



Pengaruh Variasi Permainan Kecil Terhadap Kelincahan Siswa Tunagrahita Sekolah Dasar Luar Biasa

Ahmad Taufiqurrahman¹

¹Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia
e-mail : ateqiuurahman@gmail.com

Wawan Junresti Daya²

²Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia
e-mail : wawanfik@unja.ac.id

Ilham³

³Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia
e-mail : ilham_bugis@unja.ac.id

Anggrawan Janur Putra⁴

⁴Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia
e-mail : anggrawanputra@unja.ac.id

Ely Yuliawan^{5*}

^{5*}Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia
e-mail : elyyuliawan.fik@unja.ac.id

Yusradinafi⁶

⁶Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia
e-mail : yusradinafi@unja.ac.id

Submitted: 2024-02-10

Revised: 2024-03-19

Accepted: 2024-03-25

ABSTRACT

This study aims to evaluate the impact of small game variations on the agility level of students with intellectual disabilities in SDLB Negeri 1 Jambi City. The research design used is Pre Experimental Design in the form of one group pretest-posttest. In this design, a pretest is carried out before giving treatment to ensure that the results of the treatment can be measured accurately by comparing it with conditions before treatment. The results showed an influence on the level of student agility both before and after treatment. T-test analysis showed that the tcount exceeded the ttable, indicating a significant difference between the pretest and posttest. This shows a significant increase in the agility level of students with intellectual disabilities at SDLB Negeri 1 Jambi City. When pretest, the average agility was 14.5, while in the posttest, the average agility was 12. It can be concluded that small game

variations have a positive influence on the agility of students with intellectual disabilities at SDLB Negeri 1 Jambi City, as reflected in the difference in agility time between pretest and posttest. The study also followed a requirements analysis test that confirmed the existence of such an influence

Keywords : *Small game, Agility, Visually impaired*

ABSTRAK

Permasalahan yang ditemukan adalah keterbatasan metode yang digunakan dalam mengembangkan keterampilan motorik anak-anak Sekolah Luar Biasa (SLB), yang berdampak langsung pada tingkat kelincahan siswa melalui aktivitas. Aktivitas olahraga dalam hal ini bermain harus dijadikan arena bagi anak-anak dan harus dilakukan secara inklusif. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak variasi permainan kecil terhadap tingkat kelincahan siswa tuna grahita di SDLB Negeri 1 Kota Jambi. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre Experimental Design* dalam bentuk *one group pretest-posttest*. Dalam penelitian ini data yang digunakan adalah data kuantitatif hasil dari *pre test* dan *post test*. *Instrument* yang digunakan dalam penelitian ini adalah test kelincahan shuttle run 4x10m untuk melihat tingkat kelincahan siswa baik sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan. Analisis uji-T menunjukkan bahwa thitung melebihi ttabel, mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan peningkatan yang signifikan pada tingkat kelincahan siswa tunagrahita di SDLB Negeri 1 Kota Jambi. Saat pretest, rata-rata kelincahan adalah 14.5, sementara pada posttest, rata-rata kelincahan adalah 12. Dapat disimpulkan bahwa variasi permainan kecil memiliki pengaruh positif terhadap kelincahan siswa tunagrahita di SDLB Negeri 1 Kota Jambi, sebagaimana tercermin dari perbedaan waktu kelincahan antara pretest dan posttest. Penelitian ini juga mengikuti uji persyaratan analisis yang menegaskan adanya pengaruh tersebut

Kata Kunci : Permainan kecil, Kelincahan, Tunagrahita

PENDAHULUAN

Bermain merupakan frase yang tidak asing dalam kehidupan kita. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sampai lanjut usia, baik yang didengarkan, dibacakan, bahkan tidak sedikit juga telah terlibat secara langsung dengan sejumlah pengalaman yang disebut bermain ini. Martuti (2012) menjelaskan bermain adalah suatu kegiatan menyenangkan dan paling digemari oleh anak-anak pada masa prasekolah, dan sebagian waktu anak digunakan untuk bermain. Anak-anak sebagian besar waktu kecilnya dihabiskan dengan bermain, baik di lingkungan keluarga, masyarakat, maupun sekolah. Atas inisiatif dan prakarsa sendiri, mencari sejawatnya untuk memilih dan menyepakati satu bentuk permainan untuk dimainkan dengan suasana yang suka cita (Blegur & Wasak, 2018:1).

Bermain dan permainan sangat penting bagi manusia disegala jenjang usia. Bagi anak, karena merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangannya, baik itu psikomotor, afektif, maupun kognitif. Hal ini senada dengan hasil penelitian yang dilaporkan oleh Oktadinata et al., (2023) yang mengungkapkan bahwa anak-anak dengan tingkat keterampilan motorik kasar yang rendah cenderung kurang aktif secara fisik dan memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang lebih rendah. Oleh karena itu, untuk mencapai maturitas perkembangan anak, maka sejak usia dini anak sudah dibentuk kebiasaan aktifitas fisiknya terutama melalui olahraga, sehingga anak terseyang salah satunya adalah melalui kegiatan bermain (Beutler, 2008). Dalam hal ini, untuk perkembangan anak usia dini,

tentu peran lembaga pendidikan terutama sekolah dasar, menjadi pilar utama untuk pengembangan anak. Blegur & Wasak, (2018) mengutarakan bahwa sekolah dasar merupakan titik awal yang baik untuk memulai dan memperkuat kembali moralitas positif anak yang diperoleh dari keluarga, kelompok bermain, dan pendidikan pra sekolah (taman kanak-kanak).

Bermain sebagai kegiatan yang bertalian dengan keseluruhan komponen dalam diri anak, melalui permainan (pada saat anak bermain) anak terdorong mempraktikkan keterampilannya yang diarahkan pada perkembangan kognitif, perkembangan bahasa, perkembangan psikomotor, dan perkembangan fisik anak. Pengalaman bermain akan mendorong anak untuk lebih kreatif, mulai dari perkembangan emosi, kemudian mengarah ke kreativitas bersosialisasi (Khasanah et al., 2011). Pada masa anak-anak, bermain dan permainan merupakan “roh” dari pertumbuhan dan perkembangannya. Anak-anak yang tidak bermain cenderung untuk tidak merasakan “kebahagiaan” yang dirasakan oleh teman-teman sebayanya yang berdampak langsung pada kondisi psikologisnya. Anak yang terlibat dalam kegiatan bermain dapat belajar tentang bentuk, warna, hubungan kausalitas, komunikatif, dan *self-control*. Senada dengan hal tersebut, Syaranamual, (2023), mengemukakan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap fungsi kognitif, khususnya pada anak usia sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik pada usia sekolah dasar memberikan manfaat positif terhadap kemampuan kognitif.

Anak-anak yang mendapatkan waktu bermain lebih banyak, dan kualitas bermain yang lebih tinggi menunjukkan perbedaan dengan anak yang tidak banyak bermain, dalam bentuk, tingkat energi, dan sosialisasi terhadap orang lain (Barnett et al., 2008). Oleh karena itu, melihat urgensi bermain pada anak-anak seperti yang disampaikan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, bermain merupakan media untuk anak mengeksplorasi kebahagiaannya yang meliputi: bagaimana terbentuknya suasana euforia karena mendapatkan kemenangan, kekecewaan karena kalah, semangat dan disiplin diri karena ingin memenangkan permainan, kerja keras untuk mempertahankan kemenangan, adil untuk menjaga persahabatan, dan jujur untuk selalu diterima di dalam regu. Dengan demikian, maka bermain tidak hanya dikonotasikan dengan domain psikomotor semata, melainkan adanya ekualisasi pada seluruh domain hasil belajar.

Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi anak dapat dibedakan menjadi anak normal dan anak dengan kebutuhan khusus, salah satunya adalah anak tuna grahita. Anak tuna grahita atau disebut juga anak terbelakang mental, karena keterbasannya mengakibatkan dirinya sukar untuk mengikuti program pendidikan di sekolah biasa secara klasikal. Anak tuna grahita membutuhkan pelayanan khusus sesuai dengan kemampuan anak tersebut, oleh karena itu anak tuna grahita yang termasuk klasifikasi anak luar biasa dalam kurikulum 2006 disebut anak yang berkebutuhan khusus. Anak tuna grahita memiliki keterbatasan baik dari sisi kecerdasan intelektual, sosial maupun keterbatasan dalam melakukan gerakan.

Perkembangan fisik dan motorik anak tuna grahita ada yang sama atau hampir menyamai dan ada yang tertinggal jauh dari anak normal. Pada umumnya perkembangan fisik dan motorik anak tuna grahita tidak secepat anak normal. Anak tuna grahita yang memiliki kemampuan mental dua sampai dua belas tahun, ada dalam katagori kurang sekali

(Martasuta et al., 2009). Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani anak tuna grahita setingkat lebih rendah dari anak normal pada usia yang sama. Dalam hal mempelajari bentuk-bentuk gerak fungsional, yang merupakan dasar dari semua keterampilan gerak, anak tuna grahita memerlukan latihan secara khusus, sementara anak normal dapat belajar keterampilan gerak fundamental secara instingtif pada saat bermain.

Berdasarkan karakteristik siswa tuna grahita dengan berbagai keterbatasannya, maka perlu kiranya menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dengan keadaan tersebut. Metode pembelajaran gerak yang dilakukan harus dapat meningkatkan minat siswa tuna grahita untuk melakukan gerakan-gerakan sehingga dapat meningkatkan kelincahan gerak siswa tersebut. Sehingga dengan menggunakan metode pembelajaran yang sesuai, akan membuat siswa tertarik melakukan gerakan demi gerakan sekaligus dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa tuna grahita tersebut.

Permainan kecil merupakan suatu bentuk permainan sederhana dimana bentuk permainan tersebut tergantung kepada budaya setempat. Permainan kecil biasanya dilakukan dengan senang, sukarela dan sungguh. Oleh karena itu maka permainan kecil telah mempunyai dasar yang cukup kuat untuk dijadikan bahan ajar pendidikan jasmani. Dengan permainan kecil anak-anak akan mengaktualisasikan potensinya dalam bentuk gerak, sikap dan perlakuan, sehingga dapat dikembangkan ke arah kemampuan jasmani, kemampuan psikomotor, afektif dan kognitif.

Permainan kecil sebagai alat pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan tahapan usia anak pada jenjang pendidikan. Pada usia kelas IV, V dan VI, anak mulai melepaskan diri dari dunia khayal dalam tahap sebelumnya menuju dunia nyata. Pada tahap ini, anak-anak sudah kurang berminat pada permainan fantasi. Mereka mulai berminat pada kehidupan nyata, mulai ingin menghasilkan sesuatu, mengerjakan sesuatu dan mencoba kekuatan sendiri, malah mereka memiliki keberanian yang tinggi dan rasa percaya diri yang berlebihan. Oleh karenanya hambatan psikis takut jatuh dan lain-lain tidak menjadi masalah mereka. Anak-anak sudah cukup terampil sehingga dapat diberikan pelajaran bermain dengan alat-alat dan peraturan permainan yang mengikat.

Kelincahan merupakan aspek penting yang harus dimiliki seseorang tidak terkecuali bagi anak berkebutuhan khusus. Kelincahan sangat penting bagi anak terhadap pertumbuhannya untuk meningkatkan kepercayaan diri serta sosialisasidengan lingkungan (Verschuren et al., 2010). Bagi anak berkebutuhan khusus hal ini sangat lah penting karena terkait dengan fisik dan motorik, salah satunya untuk anak tunagrahita. Anak tunagrahita ringan memiliki kemampuan yang kurang dalam akademik dan dalam gerakannya terlihat sedikit kaku dibanding dengan anak normal lainnya serta sulit berfikir secara abstrak. Menurut Marlina, (2015) anak tunagrahita ringan mereka masih memiliki keterampilan adaptif tergantung bagaimana latihan, motivasi, pengalaman, lingkungan sosial mengayomi mereka. Pentingnya motivasi serta latihan anak tunagrahita karena dapat mendorong timbulnya rasa semangat untuk mendukung kegiatan serata sosial nya sehari-hari. Permasalahan yang dihadapi oleh anak tunagrahita ringan yang memiliki keterbatasan dalam fisiknya serta berbedadengan keadaan manusia normal lainnya bersifat kompleks, oleh karena itu dalam upaya mengatasinya tidak bisa hanya dengan melakukan pendekatan hidup mandiri

tapa tergantung dengan orang lain. Tidak semua anak tunagrahitamengalami hambatan dalam gerakannya, tetapi ada sebagian dan itu jarang diperhatikan karena orang lebih memandangi kepada akademiknya, sebenarnya kelincahan in juga penting untuk aktifitas kesehariannya serta mengembangkan bakat nya karena anak tunagrahita rata-rata menyukai seni seperti menari dan menyanyi.

Permainan kecil merupakan hasil terjemahan dari frasetraditional games yang memiliki makna bahwa permainan yangdiadaptasi dari permainan tradisional yang ada di masyarakat. Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, pemimpin permainan, media yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainannya. Permainan dapat disesuaikan dengan keadaan, situasi, dan kondisi yang ada pada saat berlangsungnya kegiatan bermain. Selain itu, permainan kecil juga tidak mempunyai induk organisasi resmi baik yang bersifat nasional maupun internasional (Blegur & Wasak, 2018).

Permainan kecil adalah segala bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku dalam penerapannya baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan. Permainan kecil dapat di sesuaikan dengan keadaan ataupun situasi di mana dan kapan permainan yang dimaksud dilaksanakan. Disamping itu permainan kecil tidak mempunyai Induk Organisasi Nasional apalagi Induk Organisasi Internasional.

Permainan Kecil membutuhkan gerak yang beragam dalam pelaksanaannya, semakin banyak bergerak dan semakin lama waktu bergerak akan melatih meningkatkan daya tahan tubuh dan keterampilan gerak. Keterampilan gerak merupakan kemampuan motorik yang ditujukan melalui penguasaan suatu gerakan dan pengalaman gerak dalam menjalankan aktivitas gerak (Julianti & Alawiyah, 2016).

Paling tidak orang-orang yang telah terlebih dahulu paham tentang manfaat kegiatan bermain harus dapat memberikan eksplanasi dengan rasionalisasi yang komprehensif terhadap pihak-pihak yang membutuhkan atau bahkan mendiskreditkan kegiatan bermain. Sehingga kegiatan bermain juga mendapatkan atensi serius dari stakeholder pada aspek pertumbuhan dan perkembangan anak (Blegur & Wasak, 2018).

Permainan kecil biasanya aturan yang digunakan dibuat langsung oleh para pemainnya, dengan permainan kecil anak dapat menggali wawasan terhadap beragam pengetahuan yang ada dalam permainan tersebut. Permainan kecil juga mengenalkan konsep menang dan kalah sehingga saat bermain anak-anak akan melepaskan emosinya. Menurut Laksmitaningrum, (2017) permainan kecil memiliki beberapa manfaat bagi anak yaitu manfaat sosial, manfaat disiplin, dan manfaat budipekerti.

Setiap bentuk kegiatan dalam bermain ataupun permainan bagi anak mempunyai nilai positif terhadap perkembangannya. Menurut (Pranata & Sarwita, 2019) nilai-nilai yang terkandung dalam permainan kecil adalah:1) nilai demokrasi,2) nilai pendidikan, 3) nilai kepribadian,, 4) nilai keberanian, 5) nilai kesehatan, 6) nilai persatuan, dan 7) nilai moral.

Unsur-unsur nilai budaya dalam permainan kecil menurut Dharmamulya (dalam Putri, 2022: 8) yaitu 1) nilai kesenangan atau kegembiraan, 2) nilai kebebasan, 3) rasa berteman, 4) nilai demokrasi, 5) nilai kepemimpinan, 6) rasa tanggung jawab, 7) nilai kebersamaan dan saling membantu, 8) nilai kepatuhan, 9) melatih cakap dalam berhitung, dan 10) nilai kejujuran dan sportivitas.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan kecil memiliki nilai-nilai positif yang dapat ditanamkan pada anak. Nilai-nilai tersebut yang semuanya merupakan nilai-nilai yang sangat baik dan berguna dalam kehidupan anak. Permainan kecil juga dapat membantu anak dalam menjalin hubungan sosial sehingga anak dapat bersosialisasi dengan lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Permainan ini mempertemukan dua regu bertugas mempertahankan benteng serta memproteksinya atas ancaman yang datang dari luar (regu lawan). Selain memproteksi bentengnya, setiap regu juga wajib memenangkan dengan cara berusaha merebut benteng lawan. Pada misi untuk menyentuh benteng lawan, anggota regu harus mengoptimalkan potensi (psikomotor, afektif, dan kognitif) yang dimanifestasikan dalam bentuk permainan (cepat, lincah, kerja sama, kompak, kreatif, dsb) sehingga dapat memenangkan permainan.

memecahkan masalah.

Permainan berikutnya adalah Permainan Tradisional Kucing dan Tikus. Menurut Novi Mulyani, (2016) permainan kucing dan tikus mempunyai aturan yang sederhana. Permainan ini biasa dimainkan anak-anak ketika waktu luang, waktu istirahat atau setelah pulang sekolah di halaman atau lapangan. Kelompok atau beberapa anak membuat sebuah lingkaran besar dan saling bergandengan tangan membentuk lingkaran ke dalam. Dua anak bertindak sebagai tikus. Cara bermain adalah kucing berusaha mengejar tikus dan tikus berusaha menghindari dari kejaran kucing.

Permainan tradisional yang terakhir adalah Permainan kecil gobag sodor. Menurut Siagawati et al., (2017) awal mula permainan kecil gobag sodor muncul karena diilhami oleh pelatihan prajurit kraton yang sedang melakukan perang-perangan yang biasanya dilakukan di alun-alun. Permainan kecil gobag sodor atau sodoran ini dilakukan di alun-alun dengan masing-masing pemain berkendaraan kuda, kejar mengejar dengan lawannya dan dengan sodoran itu berusaha untuk menjatuhkan lawan dari kudanya. Kata "sodor" dalam permainan ini berarti penjaga garis sodor atau garis sumbu yang membagi dua garis-garis yang melintang dan paralel (Dekdikbud, 1980/1981). Istilah "gobag" juga diartikan dengan jenis permainan anak yang bertempat di sebidang tanah lapang yang telah diberi garis-garis segi empat di petak-petak, yang dimainkan dengan bergerak bebas berputar, terdiri dari dua regu, satu regu sebagai pemain atau istilah Jawa mentas dan satu regu sebagai penjaga atau istilah Jawa dadi, masing-masing beranggotakan sekitar 4-7 orang yang disesuaikan dengan jumlah kotak (Siagawati et al., 2017). Kalau garis melintang yang membagi persegi panjang menjadi kotak ada 4 buah maka membutuhkan 8 orang pemain, kalau garis melintangnya 5 buah, berarti membutuhkan 10 orang pemain (Dekdikbud, 1980/1981). Istilah gobag sodor ternyata berasal dari bahasa asing, yaitu go back to door. Perubahan idiom tersebut ke dalam bahasa Jawa diakibatkan oleh penyesuaian lafal (Siagawati et al., 2017). Akhirnya oleh masyarakat Jawa menjadi "gobag sodor". Nama lain dari permainan ini adalah hadang. Menurut (Machmud et

al., 2021) permainan kecil gobag sodor atau hadang ini biasa dilakukan pada waktu bulan purnama. Akan tetapi dalam prakteknya permainan kecil gobag sodor banyak dilakukan di waktu luang anak-anak. Permainan kecil gobag sodor memerlukan tempat yang cukup luas.

Lapangan permainan kecil gobag sodor berbentuk persegi empat dengan luas yang disesuaikan dengan jumlah pemain. Panjang persegi sekitar 10 meter dan lebarnya sekitar 5 meter. Setiap jarak 2,5 meter ditarik garis lurus vertikal dan horizontal, sehingga akan terbentuk 8 bujur sangkar sama besar yang saling berhimpitan, dengan 4 bujur sangkar di atas dan 4 bujur sangkar di bawahnya (Siagawati et al., 2017).

Dalam setiap permainan yang telah dijelaskan di atas tentunya membutuhkan komponen biomotorik di antaranya kelincahan. Kelincahan merupakan bagian yang dibutuhkan dalam setiap permainan kecil. Kelincahan adalah satu kemampuan dari komponen kebugaran jasmani yang berfungsi sebagai perubahan arah posisi tubuh dengan jangka waktu cepat dan tepat tanpa adanya gangguan keseimbangan (Mufti et al., 2022).

Pada latihan kelincahan diperlukan ciri-ciri latihan yang khusus. Adapun ciri-ciri latihan kelincahan adalah bentuk-bentuk latihan harus ada gerakan merubah posisi dan arah badan, rangsangan terhadap pusat syaraf sangat menentukan hasil tidaknya suatu latihan kelincahan karena koordinasi sangat urgen bagi unsur kelincahan, adanya rintangan-rintangan untuk bergerak dan mempersulit kondisi (alat, lapangan dan sebagainya), ada pedoman waktu yang pasti dalam latihan.

Kelincahan merupakan salah satu bagian dari kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada seluruh aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh. Selain itu, kelincahan juga menjadi prasyarat untuk melatih serta memperbaiki keterampilan gerak dan teknik dalam olahraga yang memerlukan koordinasi gerak. Lebih lanjut kelincahan juga tidak kalah penting untuk jenis olahraga yang memerlukan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan situasi yang terjadi di dalam pertandingan (Rustanto, 2015).

Kelincahan juga berhubungan dengan fleksibel atau kelentukan seperti yang dikemukakan (Kurniawan, 2020) mengatakan "agility adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak". Pada dasarnya seseorang yang lincah biasanya memiliki kelentukan tubuh yang baik yang bisa membuat pergerakannya menjadi lincah, karna pergerakan mereka tidak kaku. Kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum dan kelincahan khusus. Kelincahan umum biasa terlihat pada berbagai macam aktivitas olahraga, sedangkan kelincahan khusus yaitu yang berkaitan dengan teknik olahraga tertentu (Rustanto, 2015). Jika dilihat dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh segmen tubuh tertentu dapat di bagi menjadi 2 macam yaitu, kelincahan umum dan kelincahan khusus. Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa yang dimaksud dengan kelincahan umum adalah kelincahan seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya. Sedangkan kelincahan khusus adalah kelincahan yang diperlukan sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti. Baik kelincahan umum maupun kelincahan khusus didapat dari hasil latihan dan bawaan.

Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang dilahirkan dengan kebutuhan-kebutuhan khusus yang berbeda dari manusia pada umumnya sehingga membutuhkan pelayanan khusus. Seseorang dengan memiliki hambatan kecerdasan sudah dipastikan bahwa ia adalah penyandang tunagrahita. Anak dengan tunagrahita memiliki kecenderungan kurang peduli terhadap lingkungannya, baik dalam keluarga ataupun lingkungan sekitarnya. Masyarakat pada umumnya mengenal tuna grahita sebagai retardasi mental atau terbelakang mental dan idiot (Sari et al., 2017).

Anak tuna grahita merupakan salah satu golongan anak berkelainan mental yang mempunyai kemampuan intelektual dibawah rata-rata orang pada umumnya, dan memiliki keterbatasan dalam hal berfikir. Kondisi kecerdasan anak tuna grahita jauh dibawah rata-rata, yang ditandai dengan ketebtasan intelegiensi dan ketidakcakapan dalam interaksi sosial. Anak tuna grahita atau disebut juga anak terbelakang mental, karena keterbatasannya mengakibatkan dirinya sukar untuk mengikuti program pendidikan di sekolah secara klasikal (Saputra& Febriyanto, 2019).

Menurut Mayasari, (2019) Tuna grahita adalah kondisi dimana keterbelakangan mental adalah suatu kondisi yang hadir saat lahir dan ditandai dengan fungsi intelektual yang jauh di bawah rata-rata yaitu IQ adalah 70 atau lebih rendah. Lebih lanjut (Mayasari, 2019) mengemukakan keterbelakangan mental mengacu pada fungsi intelektual umum yang secara signifikan rata-rata yang menghasilkan atau perilaku adaptif dan dimanfestasikan selama periode perkembangan.

Pendidikan disekolah dasar memiliki tujuan besar yang berguna bagi negara dan siswa itu sendiri. Pendidikan disekolah dasar bertujuan sebagai landasan utama dalam membangun pengetahuan, kecerdasan serta kepribadian agar siswa dapat hidup mandiri dan dapat melanjutkan pendidikanya pada level yang lebih tinggi sehinga diharapkan terbentuklah siswa yang memiliki budi perkerti yang baik (Hayati et al., 2021).

Menurut Septianti & Afiani, (2020) menjelaskan strategi pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien dan karakteristik peserta didik sangat penting untuk diketahui oleh pendidik, karena ini sangat penting untuk dijadikan acuan dalam merumuskan strategi pengajaran. Strategi pengajaran terdiri atas metode dan teknik atau prosedur yang menjamin siswa mencapai tujuan. Strategi dan metode pembelajaran berguna untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayat et al. 2020 menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan permainan memiliki dampak positif terhadap perkembangan motorik dan kelincahan anak-anak, termasuk siswa tunagrahita sekolah luar biasa Gelora karya Dawuan Kabupaten Majalengka. Namun, penelitian ini menambahkan kontribusi baru dengan mengeksplorasi variasi permainan kecil khususnya terhadap siswa tunagrahita di lingkungan sekolah khusus.

Selain itu penelitian yang dilakukan Maftuha 2014, bahwa permainan gobak sodor modifikasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar anak tunagrahita ringan kelas VI di SLB-C TPA Jember. Penelitian ini hanya fokus pada

satu jenis permainan kecil saja, yaitu permainan bola kecil. Variasi dalam jenis permainan kecil yang ditawarkan dapat menghasilkan hasil yang lebih beragam dan menyeluruh dalam peningkatan kemampuan motorik kasar siswa tunagrahita.

Berdasarkan beberapa pendapat dan hasil penelitian yang telah diungkapkan diatas, memang terlihat telah ada beberapa penelitian yang mengungkapkan beberapa hal terkait dengan tingkat kelincahan pada siswa. Akan tetapi sangat sedikit sekali penelitian yang fokus dan membahas tentang anak-anak berkebutuhan khusus dalam hal ini tuna grahita, dalam konteks penelitian tentang kemampuan fisiknya dalam hal ini kelincahan. Selain itu, apabila dilihat dari lokus penelitiannya, belum pernah ada penelitian sejenis yang dilakukan di Provinsi Jambi. Tentu saja banyak hal yang mempengaruhi tingkat kelincahan serta komponen kondisi fisik anak-anak tunagrahita secara umum. Berdasarkan argumentasi tersebut, peneliti sangat yakin bahwa penelitian ini harus dilakukan.

Berdasarkan *review* literatur yang telah diungkapkan di atas, terkait dengan manfaat permainan kecil bagi perkembangan fisik dan motoric pada anak-anak, maka secara tegas diungkapkan bahwa tujuan penelitian ini ingin mengungkapkan bagaimana pengaruh variasi permainan kecil terhadap kelincahan siswa tuna grahita pada sekolah luar biasa yang ada di kota jambi. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu untuk mengisi kekosongan literatur terkait dengan kondisi fisik anak-anak tuna grahita secara umum.

Adapun tujuan utama dari penelitian ini adalah menyelidiki pengaruh variasi permainan kecil terhadap kelincahan siswa tunagrahita di Sekolah Dasar Luar Biasa. Kelincahan fisik adalah aspek penting dalam perkembangan fisik dan kognitif siswa tunagrahita. Dalam penelitian ini, kami memperkenalkan serangkaian permainan kecil yang berfokus pada pengembangan keterampilan motorik halus, koordinasi, dan responsif.

METODE

Jenis dan Desain

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Desain Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimental adalah salah satu metodologi penelitian paling ampuh yang dapat digunakan peneliti. Dari sekian banyak jenis penelitian yang mungkin digunakan, eksperimen merupakan cara terbaik untuk membangun hubungan sebab-akibat antar variabel (Fraenkel et al., 2009). Lebih lanjut, Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *Pre Experimental Desain* dalam bentuk *one group pretest-posttest* (Fraenkel et al., 2009). Prosedur dalam penelitian ini yaitu, peneliti melakukan tes awal (*pretest*) terlebih dahulu, dan selanjutnya dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahannya kondisi sampel yang dilakukan intervensi. Intervensi diberikan sebanyak 16 kali, selama 2 bulan dan bertempat di SDLB Negeri Kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa dari SDLB Negeri 1 Kota Jambi. *Stratified Random Sampling* digunakan untuk menarik sampel dalam dalam penelitian. *Stratified Random Sampling* (Pengambilan sampel acak berstrata) merupakan proses di mana subkelompok atau strata tertentu dipilih sebagai sampel dengan proporsi yang sama dengan jumlah subkelompok yang ada dalam populasi (Fraenkel et al., 2009). Sampel penelitian ini adalah siswa tuna grahita kelas 4, 5 dan 6 SDLB Negeri 1 Kota Jambi berjumlah 16 orang. Adapun variabel penelitian yang di teliti dalam

penelitian ini adalah sebagai berikut: a) Variabel Bebas, Variabel penyebab (yang mempengaruhi). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variasi latihan permainan kecil Benteng, Kucing dan tikus, Gobak sodor. b) Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Berarti variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelincahan.

Instrumen Penelitian

Suatu penelitian membutuhkan suatu alat ukur untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Dalam penelitian ini yang akan diukur adalah kelincahan dengan tes lari bolak balik 4 x 10 meter (Shuttle run).

Instrument atau alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian yaitu tes kelincahan dengan menggunakan tes lari bolak balik 4 x 10 meter (*Shuttle run*) untuk anak tunagrahita (Mizrak, 2013). Prosedur pelaksanaan tes lari bolak balik (*shuttle run*) ini yaitu peserta harus melakukan lari pada patok (tanda) yang sudah disiapkan (sejauh 10m) selama 4 kali bolak balik. Selanjutnya peneliti akan mencatat waktu yang dibutuhkan oleh *tester* dalam melakukan satu rangkaian *shuttle run*. Data penelitian di ambil sebanyak 2 kali yaitu pada saat *pre test* dan *post test*. Dan pada tahap akhir, analisis data penelitian menggunakan t-test untuk melihat perbedaan rata-rata dari sampel (Fraenkel et al., 2009).

Teknik Pengumpulan Data

Dalam pelaksanaan pengumpulan data, data yang dikumpulkan yaitu data dari hasil tes pengukuran awal dan hasil tes akhir. Test yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu tes lari shuttle run 4x10 m. Dalam pelaksanaan *test shuttle run* ini, *tester* harus berupaya mendapatkan waktu yang sesingkat-singkatnya, artinya semakin sedikit waktu yang dibutuhkan untk satu rangkaian *shuttle run* semakin baik pula hasil kelincahannya.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dan disusun secara statistik dengan menggunakan rumus Uji-t. Penafsiran hasil uji t dilakukan dengan mengkonsultasikan nilai t hasil perhitungan (t_{hitung}) dengan nilai t daftar tabel t (t_{tabel}) pada taraf signifikansi 5% dan dk (derajat kebebasan) = N - 1. Jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, hal ini berarti terdapat pengaruh permainan kecil terhadap kelincahan siswa tuna grahita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data pretest dan data posttest dari penelitian yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu-persatu data penelitian, dari data pretest dan data posttest tingkat kelincahan siswa tuna grahita kelas 4,5 dan 6 SDLB Negeri 1 Kota Jambi. Dari jumlah data yang diperoleh 32 dari pre test dan post test maka di peroleh lah nilai minimum 31, nilai maksimal 46 ,mean nya 37.03 dan standar deviasi nya 4.55. Setelah itu menghitung nilai yang di peroleh di pretest dan post test.

Hasil analisis deskriptif data pretest kelincahan siswa SDLB Negeri 1 Kota Jambi memperoleh Personal best (catatan waktu terbaik) maksimum sebesar 46, nilai minimum 32,

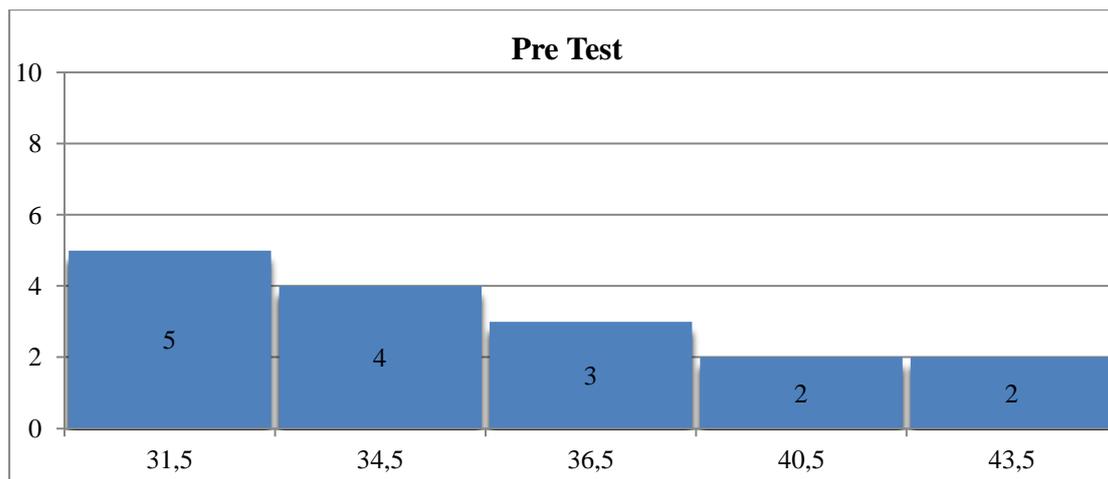
rerata 37.43, median 36.5 , modus 32, dan nilai standar deviasi sebesar 4.53. Berikut Tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel.1 Distribusi Frekuensi pretest

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Presentase
1.	32 - 34	5	31,25%
2.	35 - 37	4	25%
3.	38 - 40	3	18,75 %
4.	41 - 43	2	12,5%
5.	44 - 46	2	12,5%
Jumlah Keseluruhan		16	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa tunagrahita SDLB Negeri 1 Kota Jambi pada saat pretest. Secara rinci pada interval kelas 32-34 yaitu 5 siswa (31,25%), interval kelas 35-37 yaitu terdapat 4 siswa (25%) ,3 siswa (18,75%) pada interval kelas 38 -40, 2 siswa (12,5%) pada interval kelas 41 - 43 dan 2 siswa (12,5%)pada interval kelas 44 - 46.

Apabila disimpulkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram dari data distribusi frekuensi data pretest.



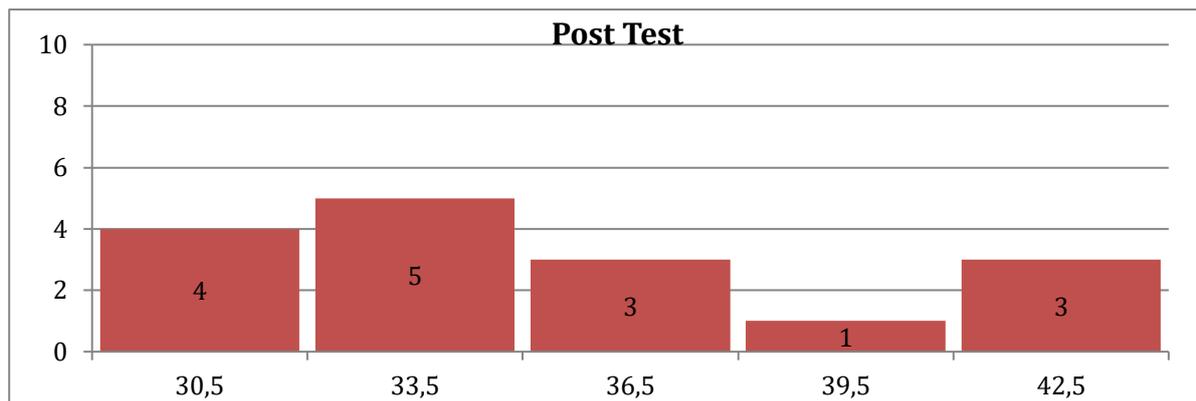
Gambar 1. Histogram *pretest*

Deskripsi data *post test* didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat *post test*. Hasil analisis deskriptif data *post test* terhadap kelincahan siswa Tunagrahita SDLB N 1 Kota Jambi memperoleh Personal best (catatan waktu terbaik) minimum sebesar 31, nilai maximum 45, rata-rata 36.62, median 35,5, modus 31, dan nilai standar deviasi sebesar 4.68. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel.2 Distribusi Frekuensi

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase
1.	31 - 33	4	25%
2.	34 - 36	5	31,25%
3.	37 - 39	3	18,75%
4.	40 - 42	1	6,25%
5.	43 - 45	3	18,75%
Jumlah Keseluruhan		16	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa tunagrahita SDLB Negeri 1 Kota Jambi mengalami perubahan pada saat *posttest* mempunyai. Secara rinci sebanyak 4 siswa (25%) dari interval kelas 31-33, 5 siswa (31,25%) pada interval kelas 34-36, 3 siswa (18,75%) dari interval kelas 37-39, 1 siswa (6,25%) pada interval kelas 40-42, dan 3 siswa (18,75%) pada interval 43-45. Apabila disimpulkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram dari data distribusi frekuensi data *pretest*.



Gambar 2. Histogram distribusi frekuensi post test

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan kelincahan pada siswa tuna gharita melalui variasi permainan kecil dengan menggunakan rumus uji lilliefors. Apabila $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka hasilnya tidak normal apabila $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka hasilnya normal. Perumusan hipotesis yang akan diuji sebagai berikut:

Tabel. 3 Hasil uji normalitas

Keterangan	Pretest	Post test
Rata-Rata	37.4375	36.625
Standar deviasi	4.530912	4.688639
L_{hitung}	0.142202	0.149714
L_{tabel} (taraf sig 0.05)	0.213	0.213
Keputusan :	Normal	

Berdasarkan tabel 3 uji normalitas hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa $L_{hitung} > L_{tabel}$ yang berarti hasilnya normal. Uji homogenitas digunakan untuk melihat kesamaan kedua varian pretest dan posttest. Hasil uji homogenitas terdapat pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

Keterangan	Rata-rata	Varians S2	F hitung	F tabel	Keputusan
Pretest	37.4375	20.529167	0.9338514	0.4160691	Homogen
Post test	36.625	21.98333			

Uji homogenitas merupakan uji kesamaan varian data, penelitian ini untuk membandingkan varian terbesar dan varian terkecil. Berdasarkan tabel uji homogenitas diatas pretest dengan nilai varian (S) adalah 20.529167 sedangkan nilai varian pada posttest (S2) adalah 21.98333 dari hasil perhitungan terdapat Fhitung adalah 0.9338514 dan Ftabel adalah 0.4160691. Tabel diatas menggunakan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ terlihat hasil bahwa $F_{hitung} = F_{tabel}$, Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan, berarti data tersebut homogen atau sama.

Uji hipotesis atau uji-t ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan terhadap model pembelajaran variasi dalam permainan kecil terhadap siswa SDLB Negeri 1 Kota Jambi.

Tabel 5. Uji-t

t-Test: Two-Sample Assuming Unequal Variances

	Variable 1	Variable 2
Mean	37.4375	36.625
Variance	20.52917	21.98333
Observations	16	16
Hypothesized Mean Difference	0	
df	30	
t Stat	0.498454	
P(T<=t) one-tail	0.3109	
t Critical one-tail	1.697261	
P(T<=t) two-tail	0.621799	
t Critical two-tail	2.042272	

Berdasarkan perhitungan uji-t yang telah dilakukan maka didapatkan Thitung bernilai 2.042272 dan Ttabel bernilai 1.697261 sehingga hasilnya $Thitung > Ttabel$ yang artinya terdapat pengaruh pada kecepatan anak tuna grahita . Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh variasi permainan kecil terhadap siswa tunagrahita SDLB N 1 Kota Jambi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi permainan kecil terhadap kelincahan siswa tuna grahita SDLB N 1 Kota Jambi. hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terhadap masing-masing siswa mengenai kelincahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Analisis uji-T menunjukkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kelincahan siswa tunagrahita SDLB N 1 Kota Jambi. pada saat pretest besarnya rata-rata adalah 37.4375 dan nilai rata-rata untuk posttest adalah 36.625.

Proses pembelajaran adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dan siswa dalam situasi pendidikan yang bertujuan untuk mencapai pengaruh kelincahan pada siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan variasi permainan kecil diantaranya a) permainan gobak sodor, b) kucing dan tikus, c) bentengan. Hal ini bertujuan untuk melihat pengaruh terhadap kelincahan siswa. Kelincahan adalah satu kemampuan dari komponen kebugaran jasmani yang berfungsi sebagai perubahan arah posisi tubuh dengan jangka waktu cepat dan tepat tanpa adanya gangguan keseimbangan. Dengan pembelajaran model permainan dapat merangsang siswa untuk bergerak aktif tanpa menyadari bahwa dirinya melakukan aktivitas jasmani. Dengan kegiatan yang dilakukan selama satu bulan lebih, terdapat pengaruh kelincahan pada siswa tuna grahita.

Hal ini mengindikasikan bahwa metode variasi permainan kecil merupakan upaya yang tepat dalam melihat pengaruh kelincahan pada siswa tunagrahita SDLB N 1 Kota Jambi. Ini juga merupakan hal yang sangat positif bagi perkembangan pendidikan jasmani, karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada pembelajaran di kelas, yaitu dengan memberikan pelajaran melalui variasi permainan kecil dapat efektif meningkatkan memberikan pengaruh terhadap kelincahan siswa tuna grahita. Hal ini senada dengan pernyataan yang disampaikan oleh Peter & Banciu, (2013) yang menyatakan bahwa siswa akan berpartisipasi dalam serangkaian permainan berbasis kegiatan, dimana kegiatan yang akan dimainkan ditempatkan dalam berbagai situasi kehidupan nyata dan dapat mencapai hasil positif dalam pemulihan mereka. Selanjutnya laporan penelitian yang diungkapkan oleh (Pratama, 2017) yang mengemukakan bahwa ada peningkatan tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita yang berusia 12 tahun ke atas setelah diberi intervensi dalam bentuk pelatihan pencak silat selama 6 minggu dengan satu minggu tiga kali latihan selama 20-30 menit. Menggunakan uji rank Wilcoxon diperoleh $T_{hit} = 0$ dan $T_{tabel} = 0$ atau $T_{hitung} \leq T_{tabel} = 0$. Hal ini mengindikasikan bahwa praktik pencak silat secara teratur dan terarah berpengaruh terhadap tingkat kebugaran fisik anak tunagrahita. berusia 12 tahun ke atas di SKh X Kota Serang. Terakhir laporan penelitian tentang intervensi permainan kecil dalam pemanasan pada pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap anak tunagrahita usia 16-19 tahun yang dilakukan oleh oleh (Supriyana et al., 2022) mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh permainan kecil dalam pemanasan pembelajaran penjas terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Tunas Harapan.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dari variasi permainan kecil terhadap tingkat kelincahan siswa tunagrahita di SDLB Negeri 1 Kota Jambi. Pengaruh tersebut dapat diidentifikasi melalui perbedaan waktu kelincahan antara *pretest* dan *posttest*. Selain itu, hasil uji persyaratan analisis juga menunjukkan secara konsisten bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan siswa tunagrahita SDLB Negeri 1 Kota Jambi. Berdasarkan temuan penelitian di atas, dengan melakukan latihan permainan kecil secara rutin menimbulkan hal yang positif terhadap kelincahan anak tuna grahita dikarenakan terdapatnya pengaruh terhadap anak tuna grahita tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2008). Does childhood motor skill proficiency predict adolescent fitness? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(12), 2137–2144. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31818160d3>
- Beutler, I. (2008). Sport serving development and peace: Achieving the goals of the United Nations through sport. *Sport in Society*, 11(4), 359–369. <https://doi.org/10.1080/17430430802019227>
- Blegur, J., & Wasak, M. R. P. (2018). Permainan Kecil; Teori dan Aplikasi. In *Abil Pustaka*. Jusuf Aryani Learning.
- Fraenkel, Jack R., W., & E., N. (2009). How to Design and Evaluate Research in Education. In *McGraw-Hill Higher Education* (Issue 0).
- Hayati, F., Neviyarni, N., & Irdamurni, I. (2021). Karakteristik Perkembangan Siswa Sekolah Dasar : Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1809–1815.
- Hidayat, H., Badriah, D. L., & Priyono, A. (2020, November). Peningkatan kemampuan gerak motorik kasar siswa tunagrahita melalui permainan bola kecil. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* (Vol. 2, pp. 412-421).
- Julianti, R. R., & Alawiyah, T. (2016). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motor Educability. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 2(2), 77–87.
- Khasanah, I., Prasetyo, A., & Rakhmawati, E. (2011). PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI MEDIA STIMULASI ASPEK PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 1(1), 91–105.
- Kurniawan, R. (2020). Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak. *Educative Sportive*, 1(2), 29–36. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/edusport/article/view/1226>
- Laksmitaningrum, A. A. (2017). Implementation of Traditional Game in Penjasorkes Learning in Elementary School of Ngaglik District Sleman Regency Academic Year 2016/ 2017. *Jurnal PGSD PENJAS*, 4(5), 1–8.

- Machmud, N. W., Samad, F., Samad, R., & Achmad, F. (2021). Analisis Gerak Lokomotor Dalam Permainan Tradisional dalam Permainan Hadang Kelas B1 Usia 5-6 Tahun Di PAUD Negeri Pembina 1 Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 3(2), 11-24. <https://doi.org/10.33387/cp.v3i2.3631>
- Maftuha, D. M. (2014). Permainan Gobak Sodor Modifikasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Anak Tunagrahita Ringan Permainan Gobak Sodor Modifikasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 5(2).
- Marlina, M. (2015). *Asesmen Anak Berkebutuhan Khusus; Pendekatan Psikoedusosial*. UNP Press.
- Martasuta, U. D., Warnandi, N., & Nurhaeni, H. (2009). Pengaruh Pembelajaran Musik Angklung. *JASSI_Anakku*, 8(2), 100-107.
- Mayasari, N. (2019). Layanan Pendidikan Bagi Anak Tunagrahita Dengan Tipe Down Syndrome. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 14(1), 111-134. <https://doi.org/10.24090/yinyang.v14i1.2847>
- Martuti. (2012). *Mengelola PAUD dengan Aneka Permainan Meraih Kecerdasan Majemuk*. Yogyakarta: Kreasi Wacana
- Mizrak, O. (2013). The participation of Turkish National Ski team and mentally handicapped camp with changes before and after the physical examination of dynamic and static balance changes in 2010 at the world championships. *Life Science Journal*.
- Mufti, M. U., Kusuma, I. D. M. A. W., Faruk, M., & Purnomo, M. (2022). Pengaruh latihan agility L-Drill terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal Sma Assa ' Adah Sampurnan Bungah Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 41-47.
- Novi Mulyani, M. P. I. (2016). *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Diva Press. <https://books.google.co.id/books?id=tKVYEAAAQBAJ>
- Oktadinata, A., Herman Subarjah, Komarudin, Yusuf Hidayat, & Ilham. (2023). Pengaruh Integrasi Latihan Gerak Dasar Pendidikan Jasmani terhadap Perkembangan Motorik Siswa SD diMasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 6(2), 506-517. <https://doi.org/10.31949/jee.v6i2.5263>
- Peter, K., & Banciu, V. (2013). Game Using in the Language Education Activities of Children with Mild and Moderate Mental Disabilities. *International Journal of Information and Education Technology*, 3(3), 393-396. <https://doi.org/10.7763/ijiet.2013.v3.305>
- Pranata, D. Y., & Sarwita, T. (2019). Permainan Tradisional Englolibaba Biskuit Meningkatkan Kelincahan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Visipena*, 10(2), 294-203.
- Pratama, T. Y. (2017). Pembelajaran Seni Pencak Silat Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni*, 2(2), 183-195. <https://doi.org/10.30870/jpks.v2i2.2531>
- Rustanto, H. (2015). HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KELINCAHAN TUBUH TERHADAP HASIL DRIBBLE BOLA PADA PERMAINAN BOLA BASKET. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 144-156.

- Saputra, V. H., & Febriyanto, E. (2019). Media Pembelajaran Berbasis Multimedia Untuk Anak Tuna Grahita. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(1), 15. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/jurnalmathema/article/view/350/247>
- Sari, S. F. M., BINAHAYATI, B., & TAFTAZANI, B. M. (2017). Pendidikan Bagi Anak Tuna Grahita (Studi Kasus Tunagrahita Sedang Di Slb N Purwakarta). *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 217-222. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14273>
- Septianti, N., & Afiani, R. (2020). Pentingnya Memahami Karakteristik Siswa Sekolah Dasar di SDN Cikokol 2. *As-Sabiqun : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 7-17. <https://doi.org/10.36088/assabiqun.v2i1.611>
- Siagawati, M., Prastiti, W. D., & Purwati. (2017). Mengungkap Nilai-nilai yang Terkandung dalam Permainan Tradisional Gobak Sodor. *Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 9(1), 83-95. <http://hdl.handle.net/11617/1406>
- Supriyana, R., Kusuma Yuda, A., & Dimyati, A. (2022). Pengaruh Permainan Kecil Dalam Pemanasan Pembelajaran penjas Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Tunagrahita. *Jurnal Porkes*, 5(2), 659-671. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6357>
- Syaranamual, J. (2023). Pengaruh Latihan Playometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Mahasiswa PGSD Atlet Bolavoli Putri SSC. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 6(2), 598-603. <https://doi.org/10.31949/jee.v6i2.5413>
- Verschuren, O., Bloemen, M., Kruitwagen, C. A. S., & Takken, T. I. M. (2010). Reference values for anaerobic performance and agility in ambulatory children and adolescents with cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 52(10). <https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.2010.03747.x>