

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sempurna yang Tuhan ciptakan jika di bandingkan dengan ciptaan yang lain. Manusia merupakan makhluk individualis dan juga merupakan makhluk sosial. Manusia diberkati dengan akal, perasaan, dan pikiran sehingga manusia harusnya mampu bertanggung jawab atas seluruh tindakan yang mereka lakukan. Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dan berinteraksi. Namun, tidak semua manusia memiliki kemampuan yang sama rata. Sebagian manusia, ada yang terlahir dengan keterbatasan yang biasa disebut dengan penyandang disabilitas.

Penyandang disabilitas sendiri dibagi menjadi penyandang disabilitas fisik, disabilitas intelektual, disabilitas mental dan disabilitas sensorik. Menurut *Internasional Labour Organization* sekitar 82% penyandang disabilitas berasal dari negara berkembang. PUSDATIN dari Kementerian Sosial Indonesia, pada tahun 2010 menjelaskan dari 11.580,117 penyandang disabilitas 1.389,614 merupakan penyandang disabilitas mental. Pada tahun 2019 *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa lebih dari 450 juta anak mengalami gangguan mental atau tunagrahita di dunia dan diperkirakan meningkat 15% pada tahun 2020.

Pada dasarnya, semua manusia memiliki nilai yang sama di mata Tuhan Yang Maha Esa. Tetapi kenyataan yang kita jumpai adalah sebagian masyarakat

menjadikan penyandang disabilitas sebagai komunitas yang terkesampingkan. Hal ini dapat menyebabkan hilangnya rasa percaya diri dan timbulnya diskriminasi bagi penyandang disabilitas. Hal ini tidaklah benar, karena mereka tidak perlu dijauhi tetapi harus kita berikan motivasi dan bimbingan agar mereka tetap dapat beradaptasi. Hakikatnya, individu dengan tuna grahita tetaplah makhluk individu dan sosial yang ingin memenuhi kebutuhan hidupnya seperti yang lain. Oleh karena itu sudah sepatutnya mereka mendapatkan dukungan dan pendidikan.

Individu dengan tuna grahita mengalami kondisi keterlambatan jika dibandingkan dengan kondisi individu lain yang seumur. Kondisi ini juga disertai dengan ketidakmampuan untuk belajar dan menyesuaikan diri nya secara mudah dengan lingkungan. Perbedaan fungsi intelektual antara anak tuna grahita dan anak normal lainnya menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam mengkoordinasikan komponen motorik. Kelainan fungsi otaknya, menyebabkan anak tunagrahita yang mengalami keterlambatan dalam perkembangan gerak nya salah satunya fungsi koordinasi gerak (Zainuri Subhan, 2017). Namun, bukan berarti mereka tidak dapat melangkah maju banyak individu dengan tuna grahita yang juga menjadi seorang atlet contohnya atlet *special olympics* Indonesia (SOIna). Bagi seorang atlet koordinasi merupakan aspek penting untuk mencapai kesempurnaan dalam gerak tiap latihan. Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan, atlet SOIna DKI Jakarta dengan tuna grahita masih menemukan kesulitan dalam koordinasi gerak nya terutama koordinasi mata tangan pada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan koordinasi tersebut.

Gerakan koordinasi mengintegrasikan berbagai elemen sistem motorik dengan sensori perasaan ke dalam bentuk (pola) gerak yang efisien, cepat dan akurat dengan ini koordinasi juga mengandalkan fungsi otak sebagai sistem saraf pusat. Yumaika pada tahun 2020 telah melakukan studi dan menjelaskan bahwa, individu dengan tunagrahita kesulitan dalam melakukan gerak koordinasi, sehingga mereka tidak dapat mengoptimalkan harmonisasi gerak (Yumaika, 2020).

Koordinasi merupakan aspek penting dalam kesempurnaan gerak, karena kemampuan koordinasi mencerminkan individu dalam menampilkan gerak dengan berbagai kesulitan secara cepat. Individu dengan tuna grahita ringan memiliki hambatan pada koordinasi mata dan tangan, dan hal ini dapat memperlambat mereka dalam menjalankan beberapa pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari. Nur Aisyah pada tahun 2016 menambahkan bahwa perkembangan motorik tuna grahita terhambat karena adanya kolerasi positif antara ketunagrahitaan dengan masalah fisik serta aspek motoriknya. Motorik halus tunagrahita dapat terjadi Ketika mereka sudah mampu melakukan Gerakan motorik kasar. Aspek motorik halus ini berkaitan dengan kemampuan koordinasi mata dan tangan. Namun, kemampuan koordinasi mata dan tangan pada tunagrahita ringan kategorinya rendah sehingga akan mempengaruhi dalam melakukan kegiatan sehari-hari (nur.d., 2016).

Koordinasi yang baik dapat memecahkan permasalahan tugas motorik yang diinginkan, namun sebaliknya koordinasi yang kurang akan membatasi gerak. Keterbatasan ini membuat atlet SOIna DKI Jakarta, khususnya cabang olahraga

bola tangan dengan tunagrahita mengalami kesulitan dalam mengintegrasikan saat latihan.

Dalam meningkatkan perkembangan pada individu dengan tunagrahita, maka otak harus terus di stimulasi. Dalam hal ini perlu adanya terapi, Terapi okupasi kognitif adalah terapi yang menggunakan beberapa gerakan yang mudah diikuti anak dan dapat digunakan untuk mengoptimalkan kinerja otak (Arief Hidayat et al., 2021). Senam otak memiliki gerakan sederhana yang dirancang untuk mengoptimalkan kognitif. Gerakan tersebut dapat menstimulasi otak ketika berada dalam keadaan stress dengan membentuk relasi diantara otak dan tubuh sehingga seluruh area terintegrasi yang menyebabkan kemampuan dan penampilan meningkat. Enny Wulandari pada tahun 2018 pada penelitiannya menjelaskan pemberian stimulus pada otak melalui gerakan senam otak akan mengaktifkan sinaps-sinaps saraf yang belum aktif sehingga akan terbentuk jalur-jalur implus yang baru. Adanya jalur-jalur implus yang baru maka saraf-saraf akan lebih mampu dan terbiasa menghantarkan signal reseptor sinaps yang telah terbiasa menerima informasi yang sama, sehingga kemampuan-kemampuan motorik halus yang telah diajarkan dapat dilakukan dengan baik (Enny Wulandari, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, dengan ini peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai bagaimana individu dengan tunagrahita ringan di SOIna DKI Jakarta dapat meningkatkan kemampuan koordinasi mata tangannya melalui senam otak agar mereka tetap dapat mengembangkan kemampuan gerakannya. Peneliti berharap semoga proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh

Latihan Senam Otak terhadap Peningkatan Kemampuan Koordinasi Tuna Grahita Ringan” dapat disetujui sehingga bisa dilakukan penelitian lebih lanjut.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan menjadi beberapa masalah seperti dibawah ini :

1. Individu dengan tunagrahita memiliki hambatan perkembangan fungsi intelektual sehingga membuat kemampuan gerakanya terbatas.
2. Tidak semua individu dengan tunagrahita dapat mengoptimalkan gerakan sesuka mereka. Keterbatasan intelektual mereka menahan mereka bergerak dengan bebas dan luwes terlebih lagi dalam koordinasi keseluruhan tubuh.
3. Kemampuan koordinasi baik sangat penting untuk mengoptimalkan gerakan. Koordinasi yang baik dapat dicapai bila memiliki fungsi kognitif yang baik. Koordinasi mata tangan diperlukan dalam pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari
4. Senam otak memiliki gerakan sederhana yang dirancang untuk mengoptimalkan kognitif. Senam otak memiliki gerakan yang menyenangkan.
5. Senam otak memberi stimulus dengan membentuk relasi antara otak dan tubuh sehingga di yakini dapat membantu peningkatan kemampuan gerak.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka, penelitian ini dibatasi, yaitu : Pengaruh Latihan Senam Otak Terhadap Peningkatan Kemampuan Koordinasi Tuna Grahita Ringan.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas maka, masalah yang akan diteliti secara lebih rinci dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah kemampuan koordinasi

tunagrahita pada kategori ringan dapat meningkat setelah diberikan latihan senam otak (*brain gym*)?.

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

- 1) Bagi Peneliti, peneliti dapat memiliki pengetahuan dan wawasan mengenai manfaat dari senam otak terhadap tingkat koordinasi anak tunagrahita. Peneliti juga mampu memberi metode atau latihan dalam mengatasi tingkat koordinasi tunagrahita
- 2) Bagi pembaca, khususnya pelatih maupun guru dapat berguna serta dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan olahraga adaptif maupun sebagai bahan ajar bagi tunagrahita.
- 3) Bagi tunagrahita ringan, mereka dapat melakukan aktivitas fisik dengan gerakan sederhana tetapi memiliki manfaat yang besar. Sehingga mereka tetap dapat mengembangkan kemampuan motoriknya dan beradaptasi dengan mudah dilingkungannya.