

Penerapan Olahraga Adaptif Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Tunagrahita di SLB Mutiara Hati

Fitri Novita Sari Simbolon¹, Fasyah Erfananda², Hibatul Wafi³, Najla Sari Ayumi⁴, Owen Novaldy⁵, Nurhayati Simatupang⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negeri Medan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Ilmu Keolahragaan, Medan, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan permainan olahraga adaptif serta perkembangan respons motorik, keseimbangan, koordinasi, konsentrasi, dan kemampuan mengikuti instruksi pada anak tunagrahita di SLB Mutiara Hati. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui observasi langsung selama pelaksanaan beberapa permainan yang dimodifikasi sesuai kemampuan peserta didik. Subjek observasi terdiri atas tiga peserta didik yang dalam artikel diberi nama Nadya, Difa, dan Aura. Permainan yang diamati meliputi berjalan mengikuti garis sambil membawa buku sebagai latihan keseimbangan, bowling botol, memasukkan bola ke keranjang sesuai warna, melompat berdasarkan angka dadu, serta dribbling bola zigzag sebagai pengembangan permainan di lapangan. Hasil observasi menunjukkan adanya perkembangan pada sebagian besar peserta didik setelah diberikan contoh, instruksi berulang, dan kesempatan mencoba. Nadya menunjukkan perkembangan pada keseimbangan, kemampuan mengikuti instruksi permainan warna, dan pola lompatan. Difa menunjukkan perkembangan bertahap terutama pada bowling dan permainan warna, meskipun perhatian dan konsistensi mengikuti instruksi masih menjadi kendala. Aura menunjukkan adaptasi sosial dan kemampuan menerima instruksi yang semakin baik, tetapi masih mengalami kesulitan pada kontrol dribbling bola. Temuan ini menunjukkan bahwa permainan sederhana, konkret, berulang, dan menyenangkan dapat menjadi media stimulasi dalam olahraga adaptif. Adaptasi instruksi dan tingkat kesulitan perlu diberikan secara individual karena kemampuan setiap peserta didik berbeda.

Kata Kunci:

olahraga adaptif, tunagrahita, permainan, motorik, keseimbangan, koordinasi, instruksi.

A. Pendahuluan

Olahraga Anak berkebutuhan khusus memiliki karakteristik, kemampuan, dan kebutuhan yang berbeda sehingga proses pembelajaran perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing. Proposal kegiatan kelompok menempatkan peserta didik tunagrahita kelas 3 SD ke bawah di SLB Mutiara Hati sebagai sasaran kegiatan olahraga adaptif. Dalam proposal tersebut dijelaskan bahwa anak tunagrahita dapat mengalami hambatan dalam fungsi intelektual dan kemampuan adaptif sehingga membutuhkan waktu, metode, pendekatan, serta instruksi yang disesuaikan dengan kemampuan individual.

Olahraga adaptif merupakan aktivitas olahraga yang bentuk, alat, aturan, jarak, waktu, jumlah pengulangan, dan cara pemberian instruksinya dapat disesuaikan dengan kemampuan peserta didik. Proposal kegiatan menekankan penggunaan permainan sederhana, instruksi singkat, demonstrasi langsung, alat yang mudah digunakan, serta pendampingan selama kegiatan.

Penggunaan permainan sebagai media aktivitas fisik relevan dengan kajian dalam bahan referensi. Salah satu menunjukkan bahwa model pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif berbasis permainan menghasilkan berbagai model

permainan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan gerak sekaligus aspek konsentrasi, motivasi, kemandirian, kekompakan, dan sportivitas. Bahan tersebut juga menegaskan perlunya penelitian lanjutan untuk melihat penerapan permainan secara langsung pada peserta didik.

Kajian lain dalam bahan referensi menunjukkan bahwa modifikasi permainan lempar tangkap bola dapat digunakan untuk melatih koordinasi gerak manipulatif anak tunagrahita. Dalam kajian tersebut, permainan menjadi bentuk perlakuan yang praktis dalam pembelajaran olahraga adaptif.

Berdasarkan landasan tersebut, kegiatan lapangan di SLB Mutiara Hati tidak hanya diarahkan agar anak mampu menyelesaikan permainan, tetapi juga untuk mengamati bagaimana anak merespons instruksi, mempertahankan perhatian, mengontrol gerakan, serta menunjukkan perkembangan setelah memperoleh pengulangan. Hal tersebut penting karena indikator keberhasilan dalam proposal mencakup kesediaan mengikuti kegiatan, kemampuan mengikuti instruksi sederhana, keterlibatan aktif, kemampuan melakukan sebagian gerakan, koordinasi dan keseimbangan, konsentrasi, respons positif, interaksi, dan keamanan selama kegiatan.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik observasi langsung. Pendekatan tersebut dipilih karena data utama penelitian berupa catatan perilaku dan perkembangan peserta didik selama mengikuti permainan olahraga adaptif. Penelitian tidak menggunakan skor statistik atau uji hipotesis sehingga hasil dipaparkan berdasarkan perubahan perilaku yang tampak selama beberapa kali percobaan.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

a. Permainan Keseimbangan

Permainan dilakukan dengan berjalan mengikuti satu garis sambil menyeimbangkan buku dan mempertahankan posisi tangan sesuai instruksi. Pada percobaan awal, Nadya berjalan dengan posisi kaki masih terbuka. Difa mengalami kendala karena tangan tidak direntangkan, tetapi justru dirapatkan ke bagian dada. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tuntutan permainan bukan hanya keseimbangan dinamis pada tungkai, tetapi juga koordinasi postur tubuh dan kemampuan mengikuti instruksi.

Pada pengamatan berikutnya, Nadya menunjukkan perkembangan: kedua kaki mulai lebih tertutup saat berjalan

meskipun belum selalu tepat menginjak garis. Perubahan tersebut menunjukkan adanya proses adaptasi terhadap pola gerakan setelah memperoleh pengalaman dan pengulangan. Pada Difa, kendala merentangkan tangan masih tampak dan perhatian mudah teralihkan sehingga instruksi belum selalu dipertahankan selama gerakan.

Temuan ini sesuai dengan rancangan proposal yang menempatkan latihan berjalan mengikuti garis sebagai aktivitas untuk melatih keseimbangan, koordinasi tubuh, dan konsentrasi. Adaptasi sebaiknya dilakukan secara individual, misalnya dengan memperpendek garis, memberikan contoh postur terlebih dahulu, dan memberi instruksi satu langkah pada satu waktu.

b. Permainan Bowling Botol

Bowling dilakukan dengan menggelindingkan bola ke arah botol sampai botol jatuh. Pada percobaan awal, Nadya masih kebingungan karena permainan bowling merupakan pengalaman baru baginya. Setelah permainan diulang dan instruksi diberikan secara lebih jelas, Nadya mulai memahami aturan dan terbiasa melakukan permainan.

Difa pada awalnya tidak menggelindingkan bola seperti konsep bowling, melainkan melempar bola.

Setelah beberapa kali percobaan dan penjelasan yang berulang, Difa mulai dapat menggelindingkan bola dengan benar. Pada pengamatan berikutnya masih terdapat beberapa percobaan melempar, tetapi kemampuan melakukan gerakan menggelinding sudah mulai muncul lebih konsisten.

Perkembangan tersebut memperlihatkan bahwa instruksi berulang dan demonstrasi konkret menjadi bagian penting dalam olahraga adaptif. Proposal menetapkan bowling botol untuk melatih koordinasi mata dan tangan, ketepatan arah, kontrol gerakan, konsentrasi, serta kemampuan mengarahkan bola ke sasaran. Temuan lapangan juga sejalan dengan referensi yang menunjukkan bahwa permainan bola yang dimodifikasi dapat digunakan untuk meningkatkan koordinasi gerak manipulatif anak tunagrahita.

c. Permainan Keranjang Sesuai Warna

Permainan dilakukan dengan memasukkan bola kecil ke keranjang yang sesuai dengan warna bola. Nadya pada awalnya masih beradaptasi dengan permainan baru. Pada percobaan kedua, ia telah memahami instruksi dengan baik dan bahkan membantu anak lain yang mengalami kebingungan. Difa pada awalnya terlalu bersemangat sehingga memasukkan semua bola yang tersedia ke

dalam keranjang karena belum memahami aturan.

Pada perkembangan berikutnya, Difa telah mampu menyamakan warna bola dengan keranjang yang sesuai. Aura pada awalnya tampak malu-malu karena baru bertemu mahasiswa, tetapi relatif mudah memahami penjelasan. Pada pengamatan selanjutnya, Aura sudah lebih terbiasa dengan mahasiswa dan mampu menangkap instruksi dengan baik.

Hasil ini menunjukkan bahwa permainan warna dapat berfungsi sebagai aktivitas motorik sekaligus aktivitas kognitif sederhana yang membutuhkan perhatian terhadap warna, pemilihan respons, dan gerakan mengambil-memindahkan benda. Proposal memang merancang permainan ini untuk melatih koordinasi mata dan tangan, konsentrasi, serta pengenalan warna.

d. Permainan Lempar Dadu dan Melompat

Pada permainan ini peserta didik melempar dadu, memahami angka yang muncul, kemudian melakukan lompatan sesuai jumlah yang ditentukan. Nadya pada awalnya masih kebingungan menghubungkan hasil dadu dengan jumlah lompatan dan ketika melompat posisi kaki masih terbuka lebar. Difa mengalami kesulitan mengikuti instruksi karena

perhatian mudah teralihkan dan tidak selalu melihat atau mendengarkan demonstrasi. Aura relatif mengalami kendala komunikasi karena kurang mampu mengekspresikan bagian yang membuatnya bingung.

Pada perkembangan berikutnya, Nadya perlu diajari menghitung jumlah pada dadu satu per satu, tetapi posisi kaki ketika melompat sudah tertutup sempurna. Difa pada beberapa percobaan sudah mampu menangkap instruksi, walaupun pada percobaan berikutnya kembali melakukan gerakan yang tidak sesuai. Aura semakin lancar mengikuti instruksi.

Permainan ini sesuai dengan rancangan proposal yang menghubungkan angka dadu dengan jumlah cone yang perlu dilewati. Aktivitas tersebut diarahkan untuk melatih motorik kasar, koordinasi, keseimbangan, kekuatan tungkai, dan kemampuan mengikuti instruksi. Proposal juga menegaskan bahwa jika anak belum mampu melompat, gerakan dapat disederhanakan menjadi melangkahi cone terlebih dahulu.

e. Permainan Dribbling Bola Zigzag

Dribbling zigzag merupakan pengembangan permainan yang ditemukan dalam pelaksanaan lapangan dan tidak tercantum sebagai salah satu dari empat permainan utama pada rancangan awal

proposal. Permainan ini dilakukan dengan menggiring bola melewati lintasan zigzag. Pada percobaan awal, Nadya masih sulit menangkap dan mempraktikkan gerakan secara tepat. Difa cenderung melakukan gerakan berdasarkan apa yang dipikirkannya sendiri dan belum mengikuti instruksi. Aura juga belum mengetahui cara melakukan zigzag sambil menggiring bola.

Pada pengamatan berikutnya, Nadya sudah mulai memahami instruksi dan dapat melewati pola zigzag dengan lebih baik, meskipun kontrol dribbling masih berantakan. Difa masih mengalami kesulitan memahami instruksi, tetapi pada beberapa percobaan mampu melakukan gerakan walaupun belum rapi. Aura menunjukkan perkembangan pada pola zigzag, sedangkan kontrol bola ketika menggiring masih belum baik.

Temuan pada permainan ini memperlihatkan perbedaan antara kemampuan mengikuti pola gerak dan kemampuan mengontrol bola. Anak dapat memahami arah lintasan lebih dahulu, tetapi keterampilan manipulatif berupa kontrol bola memerlukan latihan yang lebih banyak. Karena itu, tingkat kesulitan dapat diturunkan dengan menggunakan lintasan yang lebih lebar, bola yang lebih mudah dikontrol, atau latihan berjalan tanpa bola sebelum dribbling.

Tabel 1. Ringkasan Perkembangan Peserta Didik

Peserta	Kekuatan/Perkembangan	Kendala Utama	Implikasi Adaptasi
Nadaya (10 tahun)	Keseimbangan membaik; lebih memahami bowling dan permainan warna; lompatan membaik; zigzag mulai baik.	Awalnya kaki terbuka; bingung aturan baru; perlu bantuan memahami angka dadu; dribbling belum rapi.	Demonstrasi, pengulangan latihan bertahap, dan instruksi visual.
Difa (9 tahun)	Mulai mampu menggelindingkan bola; mampu mencocokkan warna; sesekali sudah mengikuti instruksi dadu dan dribbling.	Perhatian mudah teralihkannya; instruksi tidak selalu dipertahankan; sering melempar bola saat bowling.	Instruksi satu langkah, pengulangan lebih sering, pendampingan dekat, dan penguatan positif.
Aura (10 tahun)	Cepat memahami penjelasan; semakin nyaman berinteraksi;	Awalnya malu; komunikasi	Bangun komunikasi, demonstrasi

tahu permainan warna tentang asi, dan n) dan instruksi kebingun latihan semakin lancar; gan kontrol zigzag membaik. terbatas; bola kontrol secara dribbling bertahap. belum baik.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan olahraga adaptif dapat digunakan sebagai pendekatan untuk memberikan stimulasi terhadap kemampuan motorik anak tunagrahita. Setiap permainan memberikan rangsangan yang berbeda, mulai dari keseimbangan, koordinasi gerak, kontrol tubuh, kontrol bola, hingga kemampuan mengikuti instruksi.

Pada permainan keseimbangan, perubahan yang terlihat pada Nadya menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang dapat membantu anak menyesuaikan posisi tubuh ketika melakukan aktivitas berjalan pada garis. Sementara itu, Difa membutuhkan pendekatan yang lebih sederhana dan pengulangan instruksi karena perhatian yang mudah teralihkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan olahraga adaptif perlu disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik masing-

masing anak.

Pada permainan bowling botol, anak mendapatkan stimulasi koordinasi antara gerakan tangan dan arah bola. Perubahan dari melempar bola menjadi menggulirkannya pada Difa menunjukkan bahwa pemberian contoh dan instruksi berulang dapat membantu anak memahami pola gerakan yang diharapkan. Nadya juga menunjukkan proses adaptasi dari belum memahami permainan menjadi mampu mengikuti aturan permainan.

Permainan berdasarkan warna memberikan stimulasi terhadap koordinasi gerak sekaligus kemampuan memahami instruksi sederhana. Perkembangan Nadya yang kemudian mampu membantu anak lain menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terhadap aturan permainan. Difa juga menunjukkan perkembangan setelah mendapatkan penjelasan ulang. Sementara itu, perubahan perilaku Aura dari malu menjadi lebih percaya diri menunjukkan bahwa suasana permainan yang menyenangkan dapat membantu anak beradaptasi dengan lingkungan dan pelaksana kegiatan.

Permainan lempar dadu dan melompat memberikan rangsangan terhadap koordinasi, keseimbangan, serta kemampuan mengikuti instruksi berdasarkan jumlah. Kesulitan yang dialami Nadya dalam memahami jumlah lompatan menunjukkan pentingnya

memberikan instruksi secara bertahap. Pada Difa, faktor perhatian menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian latihan. Aura menunjukkan perkembangan dalam mengikuti instruksi meskipun masih mengalami kesulitan dalam menyampaikan hal yang belum dipahaminya.

Sementara itu, permainan menggiring bola secara zig-zag memberikan tantangan yang lebih kompleks karena anak harus mengombinasikan kemampuan bergerak mengikuti pola dengan kemampuan mengontrol bola. Ketiga anak menunjukkan perkembangan dalam memahami pola zig-zag, meskipun kontrol bola masih belum optimal. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik tidak berkembang secara langsung, tetapi membutuhkan latihan bertahap dan pengulangan.

Dengan demikian, penerapan olahraga adaptif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa permainan yang sederhana, menarik, dilakukan secara berulang, serta disertai instruksi dan contoh yang jelas dapat membantu anak tunagrahita dalam mengembangkan kemampuan motorik dan mengikuti aturan permainan. Namun, perkembangan setiap anak berbeda sehingga program olahraga adaptif perlu diberikan secara fleksibel sesuai dengan kemampuan masing-masing anak.

Kesimpulan

Olahraga Penerapan permainan olahraga adaptif di SLB Mutiara Hati menunjukkan bahwa aktivitas sederhana dan dimodifikasi dapat digunakan sebagai media stimulasi kemampuan motorik, keseimbangan, koordinasi, konsentrasi, dan kemampuan mengikuti instruksi pada anak tunagrahita. Permainan keseimbangan, bowling botol, keranjang sesuai warna, lempar dadu dan melompat, serta dribbling zigzag memberikan tuntutan gerak yang berbeda sehingga dapat digunakan untuk mengamati kemampuan peserta didik secara lebih beragam.

Nadya menunjukkan perkembangan pada keseimbangan, pemahaman permainan, dan pola lompatan, walaupun kontrol dribbling masih perlu dilatih. Difa menunjukkan perkembangan bertahap pada bowling dan pencocokan warna, tetapi konsentrasi dan konsistensi mengikuti instruksi masih menjadi kendala. Aura menunjukkan adaptasi sosial dan kemampuan mengikuti instruksi yang semakin baik, sedangkan kontrol bola saat dribbling masih perlu ditingkatkan.

Dengan demikian, permainan olahraga adaptif sebaiknya dilaksanakan melalui instruksi singkat, demonstrasi langsung, pengulangan, pendampingan, dan modifikasi tingkat kesulitan sesuai kemampuan individual. Hasil artikel ini bersifat deskriptif berdasarkan observasi

lapangan sehingga belum dapat digunakan untuk menyatakan efektivitas secara statistik. Penelitian berikutnya dapat menggunakan jumlah subjek yang lebih besar, instrumen penilaian terstruktur, dan pengukuran sebelum-sesudah agar perubahan kemampuan dapat dianalisis lebih objektif.

Daftar Pustaka

- Alfianda, B. R., Zahra, C. A., Munanto, K., Martines, M., & Kistian, A. (2024). Analisis strategi pembelajaran yang inklusif untuk peserta didik tunagrahita di SLB Bukesra Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*, 12(2).
- Arifin, M. Z., & Kumaat, N. A. (2017). Pengaruh modifikasi permainan lempar tangkap bola terhadap koordinasi gerak manipulatif anak tunagrahita ringan siswa SMPLB-C Alpha Kumara Wardhana II Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3), 43–48.
- Badriyah, L., & Pasmawati, H. (2020). *Problematika pada Anak Berkebutuhan Khusus: Sebagai Panduan bagi Pendampingan ABK*. Jakarta: Rumah Literasi Publishing.
- Febriani, R. D., Triyono, Handayani, P. G., & Hidayat, H. (2024). *Pendidikan*

Anak Berkebutuhan Khusus. Padang:
CV. Haqi Paradise Mediatama.

Liza, L. O., Zudeta, E., & Ulmi, E. K.
*Dasar-Dasar Anak Berkebutuhan
Khusus*. Pekanbaru: LPPM
Universitas Lancang Kuning.

Maftuha, D. M. (2014). Permainan Gobak
Sodor Modifikasi terhadap
Peningkatan Kemampuan Gerak
Dasar Anak Tunagrahita Ringan.
Jurnal Pendidikan Khusus, 5(2).

Maranata, G., Sitanggang, D. R., Pakpahan,
S. H., & Herlina, E. S. (2023).
Pendidikan anak usia dini:
Penanganan bagi anak berkebutuhan
khusus (Tuna Grahita). *Pediaqu:
Jurnal Pendidikan Sosial dan
Humaniora*, 2(3), 11210–11217.

Somantri, S. (2006). *Psikologi Anak Luar
Biasa*. Bandung: Refika Aditama.

Sukriadi, S., & Arif, M. (2020). Model
pembelajaran pendidikan jasmani
adaptif berbasis permainan untuk anak
tunagrahita ringan. *Jurnal Pendidikan
Jasmani*, 13, 12–24.

Tarigan, B. (2000). *Penjaskes Adaptif*.
Jakarta: Departemen Pendidikan dan
Kebudayaan.

