

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

MANFAAT PERMAINAN TERAPEUTIK BALAP KARUNG TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI *SPRINT* DAN LOMPAT JAUH ANAK TUNAGRAHITA RINGAN USIA 6-10 TAHUN

Syamsul Huda

Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya  
Sy4m\_son@yahoo.co.id

ABSTRAK

Anak tunagrahita ringan memiliki keterbatasan dalam kemampuan adaptif dan usia 6-10 tahun merupakan usia yang sangat penting untuk belajar berbagai gerak dasar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh anak tunagrahita ringan usia 6-10 tahun melalui permainan terapeutik balap karung. Penelitian ini merupakan kuantitatif yang bersifat eksperimen dengan menggunakan metode *Pre Exsperimetal Design (Nondesigns)*, dengan desain penelitian ini *One-Group Pretest-Posttest Designs*. Subjek penelitian berjumlah 12 siswa tunagrahita ringan usia 6-10 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan tes lari *sprint* 25 meter dan lompat jauh tanpa awalan. Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian tes lari *sprint* 25 meter menunjukkan nilai t hitung > t tabel ( $2.938 > 2.201$ ), dan hasil tes lompat jauh tanpa awalan diketahui nilai t hitung > t tabel ( $2.833 > 2.201$ ), karena t hitung lebih besar dari t tabel maka ada peningkatan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh anak tunagrahita ringan usia 6-10 tahun melalui permainan terapeutik balap karung. Dengan peningkatan lari *sprint* sebesar 18.384% dan lompat jauh sebesar 9.172%.

Kata Kunci : Permainan Terapeutik, Balap Karung, *Sprint*, Lompat Jauh, Tunagrahita Ringan.

ABSTRACT

Mild mental retardation child has limitation in adaptive ability and aged 6-10 is very important age to learn a varetly of basic action. The objectives of this study are to know the increasing of run sprint ability and long-jump in mild mental retardation to the chidren aged 6-10 through sack racing therapeutic games. This research is experimental quantitative by using *Pre Exsperimetal Design (Nondesigns)*, which uses *One-Group Pretest-Posttest Designs*. The subject of this study is 12 students of the mild mental retardation aged 6-10. Data collection technique uses run sprint of 25 meters test ang standing broad jump. The data analisys technique uses t test. The result of run sprint meters test shows score t hitung > t tabel ( $2.938 > 2.201$ ), while standing broad jump is shown by score t hitung > t tabel ( $2.833 > 2.201$ ), it is because t arithmetic is bigger than t table, therefore there is an increasing of the ability of run sprint and mild mental retardation to the children aged 6-10 through sack racing therapeutic. It is shown by 18.384% in increasing of run sprint and 9.172%.

Key words : Therapeutic game, sack racing, sprint, long-jump, mild mental retardation.

## PENDAHULUAN

Menurut delphie (2006: 32) mengungkapkan bahwa hambatan yang dialami anak tunagrahita pada umumnya yaitu mengalami kelemahan pada segi (1) keterampilan gerak, (2) fisik yang kurang sehat, (3) koordinasi gerak, (4) kurangnya “perasaan” dirinya terhadap situasi dan keadaan sekelilingnya, dan (5) keterampilan *gross motor* dan *fine motor* yang kurang.

Lari *sprint* dan lompat jauh merupakan salah satu jenis gerak lokomotor yang mempunyai peran penting dalam berbagai cabang olahraga terutama yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan (Ma'mun, 2000: 20).

Lari merupakan nomor cabang olahraga atletik yang disebut sebagai nonteknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang dapat dilakukan sehari-hari dan relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor lompat tinggi galah atau nomor lontar martil (Sidik, 2011: 01). Ada beberapa macam nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik untuk anak tunagrahita antara lain nomor lomba jalan, lari cepat, lompat, loncat, tolak peluru, lempar, kursi roda dan nomor tambahan. Khusus nomor lari yang diperlombakan dalam lari *sprint* untuk anak tunagrahita dalam *special olimpic* adalah nomor lari jarak 25 meter, 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter, 800 meter, 4x 100 meter estafet, 4x400 meter estafet (SOIna, 2009: 03).

“Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya” (Adisasmita, 1992: 64). Untuk nomor lompat jauh yang diperlombakan dalam *special olimpic* untuk anak tunagrahita yaitu nomor lompat jauh tanpa awalan dan lompat jauh dengan awalan.

Menurut yudanto dalam penelitiannya (2005: 76) mengungkapkan bahwa perlu adanya latihan, bimbingan dan pengembangan ketrampilan gerak dasar terutama lari dan lompat. Cabang olahraga ini khususnya bagi anak tunagrahita merupakan cabang olahraga atletik yang dipertandingkan dalam *special olimpic games*. Selain itu kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh sangat dibutuhkan bagi anak tunagrahita dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diperlukan bagi mereka ketika mereka menemui suatu hal yang menuntut mereka untuk berlari dan melompat. Oleh

karena itu anak berkebutuhan khusus harus mendapatkan penanganan yang berbeda, supaya masalah-masalah yang mereka hadapi dapat terselesaikan dengan baik, sehingga mereka dapat menjadi insan yang mandiri.

Salah satu cara untuk mengatasi hambatan-hambatan yang dialami anak tunagrahita adalah dengan menggunakan permainan. Jenis permainan yang digunakan adalah permainan terapeutik. Permainan terapeutik merupakan teknik penyembuhan bagi anak berkelainan, khususnya anak dengan hendaya perkembangan (istilah lain untuk menyebut anak tunagrahita) yang menggunakan berbagai media bentuk permainan baik tanpa, maupun menggunakan alat yang tidak membahayakan dirinya dan dapat dilaksanakan di alam terbuka (Delphie, 2009: 11). Permainan terapeutik yang digunakan dalam meningkatkan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh anak tunagrahita usia 6-10 tahun adalah permainan balap karung. Permainan ini sangat cocok bagi anak dengan hendaya perkembangan ringan dengan karakteristik cepat emosi, tremor dan cepat frustrasi (Delphie, 2009: 66). Adapun manfaat dari permainan balap karung ini yaitu menunjang koordinasi kaki dan tangan, keseimbangan badan dan kerjasama dengan teman, secara motorik melatih otot kaki, paha dan otot tungkai bawah, melatih *muscle extensor* dan *flexor digitorium*, melatih *muscle extensor digitorium brevis*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh anak tunagrahita ringan usia 6-10 tahun melalui permainan terapeutik balap karung.

Terapi permainan merangsang kemampuan seorang anak baik kemampuan sensoris motorik, pengembangan kekuatan, pengembangan aspek intelektual, aspek emosi dan sosialisasi. Melalui permainan terapeutik balap karung diharapkan nanti anak tunagrahita mengalami peningkatan kemampuan gerak, khususnya peningkatan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh. Dengan peningkatan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh ini maka kebugaran jasmani dan kekuatan otot kaki mereka semakin bagus dan terlatih. Dengan kondisi kebugaran jasmani semakin meningkat, maka tubuh akan semakin sehat dan bugar. Sehingga nantinya dapat mendorong kecerdasan kognitif, merangsang kekuatan otot, melatih keseimbangan dan koordinasi

gerak anak tunagrahita, dan anak akan merasa percaya diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari, mampu hidup mandiri, menjadi orang yang produktif, serta dapat dihargai serta diterima masyarakat.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yang bersifat eksperimen dengan menggunakan metode *Pre Experimental Design (Nondesigns)*, dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest and posttest design*.

$$O_1 > X > O_2$$

(Sugiyono, 2011: 112)

Subjek dari penelitian ini sebanyak 12 siswa anak tunagrahita ringan usia 6-10 tahun. Karena jumlah subjek hanya berjumlah 12 anak, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Penelitian ini dilaksanakan di SLB Aisyiyah jalan raya Kenongo Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. Dengan pertemuan selama 20 kali, dengan rincian 1 kali *pretest*, 18 kali *treatment*, dan 1 kali *posttest*. Dalam pelaksanaan pemberian *treatment* dilaksanakan tiga kali dalam seminggu selama 6 minggu pada bulan oktober sampai desember.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan tes lari 25 meter untuk kemampuan lari *sprint*. Dan lompat jauh tanpa awalan untuk kemampuan lompat jauh. Hal ini sesuai dengan nomor yang diperlombakan pada cabang olahraga atletik bagi tunagrahita dalam Special Olympic Internasional (SOI).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam melakukan penelitian ini yaitu antara lain :

1. Melakukan observasi ke tempat penelitian untuk mengetahui kondisi awal lapangan.
2. Meminta surat izin ke Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk melakukan penelitian.
3. Memberikan surat izin yang disahkan kepada kepala sekolah agar diperbolehkan melakukan penelitian.
4. Menyiapkan instrumen yang dibutuhkan seperti peluit, alat ukur panjang, stopwatch, dan alat tulis.
5. Pelaksanaan penelitian
  - a. Mengumpulkan data *pretest*

Pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada pertemuan pertama sebelum sampel diberikan perlakuan permainan terapeutik balap karung oleh peneliti.

- b. Melakukan *treatment* atau perlakuan tiga kali seminggu selama 6 minggu.
  - c. Mengumpulkan data *posttest*
- Pengambilan nilai *posttest* diambil setelah diberikan perlakuan oleh peneliti.
6. Mengolah data hasil *pretest* dan *posttest* berdasarkan analisis statistik.

Sedangkan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Mencari nilai rata-rata untuk mengetahui perbedaan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh sesudah dan sebelum diberi perlakuan. Dengan rumus sebagai berikut :

$$x = \frac{\sum X}{n}$$

(Martini, 2007: 11)

2. Mencari Standar Deviasi
3. Melakukan uji normalitas untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak.
4. Selanjutnya menggunakan rumus uji t, untuk mengetahui perbedaan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh anak tunagrahita ringan usia 6-10 tahun melalui terapeutik balap karung.

$$t = \frac{-D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

(Martini, 2007: 51)

5. Kemudian yang terakhir yaitu mencari peningkatan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh anak tunagrahita ringan usia 6-10 tahun. Dengan rumus :

$$\frac{MD}{Mpre} \times 100$$

(Maksum, 2007: 42)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Dari hasil penelitian manfaat permainan terapeutik balap karung terhadap kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh anak tunagrahita ringan usia 6-10 tahun didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil analisis *pretest* dan *posttest*

Variabel	N	Mean	SD
<i>Pretest</i> lari	12	8.9425	3.49
<i>Posttest</i> lari	12	7.2983	2.30
<i>Pretest</i> lompat jauh	12	65.4167	30.13744
<i>Posttest</i> lompat jauh	12	71.4167	27.8484

Dari tabel diatas didapat rata-rata *pretest* kemampuan lari *sprint* 8.9425 dengan standar deviasi 3.49, sementara kemampuan rata-rata *posttest* 7.2983 dengan standar deviasi 2.30. Sedangkan untuk kemampuan lompat jauh nilai rata-rata *pretest* sebesar 65.4167 dengan standar deviasi sebesar 30.13744, dan hasil *posttest* untuk kemampuan lompat jauh didapatkan nilai rata-rata sebesar 71.4167 dengan standar deviasi 27.8484.

Tabel 2. Nilai uji normalitas

Variabel	Asymp.sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i> lari	0.619
<i>Posttest</i> lari	0.996
<i>Pretest</i> lompat jauh	0.981
<i>Posttest</i> lompat jauh	0.737

Dari tabel diatas menunjukkan nilai *Asymp.sig. (2-tailed)* lebih besar dari 5% (0.05), sehingga data berdistribusi normal.

Selanjutnya melakukan Uji t. Uji beda (uji t) yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji t dengan sampel sejenis karena berasal dari kelompok yang sama.

Tabel 3. Hasil uji t

Variabel	Mean	Standar Deviasi	t	df
<i>Pretest -Posttest</i> lari <i>sprint</i>	1.644	1.939	2.938	11
<i>Posttest - Pretest</i> lompat jauh	6	7.336	2.833	11

Berdasarkan hasil perhitungan uji t, didapatkan nilai t hitung kemampuan lari *sprint* sebesar 2.938. Kemudian dari hasil nilai tersebut dikonversikan dengan t tabel pada taraf signifikansi 5% dengan df sebesar 11. Dari hasil tersebut didapatkan t tabel sebesar 2.201. Dengan demikian dapat diketahui bahwa t hitung lebih besar dari t tabel (2.938 > 2.201), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kemampuan lari *sprint* anak tunagrahita ringan usia 6-10 tahun melalui permainan terapeutik balap karung. Sedangkan kemampuan lompat jauh sebesar 2.833 dan t tabel 2.201. Jadi t hitung lebih

besar dari t tabel (2.833 > 2.201). sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kemampuan lompat jauh anak tunagrahita ringan usia 6-10 tahun melalui permainan terapeutik balap karung. Kemudian selanjutnya mencari nilai persentase peningkatan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh. Dari hasil perhitungan didapatkan hasil peningkatan dibawah ini.

Tabel 4. Peningkatan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh

Variabel	Hasil
Lari <i>sprint</i>	18.384%
Lompat jauh	9.172%

Dari hasil diatas didapat peningkatan kemampuan lari *sprint* sebesar 18.384% dan kemampuan lompat jauh 9.172%.

### Pembahasan

Lari *sprint* dan lompat jauh sangat penting bagi anak tunagrahita dan perlu ditingkatkan melalui permainan yang menyenangkan. Salah satunya dengan permainan balap karung. Meskipun sebagian besar dari kita hanya mengetahui bahwa permainan balap karung merupakan permainan tradisional yang biasanya dilaksanakan dalam rangka memperingati hari kemerdekaan Negara Republik Indonesia. Namun ternyata permainan ini merupakan permainan terapi yang sangat cocok bagi anak tunagrahita untuk meningkatkan kemampuan gerak lokomotifnya, terutama kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh mereka.

Berdasarkan hasil penelitian manfaat permainan terapeutik balap karung terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh anak tunagrahita ringan usia 6-10 tahun, hasil tes lari *sprint* 25 meter menunjukkan nilai t hitung > t tabel (2.938 > 2.201), sedangkan hasil tes lompat jauh tanpa awalan diketahui nilai t hitung > t tabel (2.833 > 2.201), karena t hitung lebih besar dari t tabel maka dapat disimpulkan ada peningkatan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh anak tunagrahita ringan usia 6-10 tahun melalui permainan terapeutik balap karung. Dengan peningkatan kemampuan lari *sprint* sebesar 18.384% dan lompat jauh sebesar 9.172%.

### SIMPULAN DAN SARAN

#### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dari penelitian manfaat

permainan terapeutik balap karung terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh anak tunagrahita ringan usia 6-10 tahun, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Bahwa ada peningkatan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh anak tunagrahita ringan usia 6-10 tahun melalui permainan terapeutik balap karung.
2. Terjadi peningkatan kemampuan lari *sprint* sebesar 18.384% dan lompat jauh sebesar 9.172%.

#### Saran

Sesuai dengan kesimpulan diatas, maka beberapa saran ditujukan untuk beberapa pihak antara lain :

1. Bagi peneliti lain  
Dalam menyusun program latihan harus disesuaikan dengan kemampuan setiap individu, memberikan banyak variasi dan memotivasi anak untuk meningkatkan *moodnya* serta perlu belajar untuk terus bersabar.
2. Sekolah  
Dapat menyediakan sarana dan prasarana yang dapat menunjang kemampuan dan kebugaran anak tunagrahita ringan, seperti alat-alat olahraga dan peraga dalam pembelajaran penjasorkes.
3. Bagi guru  
Bahwa hasil penelitian ini dapat diterapkan sebagai bentuk pembelajaran penjasorkes yang efektif, menarik dalam meningkatkan kemampuan lari *sprint* dan lompat jauh anak tunagrahita ringan.
4. Bagi orang tua  
Permainan ini dapat diterapkan dirumah dengan media sederhana yang tersedia, dan orang tua harus ikut berperan aktif dalam melatih kemampuan gerak seorang anak sehingga kelak dapat meningkatkan kemampuan fisiknya, serta dapat meningkatkan kecerdasan intelektualnya.

Delphie, Bandi. 2009. *Bimbingan Perilaku Adaptif (Anak Dengan Hendaya Perkembangan Fungsional)*. Klaten: PT. Intan Sejati.

\_\_\_\_\_. 2009. *Terapi Permainan Terapeutik (Special Needs, Giftedness, And Special Talented)*. Klaten: PT. Intan Sejati.

Djumidar, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

Ma'mun, A & Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip – Prinsip Statistika*. Surabaya: UNESA University Press.

Pengurus Pusat Special Olympic Indonesia. 2009. *Buku Panduan Cabang Olahraga Atletik Special Olympic*. Jakarta: Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang.

Sidik, Dikdik Zafar. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed MethodS)*. Bandung: Alfabeta.

#### DAFTAR PUSTAKA

Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka cipta.