

Received: 2 Februari 2022

Accepted: 24 Februari 2022

Published: 26 Februari 2022

Article DOI:

Sosialisasi Penggunaan Permainan Kecil untuk Pemanasan Dalam Pembelajaran Penjas Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Tunagrahita

Aria Kusuma Yuda R¹

Universitas Singaperbangsa Karawang

Aria.kusumayuda@Fkip.unsika.ac.id

Akhmad Dimiyati²

Universitas Singaperbangsa Karawang

akhmad.dimiyati@fkip.unsika.ac.id

Abstrak

Pengabdian yang dilaksanakan oleh peneliti adalah pengabdian dengan bentuk sosialisasi penggunaan permainan kecil untuk pembelajaran. Permainan kecil dalam pemanasan pembelajaran penjas akan lebih menarik dan menyenangkan, karena siswa akan dibawa untuk bermain dan dengan cara itu kebutuhan gerak siswa tunagrahita akan terpenuhi. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kecil dalam pemanasan pembelajaran penjas terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita. Subyek Pengabdian ini merupakan siswa tunagrahita di SMALB-C Se kabupaten Karawang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrument yang digunakan dalam Pengabdian ini adalah tes kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan peningkatan kesegaran jasmani siswa SMALB-C Se kabupaten Karawang. Hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,803 > 2,201$. Dari hasil rerata/mean *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa rerata *pretest* adalah 5,92 dan rerata *posttest* sebesar 6,33 meningkat sebesar 0,41 atau jika dipersenkan sebesar 7%. Jadi, kesimpulannya terdapat pengaruh permainan kecil dalam pemanasan pembelajaran penjas terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Sekabupaten Karawang.

Kata Kunci: Permainan Kecil; Tingkat Kebugaran Jasmani; Tunagrahita.

Pendahuluan

Pendidikan juga merupakan proses memanusiakan manusia yang mana hanya dengan pendidikan manusia bisa merubah kebiasaan perilaku yang menyimpang menjadi manusia yang patuh dan bermoral luhur. Menurut Henderson dalam Sadulloh (2017) mengungkapkan bahwa pendidikan merupakan suatu proses pertumbuhan dan perkembangan, sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungan sosial dan lingkungan fisik, berlangsung sepanjang hayat sejak manusia lahir. Seperti yang dikatakan oleh Firman (2018) pendidikan bertujuan mewujudkan cita-cita manusia yaitu berkehidupan sesuai dengan fitrahnya. Pendidikan tidak hanya untuk anak-anak saja tetapi pendidikan diajukan untuk semua orang bahkan bagi penyandang disabilitas sekalipun. Dalam dunia pendidikan tidak hanya berfokus terhadap pengetahuan atau kognitif saja namun terdapat aspek lain yang dapat mendidik siswa agar mendapat penguasaan perilaku, sikap, pikiran dan emosionalnya. Aspek tersebut merupakan aspek afektif dan aspek psikomotor serta semua aspek tersebut ada dalam pendidikan jasmani.

Menurut Nugraha (2015:558) pendidikan jasmani adalah kontribusi bagian dari program pendidikan secara umum, terutama melalui pengalaman gerak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran

kombinasi dari aspek pengetahuan dan keterampilan yang harus dikuasai dan dipraktikkan oleh peserta didik (Octaviano & Fathoni, 2022). Pendidikan jasmani juga berkaitan dengan kebugaran jasmani yang mana dalam kegiatan proses belajar mengajar siswa memerlukan tingkat kebugaran yang baik dalam menjalani proses belajar, tidak hanya mata pelajaran pendidikan jasmani saja namun semua mata pelajaran yang terdapat dikurikulum sekolah. Jika tingkat kebugaran jasmani siswa baik maka siswa akan dapat fokus dalam mengikuti pembelajaran. Berkaitan dengan hal itu maka pendidikan jasmani tidak hanya untuk anak normal saja, namun adapula diperuntukan anak disabilitas yaitu pendidikan jasmani adaptif.

Menurut Taufan et al., (2018) pendidikan jasmani adaptif adalah suatu proses mendidik melalui aktivitas gerak untuk laju pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis dalam rangka pengoptimalan seluruh potensi kemampuan, keterampilan jasmani yang disesuaikan dengan kemampuan dan keterbatasan anak, kecerdasan, kesegaran jasmani, sosial, kultural, emosional, dan rasa keindahan demi tercapainya tujuan pendidikan yaitu terbentuknya manusia seutuhnya. Hampir semua ketunaan dalam anak berkebutuhan khusus mengalami hambatan dalam ranah psikomotornya. Menurut Pramana (2021) pendidikan jasmani adaptif adalah pendidikan melalui program aktivitas jasmani yang dimodifikasi untuk memungkinkan individu dengan kelainan memperoleh kesempatan untuk berpartisipasi dengan aman, sukses dan memperoleh kepuasan. Pendidikan jasmani adaptif merupakan suatu program yang ditujukan untuk perorang yang terdiri dari pengolahan raga/tubuh, kebugaran gerak, gerakan-gerakan serta keahlian gerak dasar, keahlian dalam kegiatan air, menari, permainan untuk berolahraga baik perorang ataupun beregu yang dirancang untuk penyandang cacat (Hakim, 2017). Berdasarkan beberapa definisi di atas menerangkan bahwa pendidikan jasmani adaptif adalah suatu program pembelajaran pendidikan melalui aktivitas jasmani yang berguna untuk memenuhi kebutuhan psikomotor anak yang dirancang sedemikian rupa sesuai dengan kondisi dan kemampuan anak yang berkebutuhan khusus

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang terlahir atau tumbuh dan berkembang dengan berbagai kekurangan, baik fisik, mental, ataupun integrasi (Suryansah et al., 2021). Anak berkebutuhan khusus dengan hambatan mental atau retardasi mental atau disebut juga tunagrahita. Anak berkebutuhan khusus memiliki hak yang sama dengan anak normal lainnya untuk mendapatkan pendidikan agar dapat menunjang kehidupannya kelak dimasa depan. Anak dengan penyandang tunagrahita memiliki kondisi fisik yang sempurna namun mengalami ketunaan atau kelainan pada mentalnya.

Berdasarkan hasil observasi di SLB-C Se kabupaten Karawang Karawang dimana dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dengan cara menggabungkan semua kelas yang ada di SLB-C Se kabupaten Karawang Karawang ikut berolahraga pada saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung dan guru masih menggunakan pemanasan konvensional saat praktik pembelajaran penjas yaitu dengan meregangkan otot-otot yang akan digunakan untuk kegiatan inti. Pada saat pembelajaran pula masih banyak siswa yang merasa bosan mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dikarenakan siswa kurang tertarik dengan bentuk kegiatannya.

Guru mengalami kesulitan saat mengelola kelas dimana guru harus memantau setiap siswa yang berolahraga oleh karena itu tidak hanya seorang guru pendidikan jasmani saja yang memantau setiap anak tetapi seluruh tenaga pengajar yang ada di SLB-C Se kabupaten Karawang Karawang juga ikut membantu, menariknya orang tua siswapun ikut membantu dalam proses pembelajaran penjas. Hal ini menjadi permasalahan bagi pendidikan jasmani karena dalam mata pelajaran pendidikan jasmani ini diharuskan untuk mempertahankan bahkan sampai meningkatkan kebugaran jasmani setiap peserta didik.

Sebelum masuk kepada inti dari pembelajaran penjas adaptif hal yang paling penting agar tidak terjadinya hal yang tidak diinginkan atau cedera saat proses pembelajaran, maka harus dilakukannya sebuah kegiatan untuk pencegahannya. Dengan memulai pemanasan terlebih dahulu sebelum memasuki kegiatan inti dari pembelajaran penjas, maka otot-otot akan siap untuk digunakan pada pembelajaran inti. Pemanasan adalah sebuah kegiatan meregangkan otot yang dilakukan sebelum pembelajaran inti dimulai supaya meminimalisir terjadinya cedera. Menurut Sholihin & Andrijanto (2019) mengeluarkan pendapat pemanasan merupakan aktivitas yang berisikan gerakan untuk mendukung kegiatan inti dari olahraga yang dilakukan berikutnya, aktivitas pemanasan yang berisikan peregangan statis, peregangan dinamis, dan gerakan formal olahraga yang akan dilakukan. Menurut pendapat para ahli maka peneliti menyimpulkan pemanasan yang merupakan berbagai macam aktivitas fisik guna mempersiapkan siswa untuk menerima beban latihan yang lebih besar intensitasnya. Jadi dalam pemanasan dilakukan aktivitas fisik mulai dari yang intensitasnya rendah kemudian sedikit demi sedikit ditingkatkan.

Menurut Atmoko & Pradana (2021) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”. Selanjutnya menurut Adikarnia (2013) menjelaskan pengertian “kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya”. Dari berbagai pendapat para ahli maka ditarik simpulan mengenai kebugaran jasmani merupakan kondisi atau kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang atau hal lainnya. Bisa dikatakan orang bugar adalah orang yang memiliki pandangan dan perilaku hidup sehat. Kebugaran jasmani bisa di tingkatkan dengan melakukan latihan atau mengolahragakan tubuh dengan teratur dan konsisten.

Menurut Hartati et al., (2013) permainan kecil adalah permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Menurut Azhar (2022) permainan kecil adalah permainan yang dilakukan oleh anak bangsa dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, bahkan ada yang hanya bermodal badan sehat. Maksudnya, asalkan anak tersebut sehat maka ia bisa ikut bermain. Tryady (2021) memberikan pendapat mengenai manfaat permainan kecil yaitu untuk meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, daya tahan kardiovaskuler, meningkatkan keterampilan gerak anak, dan kelentukan.

Bila dilihat dari beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan kecil adalah suatu bentuk permainan tradisional yang dalam pelaksanaannya sudah dimodifikasi sedemikian rupa sesuai kebutuhan dan situasi peserta didik dan tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan maupun lamanya permainan. Bentuk permainan kecil di bedakan menjadi dua yaitu; permainan kecil tanpa alat dan permainan kecil dengan alat. Dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan minat siswa agar tertarik terhadap pembelajaran, karena dalam permainan terdapat unsur-unsur yang membuat anak senang dan bahagia.

Menurut Pengabdian terdahulu yang dilakukan oleh Rosidig (2012) dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang” mengemukakan terdapat peningkatan yang signifikan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional sebesar 10,48%. Dari Pengabdian

terdahulu terdapat kebaruan dalam Pengabdian ini yaitu dari metode yang digunakan berbeda yakni menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen, pengkategorian instrument yang digunakan merupakan khusus untuk anak tunagrahita. Adapun tujuan dari Pengabdian ini adalah untuk mengetahui, menganalisis, dan mengidentifikasi pengaruh permainan kecil dalam pemanasan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Se kabupaten Karawang Karawang.

Metode

Pengabdian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan metode yang digunakan yaitu metode eksperimen, karena data yang disajikan adalah data statistik berupa angka kemudian dideskripsikan. Pengabdian ini dilakukan di SMALB-C Se kabupaten Karawang Karawang yang dipusatkan di jalan Malabar Karang Indah Kel. Karangpawitan Kecamatan Karawang Barat Kabupaten Karawang 41315 Provinsi Jawa Barat. Waktu Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 29 juni sampai dengan 4 agustus 2022. Populasi dalam Pengabdian ini adalah seluruh peserta didik SMALB-C Se kabupaten Karawang yang berjumlah 12 orang dan sampel dalam Pengabdian ini berjumlah 12 orang, maka teknik dalam pengambilan sampel Pengabdian yang digunakan adalah dengan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data pada Pengabdian ini adalah tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan uji t. Intrumen tes yang akan digunakan dalam Pengabdian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia yang merujuk pada Pengabdian yang dilakukan oleh Heige Ma'shum Hidayat serta menggunakan norma tes khusus bagi anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun. Instrumen yang digunakan sudah di uji validitas dan reabilitas dengan hasil nilai validitas untuk putra sebesar 0,884 dan untuk putri sebesar 0,897. Untuk nilai reabilitas putra sebesar 0,911 dan untuk putri sebesar 0,942.

Hasil dan Pembahasan

Pada Pengabdian ini peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *treatment* permainan kecil dalam pemanasan terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMALB-C Se kabupaten Karawang. Setelah dilakukannya *pretest* berupa tes kebugaran jasmani untuk mengetahui pengaruh dalam Pengabdian ini, maka peneliti memberikan *treatment* berupa permainan kecil sebanyak 8 pertemuan. Setelah diberikan *treatment* maka dilaksanakan *posttest* berupa tes kebugaran jasmani. Hasil data *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Data Hasil Pretest dan Posttest tes kebugaran jasmani

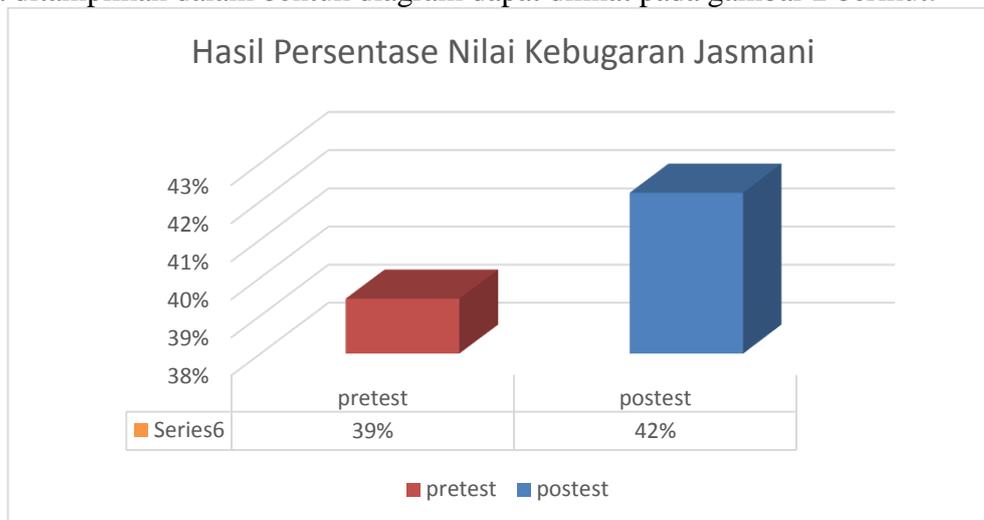
No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	MH	5	5	0
2	GAS.	6	6	0
3	FM	7	7	0
4	MYF	6	7	1
5	TNIY	6	6	0
6	MRZ	5	6	1
7	MR	7	8	1
8	CA	7	7	0
9	SY	5	5	0
10	AN	5	6	1
11	CN	6	7	1
12	NAG	6	6	0

Hasil analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest* tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Se kabupaten Karawang untuk *pretest* memperoleh nilai maksimum sebesar 7, nilai minimum 5, rerata 5,92, median 6, modus 6 dan nilai standar deviasi sebesar 0,79. *Posttest* memperoleh nilai maksimum sebesar 8, nilai minimum 5, rerata 6,33, median 6, modus 6 dan nilai standar deviasi sebesar 0,88. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 2. Persentase Nilai Data *Pretest* dan *Posttest*

No	Jumlah Nilai	Kategori	Pretest		Posttest		Presentase	
			f	skor	f	skor	pretest	posttest
1	5-7	kurang sekali	12	71	11	68	39%	38%
2	8-9	kurang	0	0	1	8	0%	4%
3	10-11	Sedang	0	0	0	0	0%	0%
4	12-13	Baik	0	0	0	0	0%	0%
5	14-15	Baik Sekali	0	0	0	0	0%	0%
Jumlah			12	71	12	76	39%	42%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *passing posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 2 berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tes Kebugaran Jasmani

Berdasarkan Tabel 2. dan Gambar 1. dapat diketahui bahwa siswa SMALB-C Se kabupaten Karawang pada saat *pretest* mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada tingkat 39% dengan rincian sebanyak 12 siswa dengan skor 71 kategori kurang sekali, 0 siswa kategori kurang, 0 siswa kategori sedang, 0 siswa kategori baik, dan 0 siswa kategori baik sekali. Pada saat *posttest* mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang sekali dan kurang. Secara rinci sebanyak 11 siswa kategori kurang sekali, 1 siswa mempunyai kategori kurang, 0 siswa mempunyai kategori sedang, 0 siswa mempunyai kategori baik, dan 0 siswa mempunyai kategori baik sekali.

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh,

sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel Pengabdian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan hasil dengan 0,05. Kriteriannya menerima hipotesis apabila hasil lebih besar dari 0,05 (*Asymp. Sig.* > 0,05) apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Data	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	Pretest Tingkat Kebugaran Jasmani	0,153	Normal
2	Posttest Tingkat Kebugaran Jasmani	0,080	Normal

Dilihat dari hasil pada tabel 3 hasil uji normalitas di atas, nilai signifikan dari kelompok *pretest* dan *posttest* yaitu 0,153 dan 0,080. Dengan demikian diketahui bahwa hasil uji normalitas *pretest* dan *posttest* tingkat kebugaran jasmani memiliki nilai *Asymp. Sig* > 0,05 atau nilai signifikan lebih besar dari 0,05, maka dinyatakan seluruh data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas merupakan uji prasyarat yang dilakukan yang berguna untuk mengetahui varian dari varian dari variabel-variabel tersebut sama atau homogen. Dalam Pengabdian ini peneliti menggunakan uji *One Way ANOVA* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 26 for Windows*.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
Pretest Posttest	0,337	0,568	Homogen

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4 menunjukkan bahwa semua data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai Levene Statistic sebesar 0,337 dan nilai signifikansi 0,568. Karena harga *Sig* > 0,05 (0,568 > 0,05) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam Pengabdian ini bersasal dari populasi yang homogen.

Uji Hipotesis

Analisis data yang dilakukan dengan uji-t pada data *pretest* dan *posttest* hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Se kabupaten Karawang. Dalam uji-t ini menggunakan bantuan program aplikasi komputer *IBM SPSS Statistic 25 for Windows*. Untuk hasil uji t dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Data	Std. Deviasi	df	T hitung	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest Posttest	0,515	11	-2,803	0,017	Signifikan

Berdasarkan dari tabel 5 hasil uji hipotesis *pretest* dan *posttest* yang dianalisis, dilihat nilai t_{hitung} yaitu 2,803, $df = 11$ diperoleh dari rumus $N-1$, dan t_{tabel} pada taraf signifikansi sebesar 0,05 sebesar 2,201. Dapat diketahui pada taraf signifikansi di atas yang menunjukkan bahwa

nilai *Sig.* (2-tailed) < 0,05 (0,017 < 0,05). Berarti terdapat pengaruh signifikan permainan kecil dalam pemanasan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Se kabupaten Karawang.

Pembahasan

Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui, menganalisis, dan mengidentifikasi pengaruh permainan kecil dalam pemanasan pembelajaran penjas terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Se kabupaten Karawang Karawang. Hasil Pengabdian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Se kabupaten Karawang dari yang sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh hasil rata-rata dari *pretest* sebesar 5,92 dan rata-rata *posttest* sebesar 6,33. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka dapat dihitung dengan memasukkan kedalam rumus perhitungan persentase. Peningkatan dari hasil tes kebugaran jasmani yaitu sebesar 7%. Dalam Pengabdian ini diberikannya perlakuan sebanyak 8 kali pertemuan dengan memberikan bentuk permainan dalam pemanasan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Permainan yang digunakan yaitu permainan untuk melatih item tes kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi, dan akurasi. Dengan adanya permainan kecil dalam pemanasan akan lebih menarik dan menyenangkan, karena siswa akan dibawa untuk bermain dan dengan cara itu kebutuhan siswa akan gerak terpenuhi.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan tubuh yang harus dijaga dan ditingkatkan supaya bisa menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Kebugaran jasmani pula merupakan suatu kondisi dimana tubuh mengalami ketahanan dan merasakan sehatnya dalam menjalani hidup. Jika kebugaran jasmani siswa baik maka proses pembelajaranpun akan berjalan dengan baik. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Rumpoko et al., (2022) bahwa kebugaran fisik dasar merupakan item penting yang setiap siswa harus memilikinya, karena dengan kebugaran fisik yang bagus maka siswapun akan dapat mengikuti berbagai kegiatan di sekolah. Menurut Wulandari & Jariono (2022) kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi tubuh untuk melakukan kegiatan yang membutuhkan ketahanan fisik dengan tidak menyebabkan kelelahan yang berlebih.

Pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita selain itu membuat siswa merasa senang dengan pembelajaran penjas. Semula hanya dalam pemanasan berupa aktivitas berjalan atau berlari mengelilingi lapangan. Tunagrahita menurut Utari & Indahwati, (2015) merupakan salah satu anak berkebutuhan khusus yang mengalami retardasi mental hal ini disebabkan karena perkembangan otak dan fungsi syarafnya tidak sempurna. Menurut Kurniawan (2014) retardasi mental adalah suatu keadaan penyimpangan tumbuh kembang seorang anak, sedangkan peristiwa tumbuh kembang itu sendiri merupakan proses yang paling utama dan hakiki pada anak tersebut. Peneliti mengasumsikan bahwa tunagrahita merupakan kelainan yang terjadi pada masa perkembangan anak dimana mereka memiliki kecerdasan yang berbeda dengan anak pada umumnya dan sulit untuk berinteraksi. Sebagaimana hal ini diperkuat oleh Mayasari (2015) yang menjelaskan tunagrahita adalah anak yang memiliki kecerdasan di bawah rata-rata, mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan sosial, dan terjadi pada masa perkembangan.

Berdasarkan Pengabdian ini memperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik dibandingkan dengan sebelum diterapkannya permainan kecil dalam pembelajaran penjas. Walaupun kategori menunjukkan kriteria yang kurang sekali tetapi dalam catatan tes kebugaran jasmani terdapat peningkatan sebesar 7%. Permainan kecil dalam pemanasan dapat membuat

siswa merasa senang dan tidak bosan dengan pembelajaran, selain dari pada itu permainan kecil dapat meningkatkan kebugaran jasmani, hal ini didukung dengan Pengabdian yang dilakukan oleh Wildanul Aulia (2022) yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review” dengan hasil Terdapat hubungan signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa karena dari penerapan permainan tradisional. Pengabdian lainnya yaitu Pengabdian yang dilakukan oleh Vivi Septiana Parista (2016) yang berjudul “Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016” dengan hasil Pengabdian terdapat 6 siswa (16,67 %) termasuk Klasifikasi Baik, 16 siswa (44,43 %) termasuk Klasifikasi Sedang, 10 siswa (27,77 %) termasuk Klasifikasi Kurang, 4 siswa (11,11 %) termasuk Klasifikasi Kurang Sekali.

Berdasarkan hasil Pengabdian diatas dapat dinyatakan bahwa metode bermain dapat memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Namun, terlepas dari itu, terdapat faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu diantaranya umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, tidur dan istirahat, kegiatan fisik.

Simpulan dan rekomendasi

Setelah melaksanakan Pengabdian, mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan, Pengabdian mengenai pengaruh permainan kecil dalam pemanasan pembelajaran penjas terhadap tingkat kegaran jasmani siswa SMALB-C Se kabupaten Karawang, adanya dampak dari permainan kecil dalam pemanasan dapat membuahkan hasil yang baik setelah diberikan perlakuan. Pembelajaran dengan pendekatan bermain ternyata mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMALB-C Se kabupaten Karawang. Hal ini dibuktikan dari perhitungan persentase peningkatan dengan hasil peningkatan sebesar 0,41 atau jika dipersenkan sebesar 7%. Jadi, kesimpulannya terdapat pengaruh permainan kecil dalam pemanasan pembelajaran penjas terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Se kabupaten Karawang. Dari hasil Pengabdian ini disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat memodifikasi model pembelajaran agar lebih kreatif dan menambah subyek Pengabdian yang lebih besar.

Daftar Pustaka

- Adikarnia, D. M. (2013). Pengaruh Pembelajaran Penjas dan Kelengkapan Sarana Prasarana Terhadap Kebugaran Siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pascasarjana Administrasi Pendidikan*, 1(2), 121–128.
- Atmoko, E., & Pradana, W. Y. (2021). *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Besuki The Effect of Learning Play Approach on the Physical Fitness Level of Students in Elementary School 2 Besuki*. 1, 36–41.
<https://jurnal.stkipggritrenngalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/100>
- Azhar, S. (2022). *Penjasorkes Keterampilan Olahraga dengan Permainan* (H. Wijayanti (ed.)). CV Jejak (Jejak Publisher).
<https://books.google.co.id/books?id=PqVpEAAAQBAJ>
- Firman, F. (2018). Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pembinaan Karakter Siswa. *Sport Science*, 18(2), 55–62.
<https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.17>
- Hakim, A. R. (2017). Memuliakan Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Pendidikan Jasmani Adaptif. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1), 17–27.
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/539>

- Hartati, S. C. Y., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2013). *Permainan Kecil (cara efektif mengembangkan fisik, motorik keterampilan sosial dan emosional)*. Wineka Media.
- Kurniawan, D. P. A. (2014). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun Di SLB Negeri Pembina Yogyakarta Tahun Ajaran 2013/2014*.
- Mayasari, S. (2015). Pengembangan Permainan Fun Target Ball Untuk Pembelajaran Permainan Bola Kecil Widya Bhakti Semarang Tahun 2015 Skripsi. *Universitas Negeri Semarang*.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Octaviano, P. S. W., & Fathoni, M. (2022). Efektivitas Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Berbasis Media Sosial Jurnal Porkes (*Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*). 5(1), 45–56. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Pramana, A. (2021). *Survei Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Yogyakarta*.
- Rosidig. (2012). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rumpoko, S. S., Jayanti, K. D., Febrianti, R., Hakim, A. R., Sunjoyo, & Sitasih, V. S. (2022). *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga*. 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Sadulloh, U. (2017). *Filsafat Pendidikan*. Alfabeta.
- Sholihin, M., & Andrijanto, D. (2019). *PENGARUH PEMANASAN MENGGUNAKAN PERMAINAN KECIL TERHADAP TINGKAT Muhammad Sholihin *, Dony Andrijanto*. 7(No 2 (2019)), 375–380.
- Suryansah, Nopiana, R., & Gipari, A. (2021). Penerapan Permainan Olahraga Bocce Untuk Meningkatkan Minat Berolahraga Terhadap ABK Tuna Grahita Pada SLBN 1 Lombok Timur. *Jurnal Segar*, 9(2), 63–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/Segar/0802.01>
- Taufan, J., Ardisal, Damri, & Arise. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak dengan Hambatan Fisik dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.24036/jpkk.v2i2.496>
- Tryady, F. (2021). *Pengaruh Pemanasan Dengan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Siliwangi.
- Utari, Y. I., & Indahwati, N. (2015). Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor Anak Tunagrahita Ringan Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 279–282. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13528>
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw*. 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>