

PENGARUH METODE *TOTAL PHYSICAL RESPONSE* (TPR) TERHADAP KETERAMPILAN BINA DIRI SISWA HAMBATAN INTELEKTUAL

Latifah Puti Indani¹, Luqman Hidayat²

^{1,2}Pendidikan Luar Biasa Universitas PGRI Yogyakarta

¹latifah081019@gmail.com, ²luqman@upy.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of the Total Physical Response (TPR) method on self-help skills of students with intellectual disabilities in bathing activities. Self-help skills are essential abilities that support independence in daily life. This study employed a quantitative approach using a One Group Pretest-Posttest Design. The participants consisted of five students with intellectual disabilities at SDLB Negeri Sungai Penuh. Data were collected through performance tests, observation, and documentation. The data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed Rank Test. The findings indicated that the mean pretest score of 44.80 increased to 49.60 in the posttest. All students showed improvement after receiving treatment through the TPR method. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a significance value of 0.042, which was lower than 0.05, indicating that the alternative hypothesis was accepted. Therefore, it can be concluded that the Total Physical Response method significantly influences the self-help skills of students with intellectual disabilities in bathing activities. The TPR method can be used as an effective learning alternative because it combines verbal instructions with physical activities, enabling students to understand and perform self-help tasks more independently.

Keywords: *intellectual disability, self-help skills, total physical response*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *Total Physical Response* (TPR) terhadap keterampilan bina diri siswa hambatan intelektual dalam kegiatan mandi. Keterampilan bina diri merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki siswa hambatan intelektual untuk meningkatkan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah lima siswa hambatan intelektual di SDLB Negeri Sungai Penuh. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kinerja, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 44,80 meningkat menjadi 49,60 pada posttest. Seluruh siswa mengalami peningkatan nilai setelah diberikan perlakuan menggunakan metode TPR. Hasil uji

Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar $0,042 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode Total *Physical Response* (TPR) berpengaruh terhadap keterampilan bina diri siswa hambatan intelektual dalam kegiatan mandi. Metode TPR dapat menjadi alternatif pembelajaran yang efektif karena mengintegrasikan instruksi verbal dengan aktivitas fisik sehingga memudahkan siswa memahami dan mempraktikkan tahapan kegiatan bina diri secara mandiri.

Keywords: hambatan intelektual, keterampilan bina diri, total *physical response*

A. Pendahuluan

Hambatan intelektual kondisi yang ditandai keterbatasan fungsi intelektual dan perilaku adaptif yang memengaruhi kemampuan individu menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari. Menurut *American Association on Intellectual and Developmental Disabilities* (AAIDD), hambatan intelektual ditandai keterbatasan yang signifikan pada fungsi intelektual dan perilaku adaptif yang mencakup keterampilan konseptual, sosial, dan praktis. Keterbatasan ini menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam memahami informasi, menyelesaikan masalah, mengambil keputusan, serta melakukan berbagai aktivitas mandiri (MAHESA, 2024).

Pendidikan bagi siswa hambatan intelektual tidak hanya berfokus pada penguasaan kemampuan akademik, tetapi juga pada pengembangan keterampilan fungsional yang

mendukung kehidupan sehari-hari (Rochyadi, 2012). Salah satu keterampilan yang penting untuk dikembangkan adalah keterampilan bina diri. Keterampilan bina diri merupakan kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan pribadinya secara mandiri, seperti merawat diri, menjaga kebersihan tubuh, makan dan minum secara mandiri, menggunakan pakaian, hingga keterampilan fungsional sederhana lainnya memungkinkan anak berfungsi lebih mandiri di lingkungannya (Wantah, 2007). Menurut Sudrajat & Rosida (2013), keterampilan bina diri bertujuan untuk membantu individu mengembangkan kemandirian sehingga mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa ketergantungan yang berlebihan kepada orang lain.

Salah satu bentuk keterampilan bina diri yang perlu dikuasai siswa hambatan intelektual adalah

kemampuan merawat diri. Salah satu bentuk aktivitas merawat diri adalah kegiatan mandi yang tidak hanya bertujuan menjaga kebersihan tubuh, tetapi juga berperan dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan rasa percaya diri individu (Kusnawan & Muslimah, 2022). Namun, pada kenyataannya tidak semua siswa hambatan intelektual mampu melakukan kegiatan merawat diri secara mandiri. Mereka mengalami kesulitan memahami urutan kegiatan, menggunakan perlengkapan dengan benar, menyelesaikan kegiatan secara runtut. Kondisi menyebabkan siswa masih memerlukan bantuan orang lain dalam melaksanakannya (Pratiwi et al., 2025)

Upaya untuk meningkatkan keterampilan bina diri siswa hambatan intelektual memerlukan metode pembelajaran yang bersifat konkret, menarik, dan mudah dipahami. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode *Total Physical Response* (TPR). Metode TPR dikembangkan oleh James J. Asher merupakan metode pembelajaran yang menekankan hubungan antara instruksi verbal dengan respons fisik (Nasution et al., 2024). James J. Asher yang berpendapat bahwa

seseorang akan lebih mudah memahami pembelajaran apabila melibatkan aktivitas fisik secara langsung (Asher, 1969).

Metode *Total Physical Response* (TPR) dinilai sesuai diterapkan pada siswa hambatan intelektual karena pembelajaran bina diri bagi siswa dengan hambatan intelektual memerlukan pendekatan yang menekankan pada pengalaman langsung (*learning by doing*), penggunaan bahasa yang sederhana, serta instruksi yang jelas dan berulang (Widya et al., 2024)

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode TPR memiliki efektivitas dalam meningkatkan kemampuan siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Bolango et al. (2024) menyatakan bahwa penerapan metode yang melibatkan aktivitas fisik atau gerakan tubuh, seperti *Total Physical Response* (TPR), berpengaruh positif untuk peningkatan pemahaman siswa dengan hambatan intelektual dalam menerima instruksi serta melakukan kegiatan yang bersifat konkret. Meskipun demikian, penelitian mengenai penggunaan metode *Total Physical Response* (TPR) dalam pembelajaran keterampilan bina diri,

hususnya kegiatan mandi pada siswa hambatan intelektual, masih relatif terbatas. . Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada pengembangan kemampuan bahasa dan komunikasi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji penerapan metode TPR dalam meningkatkan keterampilan bina diri sebagai salah satu kemampuan fungsional yang penting bagi kehidupan peserta didik hambatan intelektual.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *Total Physical Response* (TPR) terhadap keterampilan bina diri siswa hambatan intelektual dalam kegiatan mandi di SDLB Negeri Sungai Penuh. Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi pengembangan metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemandirian siswa hambatan intelektual, khususnya dalam aspek keterampilan bina diri.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah salah satu jenis penelitian yang digunakan untuk mengetahui

bagaimana suatu terapi memengaruhi variabel lain dalam situasi yang terkontrol (Sugiyono, 2019). Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design. Penelitian dilaksanakan di SDLB Negeri Sungai Penuh dengan subjek penelitian sebanyak lima siswa hambatan intelektual. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling karena seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini melalui observasi sebagai data pendukung untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi siswa, sedangkan tes digunakan sebagai instrumen utama untuk mengukur kemampuan bina diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Instrumen penelitian berupa tes kinerja keterampilan bina diri dengan indikator kegiatan mandi. Perlakuan diberikan menggunakan metode Total Physical Response (TPR). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji Wilcoxon Signed Rank Test pada taraf signifikansi 0,05

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh melalui pengukuran keterampilan bina diri siswa sebelum (pretest) dan sesudah

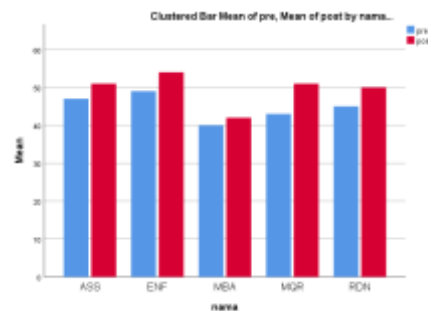
(posttest) penerapan metode *Total Physical Response* (TPR). Data hasil pretest dan posttest siswa dapat dilihat berikut ini:

Tabel 1 Pretes, Postes Keterampilan bina diri siswa

Nama	Pre-test	Post-test
MBA	40	42
MQR	43	51
ASS	47	51
RDN	45	50
ANF	49	54
	44,80	49,60

Berdasarkan Tabel 1, nilai keterampilan bina diri siswa pada saat pretest menunjukkan adanya perbedaan setelah diberikan perlakuan menggunakan metode *Total Physical Response* (TPR). Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan nilai siswa antara sebelum dan sesudah treatment. Nilai pretest siswa berada pada rentang 40–49, sedangkan nilai posttest meningkat menjadi 42–54. Secara keseluruhan, rata-rata nilai pretest sebesar 44,80 meningkat menjadi 49,60 pada posttest. Nilai siswa mengalami peningkatan menjadi lebih tinggi setelah diterapkannya metode *Physical Response* (TPR). Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai peningkatan keterampilan bina diri siswa, perbandingan nilai pretest dan

posttest disajikan dalam Grafik 1 berikut.



Grafik 1 Peningkatan Keterampilan Bina Diri Siswa

Batang diagram berwarna biru menunjukkan nilai siswa pada saat tes awal sebelum diberikan perlakuan, sedangkan batang diagram berwarna merah menunjukkan nilai siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan metode *Total Physical Response* (TPR). Berdasarkan grafik tersebut, terlihat bahwa nilai siswa setelah mendapatkan perlakuan mengalami peningkatan dibandingkan dengan sebelum perlakuan. Selanjutnya, untuk mengetahui signifikansi pengaruh metode *Total Physical Response* (TPR) terhadap keterampilan bina diri siswa hambatan intelektual, dilakukan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

**Tabel 2 Hasil Uji Wilcoxon
Test Statistics^a**

	post- pre
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks
Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada tabel *Test Statistics*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,042. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,042 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh metode *Total Physical Response* (TPR) terhadap keterampilan bina diri siswa hambatan intelektual.

Peningkatan keterampilan bina diri terjadi karena metode *Total Physical Response* (TPR) menggabungkan instruksi verbal dengan aktivitas fisik sehingga pembelajaran menjadi lebih konkret dan mudah dipahami. Keterlibatan berbagai indera dalam proses belajar membantu siswa memahami dan mengingat urutan kegiatan dengan lebih baik. Menurut Setiyorini (2025), kombinasi aktivitas mendengar, melihat, dan melakukan secara langsung dapat meningkatkan pemahaman serta daya ingat siswa

terhadap materi yang dipelajari. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Asher (1969) yang menyatakan bahwa pembelajaran melalui respons fisik dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap instruksi yang diberikan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Nugraheni dan Kristian (2018) yang menunjukkan bahwa metode *Total Physical Response* (TPR) efektif meningkatkan kemampuan peserta didik berkebutuhan khusus melalui aktivitas fisik dan praktik langsung. Selain itu, pembelajaran yang dilakukan berulang turut membantu meningkatkan kemampuan siswa. Pengulangan instruksi dan praktik secara terus-menerus memperkuat ingatan siswa terhadap tahapan kegiatan mandi sehingga mereka lebih mudah mengingat dan melaksanakannya secara mandiri. Canora et al. (2024) menyatakan bahwa stimulasi yang diberikan secara berulang melalui instruksi verbal dan aktivitas motorik dapat memperkuat proses mengingat (*recalling*) pada peserta didik.

Sejalan dengan penelitian tersebut, demonstrasi dan gerakan langsung membuat siswa lebih aktif serta lebih mudah mengingat tahap-

tahap saat pembelajaran sehingga metode *Total Physical Response* (TPR) efektif diterapkan pada anak berkebutuhan khusus karena membantu siswa memahami instruksi secara konkret (Amka, 2021). Melalui aktivitas fisik, siswa menjadi lebih aktif dan lebih mudah memahami materi. Asosiasi antara kata atau frasa dengan gerakan fisik yang dilakukan secara berulang dapat membentuk jejak memori yang kuat sehingga informasi lebih mudah diingat dan dipahami kembali (Akbar et al., 2025).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Astutik et al. (2025) yang menunjukkan bahwa metode *Total Physical Response* (TPR) dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami instruksi melalui praktik langsung dan demonstrasi gerakan. Y. Astutik & Aulina (2017) menjelaskan bahwa metode *Total Physical Response* (TPR) membantu siswa memberikan respons terhadap instruksi sederhana melalui gerakan fisik selama proses pembelajaran.

Penggunaan metode *Total Physical Response* (TPR) mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan membuat siswa lebih antusias mengikuti kegiatan

pembelajaran (Ambarini, 2017). Penelitian lain yang dilakukan oleh (A. F. Nasution & Tarigan, 2024) juga menunjukkan bahwa metode *Total Physical Response* (TPR) dapat meningkatkan hasil belajar siswa karena pembelajaran berlangsung secara aktif dan menyenangkan. Siswa menjadi lebih mudah memahami materi ketika terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran. Selain berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan siswa, penerapan metode *Total Physical Response* (TPR) juga mendorong terjalinnya interaksi yang positif antara guru dan siswa selama proses pembelajaran. Guru dapat memberikan arahan secara langsung sambil mengamati kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan bina diri. Interaksi baik tersebut membantu siswa merasa lebih nyaman selama proses pembelajaran berlangsung (Setyawan & Purwanto, 2019).

Berdasarkan dengan temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *Total Physical Response* (TPR) memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan bina diri siswa hambatan intelektual. Dengan demikian, metode *Total Physical Response* (TPR) dapat

menjadi alternatif pembelajaran yang efektif meningkatkan keterampilan bina diri siswa hambatan intelektual karena membantu siswa memahami instruksi, mengingat kegiatan, dan melaksanakan keterampilan mandiri.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode *Total Physical Response* (TPR) berpengaruh terhadap keterampilan bina diri siswa hambatan intelektual dalam kegiatan mandi. Pengaruh ini ditunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata siswa 44,80 pada saat pretest menjadi 49,60 saat posttest setelah perlakuan menggunakan metode TPR. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi 0,042 ($< 0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima. Penerapan metode TPR membantu siswa memahami dan mempraktikkan tahapan kegiatan mandi melalui kombinasi instruksi verbal dan aktivitas fisik secara langsung. Dengan demikian, metode *Total Physical Response* (TPR) dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan bina diri siswa hambatan intelektual.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. F., Adzhani, A., Algifari, A., Anggraini, A. D., Justine, S. R., Novian, N. Y. M. P., & Permana, R. (2025). Implementasi Metode Total Physical Response (TPR) untuk Meningkatkan Antusiasme Belajar Bahasa Arab Siswa SDN Penawangan 02. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Penerapan Ilmu Pengetahuan*, 6(2), 66–72.
- Asher, J. J. (1969). The total physical response technique of learning. *The Journal of Special Education*, 3(3), 253–262.
- Astutik, M. N., Hasibuan, R., Khotimah, N., Fitri, R., & Setyowati, S. (2025). Pengaruh Metode TPR (Total Physical Response) Terhadap Kemampuan Berbahasa dan Kognitif Anak Speech Delay di PAUD. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1), 238–254.
- Astutik, Y., & Aulina, C. N. (2017). Metode total physical response (TPR) pada pengajaran bahasa Inggris Siswa Taman Kanak-Kanak. *Metode Total Physical Response (TPR) Pada Pengajaran Bahasa Inggris Siswa Taman Kanak-Kanak*, 17(2), 9–23.
- Bolango, B., Sekolah, A. T., Biasa, L., & Bone, N. (2024). *Berajah Journal*. 2007–2014.
- Canora, C., Setiyadi, A. B., & Riyantika, F. (2024). The effect of using the total physical response (TPR) method to teach phrasal verb for young learners' in English

- teaching. *U-Jet Unila Journal of English Language Teaching*, 13(1).
- Kusnawan, A., & Muslimah, S. R. (2022). Latihan Bina Diri pada Siswa Tunagrahita dalam Meningkatkan Kemandirian. *Cons-ledu*, 2(1), 7–15.
- MAHESA, I. (2024). **PROGRAM BINA DIRI UNTUK MENGEMBANGKAN RESILIENSI SISWA TUNAGRAHITA KELAS XII DI SLB PURBA ADHI SUTA PURBALINGGA.**
- Nasution, A. F., Tarigan, F. N., No, J. T., Bar, T., Kota, K. M., Medan, K., & Utara, S. (2024). *Jurnal dunia pendidikan*. 5, 352–359.
- Nugraheni, N. E., & Kristian, L. D. (2018). Penerapan metode Total Physical Response (TPR) untuk meningkatkan keterampilan kosakata bahasa Inggris bagi siswa tunagrahita. *Jurnal Lingua Aplikata*, 1(2).
- Pratiwi, H. P., Ramadhani, N., Nareswara, B. W., & Purwandari, E. (2025). Efektivitas program kemandirian harian terstruktur terhadap peningkatan keterampilan merawat diri Anak Hambatan Intelektual. *Literal: Disability Studies Journal*, 3(02), 1–12.
- Rochyadi, E. (2012). Karakteristik dan Pendidikan Anak Tunagrahita. *Pengantar Pendidikan Luar Biasa*, 1–54.
- Setiyorini, T. J. (2025). **PENGUATAN KOMPETENSI GURU BIMBINGAN BELAJAR TENTANG MEDIA DAN METODE PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS UNTUK PAUD DAN TK. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta**, 3(2), 59–66.
- Sudrajat, D., & Rosida, L. (2013). Pendidikan bina diri bagi anak berkebutuhan khusus. *Jakarta: PT. Luxima Metro Media*, 2–5.
- Wantah, M. J. (2007). Pengembangan kemandirian anak tunagrahita mampu latih. *Jakarta: Depdiknas*.
- Widya, R., Rozana, S., Harahap, M. Y., & Panggabean, N. (2024). Pelaksanaan Program Bina Diri Dalam Meningkatkan Kemandirian Pada Anak Tuna Grahita Di SLB C Muzdalifah. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(6), 317–322.
-