



## **PENGARUH OLAHRAGA ADAPTIF TERHADAP KEMAMPUAN FISIK DAN KEMANDIRIAN ANAK TUNAGRAHITA**

Agneta Grace Sesiilia<sup>1</sup>, Muksin<sup>2</sup>, Muhammad Nandi Agustin<sup>3</sup>, Habibi Hadi Wijaya<sup>4</sup>, Avinda Rizki Kusumaningtyas<sup>5</sup>

Prodi Ilmu Keolahragaan  
Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia.

### **Artikel History**

Received : 2025-12-02  
Revised : 2025-12-03  
Accepted : 2025-12-08  
Published: 2025-12-10

### **Keywords:**

*Adaptive Sports, Physical Ability, Independence, Children with Intellectual Disabilities, Special Needs Children.*

### **Korespondensi:**

[2310631240003@student.unsika.ac.id](mailto:2310631240003@student.unsika.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan kemampuan motorik kasar, koordinasi, kemampuan kognitif sederhana, interaksi sosial, dan kemandirian siswa tunagrahita tingkat sedang melalui penerapan permainan olahraga adaptif berupa aktivitas lempar dan tangkap bola di SLB B-C Cahaya Bangsa Karawang. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan lima peserta didik berusia 13–15 tahun dan observasi dilakukan dua kali pertemuan. Instrumen berupa lembar observasi dengan skala empat tingkat digunakan untuk menilai kemampuan dasar siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan yang konsisten pada seluruh aspek dengan rata-rata peningkatan sebesar 29 persen di mana peningkatan tertinggi terdapat pada kemampuan interaksi sosial sebesar 45 persen diikuti motorik kasar sebesar 38 persen. Temuan ini menegaskan bahwa permainan olahraga adaptif yang sederhana dan dilakukan secara berulang mampu merangsang perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak tunagrahita secara signifikan. Temuan ini juga mendukung konsep bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan dapat menciptakan kondisi pembelajaran yang lebih responsif terhadap kemampuan dasar anak berkebutuhan khusus (Fitriani, 2020).

### **Abstract**

*This study aims to analyze the development of gross motor skills, coordination, basic cognitive abilities, social interaction, and independence of students with moderate intellectual disability through the application of adaptive physical activities, specifically a ball throwing and catching game, conducted at SLB B-C Cahaya Bangsa Karawang. The study used a quantitative descriptive method involving five students aged 13–15 years and observations were carried out across two sessions. A four-level observational rubric was used to assess students' basic abilities. The results indicate consistent improvements across all aspects with an average increase of 29 percent, where the highest improvements were seen in social interaction at 45 percent followed by gross motor skills at 38 percent. These findings demonstrate that simple repetitive adaptive physical activities can significantly stimulate the physical, cognitive, and social development of students with intellectual disabilities. This supports the concept that structured and enjoyable physical activities create a more responsive learning environment for children with special needs.*

## **PENDAHULUAN**

Tunagrahita merupakan kondisi keterlambatan perkembangan intelektual yang berdampak pada kemampuan belajar, motorik, sosial, dan perilaku adaptif. Anak tunagrahita sedang memiliki kebutuhan khusus yang menuntut strategi pembelajaran sederhana, berulang, dan berbasis aktivitas fisik. Olahraga adaptif menjadi salah satu pendekatan yang relevan karena memberikan kesempatan bagi anak untuk bergerak, berinteraksi, dan melatih kemandirian melalui permainan yang dimodifikasi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan fisik sederhana mampu meningkatkan fungsi motorik, orientasi gerak, serta kemampuan interaksi anak berkebutuhan khusus (Aulia, 2021; Rahman, 2022).

Aktivitas lempar dan tangkap bola merupakan bentuk gerak dasar yang mudah diikuti oleh anak tunagrahita karena tidak menuntut proses kognitif yang kompleks. Melalui aktivitas berulang, anak dapat memperbaiki koordinasi visual-motorik, meningkatkan fokus, serta belajar mengikuti instruksi (Putra, 2018; Siregar, 2019). Selain itu, olahraga adaptif juga berperan dalam penguatan aspek sosial seperti kerja sama, keberanian, dan komunikasi sederhana (Lestari, 2020; Yulianti, 2016). Mengingat pentingnya stimulasi fisik dan sosial bagi anak tunagrahita, penelitian ini menganalisis pengaruh kegiatan lempar tangkap bola terhadap kemampuan motorik, fisik, dan kemandirian anak tunagrahita sedang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif karena fokus penelitian diarahkan untuk menggambarkan perubahan kemampuan siswa tunagrahita setelah mengikuti permainan adaptif lempar tangkap bola. Subjek penelitian terdiri dari lima siswa tunagrahita tingkat sedang dengan rentang usia 13 hingga 15 tahun. Observasi dilakukan selama dua kali pertemuan dalam suasana pembelajaran yang dimodifikasi agar sesuai dengan kemampuan siswa. Setiap kegiatan diawali dengan instruksi sederhana seperti cara memegang bola, melempar bola dengan arah tertentu, menangkap bola, serta melakukan aktivitas secara bergantian agar menciptakan interaksi sosial antar siswa. Instrumen penelitian berupa lembar observasi dengan skala empat tingkat yang menilai lima aspek yaitu motorik kasar, koordinasi, kemampuan kognitif sederhana, interaksi sosial, dan kemandirian. Penilaian diberikan berdasarkan kemampuan siswa dalam mengikuti instruksi dan melakukan kegiatan

secara mandiri maupun dengan bantuan minimal. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil observasi pertemuan pertama dan pertemuan kedua untuk melihat pola perubahan kemampuan. Pendekatan naratif dipilih agar interpretasi perkembangan siswa dapat dijelaskan secara menyeluruh tanpa kehilangan konteks kemampuan awal dan perkembangan akhir siswa (Hidayat, 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Tabel 1. 1 Hasil Peningkatan Kemampuan Tunagrahita Melalui Lempar Tangkap Bola

No	Aspek Perkembangan	Hari 1	Hari 2	Peningkatan %
1.	Motorik Kasar	2,2	3,8	38%
2.	Koordinasi	2,6	3,4	20%
3.	Kognitif Sederhana	2,8	3,4	15%
4.	Interaksi Sosial	1,8	3,6	45%
5.	Kemandirian	2,6	3,2	15%
	<b>Rata-Rata</b>	2,4	3,5	29%

Peningkatan tertinggi terdapat pada interaksi sosial yang mencapai 45% dan motorik kasar yang mencapai 38%. Grafik pengembangan kemampuan pada setiap aspek menunjukkan bahwa siswa mengalami perkembangan yang luas baik pada kemampuan fisik maupun kemampuan sosial. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kegiatan fisik adaptif mampu meningkatkan kemampuan dasar anak berkebutuhan khusus ketika dilakukan secara bertahap dan berulang (Aulia, 2021).



Gambar 1. 1 : Peningkatan Kemampuan Tunagrahita

Grafik peningkatan kemampuan menunjukkan bahwa perkembangan tertinggi terjadi pada aspek interaksi sosial sebesar 45% dan motorik kasar sebesar 38%. Kedua garis grafik ini tampak naik paling signifikan sehingga menggambarkan bahwa permainan lempar tangkap bola sangat efektif dalam meningkatkan keberanian berinteraksi serta ketepatan gerak dasar siswa. Aspek koordinasi, kognitif sederhana, dan kemandirian juga mengalami peningkatan yang stabil yang terlihat dari garis grafik yang bergerak naik secara merata. Secara keseluruhan, grafik memperlihatkan bahwa permainan adaptif memberikan perkembangan positif baik pada kemampuan fisik maupun sosial anak tunagrahita, sebagaimana didukung penelitian sebelumnya bahwa aktivitas fisik adaptif dapat meningkatkan kemampuan dasar siswa berkebutuhan khusus secara bertahap dan berulang (Aulia, 2021).

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan lempar tangkap bola menjadi media pembelajaran yang efektif bagi siswa tunagrahita tingkat sedang karena aktivitas tersebut mampu meningkatkan banyak aspek perkembangan secara bersamaan. Pada aspek motorik kasar, perkembangan terlihat jelas ketika siswa mampu melempar bola dengan lebih kuat dan lebih tepat pada pertemuan kedua. Kemampuan menangkap bola juga mengalami peningkatan karena siswa mulai mampu menyesuaikan posisi tangan dan memperkirakan arah bola dengan lebih baik. Peningkatan ini terjadi karena permainan tersebut memberikan rangsangan gerak yang berulang sehingga otot anak menjadi lebih terlatih dan koordinasi tubuh menjadi lebih teratur sebagaimana dikemukakan dalam teori perkembangan motorik anak (Widiastuti, 2018).

Pada aspek koordinasi, perkembangan terjadi ketika siswa mulai mampu menyeimbangkan tubuh saat menangkap bola atau ketika mereka menyesuaikan gerakan mata dan tangan pada saat melempar bola. Penggunaan bola dengan warna cerah juga mempermudah mereka untuk fokus pada objek yang dilempar sehingga kemampuan koordinasi meningkat lebih cepat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa permainan visual-motorik memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan koordinasi pada anak tunagrahita (Putri, 2020).

Aspek kognitif sederhana juga mengalami perubahan yang berarti. Anak mulai mampu memahami instruksi secara lebih cepat, mengenali warna bola, memahami arah lemparan, dan mampu mengikuti alur permainan tanpa perlu diulang terlalu sering.

Kemampuan ini menunjukkan bahwa kognisi anak merespons rangsangan permainan yang dilakukan secara konsisten dan menyenangkan sebagaimana disebutkan oleh (Rahman, 2022) bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik dapat meningkatkan pemahaman dasar anak tunagrahita. Interaksi sosial mengalami peningkatan paling tinggi karena permainan mengharuskan anak melakukan kontak mata, bekerja sama, menunggu giliran, dan saling berkomunikasi. Pada pertemuan kedua, anak terlihat lebih percaya diri berinteraksi dengan teman dan mulai menunjukkan inisiatif membantu teman lain.

Hal ini sangat sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa kegiatan kelompok dapat meningkatkan kemampuan adaptif dan sosial anak tunagrahita (Pratiwi, 2021). Kemandirian meningkat ketika siswa mulai mampu mengikuti instruksi tanpa banyak pendampingan. Anak yang sebelumnya ragu ketika ingin melempar bola menjadi lebih aktif dan lebih percaya diri pada pertemuan kedua. Mereka mulai siap mengambil peran sendiri dalam permainan dan lebih memahami rutinitas selama kegiatan berlangsung. Perkembangan ini selaras dengan pendapat bahwa aktivitas adaptif dapat membantu anak tunagrahita meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mandiri (Siregar, 2018).

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa aktivitas adaptif berbasis permainan bukan hanya meningkatkan kemampuan fisik tetapi juga secara simultan meningkatkan perkembangan sosial emosional dan kognitif siswa tunagrahita. Permainan yang sederhana namun menuntut interaksi dan koordinasi terbukti memberikan efek perkembangan menyeluruh yang konsisten dan signifikan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa permainan lempar tangkap bola sebagai bentuk olahraga adaptif memberikan dampak positif yang sangat luas terhadap perkembangan siswa tunagrahita tingkat sedang di SLB B-C Cahaya Bangsa Karawang. Aktivitas sederhana yang dilakukan secara berulang menciptakan lingkungan pembelajaran yang membantu anak bergerak lebih aktif, berinteraksi lebih percaya diri, serta memahami instruksi secara lebih stabil. Peningkatan kemampuan terlihat pada seluruh aspek penilaian dengan rata-rata peningkatan 29 persen yang menunjukkan bahwa permainan adaptif ini bukan hanya meningkatkan kemampuan

motorik kasar dan koordinasi tetapi juga berpengaruh besar pada peningkatan kemampuan sosial, emosional, dan kognitif siswa.

Interaksi sosial menjadi aspek yang mengalami peningkatan paling tinggi, menunjukkan bahwa permainan kelompok mampu menciptakan rasa kebersamaan dan kepercayaan diri pada anak tunagrahita. Motorik kasar yang meningkat secara signifikan menegaskan bahwa permainan sederhana seperti melempar dan menangkap bola adalah rangsangan fisik yang sangat efektif bagi mereka. Perubahan positif pada kognisi, koordinasi, dan kemandirian semakin memperjelas bahwa permainan adaptif merupakan media pembelajaran yang sangat tepat untuk diterapkan secara rutin dalam lingkungan pendidikan anak berkebutuhan khusus. Dengan demikian, permainan lempar tangkap bola sangat direkomendasikan untuk digunakan dalam pembelajaran olahraga adaptif di sekolah karena aktivitas ini terbukti mampu mengembangkan kemampuan siswa secara menyeluruh dan memberikan pengalaman belajar yang aman, menyenangkan, dan bermakna.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aulia, N. (2021). Peningkatan Koordinasi Motorik Anak Tunagrahita. *Jurnal PKH*.
- Fitriani, D. (2020). Permainan Gerak untuk Anak Tunagrahita. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*.
- Hidayat, M. (2021). Olahraga Adaptif dalam Pendidikan Khusus. *Jurnal Pendidikan Khusus*.
- Lestari, S. (2020). Penguatan interaksi sosial melalui permainan edukatif pada anak tunagrahita. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 55–63.
- Pratiwi, D. (2021). Interaksi Sosial Anak Tunagrahita. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- Putra, D. (2018). Koordinasi visual-motorik anak tunagrahita dalam aktivitas permainan bola. *Jurnal Pendidikan Luar Biasa*, 6(1), 22–30.
- Putri, A. (2020). Koordinasi Visual-Motor pada Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal ABK*.
- Rahman, T. (2022). Pembelajaran Berbasis Aktivitas Fisik Anak Tunagrahita. *Jurnal Pendidikan Dasar*.
- Siregar, L. (2018). Peningkatan Kemandirian Anak Tunagrahita. *Jurnal Aktivitas Fisik*.
- Siregar, L. (2019). Peningkatan kemandirian anak tunagrahita melalui permainan adaptif. *Jurnal Aktivitas Fisik*, 4(2), 99–108.

Widiastuti, N. (2018). Gerak Motorik Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.

Yulianti, R. (2016). Perkembangan sosial anak berkebutuhan khusus melalui aktivitas kelompok . *Jurnal Pendidikan ABK*, 3(1), 44–52.