

***Available Online at*** [**https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed**](https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed)

***Journal SPEED* (*Sport, Physical Education and Empowerment*), Sinta 4, *Volume 6 (2),* November 2023**

**Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lari Bagi Tuna Grahita**

# Luthfie Lufthansa 1\*, Anangga Widya Pradipta2, Ary Artanty3, Antonius Prasetyo Hadi4

1234Universitas Insan Budi Utomo, Jl. Simpang Arjuno 14B Kota Malang

luthfie@budiutomomalang.ac.id

# ABSTRAK

Dalam pembelajaran penjas adaptif bagi tuna grahita cara yang paling efektif ialah melalui pemainan olahraga dengan modifikasi peraturan permainan. Permainan bagi tuna grahita merupakan bentuk kegiatan belajar sosial utama bagi mereka. Dimana suatu permainan yang cenderung banyak akan melibatkan kemampuan gerak dasar ialah dengan permainan. Pendekatan bermain yang digunakan ialah dengan permainan kejar tom. Dimana ada siswa yang bertanggung jawab berlari menghindari tangkapan, dan salah satu siswa berlari untuk menangkap temannya. Tujuan dalam penelitian ini yakni memberikan pembelajaran atletik nomor lari disertai permainan, dengan harapan lebih menciptakan suasana senang yang mana dilaksanakan hanya untuk lebih membuat rasa senang saat melaksanakan kegiatan itu sendiri. Jenis pada penelitian yang dilaksanakan ialah eksperimen dengan perlakuan *pretest-posttest* serta menggunakan metode deskriptif. Penelitian dilakukan pada SLNB Kedungkandang Kota Malang dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 7 siswa tuna grahita. Berdasarkan hasil penelitian hasil *asymp sig* = 0,041. Sebab hasil *asymp sig* = 0,041 < α = 0,06 maka pembelajaran atletik nomor lari sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh cukup signifikan terhadap hasil pembelajaran atletik nomor lari sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Permainan kejar tom dapat mempengaruhi hasil pembelajaran atletik nomor lari bagi anak tuna grahita namun dengan peraturan permainan yang dibuat lebih mudah dipahami bagi anak itu sendiri dan semakin lebih membuat menarik sebab anak tuna grahita ringan bisa melatih rasa sosial dengan teman sebayanya.

**Kata Kunci:** Pendekatan Bermain, Atletik, Tuna Grahita.

***ABSTRACT***

*In learning adaptive PE for the mentally disabled, the most effective way is through sports players with modified game rules. Games for the mentally disabled are the main form of social learning activities for them. Where a game that tends to involve a lot of basic movement skills is with the game. The playing approach used is the tom chase game. Where there are students who are responsible for running to avoid the catch, and one of the students runs to catch his friend. The purpose of this study is to provide athletic learning for running numbers accompanied by games, with the hope of creating a happy atmosphere which is carried out only to make more fun when carrying out the activity itself. The type of research carried out is experimental with pretest-posttest treatment and uses descriptive methods. The research was conducted at SLNB Kedungkandang Malang City with a total of 7 research subjects. Based on the research results asymp sig = 0.041. Because the results of asymp sig = 0.041 < α = 0.06, the learning of athletic running numbers before treatment and after treatment. So it can be concluded that there is a significant influence on the learning outcomes of athletic running numbers before treatment and after treatment. Chasing tom games can affect the learning outcomes of athletic running numbers for children with disabilities but with game rules that are made easier to understand for the child himself and even more interesting because children with mild disabilities can train a sense of social with their peers.*

***Keywords:*** *Approach to Play, Athletics, Mental Disorders.*

# PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang paling mulia. Dimana memiliki aspek jasmani serta rohani hingga dilengkapi akan akal pikiran, atas dasar inilah menjadikan manusia lebih tinggi kedudukannya diantara makhluk ciptaan lainnya. Terdapat manusia yang terlahir memiliki kondisi kejiwaan yang baik, akan tetapi terdapat beberapa kondisi dimana memiliki kelainan cacat fisik seperti tuli, bisu, buta, dan lainnya. Pendidikan sebagai bagian dari wadah yang tepat guna menjadikan sumber daya manusia yang menjadi tanggung jawab bersama dalam pendidikan khususnya Pendidikan Luar Biasa, sebab pendidikan yakni salah satu cara yang efektif guna menjadikan seseorang lebih baik lagi. Setiap anak bangsa wajib mengemban baik pendidikan hingga kesehatan, tak terkecuali khusus mereka yang mengalami memiliki beberapa keterbatasan baik dalam hal fisik maupun mental yang umumnya disebut Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). ABK berdasarkan Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia merupakan anak yang menemui keterbatasan maupun kekhususan, mulai fisik, psikis, sosial, hingga emosional, yang menonjol secara kasatmata dalam mode pertumbuhan maupun perkembangannya dipadankan dengan anak seusianya (Pursitasari, 2019). Hal ini dipertegas tunagrahita ialah anak yang teridentifikasi mempunyai daya tangkap dibawah normal, maka dari itu membutuhkan cara spesial saat melaksanakan kegiatan (Faizah, 2017). ABK yang umumnya mempunyai aktivitas gerak yang lebih besar dibandingkan anak normal, sebab terdapat hambatan yang dialami tiap perilaku ABK, dari segi sensorik, motoric ataupun kapasitas belajar serta tingkah laku (Taufan, 2018). Salah satu ABK dalam rangkaian motoric kasar yakni tunagrahita ringan.

Keistimewaan yang diderita anak tersebut bisa dikatakan sesuatu yang bersifat positif, dan bisa juga negatif. Dengan kata lain, mereka bisa dikatakan berada dibawah kemampuan rata-rata anak normal. Jika membahas ABK maka bisa jadi yang dimaksudkan bukan hanya membahas tentang mempunyai kekurangan saja, melainkan juga ABK yang memiliki kelebihan. Setiap ABK umumnya akan membawa keunikan berbeda, sebagai seorang tenaga pendidik harus lebih cermat dan kreatif supaya target penjas (penjas) dapat diterapkan siswa ABK. Bagi ABK, khususnya bagi tuna grahita yang mempunyai kekhususan secara mental hingga fisik, program penjas ditekankan khususnya terhadap pemenuhan kebutuhan anak hingga guna meningkatkan kemampuan untuk melaksanakan yang masih belum dikuasai oleh anak, sebab dimana seseorang anak dikatakan telah sesuai apabila telah melaksanakan melakukan berbagai keterampilan hingga di tes bagaimana kemampuan tubuhnya itu sendiri, nuansa positif hingga rasa percaya diri nantinya bisa tumbuh, serta lebih menumbuhkan rasa kepercayaan bagi siswa tuna grahita khsusnya dalam segi sosialisasi terhadap lingkungan sekitarnya (Murtiningsih, 2020)**.**

Sekolah Luar Biasa (SLB) yang mana telah dikembangkan di Indonesia didapati beberapa anak dengan hambatan tuna grahita dengan berbagai permasalahan, diantaranya berupa keterbatasan daya tangkap dalam menerima sebuah materi pelajaran selain dipengaruhi adanya keterbatasan fisik maupun oleh derajat kemampuan intelektualnya di bawah rata-rata anak normal seusianya hingga sulit untuk fokus dalam menerima suatu perintah. Keadaan yang seperti ini akan menjadikan mereka memiliki hambatan saat mengikuti pelajaran, maka perlu adanya strategi pembelajaran yang efektif serta berdampak pada kegiatan hasil belajar anak tuna grahita. Mengingat daya kemampuan anak tuna grahita dalam pembelajaran penjas menjadi salah satu tolak ukur dalam keberhasilan proses belajar, maka sangat penting dalam upaya menurunkan hambatan dalam keterampilan serta keterbatasan kecerdasan intelektual. Guna menyikapi hambatan tersebut, peran seorang guru penjas menjadi sangat penting dalam upaya memperbaiki kemampuan keterampilan siswa tuna grahita dalam kemampuan materi pembelajaran atletik khususnya lari. Pembelajaran penjas adaptif dimana nantinya dikemas semenarik mungkin khusus anak tuna grahita yang mempunyai keterbatasan mental hingga fisik yang lebih ditekankan pada aspek pemenuhan kebutuhan anak dalam aktivitas berupa gerak saat pembelajaran. Yang mana kemampuan dalam menjalani aktivits gerak hingga tugasnya saat menjalani pembelajaran pada akhirnya diharapkan bermanfaat untuk bagi seorang anak tersebut saat beraktivits.

Kemampuan dalam gerak dasar bagi ABK sebaiknya diterapkan sejak jenjang dini. Sebagai usaha guna dalam meningkatkan kemampuan khususnya gerak dasar ABK bisa berupa pendekatan bermain (Nugroho, 2021). Yang mana kali ini disampaikan melalui cara aktivitas bermain harapannya bisa memiliki pengalaman bermanfaat, menyenangkan hingga menggembirakan khususnya pada jenjang Sekolah Dasar (SD). Penjas bagian dari sebuah pendidikan dimana melibatkan berupa aktivitas fisik. Pertumbuhan fisik serta perkembangan keterampilan seorang siswa dalam mengikuti permainan hingga olahraga, bisa lebih ditingkatkan lagi dengan melalui aktivitas jasmani yang mana dilaksanakan secara teratur. Dalam melakukan pembelajaran, peneliti merujuk pada data hasil analisis kebutuhan dimana disampaikan yakni capaian permainan, lokasi, peralatan, total pemain, alur serta aturan hingga simulasi permainan (Sukriadi, 2021). Permainan yakni bentuk pembelajaran penjas yang di ramu menjadi suatu permainan yang menyenangkan hingga memberikan manfaat untuk siswa (Puspitaningsari, 2021). Anak tunagrahita memiliki masalah dalam sensorik, motorik, belajar, dan tingkahlakunya, sehingga mengakibatkan terganggunya perkembangan fisik anak, maka salah satu upaya yang bisa dilaksanakan yakni melalui aktivitas penjas adaptif dengan modifikasi permainan. (Yumaika, 2020).

Pencapaian dalam penjas bukan hanya bagi siswa normal saja, tetapi siswa khususpun berhak mendapatkan hak yang sama. Bermain yakni bagian dari menjadikan seseorang akan merasakan rasa senang, tanpa didasari unsur paksaan, maka dengan tidak langsung akan melaksanakannya dengan perasaan senang, maka bagian konsep inilah dimana wajib tenaga pendidik jadikan satu tuntunan saat merancang pembelajaran khususnya pembelajaran penjas (Puspitaningsari, 2021). Pada kondisi ini diperlukan suatu pendekatan bermain pada permainan olahraga, supaya siswa tuna grahita dapat melaksanakan permainan sesuai dengan kemampuannya. Pada sisi lain, pendekatan bermain olahraga bertujuan supaya lebih meminimalisir cidera saat kegiatan berlangsung hingga lebih mempermudah anak tunagrahita dalam menerima pengetahuan tentang olahraga serta mampu meningkatkan gerak dasar siswa tunagrahita.

Pembelajaran penjas bagi ABK lebih ditekankan pada sebuah kegiatan berupa bentuk permainan supaya memiliki daya tarik serta menarik antusias ABK dan tidak mudah jenuh dalam melaksanakan proses pembelajaran penjas (Fadoli, 2022). Oleh sebab itu, dalam pembelajaran atletik nomor lari perlu dikemas dengan pendekatan permainan menyerupai pembelajaran aslinya yakni lari yang sesuai karakteristik siswa tuna grahita. Permainan yakni sebuah pembelajaran dimana dikemas menjadi sebuah permainan dimana akan menyenangkan akan tetapi menciptakan dampak manfaat untuk ABK. Sebagai mana materi pembelajaran dasar penjas yang mana wajib dikuasai bagi ABK tuna grahita ialah keterampilan gerak langkah. Meskipun dalam kondisi penerapan pembelajaran penjas bagi tuna grahita memerlukan durasi waktu yang relatif lama. Jalan kaki hingga lari yakni sebuah aktivitas fisik dimana menggunakan otot yang utama otot kaki guna berpindah posisi mulai satu tempat ke tempat lainnya. Gerakan tubuh yang dilaksanakan dalam berlari didominasi gerakan kaki, meskipun pada gerak tangan hingga anggota tubuh lainnya dipergunakan akan tetapi gerak langkah kaki lebih dominan.

Penjas adaptif suatu sistem pelayanan menyeluruh dalam mengidentifikasi dan memperbaiki masalah, psikomotor salah satu masalah utama anak bekerbutuhan khusus dalam perkembangan nya. Dalam pembelajaran penjas adaptif model permainan sangat cocok khususnya anak tunagrahita Permainan merupakan salah satu bentuk aktivitas sosial utama pada masa anak – anak (Wijaya et al., 2021). Harus mempunyai strategi jitu dalam melaksanakan pembelajaran penjas bagi ABK tuna grahita yakni memodifikasi sebuah permainan sederhana yang mudah serta menarik sehingga ABK tuna grahita ringan dapat melaksanakan permainan tersebut dengan perasaan pebuh ceria dan hasilnya dapat mengembangkan kemampuan gerak dasar anak tersebut (Bukit, 2021).

Begitu pula terhadap mengembangkan beberapa keterampilan pada gerak dasar hingga kesehatannya, akan tetapi bagi ABK tuna grahita mengalami masalah pada perkembangan gerak yang terbatas dalam melaksanakan gerakan lari contohnya mengalami kendala kurangnya keseimbangan pada tubuh hingga lannya. Permainan dalam penjas bisa diterapkan pada anak tuna grahita yakni permainan dimana fokusnya gerak dasar alangkah baiknya disortir tipe permainan yang lebih aktif dalam gerakan motorik. Pelaksanaannya dapat dilaksanakan didalam maupun diluar ruangan. Apabila memilih didalam ruangan, alangkah baiknya diusahakan dalam ruangan yang luas (tidak penuh perabotan), supaya anak tuna grahita akan lebih leluasa dalam bergerak dengan bebas.

Permainan kejar-kejaran merupakan kombinasi dari gerak dasar lokomotor merangkak, melompat, berlari, dan berjalan. Cara bermainnya pun sederhana, permainan ini dapat diikuti oleh dua tim. Masing-masing anggota tim harus bisa mengejar anggota dari tim lawan dalam kurun waktu secepat mungkin tidak terpaku pada waktu. Semakin banyak anggota yang tidak terkejar atau tertangkap, maka perolehan poin akan semakin tinggi. Tim dengan poin tertinggi akan dinyatakan sebagai pemenang. Berlari dapat dibedakan berdasarkan tingkat kecepatannya, dari yang lari cepat hingga lari pelan. Meski begitu, ketika berlari, tubuh harus tetap seimbang dan membutuhkan stamina yang kuat agar tetap menjaga tubuh terhindar dari dehidrasi atau kekurangan cairan.

# METODE

# Jenis penelitian

Jenis pada penelitian ini ialah quasi eksperimen dengan *one group pretest-posttest design* serta menggunakan metode deskriptif.

# Populasi

Penelitian ini dilaksanakan pada SLBN Kedungkandang Kota Malang dengan Subjek dalam penelitian ini sebanyak 7 anak tuna grahita ringan.

**Teknik Pengumpulan Data**

Sebelum dilakukan pendekatan permainan kejar tom, siswa tuna grahita dilakukan *pre-test* terlebih dahulu terkait pemahaman praktek teknik lari. Setelah dilakukan pendekatan permainan kejar tom, kemudian dilakukan *post-test* guna dapat melihat tingkat perbandingan antara data sebelum dan setelah dilakukan pendekatan permainan kejar tom.

Tabel 1

Instrumen Penelitian

|  |  |
| --- | --- |
| **Indikator** | **Klasifikasi** |
| Posisi Tangan | Kedua tangan berada disamping badan |
| Posisi Bahu | Condong ke depan |
| Posisi Pinggul | Sedikit diangkat ke atas ketika aba-aba siap |
| Ayunan Tangan | Saat berlari, kedua tangan diayunkan ke depan dan belakang secara bergantian |
| Langkah kaki | Saat berlari, gerakan langkah kaki dipercepat |

**Analisa data**

# Pada Metode analisis data menggunakan SPSS untuk dapat mengidentifikasi besarnya pengaruh saat *pre-test* dan *post-test*, dengan tambahan data berupa observasi.

# HASIL dan PEMBAHASAN

Pada proses aktivitas fisik bahwa motorik kasar sangat dibutuhkan. Serta permainan yang dominan menggunakan motorik kasar, apabila dalam kemampuan motorik kasarnya masih belum tercukupi maka yang dikhawatirkan bisa berdampak terhadap hasil belajar yang belum maksimal. Jika didapati seorang anak yang masih belum mampu dalam mengikuti pembelajaran lari secara efektif, maka anak tersebut nantinya cenderung kesulitan dalam koordinasi gerakan langkah kaki ketika belajar. Maka dari itu, kemampuan gerak dasar menjadi amat fital dimana salah satu acuan dalam proses pembelajaran penjas. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan motorik kasar yakni bergantung pada kematangan otot serta syaraf.

Berdasarkan hasil yang telah dilaksanakan, bisa didapati berupa data terkait pengaruh penerapan bermain terhadap pembelajaran atletik nomor lari saat hasil *pretest* dan *posttest*. Dominan anak tuna grahita masih banyak mengalami kesulitan saat dalam posisi *start* maupun saat pelaksanaan lari itu sendiri. Dengan melalui penerapan bermain kejar tom yang dikemas semenarik mungkin, maka pemberian penerapan bermain yang tepat bagi anak tuna grahita sudah bisa sedikit demi sedikit mampu mengikuti beberapa instruksi serta pelaksanaan pembelajaran lari dapat peningkatan. Sebagian besar anak tuna grahita pada kegiatan *pretest* masih belum terbiasa melaksanakan lari dengan benar. Dibawah ini yakni penilaian *pretest, posttest.*

Tabel 2

Penilaian *Pretest* dan *Postest*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Nama Siswa (Singkatan) | Jumlah Nilai | Keterangan  |
| **Pree-Test** | **Post-Test** |
| 1 | AZH | 34 | 52 | 81-100 (Baik Sekali)61-80 (Baik)41-60 (Cukup)21-40 (Kurang)0-20 (Kurang Sekali) |
| 2 | AN | 42 | 62 |
| 3 | DS | 36 | 52 |
| 4 | MHK | 44 | 62 |
| 5 | MAP | 34 | 48 |
| 6 | NNH | 38 | 50 |
| 7 | SK | 40 | 56 |



Gambar 1

Penilaian Data *Pretest* dan *Postest*

Berdasarkan pada hasil penilaian tersebut, maka dapat didapati hasil penelitian yakni: Anak tuna grahita yang memperoleh nilai baik = 2 anak, nilai cukup = 5 anak, dan sedangkan anak yang memperoleh nilai kurang dan kurang sekali = 0 orang.

Tabel 3

Nilai *Asymp. Sig Pretest* dan *Postest*

|  |  |
| --- | --- |
|  | Pre Test – Post Test |
| Z | -2.041 |
| Asymp. Sig (2tailed) | ,041 |

Dari hasil tabel didapati bahwa hasil *asymp sig* = 0,041. Oleh sebab hasil *asymp sig* = 0,041 < α = 0,06 maka Ho dinyatakan ditolak berarti dimana terdapat pengaruh yang cukup signifikan terhadap pembelajaran atletik nomor lari dengan menggunakan pendekatan bermain sebelum diberikan perlakuan serta sesudah diberikan perlakuan. Selain itu, pembelajaran penjas juga masih amat banyak digemari oleh anak tuna grahita dimana banyak menggunakan motorik kasar, apabila pada kemampuan motorik kasarnya masih belum tercukupi maka aka berdampak pada hasil pembelajaran yang kurang maksimal. Contohnya jika anak yang masih belum cukup mampu berjalan secara baik dikhawatirkan saat pembelajaran lari akan mengalami beberapa kesulitan dalam mengkoordinasi gerak kaki serta lainnya ketika belajar. Maka berdasarkan pada hasil penjabaran diatas, maka penerapan bermain menjadi sangat penting sebagai upaya dalam belajar khususnya bagi anak tuna grahita.

Guru penjas yang dimana memiliki tanggung jawab dilingkungan SLB dianjurkan supaya kreatif dalam menyampaikan beberapa pembelajaran yang menarik, terlebih untuk para anak tuna grahita. Maka dari itu, perlu adanya sebuah terobosan dalam penerapan sebuah permainan yang menarik, supaya anak tuna grahita kategori ringan dapat memperoleh sebuah pengalaman gerak dasar yang mudah hingga ke tingkat pembelajaran yang lebih kompleks menyerupai gerak aslinya. Pada anak tuna grahita, maka sangat diperlukan tingkat kesabaran ekstra, mengingat pada fase pemahamannya cenderung lambat dibandingkan lainnya, yaitu menggunakan pendekatan personaliti atau inklusi. Dimana pada pendekatan yang hati ke hati, guru dianjurkan harus bisa menyampaikan materi dengan mempertimbangkan kekhususan pada setiap ABK yang beragam. Dimana dilaksanakan supaya anak tuna grahita telah mendapatkan perhatian serta penangananan yang tepat dengan kebutuhannya, dimana endingnya lebih memudahkan anak tuna grahita dalam memvisualisasi sebuah instruksi yang telah diterimanya.

Pada mulanya pembelajaran gerak bisa lebih mengembangkan hasil keterampilan gerak serta dalam penerapannya belum kita disadari belajar gerak ini juga bisa berdampak terhadap afktif serta karakter seseorang. Belajar gerak akan memiliki keterkaitan erat terhadap adanya perubahan hasil kemampuan gerak terhadap individu yang masih belum mempunyai sebuah pengalaman gerak yang kompleks serta memperoleh kembali kemampuan gerak dimana sukar/mustahil dilaksanakan sebab cidera, penyakit hingga lainnya. Belajar gerak untuk ABK perlu adanya disesuaikan terhadap kebutuhan, sebab nantinya berpengaruh terhadap hasil pada pembelajaran tertentu. Proses kegiatan pembelajaraan akan berdampak pada keterampilan gerak yang baru hingga pada keterampilan pada gerak lama yang pada sebelumnya sudah dilaksanakan ABK yang lain. Adapun dampak pada pengaruh sebuah pembelajaran yakni dapat juga berupa beberapa pengaruh yang positif ataupun negatif. Maka sebab itu, pada kegiatn sebuah pembelajaran sebaiknya disesuaikan terhadap keaadaan kekhususan anak tuna grahita.

Pendapat itu sesuai dengan apa yang telah dilaksanakan penelitian serta dikembangkan oleh (Kesumawati, 2019) yang dimana dikatakan bahwasanya sebuah pendekatan bermain bagi siswa tuna grahita memiliki maksud sebagai *Play Therapy*. Dimana pada kegiatan bermain tersebut akan dapat lebih meningkatkan keterampilan gerak dasar bagi anak tuna grahita. Permainan kejar tom berisi berbagai kegiatan gerak yang mudah dilaksanakan yang diramu berupa bentuk permainan yang dianggap sudah dapat memberikan bantuan gerak untuk anak tuna grahita ringan yang mana memiliki beberapa tujuan guna menunjang kemampuan gerak pada siswa tuna grahita dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari

Dengan demikian, bisa disebut bahwa dalam permainan tidak sekadar bermanfaat guna kemampuan gerak dasar, melainkan juga turut membantu dalam mengambangkan ilmu pengetahuan. Namun demikian, perlu dicermati bersama yakni sebuah kemampuan gerak dasar seseorang pasti cenderung berbeda-beda. Hal ini disebabkan terhadap beberapa faktor diantaranya genetika hingga faktor lingkungan. Begitu pula terhadap anak Tuna grahita, yang mana lebih khususnya pada jenjang SD cenderung lebih khusus akan membutuhkan berupa pembelajaran yang gembira, terlebih pada kekhususannya yang bisa dikatakan cukup rentan dari segi emosional, yang mana akan berdampak terhadap sikap serta perilakuu lebih sering berubah dengan cepat. Meskipun begitu, para anak tuna grahita jenjang SD tetap bisa mengikuti kegiatan pembelajaran Penjas secara cukup baik apabila masih berada pada bimbingan yang lebih intensif dari tenaga pendidik lainnya.

Materi Penjas adaptif khususnya ABK lebih dikemas mempertimbangkan dengan kekhususannya anak tuna grahita guna lebih membantu dalam meningkatkan kesenangan serta kegembiraan sehingga nantinya bisa lebih meningkatkan akan kemahiran gerak dasar serta IQ anak tuna grahita (Sania, 2019). Guru sebaiknya lebih berhati-hati dalam mengamati pergantian tingkah laku dimana cenderung akan lebih sering terjadi dengan singkat serta bisa mengganggu rasa kenyamanan para ABK lain, sehingga untuk kegiatan yang sesuai bagi ABK tuna grahita yakni berupa permainan yang bisa mebumbuhkan rasa kesenangan serta kegembiraan.

Dalam memberikan sebuah materi pembelajaran bagi ABK tuna grahita, sebaiknya siswa wajib disampaikan sebuah instruksi hingga demonstrasi berulang-ulang. Dengan kata lain, ABK diharapkan supaya lebih aktif bergerak dalam mengikuti sebuah materi pembelajaran yang telah diterima dari guru. Hal itu lebih sangat bermanfaat dalam membentuk kesehatan, kemampuan daya tahan fisik, pengetahuan, sikap hingga sosial anak (Budiman, 2018). Aktivitas pada pembelajaran penjas yang berbeda dari pelajaran lainnya itu harapannya bisa menjadikan ABK dalam hal ini para siswa tuna grahita akan tertarik serta mempunyai minat dan bakat yang besar dalam proses kegiatan belajar mengajar penjas adaptif (Solihin, 2019). Perlu dicermati, bukan sekedar pelajarannya yang bisa menumbuhkan sebuah antusisas siswa, namun hal yang tidak kalah *urgent* lainnya yakni sebuah kompetensi seorang gurudalam meramu materi penjas supaya lebih efektiff, efesien hingga unik (Junanda, 2020). Sebab seorang guru belum mendapatkan sebuah kompetensi tersebut, maka hasilnya yakni minat siswa cenderung lebih akan belajar penjas akan lebih berkurang.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, terhadap penerapan pendekatan bermain bagi anak tuna grahita bisa dikatakan efektif dalam proses pembelajaran penjas adaptif. Pendekatan bermain diperlukan bagi guru saat melaksanakan kegiatan pembelajaran khususnya bagi ABK tuna grahita, dimana pendekatan bermain ini diciptakan semenarikmungkin agar para siswa tidak mudah cepat jenuh dalam mengikuti pembelajaran. Pendekatan bermain yang dipergunakan harus mempertimbangan faktor keamanan serta peralatan yang sesuai dengan kekhususan ABK tuna grahita. Dimana pendekatan bermain ini dilaksanakan secara bersamaan dengan penyampaian materi serta demonstrasi saat pembelajaran. Simpulan dari penelitian ini yakni terdapat pengaruh pendekatan bermain terhadap pembelajaran atletik nomor lari anak tuna grahita ringan, hal itu sudah dibuktikan adanya hasil perhitungan baik dengan statistik atau juga non statistik. Pendekatan bermain kejar tom ini telah terbukti secara efektif bagi anak tuna grahita ringan. Dengan sig = 0,041 < α = 0,06 maka Ho dinyatakan ditolak yang mana terdapat pengaruh cukup signifikan terhadap hasil pembelajaran atletik nomor lari sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Permainan kejar tom dapat mempengaruhi hasil pembelajaran atletik nomor lari bagi anak tuna grahita namun dengan peraturan permainan yang dibuat lebih mudah dipahami bagi anak itu sendiri dan semakin lebih membuat menarik sebab anak tuna grahita ringan bisa melatih rasa sosial dengan teman sebayanya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Budiman, A., Juliantine, T., &Abduljabar, B. (2018). *Student’s Low Respect and Self-Regulation: is TPSR the Solution. Integrating Science and Technology in Developing Sport and Physical Education*. SCITEPRES.

Bukit, Julianus., Pramono, H. (2021). Efektivitas Media Pembelajaran Permainan Tradisional Gobak Sodor untuk Meningkatkan Motorik Kasar Siswa Tunagrahita Ringan di SLB. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *2*(2), 439–446.

Fadoli, H. I., & Lufthansa, L. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Siswa Tunagrahita Ringan. *Jurnal Sporta Saintika*, *132*(2), 2579–5910. ://doi.org/10.24036/Sporta Saintika/vol7-iss2/237

Faizah. (2017). *Psikologi Pendidikan*. UB Press.

Junanda, H. A., & Solihin, A. O. (2020). Pengaruh media pembelajaran terhadap hasil belajar passing bawah bola voli pada siswa tunarungu. *JPOE*, *2*(1), 76–85.

Kesumawati, S. Damanik, S. (2019). Model Pembelajaran Gerak Dasar Pada Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *18*(2), 146–153.

Murtiningsih. (2020). Penyuluhan Kesehatan Pola Hidup Sehat Secara Daring menggunakan Zoom dan Youtube Sebagai Media Ajar pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, *1*(2), 37–40.

Nugroho, A., & Lubis, A. E. (2021). Model Estafet Games untuk Siswa Tunagrahita. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *9*(3), 143. https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.34643

Pursitasari, I. (2019). Literature Review: Kemampuan Anak Berkebutuhan Khusus Melakukan Kebersihan Diri. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10*(2), 305–311. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26630/jk.v10i2.1317

Puspitaningsari, M., & Febriana, A. (2021). Pengaruh Bermain Ulartangga Terhadap Gerak Langkah Lurus Siswa Tunagrahita Ringan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*(3), 11300–11303. https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2968

Sania & Kafrawi, F. R. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan Memantulkan Bola Terhadap Koordinasi Mata-Tangan Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *7*(2), 275–280.

Solihin, A. O., Sriningsih, D. (2019). Minat Siswa Tunagrahita dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Journal Of Physical And Outdoor Education*, *1*(2), 106–110. https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2.64

Sukriadi, S. (2021). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Berbasis Permainan Untuk Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, *5*(1), 12–24. https://doi.org/10.21009/JSCE.05102

Taufan, J., Ardisal, A., Damri, D., & Arise, A. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak dengan Hambatan Fisik dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, *2*(2), 19–24. https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpkk.v2i2.496

Wijaya, H. H., Aulia, D., & Alauddin, S. M. (2021). Efektivitas Modifikasi Gerak Dasar Bola Basket Terhadap Peningkatan Gerak Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan Di SLB C Tunas Harapan Karawang. *Jurnal Speed*, *4*(2), 2–5.

Yumaika, C., & Ardisal, A. (2020). Efektivitas Senam Ceria Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan. *Journal of Multidisciplinary Research and Development*, *2*(3), 46–52. https://doi.org/https://doi.org/10.31933/rrj.v2i3.29