatu hasil dari aktivitas tersebut. Permainan memiliki urgensi yang bersifat kognitif, sosial dan emosional. Urgensi kognitif, permainan dapat membantu perkembangan kognitif anak. Melalui permainan, anak menjelajahi lingkungannya, mempelajari objek-objek di sekitarnya, dan belajar memecahkan masalah yang dihadapinya. struktur-struktur kognitif anak perlu dilatih, dan permainan merupakan *setting* yang sempurna bagi pelatihan kognitif anak. Melalui permainan memungkinkan anak mengembangkan kompetensi-kompetensi dan keterampilan-keterampilan yang diperlukannya dengan cara yang menyenangkan.

Terdapat juga paparan yang menjelaskan bahwa permainan dapat meningkatkan dan mengembangkan perkembangan sosial anak. Khususnya dalam permainan fantasi dengan memerankan suatu peran, anak belajar memahami orang lain dan peran-peran yang akan ia mainkan di kemudian hari

setelah tumbuh menjadi orang dewasa. Urgensi emosional, permainan memungkinkan anak untuk memecahkan sebagian dari masalah emosional, belajar mengatasi kegelisahan dan konflik batin. Permainan memungkinkan anak melepaskan energi fisik yang berlebihan dan membebaskan perasaan-perasaan yang terpendam. Karena tekanan-tekanan batin terlepas di dalam permainan, anak dapat mengatasi masalah-masalah kehidupan.

Permainan menurut Santrock (2007:216-217) ialah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri. Kegiatan tersebut dilakukan tanpa paksaan dan dengan perasaan senang. Santrock yakin bahwa permainan adalah suatu *setting* yang sangat bagus bagi perkembangan kognitif, khususnya pada aspek-aspek simbolis dan khayalan. Aspek simbolis dan khayalan ini terlihat ketika anak menirukan sesuatu yang dilihatnya sesuai dengan apa yang dipikirkannya. Maka permainan memberikan kontribusi pada anak dalam belajar konsep dan aktivitas yang nyata dalam bermain.

Terdapat paparan lain mengenai permainan, menurut (Melva Diana 2010) Bermain adalah kegiatan yang sangat penting bagi perkembangan dan perkembangan anak. Bermain harus dilakukan atas inisiatif anak dan keputusan anak itu sendiri. Bermain harus dilakukan dengan rasa senang, sehingga semua kegiatan bermain yang menyenangkan akan menghasilkan proses belajar pada anak. Permainan merupakan bagian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan sehari-hari tampak bahwa setiap orang, laki-laki dan perempuan, anak-anak dan dewasa, kaya dan miskin, semuanya menyenangi



permainan. Semua yang terkait dengan permainan maka akan disenangi banyak orang, karena pada dasarnya setiap manusia memang senang pada permainan. Termasuk juga pada pembelajaran bahasa Arab yang kemudian akan menyenangkan dan disenangi oleh para peserta didik.

Selain menyenangkan, permainan merupakan cara atau jalan bagi anak untuk mengungkapkan hasil pemikiran, perasaan, serta cara mereka menjelaskan dunia lingkungannya, bermain juga membantu anak dalam menjalin hubungan sosial. Dengan demikian anak membutuhkan waktu yang cukup untuk bermain, seperti pada saat mereka bermain di sekolah dapat membantu perkembangan anak apabila guru cukup memberikan waktu, ruang, materi dan kegiatan bermain anak. Istilah dari permainan adalah situasi atau kondisi tertentu saat seseorang mencari kesenangan atau kepuasan melalui suatu aktivitas atau kegiatan bermain.

Terdapat paparan lain yang menjelaskan bahwa permainan merupakan suatu aktivitas yang bertujuan memperoleh kemahiran tertentu dengan cara menggembarakan seseorang. Permainan merupakan sarana yang efektif dan efisien serta penting untuk menghibur, mendidik, memberikan dampak positif, dan membesarkan setiap pribadi. Melalui bermain, diharapkan dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik dalam bereksplorasi, berkreasi dan belajar secara menyenangkan. Anak-anak belajar melalui permainan. Pengalaman bermain yang menyenangkan dengan bahan, benda, anak lain, dan dukungan orang dewasa membantu anak-anak berkembang secara optimal

(Mutiah, 2010. Hal:91). Aktivitas fisik yang berupa permainan ini dapat dilakukan oleh semuanya, termasuk anak tunarungu dan tunanetra.

Berdasarkan hal tersebut, anak tunarungu merupakan anak yang mempunyai gangguan pada pendengarannya sehingga tidak dapat mendengar bunyi dengan sempurna atau bahkan tidak dapat mendengar sama sekali, tetapi dipercayai bahwa tidak ada satupun manusia yang tidak bisa mendengar sama sekali. Walaupun sangat sedikit, masih ada sisa-sisa pendengaran yang masih bisa dioptimalkan pada anak tunarungu tersebut. Berkenaan dengan tunarungu, terutama tentang pengertian tunarungu terdapat beberapa pengertian sesuai dengan pandangan masing- masing. Ketunarunguan dibedakan menjadi dua kategori, yaitu tuli (*deaf*) atau kurang dengar (*hard of hearing*) (Nofiaturrahmah dan Kudus 2018). Anak tunarungu mengalami gangguan pada organ sehingga mengakibatkan ketidakmampuan mendengar, mulai dari tingkatan yang ringan sampai yang berat sekali yang diklasifikasikan kedalam tuli (*deaf*) dan kurang dengar (*hard of hearing*). Sugiarto menegaskan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan orang untuk menyampaikan pesan pembelajaran.

Terdapat paparan lain yang menjelaskan bahwa dengan keterbatasan komunikasi terhadap anak berkebutuhan khusus (tunarungu) ada sebuah cara komunikasi yang digunakan dalam keluarga tunarungu yaitu: a). Kontak mata maksudnya baik pembicara maupun lawan bicara pada saat melakukan komunikasi harus berhadapan tujuannya agar orangtua tunarungu dapat membaca gerak bibir lawan bicara, begitu juga anak mendengar agar mengerti

apa yang diucapkan atau dibicarakan orang tua nya yang tunarungu sehingga memahami maksud dan tujuan dari percakapannya. b). Ekspresi wajah, melalui ekspresi wajah dalam berko-munikasi akan mengetahui bagaimana suasana hati ayau emosi masing-masing. c). Sentuhan, adalah bentuk komunikasi non-verbal yang multi makna dapat menggantikan seribu kata yaitu: dapat berupa tamparan/pukulan, cubitan, senggolan, tepukan, belaian, rabaan. Beberapa pesan seperti perhatian yang sungguh-sungguh, dukungan emosi dan kasih sayang atau simpatik dapat dilakukan melalui sentuhan. d). Suara rintihan, menarik nafas panjang, tangisan salah satu bentuk ungkapan perasaan dan pikiran seseorang yang dapat dijadikan komunikasi. e). Gerak isyarat, adalah yang dapat mempertegas pembicaraan.

Selain hal tersebut, terdapat paparan lain yang menjelaskan bahwa kemampuan membaca pemahaman anak tunarungu dipengaruhi oleh keterbatasannya dalam menerima informasi, menyimpan informasi, dan mengungkapkan informasi tersebut sebagai sebuah pemahaman dalam proses yang disebut dengan proses kognitif. Hal-hal yang mempengaruhi perkembangan kognitif diatas dapat dihubungkan dengan kemampuan anak tunarungu dalam berkomunikasi secara keseluruhan. Tingkat kemampuan bahasa sudah sangat jelas mempengaruhi kemampuan kognitif seseorang, karena kemampuan kognitif dapat berkembang dengan cara berkomunikasi dan mengelola informasi yang didapatkan dari lingkungan. Anak tunarungu kesulitan dalam mendapatkan informasi selain dari penglihatannya, sehingga kemampuan berbahasa anak tunarungu relatif rendah daripada anak normal.



Penelitian terdahulu oleh Daud Alamin mengenai model pembelajaran renang gaya bebas pada tunarungu berbasis audio visual (D.A amin, yusmawati 2020), Penelitian lain oleh Muhammad furqon hidayatullah mengenai model aktivitas belajar gerak berbasis permainan sebagai materi ajar Pendidikan jasmani (Qomarullah 2015), dan juga pengaruh aktivitas fisik berbasis permainan tradisional terhadap *psychological well-being* anak SD di MI Sabilul Huda Jimbaran (Arvino dan Nugraha 2022).

Berdasarkan pernyataan tersebut, penelitian di atas menunjukkan bahwa saat ini belum ada penelitian mengenai model aktivitas fisik yang berbasis permainan untuk anak tuna rungu usia pra remaja sesuai kebutuhan anak-anak tunarungu, faktor yang harus dikembangkan adalah model aktivitas berbasis permainan untuk anak tunarungu usia pra remaja, sebagai variasi tambahan sebuah program atau sarana permainan untuk anak berkebutuhan khusus seperti anak tunarungu yang menarik dan mudah dipraktikkan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk membuat sebuah model aktivitas fisik yang berbasis permainan untuk anak tunarungu.

## **B. Fokus Penelitian**

Dalam penelitian ini, agar menjadi lebih optimal dan tidak menjadi lebih luas sehingga tidak terjadi kesalahan persepsi maka peneliti membatasi masalah kepada pembuatan model aktivitas fisik berbasis permainan untuk anak tunarungu usia pra remaja. Peneliti mengharapkan dengan adanya model aktivitas fisik berbasis permainan untuk anak tunarungu agar lebih tertarik

untuk beraktifitas fisik atau bermain di luar ruangan, bisa bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, dan menambah wawasan anak-anak tentang permainan.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah peneliti yaitu :

- 1). Bagaimana Model aktivitas fisik berbasis permainan untuk anak tunarungu?
- 2). Bagaimana Manfaat yang didapat pada Model aktivitas fisik berbasis permainan untuk anak tunarungu?

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini mampu memberikan wadah latihan Aktivitas fisik melalui permainan untuk anak tunarungu, dan juga peneliti dapat memiliki pengetahuan dan wawasan mengenai pengembangan aktivitas gerak pada anak tunarungu

2. Bagi disabilitas tunarungu

Hasil model aktivitas fisik berbasis permainan untuk anak tunarungu ini diharapkan menjadi referensi dalam sebuah permainan yang kreatif yang mudah dilakukan oleh anak-anak.