

Meningkatkan Kemahiran Duduk di Kalangan Murid Berkeperluan Pendidikan Khas Dengan Penggunaan Bangku Kecil

Yuzana Md Yunus

Sekolah Kebangsaan Seri Bemban, Melaka
yuzanayunus@gmail.com

ABSTRAK

Kemahiran duduk semasa proses pengajaran amat penting dalam usaha meningkatkan fokus, dan menstabilkan postur badan. Penggunaan bangku kecil sebagai alat sokongan dapat meningkatkan kemahiran duduk dengan postur badan yang betul dikalangan murid berkeperluan pendidikan khas. Tujuan amalan terbaik ini dijalankan di Program Pendidikan Khas Intergrasi (PPKI) SK Seri Bemban ialah dapat meningkatkan fokus dan kawalan murid semasa proses pengajaran dan pembelajaran. Amalan terbaik ini juga salah satu intervensi awal bagi kemahiran menulis murid. Analisis deskriptif digunakan untuk melihat keberkesanan penggunaan bangku kecil dalam meningkatkan kemahiran duduk dikalangan murid berkeperluan pendidikan khas. Dapatan daripada pelaksanaan bangku kecil ini, menunjukkan murid dapat duduk dengan postur badan yang betul dan fokus sepanjang proses pengajaran dan pembelajaran.

kata kunci : Kemahiran Duduk, Murid Berkeperluan Pendidikan Khas, Bangku kecil

Pengenalan Amalan Terbaik

Penggunaan bangku kecil sebagai alat sokongan adalah amalan terbaik yang dijalankan di PPKI SK Seri Bemban bagi murid yang mempunyai masalah fokus semasa proses pengajaran dan pembelajaran, kekemasan tulisan dan postur badan. Seramai 4 orang murid telah dikenalpasti yang amat memerlukan bantuan sokongan penggunaan bangku kecil. Setelah hasil perbincangan bersama rakan guru pendidikan khas semasa penentuan isu murid bagi penentuan Rancangan Pengajaran Individu (RPI). Penggunaan bangku kecil ini, dilihat sebagai intervensi yang dijalankan secara berterusan semasa proses pengajaran dan pembelajaran kerana ia memberi impak positif kepada murid.

Justifikasi Pelaksanaan Amalan Terbaik

Tercetus idea ini, hasil perbincangan bersama rakan guru Pendidikan Khas semasa melihat isu murid yang kurang fokus dan teknik penulisan yang tidak baik. Sebagai guru pendidikan khas, menyokong pembelajaran murid yang mempunyai kepelbagai ketidakkeupayaan dengan menggunakan pelbagai strategi yang bersesuaian dengan keperluan murid (Lewis & Doorlag 2011). Bagi mengatasi masalah ini, intervensi penggunaan bangku kecil dijalankan terutama bagi menyelesaikan isu postur badan

semasa duduk yang dilihat dapat menyelesaikan masalah fokus dan teknik penulisan bagi murid berkeperluan pendidikan khas PPKI SK Seri Bemban.

Kemahiran duduk dengan postur yang betul ada asas perkembangan murid dengan cara bagaimana memberi sokongan untuk duduk dan posisi memberi sokongan semasa duduk. Kemahiran motor kasar ini sebenarnya selalu dilupakan tetapi ia sebenarnya memberi impak kepada bukan saja perkembangan motor kasar yang lain, tetapi kemahiran motor halus seperti kemahiran menulis dan kemahiran pengurusan diri seperti kemahiran memakai pakaian, kemahiran makan dan kemahiran kekemasan diri.

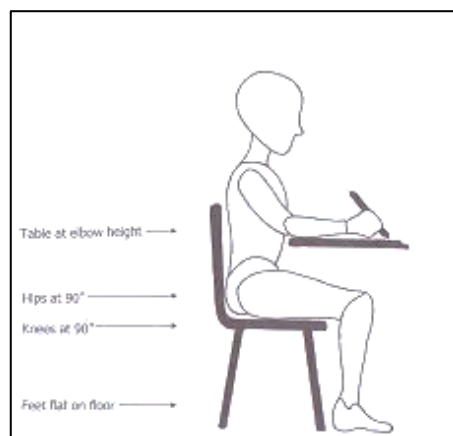
Objektif Pelaksanaan

1. Meningkatkan fokus murid semasa proses PdPc
2. Membetulkan postur badan murid

Amalan Terbaik yang Dilaksanakan

Sebelum menjalankan amalan terbaik ini, saya telah membuat perancangan yang teliti agar melaksanakan amalan ini dapat dijalankan secara berterusan agar ia memberi impak terhadap objektif yang diharapkan bagi menyelesaikan isu murid. Retetan daripada itu, saya bersama rakan guru yang lain, membuat rujukan dan juga keberkesanaannya agar dapat diamalkan oleh murid berkeperluan pendidikan khas. Semua guru dan pembantu pengurusan murid perlu tahu mengenai peraturan semasa duduk iaitu

- i. Badan hendaklah bersentuhan dengan belakang kerusi semasa duduk menulis.
- ii. Bahu harus lurus.
- iii. Kaki terletak pada sokongan (bangku kecil) atau di atas lantai dengan permukaan seluruh tapak kaki.
- iv. Kedua-dua kaki terletak di lantai, selari dengan satu sama lain. Tangan terletak di atas meja dan tidak menyokong kepala. seperti rajah 1 di bawah:



Setelah semua guru dan Pembantu Pengurusan Murid telah mendapat penerangan, kami telah membuat perancangan dalam pelaksanaan amalan terbaik ini.

Fasa 1 : Penentuan Isu

Dalam mengenalpasti amalan ini, satu perbincangan bersama rakan guru semasa perbincangan penentuan isu dalam rancangan pengajaran individu dilaksanakan. Melalui hasil perbincangan isu murid, kaedah duduk dengan betul dengan menggunakan bangku kecil ingin dipraktikkan, memandangkan terdapat 3 orang murid yang mempunyai ketinggian yang rendah yang menyebabkan murid duduk dengan keadaan kaki tergantung dan seorang murid yang duduk dengan keadaan malas seumpama tiada tulang belakang.

Fasa 2 : Perancangan Amalan Terbaik

Sebelum menjalankan amalan ini, perancangan perlu dibuat agar pelaksanaan menyeluruh dapat dilaksanakan. Rujukan literatur dibuat, sebagai asas rujukan dan pengetahuan bagaimana ia dilaksanakan agar ia memberi impak kepada penyelesaian isu murid. Berikut adalah perancangan amalan terbaik di sekolah saya

Jadual 1
Perancangan Amalan Terbaik

Bil	Tindakan Amalan Terbaik
1.	Perbincangan penentuan isu
2.	Kenalpasti murid yang terlibat
3	Intervensi yang dijalankan - Penggunaan bangku kecil • melatih dan mengamalkan peraturan semasa duduk kepada murid ▪ badan hendaklah bersentuhan dengan belakang kerusi semasa duduk menulis dan proses pengajaran dan pembelajaran berlangsung ▪ bahu harus lurus ▪ kaki terletak pada sokongan (bangku kecil) atau di atas lantai dengan permukaan seluruh tapak kaki ▪ kedua-dua terletak di lantai, selari dengan satu sama lain ▪ tangan terletak di atas meja dan menyokong kepala
4.	Peneguhan dan dendaan
5.	Mengumpul dan memeriksa dapatan yang diperolehi
6.	Menganalisis data yang diperolehi
7.	membuat penilaian
8	membuat refleksi – kesan daripada amalan terbaik –penggunaan bangku kecil

Stelah membuat perancangan, saya bersama rakan guru yang lain menjalankan tindakan bersama-sama bagi memastikan objektif tercapai. Guru berperanan melakukan pemerhatian dan memberi peneguhan serta merta jika murid gagal mematuhi peraturan semasa duduk. Konsep ganjaran dan dendaan dijalankan bagi memastikan intervensi ini, dapat dijalankan secara berterusan. Penerapan konsep ganjaran dan dendaan amat memberi kesan kepada emosi murid. Peneguhan dalam

proses pembelajaran melalui pendekatan psikologi adalah satu faktor pendorong (Mohamad Khairudin Bajur, 2012). Faktor Pendorong ini adalah satu galakan agar amalan baik ini dapat dilaksanakan secara berterusan dan istiqamah.

Fasa 3 : Melaksanakan Tindakan Amalan Terbaik

Pada fasa ini, saya dan rakan guru telah menjalankan tindakan yang dirancang mengikut perancangan yang telah disusun. Melalui jadual yang disediakan dapat membantu saya membuat intervensi dan aktiviti secara teratur dan terancang. Kerjasama daripada semua guru dalam pelaksanaan ini, memberi impak kepada keberkesanaan agar ia menjadi amalan yang berterusan dan seterusnya menjadi rutin tanpa perlu ada peneguran. Berikut merupakan jadual tindakan amalan terbaik saya.

Tindakan	Pelaksanaan aktiviti
Minggu 1 (Pengenalan kepada peraturan)	Peraturan semasa duduk i. Badan hendaklah bersentuhan dengan belakang kerusi semasa duduk menulis. ii. Bahu harus lurus. iii. Kaki terletak pada sokongan (bangku kecil) atau di atas lantai dengan permukaan seluruh tapak kaki. iv. Kedua-dua kaki terletak di lantai, selari dengan satu sama lain. Tangan terletak di atas meja dan tidak menyokong kepala. Murid memastikan bangku kecil sentiasa berada di bawah meja
Minggu 2 - sehingga berjaya Pelaksanaan	1. Guru atau PPM sentiasa memberi peneguran atau nasihat kepada murid dalam mengamalkan peraturan semasa duduk supaya menjadi rutin harian 2. Buku ganjaran disediakan bagi murid yang dapat mengikut peraturan semasa duduk 3. Dendaan berikan bagi murid yang gagal mengikut peraturan

Fasa 4 : Mengumpul Data dan Menganalisis Data.

Pengumpulan data adalah eviden yang penting bagi memastikan pelaksanaan penggunaan bangku kecil dalam membetulkan postur duduk murid semasa pengajaran dan pembelajaran berjalan secara berterusan. Saya menggunakan senarai semak dan pemerhatian dalam mengumpul dapatan hasil daripada pelaksanaannya.

Senarai semak kemahiran duduk di ambil daripada Mahfuzah Zainol (2022) yang menyatakan perkara pertama yang boleh dilakukan oleh guru ialah menyemak perkara ini apabila murid melakukan aktiviti pengajaran dan pembelajaran seperti kemahiran menulis ialah cara duduk murid. Jadual 1 dibawah adalah contoh senarai semak cara duduk yang di ambil dari Mahfuzah Zainol (2022).

Bil	Aktiviti	Tandakan
1	Saiz kerusi yang sesuai dengan saiz tubuh badan	
2	Punggung berada di atas kerusi sepenuhnya	
3	Tolak kerusi rapat ke dalam meja	
4	Kedua belah tangan berada di atas meja	
5	Pinggang dan lutut dalam keadaan 90 flexion	
6	Tapak kaki atas permukaan rata (penggunaan bangku) /lantai	

Daripada pemerhatian yang dibuat bermula April sehingga Julai terdapat perubahan terutamanya dari segi fokus dan kemahiran menulis.

Bil	Murid	Sebelum intervensi	Pencapaian / Perubahan
1	Murid A	Kaki terjantai sebab keadaan fizikal yang kecil, tidak mahu memegang pensel	Postur badan murid Ketika duduk semakin baik, kaki tidak terjantai dan boleh pegang pensel.
2	Murid B	Saiz fizikal yang kecil menyebabkan kaki terjantai, tidak boleh duduk diam dan suka berdiri semasa pengajaran	Boleh duduk dengan selesa di kerusi dan meja sendiri
3	Murid C	Saiz fizikal yang kecil menyebabkan kaki terjantai, kelam kabut, tulisan kurang kemas	- boleh kawal emosi dan kekemasan tulisan semakin baik
4	Murid D	Suka duduk dalam keadaan kaki melunjur dan malas	-boleh duduk dengan baik dan fokus di dalam kelas

Fasa 5 : Keberkesanaan Amalan Terbaik yang Dilaksanakan

Amalan terbaik ini, adalah satu kemahiran motor kasar yang kurang diberi perhatian berbanding dengan kemahiran yang bersifat akademik seperti kemahiran menulis dan kemahiran mengunting. Kemahiran duduk dengan postur yang betul adalah satu kemahiran yang dikatakan serampang dua mata kerana ia memberi impak kepada daya tumpuan, kemahiran berjalan, teknik penulisan murid.dan sebagainya. Kemahiran duduk dengan postur badan yang betul adalah asas sebelum murid menguasai kemahiran lain.

Menurut Mahfuzah Zainol (2022), Posisi duduk 90 darjah pada pinggul, lutut dan pergelangan kaki. Kaki perlu sentuh lantai agar tidak berayun. Posisi ini sangat ideal semasa aktiviti menulis di sekolah atau semasa belajar. Oleh demikian, kami amat perlu menitik berat postur murid semasa duduk dengan penggunaan bangku kecil bagi murid yang mempunyai ketinggian yang rendah dan tidak sesuai dengan penggunaan kerusi dan bangku di sekolah. Keadaan kaki murid yang tergantung telah diatasi dengan penggunaan bangku kecil.

Rumusan dan Cadangan

Kesimpulannya, setelah saya berjaya menjalankan amalan terbaik ini, ia dapat membantu dalam mengurangkan masalah murid yang kaki tergantung dan murid yang tidak duduk pada postur duduk yang betul dan sekaligus membantu mengurangkan isu kemahiran menulis dan fokus semasa pengajaran dan pembelajaran. Penggunaan bangku kecil hanya satu intervensi dalam memastikan postur badan murid baik. Peneguhan dari guru dan PPM yang sentiasa menegur cara duduk murid, pemberian ganjaraan dan dendaan secara berterusan memberi implikasi yang besar kepada murid supaya menjadi amalan yang terbaik semasa proses pengajaran dan pembelajaran berlangsung.

Rujukan

- Lewis, R.B & Doorlag D.H. (2011). *Teaching students with special need in general education classroom*.
- Mahfuzah Zainol (2022). *Terapi Cara Kerja dalam perkembangan kanak-kanak*. Mahfuzah Zainol Putrajaya.
- Mahfuzah Zainol Masne Kadar, Nor Afifi Razaob, Farahiyah Wan Yunus (2022). *Strategi dan aktiviti kemahiran tulisan tangan : Panduan guru di sekolah*. Sensorifun Ventures.
- Mohamad Khairudin Bajuri, Rohaida Mohd. Saat, Zulkifli Mohd. Yusoff, Noor Naemah Abdul Rahman dan Durriyyah Sharifah Hasan Adli (2012). *Konsep ganjaran dalam aktiviti pembelajaran: pengalaman di sebuah sekolah menengah agama di Terengganu*. Proceedings: The 2nd Annual International Qur'anic Conference 2012