Journal of Basic Education Studies

e-ISSN : 2656-6702

Volume 4 | No 1

Efektivitas Permainan *Colorfull Balls Run* Dalam Meningkatkan Kecepatan Lari Anak Tunagrahita Ringan Di SLB Negeri 1 Painan

Afif Asani[1], Mega Iswari[2]

[1,2] Pendidikan Luar Biasa, Universitas Negeri Padang

ARTICLE INFO

Keywords:
Running Speed, Mild Intellectual Disability Colorfull Balls Run

Kata Kunci:
Kecepatan Lari, Tunagrahita Ringan, Media Colorfull Balls Run

ABSTRACT

This research was motivated by the problems experienced by mild mentally retarded children class VI / C at SLB Negeri 1 Painan, who experienced problems in the aspect of running, namely the low speed possessed by the child when running. This study aims to prove whether the colorful balls run media can increase the running speed of children with mild mental retardation. The method used was a single subject reaserch (SSR) with a research design, namely the A-B-A design. The results of this study indicate that the colorful balls run media can increase the running speed of children with mild mental retardation. This increase in ability is evidenced by, at first the time records obtained by children with a distance of 50 meters were 12.3 seconds, 10.4 seconds, 9.8 seconds, 9.7 seconds, 9.8 seconds, meaning this was the value before the researcher used the media. Furthermore, after the researchers carried out eight direct treatments, it was found that the child's running speed recorded increased to 10.2 seconds, 9.8 seconds, 9.6 seconds, 9.8 seconds, 9.2 seconds, 8.8 seconds, 8.9 seconds, 8.7 seconds, with the same distance of 50 meters. Even children are able to obtain self-evaluation scores with a record time of 8.4 seconds, 8.1 seconds, 7.8 seconds, 7.8 seconds. The results of this study prove that the use of colorful balls run media can increase the running speed of children with mild mental retardation

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya permasalahan yang dialami oleh anak tunagrahita ringan kelas VI/C di SLB Negeri 1 Painan, yang mengalami masalah pada aspek berlari, yaitu rendahnya kecepatan yang dimiliki oleh anak ketika berlari. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah media *colorfull balls run* mampu meningkatkan kecepatan lari pada anak tunagrahita ringan. Metode yang digunakan adalah single subject reaserch (SSR) dengan desain penelitian yaitu desain A-B-A . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media *colorfull balls run*

mampu meningkatkan kecepatan lari pada anak tunagrahita ringan. Adanya peningkatan kemampuan tersebut dibuktikan dengan, pada awalnya catatan waktu yang diperoleh anak dengan jarak 50 meter adalah 12.3 detik, 10.4 detik, 9.8 detik, 9.7 detik, 9.8 detik, artinya ini nilai sebelum peneliti menggunakan media. Selanjutnya setelah peneliti melakukan delapan kali perlakuan langsung, maka didapati catatan waktu kecepatan lari anak meningkat menjadi 10.2 detik, 9.8 detik, 9.6 detik, 9.8 detik, 9.2 detik, 8.8 detik, 8.9 detik, 8.7 detik, dengan jarak yang sama yaitu 50 meter, bahkan anak mampu memperoleh skor evaluasi kemampuan diri dengan catatan waktu 8.4 detik, 8.1 detik, 7.8 detik, 7.8 detik. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan media permainan *colorfull balls run* dapat meningkatkan kecepatan lari anak tunagrahita ringan.

Corresponding author :
afifasani30@gmail.com

JBES 2021

PENDAHULUAN

Pertumbuhan jumlah anak yang berkebutuhan khusus pada saat ini dapat kita ketahui cukup meningkat setiap tahunnya, yang dipicu oleh beberapa faktor penyebab. Menurut (Iswari, 2007) mengemukakan bahwa anak berkebutuhan pada dasarnya merupakan anak yang membutuhkan perlakuan atau layanan khusus agar tercapainya perkembangan yang optimal atas kelainan atau keluarbiasaan yang dialami anak. Anak berkebutuhan khusus yang sering dijumpai di tengah masyarakat adalah anak tunagrahita, salah satunya anak tunagrahita ringan. Keterbatasan pada anak tunagrahita ringan, berpengaruh sekali terhadap seluruh aspek kehidupannya. (Imandala, 2012) mengungkapkan bahwa dari segi fisik yang kurang normal pada anak tunagrahita ringan mengakibatkan permasalahan pada motorik pada anak. Salah satu aspek di dalam motorik adalah lari.

Widodo (2008:11), mengungkapkan hakikat lari merupakan gerakan berpindah tempat dengan bergerak maju ke depan dengan cepat, hal tersebut terjadi karena adanya gaya dorong kaki belakang yang dilakukan seperti mengais, sehingga kedua kaki dapat melayang di udara pada saat berlari. Lari juga dapat dikatakan sebagai gerakan kaki melangkah dengan kecepatan tinggi. kecepatan pada saat berlari tergantung kemampuan seseorang dalam menjawab sebuah rangsangan dengan bentuk serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Kecepatan lari yang dimiliki setiap orang mempunyai variasi, tergantung bagaimana penguasaan orang tersebut dalam mengetahui serta menerapkan teknik dasar dari lari tersebut. Tidak hanya teknik, kecepatan lari juga dipengaruhi

oleh jarak yang akan ditempuh oleh seseorang. Dalam olahraga lari ada beberapa macam jenis lari tergantung dari jarak lari yang akan ditempuh, seperti lari yang ditempuh dengan jarak pendek (lari *sprint)*, lari jarak menengah, lari maraton, lari estafet serta lari gawang. Menurut Komarudin (2016) mengungkapkan bahwa untuk menghitung kecepatan pada olahraga lari adalah mencatat waktu yang diperoleh untuk menempuh jarak tertentu dengan satuan baku (detik). Dalam melakukan tes lari cepat Komarudin membedakan berdasarkan kelompok umur, usia, dan jarak tempuh serta jenis kelamin seperti tabel di bawah :

Tabel 1 Klasifikasi lari berdasarkan jarak dan usia

Kelompok umur (tahun)	Jarak(meter)		Keterangan
	Putra	Putri	
6-9	30	30	Waktu dicatat dalam satuan detik, satu angka dibelakang koma
10-12	40	40	
13-15	50	50	
16-19	60	60	

Tabel 2 rata-rata kecepatan lari umur 13-19 tahun

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai	Umur 16 s/d 19 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
S/d- 6.8 detik	S/d 7.8 detik	5	S/d -7.3 detik	S/d-8.5 detik
6.8-7.6 detik	7.8-8.7 detik	4	7.3-8.3 detik	8.5-9.8 detik
7.7-8.7 detik	8.8-9.9 detik	3	8.4-9.6 detik	9.9-11.4 detik
8.8-10.3 detik	10.0-11.9 detik	2	9.7-11.0 detik	11.5-13.4 detik
10.3 detik – dst	11.9 detik - dst	1	11.0 detik –dst	13.4 -dst

Pada penelitian ini peneliti lebih menitikberatkan pada lari jarak pendek (lari *sprimt*) dengan jarak 50 meter. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian (Alfian, 2017) menunjukkan bahwa rata-rata durasi kecepatan lari siswa dengan jarak 50 meter memperoleh waktu 7,5 detik.

Manfaat dari lari tidak hanya pada aspek kesehatan saja, akan tetapi lari juga memiliki manfaat untuk anak tunagrahita ringan dalam pengembangan kemampuan motorik, karena lari erat kaitannya dengan gerak, maka gerakan-gerakan yang dilakukan pada saat berlari dapat merangsang perkembangan pada motorik anak, sehingga lari juga dapat bermanfaat

pada aspek pengembangan motorik pada anak.

Pada studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan di SLB Negeri 1 Painan, bulan Januari 2020, pada waktu jam istirahat, peneliti mendapati ada seorang anak yang ketika sedang bermain kejar-kejaran bersama dengan temannya, anak X tersebut terlihat sangat mudah sekali untuk ditangkap oleh temannya yang lain. Berbanding terbalik dengan anak-anak lainnya yang ketika dikejar masih sulit untuk ditangkap. Rendahnya kecepatan anak pada saat berlari menjadi tantangan tersendiri bagi peneliti untuk dapat meningkatkan kecepatan lari pada anak. Sehingga anak X tersebut membutuhkan bantuan yang harus diberikan yaitu dengan cara melatih kecepatan lari, salah satunya dengan bermain melalui media *colorfull balls run.*

Permainan *colorfull balls run* merupakan desain permainan yang dilakukan perorangan atau individu. Inti dari permainannya adalah pemain berlari, melompat serta memindahkan sebuah bola sesuai instruksi yang telah diberikan oleh instruktur dengan sinyal kepada pemain, dengan mengangkat bendera warna-warni (Bhakti, 2016). Permainan *colorfull balls run* yang dilakukan, bertujuan agar menyiapkan siswa untuk bergerak aktif dalam pembelajaran dan untuk meningkatkan reaksi gerak serta kecepatan lari pada anak.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jenis penelitian subjek tunggal atau lebih dikenal dengan *single subject research (SSR).* Bentuk desain yang peneliti gunakan yaitu A-B-A. Dimana pada desain ini menunjukkan hubungan sebab akibat antara variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat (Sunanto, 2006).

*Baseline (*A1), berhubungan dengan kecepatan lari anak sebelum dilakukannya intervensi atau diberikannya perlakuan. Pada intervensi (B) merupakan kemampuan saat diberikan intervensi menggunakan media *colorfull balls run,* sedangkan pada tahap *baseline* (A2) merupakan kondisi setelah diberikannya intervensi atau perlakuan, dengan tujuan untuk melihat apakah perlakuan atau intervensi yang diberikan mampu meningkatkan kecepatan lari anak tunagrahita ringan.

Seluruh data yang peneliti dapatkan dianalisis secara deskriptif menggunakan alat analisis visual grafik, Data analisis visual grafik (*visual analisis of graphic data)* diolah berdasarkan dari beberapa tahapan, yaitu dimulai dengan

memasukkan data kedalam grafik, lalu data tersebut dianalisis sesuai data yang telah diperoleh pada kemampuan awal, perlakuan atau intervensi langsung, dan kemampuan akhirnya, cara analisis seperti ini merupakan salah satu teknik untuk menganalisis penelitian *Single Subject* Research.

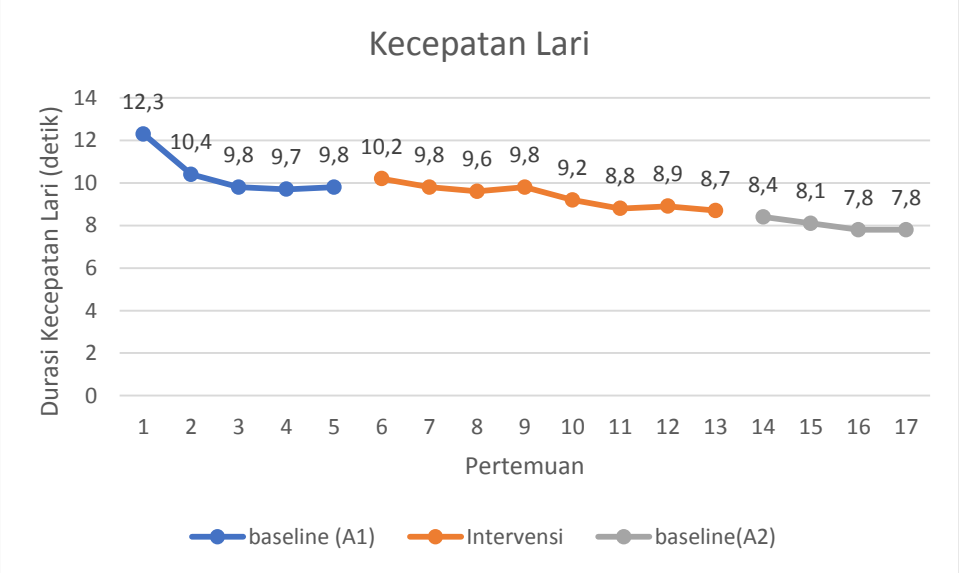
HASIL DAN PEMBAHASAN

Seperti telah peneliti jelaskan sebelumnya bahwa penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari anak.

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini peneliti ingin meningkatkan kecepatan lari anak melalui media permainan *colorfull balls run*. Hasil data yang telah analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan media permainan *colorfull balls run* yang digunakan dalam penelitian ini dapat meningkatkan kecepatan lari anak berkebutuhan khusus

Berikut ini akan peneliti jelaskan tiga aspek pada hasil penelitian ini, *pertama* keadaan skor anak sebelum belajar menggunakan media permainan *colorfull balls run*, *kedua* hasil analisis skor anak setelah peneliti intervensi menggunakan media permainan *colorfull balls run*, *ketiga* hasil akhir analisis skor anak tanpa menggunakan media . Secara umum gambaran dari ketiga data yang penulis maksud tersebut dapat terlihat pada grafik 1 berikut.



Grafik 1 Hasil Analisis Meningkatan Kecepatan Lari Anak Sebelum Dan Setelah Intervensi Menggunakan Media Permainan *Colorfull Balls Run*

Pertama keadaan waktu yang diperoleh anak sebelum menggunakan media permainan *colorfull balls run*. Pada kondisi ini dilakukan sebanyak lima kali pertemuan, peneliti hanya melihat kemampuan awal anak tanpa memberikan intervensi kepada subjek penelitian sehingga didapatkan catatan waktu adalah 12.3 detik, 10.4 detik, 9.8 detik, 9.7 detik, 9.8 detik dengan jarak 50 meter.

Kedua hasil analisis catatan waktu kecepatan lari anak setelah peneliti intervensi menggunakan media permainan *colorfull balls run*. Pada kondisi ini dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan dengan menggunakan media permainan
colorfull balls run sehingga didapatkan catatan waktu 10.2 detik, 9.8 detik, 9.6 detik, 9.8 detik, 9.2 detik, 8.8 detik, 8.9 detik, 8.7 detik, Penelitian yang dilakukan oleh (Bhakti, 2016) dengan hasil penelitiannya yaitu meningkatkan reaksi gerak dengan menggunakan media *colorfull balls run* bagi anak tunagrahita ringan di SLB N Semarang, mendukung penelitian yang saat ini peneliti lakukan

Ketiga hasil akhir analisis skor anak tanpa menggunakan media permainan *colorfull balls run*. Pertemuan setelah intervensi ini dilakukan sebanyak empat kali, sehingga didapati hasil akhir dengan catatan waktu 8.4 detik, 8.1 detik, 7.8 detik, 7.8 detik dengan jarak 50 meter.

Pembahasan

Penelitian yang peneliti lakukan berada di tiga tempat yang berbeda-beda, di luar jam sekolah yaitu di Gedung Olah Raga (GOR) Agus Salim Painan, GOR Wirabardja, dan juga Lapangan yang berada sekitar rumah, penelitian dilakukan sebanyak tujuh belas kali pertemuan dengan lima sesi pada kondisi sebelum diberikan perlakuan atau intervensi (A1), delapan sesi saat diberikan perlakuan atau intervensi (B), dan empat sesi setelah perlakuan atau intervensi (A2) diberhentikan.

Pada kondisi (A1) dari pertemuan pertama hingga kelima, anak memperoleh kecepatan lari dengan catatan waktu antara 12.3 detik pada pertemuan pertama dan pada pertemuan kelima dengan waktu 9.8 detik. Sedangkan pada saat diberikan perlakuan atau intervensi (B), selesai pada pertemuan kedelapan dengan memperoleh catatan waktu 8.7 detik. Pada pertemuan terakhir (A2) setelah intervensi dihentikan dengan media *colorfull balls run*, pada pertemuan keempat karena kemampuan

anak sudah pada posisi stabil pada catatan waktu 7.8 detik.

Intervensi yang dilakukan peneliti menggunakan media *colorfull balls run* untuk meningkatkan kecepatan lari pada anak tunagrahita ringan. Menurut (Sumekar, 2009) anak tunagrahita ringan merupakan anak yang memiliki kecerdasan dan kemampuan adaptasi serta sosialnya terganggu tetapi anak masih mempunyai kemampuan dalam memgembangkan bidang pelajaran akademik, adaptasi sosial, dan kemampuan dalam bekerja. Menurut (Kemis dan Rosnawati, 2013) dalam pembelajaran anak tunagrahita, termasuk didalamnya anak tunagrahita ringan, kita harus memiliki prinsip-prinsip pembelajaran, yaitu prinsip keperagaan, prinsip kasih sayang, prinsip induvidualisasi, prinsip perbaikan, dan prinsip motivasi. Berdasarkan prinsip pembelajaran tersebut, maka dibutuhkan media sebagai pendukung bagi anak salah satunya melalui media permainan *colorfull balls run*.

(Bhakti, 2016) Permainan *colorfull balls run* adalah permainan yang dilakukan secara individu. Inti permainannya adalah pemain berlari, melompat serta memindahkan sebuah bola sesuai instruksi yang telah diberikan oleh instruktur dengan sinyal kepada pemain, dengan mengangkat bendera warna-warni. Media *colorfull balls run* telah dimodifikasi sebelumnya dengan tujuan anak bersemangat serta ceria ketika melakukannya agar kecepatan lari anak tunagrahita ringan dapat meningkat.

Berdasarkan grafik analisis data yang telah dipaparkan diatas, menunjukkan adanya peningkatan kecepatan dari segi lari yang diperoleh anak tunagrahita ringan sebelum diberikannya intervensi dengan menggunakan media *colorfull balls run.* Jadi dapat disimpulkan bahwa media *colorfull balls run* dapat meningkatkan kecepatan lari pada anak tunagrahita ringan.

SIMPULAN

Hasil akhir dari penelitian dapat disimpulkan bahwa media *colorfull balls run* dapat meningkatkan kecepatan lari pada anak tunagrahita ringan, sehingga dapat membantu anak dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya. Media penelitian ini dapat digunakan kepada anak tunagrahita ringan X di SLB Negeri 1 Painan. Hal tersebut dapat dilihat melalui grafik dan teknik analisis dari data yang diperoleh baik pada kondisi maupun antar kondisi yang didapatkan melalui persentase selama diberikan intervensi (perlakuan).

REFERENSI

Bhakti, R. Y. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Colorful Balls Run Untuk Reaksi Gerak Pada Anak Tunagarhita Di Slb Negeri Semarang Tahun 2015. In *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation* (Vol. 5, Nomor 1). https://doi.org/10.15294/active.v5i2.9317

Iswari, M. (2007). *Pendidikan Kecakapan Hidup Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. UNP Press.

Imandala. (2012). *Asesmen Area Kebutuhan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan*. Tim Pengembang Kurikulum PK-PLK Bidang Penididkan Luar Biasa.

Montolalu. (2009). *Bermain dan Permainan anak*. Universitas Terbuka.

Sunanto, J. (2006) *Pengantar Penelitian Subjek Tunggal*. Otsuka : Universitas Terbuka

Sumekar, G. (2009). *Anak Berkebutuhan Khusus : Cara Membantu mereka agar berhasil dalam pendidikan inklusif*. Padang : UNP Press

Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahrga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.