

Application Of Instructional Audio Rhythmic Activity Against Anxiety Levels and Intrinsic Motivation Blind Students

Nurman Ramadhan

ABSTRACT

Audio instructional rhythmic activity is an activity that collaborate between music narrated by motion. This study aimed to describe the application of instructional audio rhythmic activity of the intrinsic motivation levels of anxiety and blind students held at 3 SDLB (Elementary School Extraordinary) Jombang in 2015.

This study used a qualitative approach with descriptive research. Methods of data collection using observation, interviews and documentation. Schools which became the subject of research is SDLB located in Jombang include: SDLBN Jombatan VII, SDLB Balongsari Megaluh and SDLB Muhammadiyah. Each SDLB has one blind students who are eligible to serve as research subjects. The data analysis technique used in this research is the analysis of data Milles and Huberman interactive model.

The results showed that when doing rhythmic activity intrinsic motivation study subjects increased the anxiety level decreased research subjects. Common obstacles faced by the subjects who were aged 6-9 years are still carried away at the time of the interview.

In accordance with the findings of this study concluded that the application of instructional audio rhythmic activity of the intrinsic motivation levels of anxiety and blind students balanced. It is observed that the decrease in the level of anxiety and increased motivation to be done simultaneously to achieve optimal performance. Namely the balance between the severity of the challenge to the ability possessed by the person.

Key words: rhythmic audio instructional activities, the level of anxiety, intrinsic motivation, blind students.

Penerapan Audio Instruksional Aktivitas Ritmik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Motivasi Intrinsik Siswa Tunanetra

Nurman Ramadhan

ABSTRAK

Audio instruksional Aktivitas ritmik merupakan suatu kegiatan yang mengkolaborasikan antara musik yang bernarasi dengan gerak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan audio instruksional aktivitas ritmik terhadap tingkat kecemasan dan motivasi intrinsik siswa tunanetra yang diselenggarakan di 3 SDLB (Sekolah Dasar Luar Biasa) Kabupaten Jombang pada tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Metode pengumpulan data menggunakan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Sekolah yang menjadi subyek penelitian adalah SDLB yang berada di Kabupaten Jombang diantaranya: SDLBN Jombatan VII, SDLB Negeri Balongsari Megaluh dan SDLB Muhammadiyah. Setiap SDLB memiliki 1 siswa tunanetra yang memenuhi syarat untuk dijadikan Subyek penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data model interaktif Milles & Huberman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa saat melakukan aktivitas ritmik motivasi intrinsik subyek penelitian meningkat maka tingkat kecemasan subyek penelitian menurun. Kendala umum yang dihadapi yaitu subyek yang masih berusia 6-9 tahun masih terbawa suasana pada saat melakukan wawancara.

Sesuai dengan hasil temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan audio instruksional aktivitas ritmik terhadap tingkat kecemasan dan motivasi intrinsik siswa tunanetra seimbang. Hal ini dicermati bahwa penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan motivasi harus dilakukan secara bersamaan untuk mencapai kemampuan yang optimal. Yaitu keseimbangan antara beratnya tantangan dengan kemampuan yang dimiliki oleh orang tersebut.

kata kunci: audio instruksional aktivitas ritmik, tingkat kecemasan, motivasi intrinsik, siswa tunanetra

PENDAHULUAN

Anak tunanetra adalah mereka yang mengalami hambatan dalam penglihatan mulai dari bawaan sejak lahir atau karena suatu gangguan setelah lahir. Keterbatasan itu maka tidak menutup kemungkinan aktifitas sehari-hari mengalami kendala, khususnya dalam aktifitas yang berhubungan dengan verbal penglihatan. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) mendefinisikan dua kategori masalah dalam penglihatan, kategorinya sebagai berikut:

1. Buta atau *Total Blind*
Buta jika penglihatan kurang dari 3/60 atau anak sama sekali tidak mampu menerima rangsangan cahaya dari luar (visusnya: 0).
2. Gangguan penglihatan atau *Low vision*
Bila anak masih mampu menerima rangsang cahaya dari luar, tetapi ketajamannya lebih dari 6/21, atau jika anak hanya mampu membaca *headline* pada surat kabar.
(Somantri, 2006: 66)

Anak tunanetra memiliki karakteristik kognitif, sosial, emosi, motorik dan kepribadian yang bervariasi. Hal ini tergantung pada sejak kapan anak itu mengalami ketunanetraan, bagaimana tingkat penglihatannya, berapa usianya, jenis kecacatannya dan bagaimana tingkat pendidikannya. Penyandang tunanetra mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan bersosial. Hal ini dikarenakan ada hubungan dengan ketunanetraannya. Hambatan-hambatannya kurang termotivasi, prasaan rendah diri, takut, tegang dan malu. Keterbatasan penglihatan berdampak pada kecemasan dan hal ini bisa dialami oleh penyandang tunanetra walaupun kecemasan tidak hanya terjadi pada anak normal saja. Tingkat kecemasan pada penyandang tunanetra jauh lebih besar karena keterbatasan yang dialaminya mulai dari kesulitan belajar, berjalan dan aktivitas sehari-hari. Selain itu penyandang tunanetra tetap merupakan bagian anak-anak yang memiliki hak dan kewajiban yang sama seperti yang tertulis dalam Undang-undang 1945 pasal 31 ayat 1.

Tunanetra bisa memiliki masalah dalam sensorik, motorik, belajar, dan tingkahlakunya. Semua ini mengakibatkan terganggunya perkembangan fisik anak. Hal ini karena sebagian besar tunanetra mengalami hambatan dalam merespon rangsangan yang diberikan lingkungan untuk melakukan gerak, meniru gerak dan bahkan ada yang memang fisiknya terganggu sehingga ia tidak dapat melakukan gerakan yang terarah dengan benar (Dolunay, 2009: 823).

Meskipun tuntutan aktifitas anak tunanetra diupayakan sama seperti anak normal lain dengan keterbatasan penglihatan, anak tunanetra dalam melakukan aktifitasnya tidak lepas dengan indra peraba atau tangan dan indra pendengaran atau telinga (Dolunay, 2009: 823). Berdasarkan alasan tadi aktifitas ritmik yang diberikan peneliti tidak jauh dari dua penginderaan tersebut. Salah satunya melalui pendengaran dengan pendekatan aktivitas ritmik sebagai sarana dalam pemenuhan gerak serta upaya dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi instrinsik anak tunanetra.

Peneliti meneliti tunanetra karena penyandang tunanetra tidak bisa memvisualisasikan lingkungan sekitar mereka dan cenderung mengalami kecemasan. Selain itu peneliti juga tertarik dengan teori yang di kemukakan

oleh (Sunanto, 2005: 160). Ketegangan yang dialami oleh tunanetra berasal dari kontraksi otot yang merupakan respon dari lingkungan. Dalam menghadapi ketegangan ototnya, penyandang tunanetra menyesuaikan lingkungan ada dua metode untuk memperoleh relaksasi secara fisiologis dan psikologis. Pendekatan psikologis yang digunakan ialah dengan musik. Selain diperkuat dengan pendapat Sunanto, berbeda dengan realita di lapangan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap anak tunanetra usia dini mengalami ketakutan ketika akan melakukan gerak sehingga peneliti ingin mengetahui dan menganalisis secara mendalam apakah peran musik yang dikolaborasikan dengan gerak bisa mempengaruhi tingkat kecemasan dan memotivasi siswa tunanetra, begitu sebaliknya apakah kecemasan dan motivasi bisa mempengaruhi aktivitas ritmik.

Ritmik atau irama, ketika mendengar alunan musik secara tidak sadar seseorang pernah melakukan gerakan-gerakan yang timbul karena pengaruh dari musik tersebut. Disisi lain apakah tunanetra juga mengalami demikian?. Secara fisiologi dan psikologi yang di kemukakan oleh (Sunanto, 2005: 160) mencakup tiga fase untuk mengurangi ketegangan pada tunanetra antara lain:

1. Latihan irama untuk kaki dan tangan serta tubuh.
2. Peningkatan fleksibilitas sendi.
3. Pengurangan kontraksi otot.

Salah satu contoh gerakan yang dapat memenuhi ketiga fase tersebut adalah senam dan menari. Karena, dapat menjaga dan melatih posisi dan mengurangi ketegangan yang dialami oleh penyandang tunanetra. Adapun senam yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah SRAI (senam ria anak Indonesia). Didalam SRAI (senam ria anak Indonesia) terdapat tuntunan gerak yang diucapkan didalam narasi.

Hampir semua jenis tunanetra memiliki masalah dalam ranah mobilitasnya. Masalah mobilitas sebagai akibat dari keterbatasan kemampuan sensomotorik, keterbatasan dalam kemampuan belajar. Sebagian tunanetra bermasalah dalam interaksi sosial dan tingkah laku dengan demikian dapat dipastikan bahwa peranan bimbingan jasmani bagi tunanetra sangat besar dan akan mampu mengembangkan dan mengkoreksi kelainan dan keterbatasan tersebut (Hefziba dkk, 2007:1). Pembelajaran penjas sekarang sudah lebih spesifik yaitu penjas adaptif khususnya tunanetra dalam pembelajaran penjas adaptif ini menyesuaikan kurikulum yang dikondisikan dengan lingkungan dan kemampuan siswa tunanetra.

KAJIAN PUSTAKA

Audio pembelajaran adalah sebagian bahan yang mengandung pesan dalam bentuk auditif (pita suara atau piringan suara) yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan siswa sehingga terjadi proses belajar mengajar (Sujana 2010: 129).

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 (Christina, 2014: 1).

Aktivitas ritmik bagi peserta didik tunanetra berpedoman pada metodik umum mengajar aktivitas ritmik akan tetapi disesuaikan dengan karakteristik ketunanetraanya, yaitu menggunakan perintah dan aba-aba yang jelas, batas-batas ruang gerak. Aktivitas ritmik yang bisa dipakai untuk penyandang tunanetra adalah senam ria anak Indonesia. Senam yang dipopulerkan pada tahun 2010 oleh Nelly dan dimodifikasi Sri Winarni

Kelainan penglihatan atau tunanetra ada berbagai faktor penyebabnya seperti kelainan struktur mata atau penyakit yang menyerang cornea, lensa, retina, saraf mata dan lain sebagainya (Dimitrova, 2015:1). Tunanetra adalah ketidakmampuan untuk membaca obyek besar maupun dengan pembesaran. Selalu menggunakan huruf braille untuk komunikasi secara lisan (Winnick, 1995: 144). Winnick mengkategorikan tunanetra menjadi 3 bagian:

1. *Total blindness* atau buta total.
2. *Partial sight* atau penglihatan sebagian
3. *Visual impairment* atau tunanetra atau gangguan penglihatan.

Kecemasan atau *anxiety* adalah kekuatan pengganggu utama yang menghambat perkembangan hubungan interpersonal yang sehat (Feist, 2010: 260). Kecemasan juga menimbulkan perilaku:

1. Mencegah manusia untuk belajar dari kesalahan mereka sendiri.
2. Membuat orang tetap mengejar keinginan kekanak-kanakan demi rasa aman.
3. Secara garis besar memastikan bahwa manusia tidak akan belajar dari pengalaman.

Sebuah teori yang dikemukakan oleh Csikszentmihalyi dalam Santrock (2008: 514-517) menyatakan bahwa pengalaman optimal itu kebanyakan terjadi ketika orang merasa mampu melakukan menguasai dan berkonsentrasi penuh saat melakukan suatu aktivitas serta terlibat dalam tantangan yang mereka anggap tidak terlalu sulit tetapi juga tidak terlalu mudah seperti tabel berikut:

Tabel. Level Kemampuan atau Keahlian Terhadap Tantangan

	Anggapan siswa terhadap level keahlian mereka sendiri		
Anggapan siswa terhadap level tantangan kegiatan		RENDAH	TINGGI
	RENDAH	Apatis	Kejemuan
	TINGGI	Kecemasan	Flow

Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk membantu murid mencapai pengalaman optimal (*flow*), antara lain:

1. Kompeten dan termotivasi. Artinya dalam hal ini guru harus memiliki kompetensi dalam materi yang diajarkan sehingga siswa akan termotivasi untuk melakukan pembelajaran. Guru harus dapat menampilkan dirinya menjadi seorang model yang dapat menghadirkan motivasi intrinsik dalam diri siswa.

2. Ciptakan kesesuaian optimal. Artinya, guru harus mampu memberikan tantangan bagi siswa dengan disesuaikan dengan kemampuan siswa tersebut. Dengan kata lain siswa akan termotivasi untuk melakukan tantangan yang masuk akal dan sesuai dengan kemampuan yang di miliki.
3. Naikkan rasa percaya diri. Artinya, guru harus dapat memberikan dukungan dan motivasi secara instruksional dan emosional sehingga siswa akan dapat menjalankan tantangan dengan rasa percaya diri dan sedikit kecemasan.
(Santrock 2008: 514-517).

Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang dapat berfungsi tanpa harus dirangsang dari luar (Suryabrata, 1995 dalam Sobur, 2003: 268).

Menurut Santrock (2010: 514) Motivasi intrinsik adalah motivasi internal untuk melakukan sesuatu demi tujuan itu sendiri. Misalnya, murid mungkin belajar menghadapi ujian karena dia senang pada mata pelajaran yang diujikan itu.

Siswa tunanetra jika termotivasi hal ini dapat dilihat melalui bentuk ekspresi wajah. Seperti yang kemukakan oleh (Tian dan Bole 2001 dalam Sutarno 2010). Menyatakan para ahli psikologi menggolongkan wajah secara universal dalam enam bentuk eskpresi wajah utama yakni: bahagia, sedih, benci, marah, terkejut dan cemas.

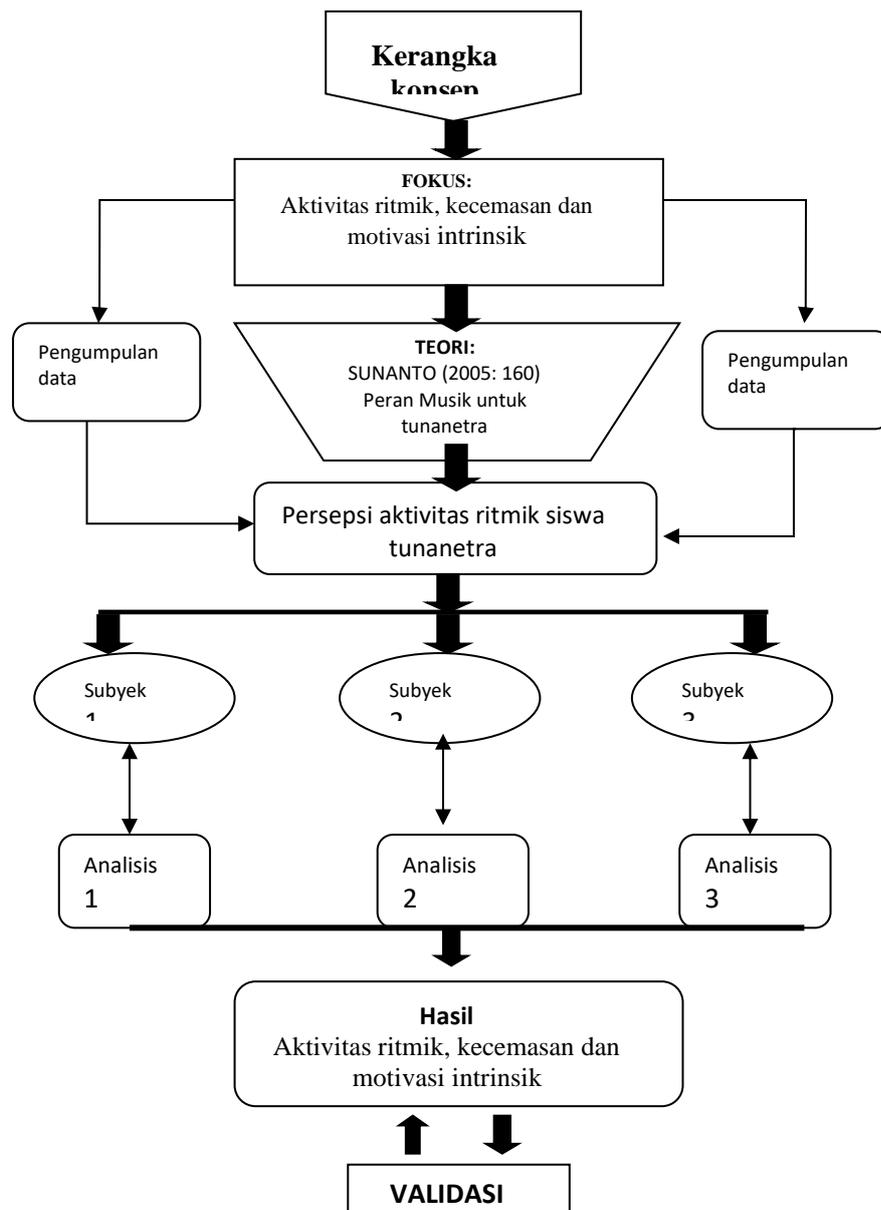


Gambar: Enam Bentuk Ekspresi Wajah Utama
Sumber: Tian dan Bole dalam Sutarno (2010).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian dan Kerangka Berfikir

Jenis penelitian yang digunakan adalah Kualitatif dengan metode diskripsi, wawancara dan observasi. Pendekatan kualitatif dipilih karena sesuai dengan sifat penelitian yang bermaksud mengetahui dan menganalisis secara mendalam pada penerapan audio instruksional aktivitas ritmik terhadap tingkat kecemasan dan motivasi intrinsik siswa tunanetra.



Gambar: Kerangka Konsep Penelitian

Sumber Data

Sumber data dan teknik pengambilan data dalam penelitian ini disesuaikan dengan fokus dan tujuan penelitian. Pertimbangan dalam penelitian ini adalah siswa penyandang tunanetra. Sumber data atau sampel yang akan diteliti oleh peneliti adalah 3 siswa tunanetra kelas 1 SDLB usia 6 – 9 tahun Di 3 Sekolah antara lain: SDLB Negeri Balongsari Megaluh, SDLB Negeri Jombatan VII, SDLB Muhammadiyah di Kabupaten Jombang.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif instrumen penelitian yang utama adalah peneliti itu sendiri. Dalam penelitian ini peneliti melakukan teknik wawancara yang dilakukan peneliti menggunakan wawancara terstruktur. Pertanyaan yang diajukan dalam wawancara sudah di Validasikan kepada validator sehingga pertanyaan sesuai dengan usia sumber data. Selain itu peneliti juga akan melakukan observasi untuk memperkuat hasil data yang akan diperoleh.

Analisis Data

Analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2010: 246) dilakukan secara interaktif melalui proses data *reduction*, data *display*, dan *verifikasi*. Sedangkan menurut Spradley dalam Sugiyono (2010: 253) dilakukan secara berurutan, melalui proses analisa domain, taksonomi, komponensial, dan tema budaya. Dalam penelitian yang dilakukan ini, analisis data sesuai yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi hasil penelitian disajikan berdasarkan jawaban informan yang dikumpulkan melalui teknik wawancara dan observasi. Penjelasan informan dari hasil wawancara dan hasil observasi disatukan dengan data yang diperoleh menjadi sumber informasi penelitian, serta dianalisis berdasarkan konsep dan fokus penelitian juga pokok menjadi tujuan penelitian untuk dideskripsikan dalam bentuk uraian secara deskriptif kualitatif

Hasil Wawancara dan Observasi Siswa Tunanetra Shofwan Jauharuddin Hasan

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan peneliti terhadap Shofwan Jauharuddin dapat dilihat bahwa siswa yang bernama Shofwan atau yang biasa dipanggil dengan nama A'an ini sebenarnya sudah cukup memiliki banyak pengalaman mengenai mendengarkan musik. Hanya saja musik yang biasa didengarkan adalah musik-musik yang bersifat keislaman karena lingkungan tempat tinggalnya adalah dekat dengan pondok pesantren.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan orang tuanya, saat mendengarkan musik tersebut A'an jarang tertarik untuk melakukan gerakan seperti menari ataupun menggerakkan anggota tubuhnya untuk bergerak. Hal ini

menunjukkan bahwa motivasi bergerak mengikuti irama musik yang ditunjukan oleh A'an masih sangat rendah. Hal ini juga terbukti dengan pada saat pertama kali peneliti memberikan aktivitas senam ritmik A'an masih kaku dalam melakukan gerakan-gerakan yang diinstruksikan melalui aba-aba dalam lagu senam tersebut karena masih kurangnya motivasi dan tingginya tingkat kecemasan yang dimiliki siswa pada saat itu. Namun setelah diberikan beberapa kali aktivitas yang sama, lama kelamaan gerakan yang dilakukan A'an sudah mulai terlihat lebih luwes dan terlihat tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan.

Adapun hasil penelitian terhadap A'an ialah Pada dasarnya semangat siswa dalam belajar sudah cukup tinggi sehingga bisa dipastikan dengan semangat yang tinggi tersebut dapat menunjukkan bahwa motivasi belajar yang dimiliki anak juga cukup tinggi. Hanya saja siswa kurang memiliki ketertarikan dalam menggerakkan gerakan saat mendengarkan alunan musik. Semangat siswa menunjukkan setiap aktivitas belajar yang A'an lakukan di sekolah menunjukkan bahwa siswa tersebut antusias terhadap materi yang dipelajari. Seperti yang dilakukan A'an bahwa ia mengaku seringkali menceritakan hal-hal yang dia pelajari pada saat berada di sekolah kepada orang tuanya di rumah.

Hasil Wawancara dan Observasi Siswa Tunanetra Ahmad AsMa'ul Maskuri

Ahmad AsMa'ul Maskuri atau yang biasa disebut dengan nama Ma'ul adalah siswa tunanetra yang berlatar belakang sosial menengah ke bawah. Dimana pada awalnya Ma'ul adalah seorang anak jalanan yang kesehariannya harus menjadi pengamen jalanan untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari namun beruntung karena bertemu dengan Ibu Mimik yang pada saat ini merupakan wali sekaligus guru Ma'ul disekolah.

Lingkungan yang keras dimana Ma'ul harus tinggal membuat Ma'ul besar dengan perasaan tidak takut akan hal apapun. Seperti yang diungkapkan oleh guru yang sekaligus menjadi wali bagi Ma'ul bahwa Ma'ul tidak pernah memiliki rasa takut akan hal apapun, sekalipun itu petir atau suara bentakan. Hanya ada satu hal yang bisa membuat Ma'ul takut yaitu ditinggal Ibu Mimik.

Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan Ma'ul adalah anak yang pemberani dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kemungkinan besar dengan rasa percaya diri Ma'ul yang tinggi maka tinggi pula motivasi intrinsik dirinya untuk belajar. Begitu pula dengan kenyataan bahwa Ma'ul tidak takut akan hal apapun maka bisa dipastikan Ma'ul memiliki tingkat kecemasan yang relatif rendah.

Tingkat kecemasan yang dimiliki Ma'ul tergolong rendah jika diamati dalam melakukan gerakan Ma'ul sedikit bergantung pada peneliti ataupun orang-orang disekitarnya. Begitu pula pada saat menjawab pertanyaan-pertanyaan pada saat wawancara Ma'ul dapat menjawab semua pertanyaan secara jelas dan tegas menunjukkan bahwa dia tidak memiliki kecemasan dalam melakukan aktivitas senam ritmik tersebut.

Jawaban sangat senang yang diutarakan Maul mewakili perasaan antusias yang ia miliki terhadap aktivitas ritmik yang ia lakukan tersebut. Bahkan saat ditanya apakah gerakan senam ritmik yang diajarkan tersebut susah,

Maul menjawab bahwa gerakan tersebut mudah. Dari ketiga siswa tunanetra yang diteliti Maul adalah siswa yang memiliki motivasi intrinsik paling baik. Namun masih membutuhkan konsentrasi pada saat setiap pergantian gerakan sehingga butuh latihan yang lebih rutin.

Hasil Wawancara dan Observasi Siswa Tunanetra Mohammad Rizqi Fatta Almubarok

Berdasarkan hasil dari pengamatan yang dilakukan peneliti tentang diri Mohammad Rizqi Fatta Almubarok yang akrab dipanggil Safa. Pada saat melakukan aktivitas senam ritmik menunjukkan bahwa Safa sebenarnya anak yang aktif namun masih kesulitan untuk dapat mengikuti instruksi atau aba-aba dalam senam ritmik dengan baik dikarenakan Safa adalah siswa yang termasuk dalam kategori *double handicap* atau memiliki lebih dari satu kekurangan. Sehingga perlu diberikan latihan lebih banyak lagi untuk menguasai gerakan senam tersebut.

Saat melakukan gerakan senam siswa sangat antusias dikarenakan pada dasarnya Safa sangat menyukai musik. Namun kurang tertarik pada gerakan dalam senam ritmik itu sendiri. Tingkat kecemasan yang dimiliki Safa relatif sangat rendah bahkan Safa cenderung mengabaikan perintah atau instruksi dalam senam itu sendiri. Namun motivasinya utu selalu bergerak mengikuti irama musik sangat baik.

Motivasi intrinsik yang dimiliki Safa terhadap gerakan menggunakan musik sangat tinggi, terbukti dengan jawaban Safa dimana dia merasa sangat senang dan tidak lelah pada saat melakukan aktivitas senam ritmik tersebut.

Berdasarkan pengakuan guru olahraga Safa, bahwa Safa anak yang sangat aktif pada saat mengikuti pelajaran penjasorkes di sekolah, menunjukkan bahwa Safa memiliki ketertaikan dalam aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan fisik dan bergerak. Sehingga tidak sulit untuk meningkatkan motivasi intrinsik Safa untuk melakukan aktivitas senam ritmik.

DISKUSI HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman gerak dari masing-masing siswa tunanetra yang menjadi subyek penelitian adalah sama, sama dalam arti kesulitan dalam pengaplikasian gerakan. Sedangkan dengan irama atau musik yang didengarkan sesuai dengan irama aktivitas ritmik ketiga subyek memiliki ketertarikan yang besar dan menggebu-gebu. Teori yang dikemukakan oleh (Sunanto: 2005) benar adanya bahwa respon siswa tunanetra terhadap musik dangat besar. Akan tetapi, teori tersebut jika dikolaborasikan dengan gerak atau aktivitas ritmik berbeda hal ini dapat dilihat persamaan persepsi dari Shofwan mempersepsikan aktivitas ritmik sebagai kegiatan yang susah untuk dilakukan hal ini diperkuat dengan pernyataan hasil wawancara bahwa Shofwan kesulitan dan butuh adaptasi gerakan.

Hal yang sama juga terjadi pada Ma'ul bahwa persepsi Ma'ul tentang aktivitas ritmik bahwa kegiatan yang dilakukan susah dan butuh waktu adaptasi untuk bisa memahami dan mempraktekan gerakan sesuai dengan

irama. Sama halnya dengan Safa meskipun Safa memiliki ketertarikan terhadap musik atau suara keras hal ini bisa diperkuat dengan hasil observasi saat Safa melakukan aktivitas ritmik Safa cenderung menolak dan lebih memilih mendengarkan musik dan melakukan gerakan sesuai dengan pemahaman Safa.

Disisi lain penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dari masing-masing siswa tunanetra yang menjadi subyek penelitian adalah berbeda-beda. Shofwan adalah siswa tunanetra yang memiliki tingkat kecemasan paling tinggi dibandingkan yang lainnya dikarenakan A'an termasuk dalam kategori buta total. Seperti yang diungkapkan oleh Sunanto (2005: 160), bahwa ketegangan yang dialami oleh penyandang tunanetra berasal dari kontraksi otot yang merupakan respon dari lingkungan. Sehingga jika aktivitas itu berkaitan dengan aktivitas gerak maka siswa cenderung akan mengalami kecemasan yang tinggi. Meskipun demikian, pada akhirnya A'an mampu melakukan aktivitas senam ritmik yang paling baik diantara ketiganya.

Metode musik yang digunakan dalam hal ini berhasil mengurangi tingkat kecemasan yang A'an miliki hal ini terbukti dengan ekspresi yang muncul di dalam wajah A'an menunjukkan bahwa dia tidak cemas dengan gerakan-gerakan yang ia lakukan. Menurut Tian dan Bole (dalam Sutarno, 2010) yang sudah dijelaskan dalam kajian teori menyatakan bahwa para ilmuwan psikologi menggolongkan ekspresi wajah secara universal dalam enam bentuk ekspresi utama wajah, yakni: bahagia, sedih, marah, terkejut, dan cemas.

Teori tersebut yang dikemukakan dapat ditarik kesimpulan bahwa ekspresi wajah A'an dari awal hingga akhir penelitian mengalami perubahan. Adapun perubahan tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasannya menurun.

Pada tingkat Motivasi intrinsik yang dimiliki oleh ketiga subyek penelitian sudah cukup tinggi hal ini terbukti yang diungkapkan oleh A'an pada saat pertemuan terakhir aktivitas senam ritmik. A'an menyatakan "Alhamdulillah, aku iso", menunjukkan bahwa dia sangat berusaha untuk mampu melakukan aktivitas ritmik itu dengan baik. Sama halnya dengan A'an, Maul juga memiliki motivasi intrinsik yang sangat baik berkaitan dengan aktivitas senam ritmik tersebut, terbukti dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Ibu Mimik wali sekaligus guru Maul di sekolah bahwa dia sangat menantikan pertemuan berikutnya untuk mempelajari aktivitas senam ritmik. Begitu pula dengan Safa, yang selalu bersemangat setiap kali melakukan aktivitas ritmik yang diajarkan. Hal itu ditunjukkan melalui ekspresi wajah yang dikemukakan oleh (Tian dan Bole dalam Sutarno 2010). Bahwa ekspresi wajah bisa mencerminkan suasana hati dan keadaan psikologi siswa penyandang tunanetra.

Selain itu, persamaan yang dimiliki oleh A'an dan Safa adalah mereka sama-sama menyukai hal-hal yang baru dan mudah merasa bosan. Sehingga aktivitas ritmik menggunakan musik ini dapat membuat mereka selalu termotivasi untuk melakukan gerakan dan mengurangi rasa bosan yang mungkin akan muncul di tengah-tengah proses belajar.

Keluarga dan guru adalah salah satu faktor yang juga dapat membantu untuk meningkatkan motivasi intrinsik anak. Terutama bagi anak usia dini motivasi dari keluarga memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan motivasi dalam diri anak.

Tujuan juga menjadi sesuatu yang penting dimiliki seseorang untuk dapat meningkatkan motivasi dalam dirinya. Seperti yang dilakukan oleh salah satu subyek penelitian, yaitu A'an yang mengatakan "alhamdulillah" saat A'an merasa mampu menguasai gerakan menunjukkan bahwa dalam aktivitas ritmik A'an memiliki tujuan berupa keinginan yang sangat besar untuk mampu melakukan gerakan dengan baik.

Sehingga dalam kegiatan belajar Sardiman (2011: 75) menyatakan "motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai".

Seperti yang diungkapkan oleh Esther (2013), bahwa salah satu cara untuk membantu siswa mencapai pengalaman yang optimal (*flow*) adalah dengan meningkatkan rasa percaya dirinya. Rasa percaya disini sangat berhubungan erat dengan motivasi intrinsik yang dimiliki oleh siswa tersebut. Guru harus dapat memberikan dukungan dan motivasi secara instruksional dan emosional sehingga siswa akan dapat menjalankan tantangan dengan rasa percaya diri dan sedikit kecemasan (Esther, 2013). Hubungannya dengan subyek yang diteliti oleh peneliti hal ini terbukti bahwa A'an pada awal penelitian kecemasan yang dialami oleh A'an tinggi, hal ini terlihat dari pengamatan peneliti yang mengetahui ketika A'an akan melakukan aktivitas ritmik. Walaupun sebelumnya A'an sudah ada motivasi terhadap musik namun pada saat A'an dihadapkan dengan situasi mendengarkan musik yang dikolaborasikan dengan gerak, A'an masih menunjukkan takut akan salah dan bingung hal itu terlihat dari ekspresi wajah A'an. Setelah ada pembiasaan aktivitas ritmik dengan motivasi intrinsik yang tinggi maka tingkat kecemasan A'an menurun. Sama halnya dengan A'an. Ma'ul juga menghadapi permasalahan yang sama meskipun Ma'aul memiliki tingkat motivasi yang paling tinggi diantara subyek yang lain.

Ketika Ma'ul dihadapkan dengan kondisi yang sama dengan A'an, Ma'ul juga menunjukan ekspresi kecemasan yang tinggi juga. Adanya pembiasaan aktivitas ritmik dengan motivasi intrinsik yang tinggi maka tingkat kecemasan Ma'ul menurun. Berbeda dengan dua subyek yang telah dibahas. Safa memiliki tingkat kecemasan yang rendah hal ini dikarenakan Safa mengalami *double handicap* atau keterbatasan ganda. Disisi lain Safa juga menunjukan motivasi yang tinggi pula ketika Safa dihadapkan dengan masalah yang sama dengan subyek lainnya. Safa menunjukan tingkatan kecemasan yang rendah dan motivasi tinggi hal ini terlihat Safa melakukan ketertarikannya dengan aktivitas ritmik yang diberikan peneliti walaupun gerakan yang ditunjukkan Safa tidak sesuai dengan instruksi dan irama yang diberikan.

PENUTUP

A. SIMPULAN

1. Audio instruksional aktivitas ritmik bisa diterapkan pada siswa tunanetra.
2. Audio instruksional aktivitas ritmik mampu mengurangi tingkat kecemasan siswa tunanetra. Dimana semakin menurun tingkat kecemasan semakin baik keterampilan yang dimiliki.

3. Audio instruksional aktivitas ritmik terhadap tingkat motivasi intrinsik siswa tunanetra meningkat. Dimana semakin tinggi motivasi intrinsik semakin baik keterampilan yang dimiliki. Begitu pula jika semakin rendah motivasi intrinsik maka semakin buruk keterampilan yang dimiliki.

B. SARAN

1. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas ritmik terhadap tingkat kecemasan dan motivasi intrinsik siswa tunanetra dengan kondisi yang berbeda untuk mendapatkan perbandingan atas hasil yang diperoleh pada penelitian sebelumnya.
2. Bagi para guru, khususnya guru penjasorkes adaptif ataupun guru yang mengajar di SDLB, agar dapat menggunakan hasil penelitian untuk keperluan meningkatkan motivasi intrinsik siswa tunanetra dan mengurangi tingkat kecemasannya menggunakan aktivitas ritmik menggunakan media musik dengan sebaik mungkin.
3. Aktivitas ritmik menggunakan media musik ini dapat direkomendasikan dan diterapkan dalam materi pembelajaran penjasorkes adaptif di sekolah-sekolah Luar biasa khususnya bagi penyandang tunanetra usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, Yenny Dewi P. (2007). "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan". *Jurnal Kedokteran Indonesia*. 2007. Vol 57, 7.
- Arazi, H., Nooshin, B., Rahim, M.E., Shirin, Y. (2012). "The Effect Of An Aerobic Training On Perceived Stress, Anxiety and Depression Of Non-Athlete Female Students". *Journal Of Sport Science And Medicine*. 2012. Vol 6, 7-12.
- Bahri, S. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Cervone, D. (2011). *Kepribadian Teori dan Penelitian*. Jakarta. Salemba Humanika.
- Christina, P., Christina, E. (2014). "The Effect Of Disability Camp Program On Attitudes Towards The Inclusion Of Childrens With Disabilities In A Summer Sport and Leisure Activity Camp". *International Journal Of Special Education*. 2014. Vol 29, No 1.
- Departement of special education office. (2008). *Verification guidelines for children with disabilities*. Washington DC.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.

- Dimitrova, D.R.(2015). “Concepts Of Colours In Children With Congenital Blindness”. *Journal Of Special Education and Rehabilitation*. 2015. Vol 16, 7-16.
- Dolunay, A.K. (2009). “Early Childhood Special Education For Children With Visual Impairment: Problems and Solutions”. *Journal Of Special Educations Reseach*. 2009. Vol 2, 823-832.
- Feist, Jess dan Gregory J, Feist. (2010). *Teori Kepribadian*. Jakarta. Salemba Humanika.
- Halgin, Richard P and Susan. (2010). *Psikologi Abnormal*. Jakarta. Salemba Humanika.-
- Hefziba, L., Irit, H., Izhak, W. (2007). “Self-Concept, Adjustment To Blindness and Quality Of Friendship Among Adolescents With Visual Impairments”. *Journal Of Special Education And Rehabilitation*. 2007. Vol 101, No 2.
- <https://www.google.com/search?newwindow=1&q=jurnal+tunanetra+pdf&oq=jurnal+tunanetra.pdf>.Diakses pada tanggal 12 Februari 2015 pukul 10:45 WIB
- [https://www.staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Dr Sri Winarni, M.Pd./Aktivitas Ritmik Bagi Siswa SLB.pdf](https://www.staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Dr_Sri_Winarni,M.Pd./Aktivitas_Ritmik_Bagi_Siswa_SLB.pdf) . Diakses pada tanggal 26 Januari 2015 pukul 14:00 WIB
- Isni, Lutfi B. (2014). *Pengembangan Modul Audio Interaktif Mengenal Bagian Akar dan Fungsinya Untuk Siswa Tunanetra Kelas IV Semester 1 Di Sekolah Luar Biasa* (Tesis Magister Pendidikan Tidak Dipublikasikan). Universitas Negeri Surabaya.
- Kampfe, A., Oliver, Honer., Klaus, Wilimczik. (2014) “Multiplicity and Development Of Achievement Motivation: A Comparative Study Between German Elite Athletes With and Without A Disability”. *European Journal Of Adapted Physical Activity*. 2014. Vol 7, 32-48.
- Klavina, Aija., Ilze, Jekabsone. (2014) “Static Balance Of Person With Intellectual Disabilities, Visual Impairment and Without Disabilities”. *European Journal Of Adapted Physical Activity*. 2014. Vol 7, 50-57.
- Koeswara, E. (1991). *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung. PT Eresco.
- Lynette, L.C., Michelle, M., Betsy., Deborah. (2003). “ The Relationship Between The Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis”. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*. 2003. Vol 25, 44-65.
- Maksum, Ali. (2011). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya. Unesa University press.

- Mason, Heather and Stephen McCall. (1997). *Visual Impairment Acces to Education for Children and Young People*. London. WCIN 3JD: Ormond House.
- Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya. (2014). *Pedoman Penulisan Tesis dan Desertasi Program Pascasarjana Unesa*. Surabaya.
- Robica. (2014). *Pengembangan Media Pembelajaran Audio Dalam Meningkatkan Kemampuan Menyimak Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris Siswa S*. (Tesis Magister Pendidikan Bahasa Inggris Tidak Dipublikasikan). Universitas Negeri Surabaya.
- Sami, Y.P., Anthony, W., Timo, J. (2009). “Relatinships Between Physical Education Students Motivational Profile, Enjoyment, State Anxiety and Self-Reported Physical Activity”. *Journal Of Sport Science And Medicine*. 2009. Vol 8, 327-336.
- Santoso, Slamet. (2010). *Teori-teori Psikologi Sosial*. Bandung. PT Refika Aditama.
- Santrock, John W. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta. PT Fajar Interpratama Offset.
- Sardiman. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Schunk, Dale H, dkk. (2012). *Motivasi Dalam Pendidikan*. Jakarta. PT Indeks.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung. CV Pustaka Setia.
- Somantri. (2006). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung. PT Refika Aditama.
- Sudjana, Nana dan Ahmad. (2011). *Media Pengajaran*. Bandung. Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sunanto, Djuang. (2005). *Potensi Anak berkelainan Penglihatan*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sutarno. (2010). “Identifikasi Ekspresi Wajah Menggunakan Alihragam Gelombang Singkat (*Wavelet*) dan Jaringan Syaraf Tiruan *Learning Vector Quantizatons*”. Semnasif UPN Yogyakarta. 2010. ISSN: 1979-2328.
- Winnick, Joseph P. (1995). *Adapted Physical Education and Sport*. State University of New York College at Brockport. Human Kinetics.

Ziya, A.O. (2004). "An Audio-Book Project For Blind Students At The Open Education System Of Anadolu University". *The Turkish Online Journal Of Education Technology*. 2004. Vol 3, 1303-6621.