

Pengaruh Permainan Kecil Dalam Pemanasan Pembelajaran penjas Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Tunagrahita

Rivan Supriyana ^{*1}, Aria Kusuma Yuda ², Akhmad Dimiyati ³

1810631070243@student.unsika.ac.id ^{*1}, aria.kusumayuda@fkip.unsika.ac.id ²,
akhmad.dimiyati@fkip.unsika.ac.id ³,

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat, Indonesia

Abstract

Small games in the warm-up of physical education learning will be more interesting and fun, because students will be brought to play and in that way the movement needs of mentally retarded students will be met. This study aims to determine the effect of small games in warming up physical education learning on the level of physical fitness of mentally retarded students. In this study, the method used is an experimental research method with one group pretest posttest design. The subjects of this study were mentally retarded students at SMALB-C Tunas Harapan. The sample used in this study amounted to 12 students using a total sampling technique. The instrument used in this study was a physical fitness test with a categorization that was adapted to mentally retarded students aged 16-19 years. Based on the results of data analysis showed an increase in the physical fitness of SMALB-C Tunas Harapan students. This is evidenced by the results of the calculation of the value of $t_{count} > t_{table}$ which is $2.803 > 2.201$. From the results of the mean/mean pretest and posttest, it is known that the average pretest is 5.92 and the posttest average is 6.33, an increase of 0.41 or if the percentage is 7%. So, in conclusion, there is an effect of small games in warming up physical education learning on the level of physical fitness of SMALB-C Tunas Harapan students.

Keyword: Physical fitness level; little game; mentally disabled.

Abstrak

Permainan kecil dalam pemanasan pembelajaran penjas akan lebih menarik dan menyenangkan, karena siswa akan dibawa untuk bermain dan dengan cara itu kebutuhan gerak siswa tunagrahita akan terpenuhi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kecil dalam pemanasan pembelajaran penjas terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita. Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Subyek penelitian ini merupakan siswa tunagrahita di SMALB-C Tunas Harapan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani dengan

pengkategorian yang disesuaikan dengan anak siswa tunagrahita umur 16-19 tahun. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan peningkatan kesegaran jasmani siswa SMALB-C Tunas Harapan. Hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,803 > 2,201$. Dari hasil rerata/mean *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa rerata *pretest* adalah 5,92 dan rerata *posttest* sebesar 6,33 meningkat sebesar 0,41 atau jika dipersenkan sebesar 7%. Jadi, kesimpulannya terdapat pengaruh permainan kecil dalam pemanasan pembelajaran penjas terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Tunas Harapan.

Kata kunci: Permainan kecil; tingkat kebugaran jasmani; tunagrahita.

© 2022 UNIVERSITAS HAMZANWADI
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Fakultas Ilmu Pendidikan
E-ISSN 2614-8781

Info Artikel

Dikirim : 11 Agustus 2022

Diterima : 10 November 2022

Dipublikasikan : 30 Desember 2022

✉ Alamat korespondensi: 1810631070243@student.unsika.ac.id

Universitas Singaperbangsa Karawang, Jl. HS. Ronggo Waluyo, Telukjambe Timur,
Karawang, Jawa Barat. 41361, Indonesia

PENDAHULUAN

Pendidikan juga merupakan proses memanusiakan manusia yang mana hanya dengan pendidikan manusia bisa merubah kebiasaan perilaku yang menyimpang menjadi manusia yang patuh dan bermoral luhur. Menurut Henderson dalam (Sadulloh, 2017) mengungkap bahwa pendidikan merupakan suatu proses pertumbuhan dan perkembangan, sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungan sosial dan lingkungan fisik, berlangsung sepanjang hayat sejak manusia lahir. Seperti yang dikatakan oleh (Firman, 2018) pendidikan bertujuan mewujudkan cita-cita manusia yaitu berkehidupan sesuai dengan fitrahnya. Pendidikan tidak hanya untuk anak-anak saja tetapi pendidikan diajarkan untuk semua orang bahkan bagi penyandang disabilitas sekalipun. Dalam dunia pendidikan tidak hanya berfokus terhadap pengetahuan atau kognitif saja namun terdapat aspek lain yang dapat mendidik siswa agar mendapat penguasaan perilaku, sikap, pikiran dan emosionalnya. Aspek tersebut merupakan aspek afektif dan aspek psikomotor serta semua aspek tersebut ada dalam pendidikan jasmani.

Menurut (Nugraha, 2015:558) pendidikan jasmani adalah kontribusi bagian dari program pendidikan secara umum, terutama melalui pengalaman gerak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran kombinasi dari aspek pengetahuan dan keterampilan yang harus dikuasai dan dipraktikkan oleh peserta didik (Octaviano & Fathoni, 2022). Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Sulaeman et al., 2021) bahwa pendidikan jasmani pula dominan dilakukan di lapangan dan peserta didik juga menyukai pembelajaran dalam bentuk permainan. Pendidikan jasmani juga berkaitan dengan kebugaran jasmani yang mana dalam kegiatan proses belajar mengajar siswa memerlukan tingkat kebugaran yang baik dalam menjalani proses belajar, tidak hanya mata pelajaran pendidikan jasmani saja namun semua mata pelajaran yang terdapat dikurikulum sekolah. Jika tingkat kebugaran jasmani siswa baik maka siswa akan dapat fokus dalam mengikuti pembelajaran. Berikaitan dengan hal itu maka pendidikan jasmani tidak hanya untuk anak normal saja, namun adapula diperuntukan anak disabilitas yaitu pendidikan jasmani adaptif.

Menurut (Taufan et al., 2018) pendidikan jasmani adaptif adalah suatu proses mendidik melalui aktivitas gerak untuk laju pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis dalam rangka pengoptimalan seluruh potensi kemampuan, keterampilan jasmani yang disesuaikan dengan kemampuan dan keterbatasan anak, kecerdasan, kesegaran jasmani, sosial, kultural, emosional, dan rasa keindahan demi tercapainya tujuan pendidikan yaitu terbentuknya manusia seutuhnya. Hampir semua ketunaan dalam anak berkebutuhan khusus mengalami hambatan dalam ranah psikomotornya. Menurut (Pramana, 2021) pendidikan jasmani adaptif adalah pendidikan melalui program aktivitas jasmani yang dimodifikasi untuk memungkinkan individu dengan kelainan memperoleh kesempatan untuk berpartisipasi dengan aman, sukses dan memperoleh kepuasan. Pendidikan jasmani adaptif merupakan suatu program yang tujuan untuk perorang yang terdiri dari pengolahan raga/tubuh, kebugaran gerak, gerakan-gerakan serta keahlian gerak dasar, keahlian dalam kegiatan air, menari, permainan untuk berolahraga baik perorang ataupun beregu yang dirancang untuk penyandang cacat (Hakim, 2017). Berdasarkan beberapa definisi di atas menerangkan bahwa pendidikan jasmani adaptif adalah suatu program pembelajaran pendidikan melalui aktivitas jasmani yang berguna untuk memenuhi kebutuhan psikomotor anak yang dirancang sedemikian rupa sesuai dengan kondisi dan kemampuan anak yang berkebutuhan khusus

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang terlahir atau tumbuh dan berkembang dengan berbagai kekurangan, baik fisik, mental, ataupun integrasi (Suryansah et al., 2021). Menurut (Puspitaningsari et al. 2022) Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) adalah anak yang secara signifikan mengalami kelainan atau penyimpangan (fisik), mental, intelektual, sosial, dan emosional dalam proses perkembangannya. Anak berkebutuhan khusus memiliki hak yang sama dengan anak normal lainnya untuk mendapatkan pendidikan agar dapat menunjang kehidupannya kelak dimasa depan. Anak berkebutuhan khusus dengan hambatan mental atau retardasi mental atau disebut juga tunagrahita. Anak dengan

penyandang tunagrahita memiliki kondisi fisik yang sempurna namun mengalami ketunaan atau kelainan pada mentalnya.

Berdasarkan hasil observasi di SLB-C Tunas Harapan Karawang dimana dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dengan cara menggabungkan semua kelas yang ada di SLB-C Tunas harapan Karawang ikut berolahraga pada saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung dan guru masih menggunakan pemanasan konvensional saat praktik pembelajaran penjas yaitu dengan meregangkan otot-otot yang akan digunakan untuk kegiatan inti. Pada saat pembelajaran pula masih banyak siswa yang merasa bosan mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dikarenakan siswa kurang tertarik dengan bentuk kegiatannya.

Guru mengalami kesulitan saat mengelola kelas dimana guru harus memantau setiap siswa yang berolahraga oleh karena itu tidak hanya seorang guru pendidikan jasmani saja yang memantau setiap anak tetapi seluruh tenaga pengajar yang ada di SLB-C Tunas Harapan Karawang juga ikut membantu, menariknya orang tua siswapun ikut membantu dalam proses pembelajaran penjas. Hal ini menjadi permasalahan bagi pendidikan jasmani karena dalam mata pelajaran pendidikan jasmani ini diharuskan untuk mempertahankan bahkan sampai meningkatkan kebugaran jasmani setiap peserta didik.

Sebelum masuk kepada inti dari pembelajaran penjas adaptif hal yang paling penting agar tidak terjadinya hal yang tidak diinginkan atau cedera saat proses pembelajaran, maka harus dilakukannya sebuah kegiatan untuk pencegahannya. Dengan memulai pemanasan terlebih dahulu sebelum memasuki kegiatan inti dari pembelajaran penjas, maka otot-otot akan siap untuk digunakan pada pembelajaran inti. Pemanasan adalah sebuah kegiatan meregangkan otot yang dilakukan sebelum pembelajaran inti dimulai supaya meminimalisir terjadinya cedera. Menurut (Sholihin & Andrijanto, 2019) mengeluarkan pendapat pemanasan merupakan aktivitas yang berisikan gerakan untuk mendukung kegiatan inti dari olahraga yang dilakukan berikutnya, aktivitas pemanasan yang berisikan peregangan statis, peregangan dinamis, dan gerakan formal olahraga yang akan dilakukan. Menurut pendapat para ahli maka peneliti menyimpulkan pemanasan yang merupakan berbagai macam aktivitas fisik guna mempersiapkan siswa untuk menerima beban latihan yang lebih besar intensitasnya. Jadi dalam pemanasan dilakukan aktivitas fisik mulai dari yang intensitasnya rendah kemudian sedikit demi sedikit ditingkatkan.

Menurut (Atmoko & Pradana, 2021) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”. Selanjutnya menurut (Adikarnia, 2013) menjelaskan pengertian “kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya”. Dari berbagai pendapat para ahli maka ditarik simpulan mengenai kebugaran jasmani merupakan kondisi atau kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan aktivitas atau

pekerjaannya sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang atau hal lainnya. Bisa dikatakan orang bugar adalah orang yang memiliki pandangan dan perilaku hidup sehat. Kebugaran jasmani bisa di tingkatkan dengan melakukan latihan atau mengolahragakan tubuh dengan teratur dan konsisten.

Menurut (Hartati et al., 2013) permainan kecil adalah permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Menurut (Azhar, 2022) permainan kecil adalah permainan yang dilakukan oleh anak bangsa dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, bahkan ada yang hanya bermodal badan sehat. Maksudnya, asalkan anak tersebut sehat maka ia bisa ikut bermain. (Tryady, 2021) memberikan pendapat mengenai manfaat permainan kecil yaitu untuk meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, daya tahan kardiovaskuler, meningkatkan keterampilan gerak anak, dan kelentukan. Hal ini sejalan dengan (Andhika et al., 2022) yang mengatakan permainan kecil merupakan permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kecakapan dalam gerak kasarnya.

Bila dilihat dari beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan kecil adalah suatu bentuk permainan tradisional yang dalam pelaksanaannya sudah dimodifikasi sedemikian rupa sesuai kebutuhan dan situasi peserta didik dan tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan maupun lamanya permainan. Bentuk permainan kecil di bedakan menjadi dua yaitu; permainan kecil tanpa alat dan permainan kecil dengan alat. Dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan minat siswa agar tertarik terhadap pembelajaran, karena dalam permainan terdapat unsur-unsur yang membuat anak senang dan bahagia.

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rosidig, 2012) dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang” mengemukakan terdapat peningkatan yang signifikan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional sebesar 10,48%. Dari penelitian terdahulu terdapat kebaruan dalam penelitian ini yaitu dari metode yang digunakan berbeda yakni menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen, pengkategorian instrument yang digunakan merupakan khusus untuk anak tunagrahita. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, menganalisis, dan mengidentifikasi pengaruh permainan kecil dalam pemanasan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Tunas Harapan Karawang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan metode yang digunakan yaitu metode eksperimen, karena data yang disajikan adalah data statistik berupa angka kemudian dideskripsikan. Penelitian ini dilakukan di SMALB-C Tunas Harapan Karawang di jalan Malabar Karang Indah Kel. Karangpawitan Kecamatan Karawang Barat Kabupaten Karawang 41315 Provinsi Jawa Barat. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada

tanggal 29 juni sampai dengan 4 agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMALB-C Tunas Harapan yang berjumlah 12 orang dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang, maka teknik dalam pengambilan sampel penelitian yang digunakan adalah dengan teknik *total sampling*.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan uji T. Instrumen tes yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia yang merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh (Hidaya, 2015) serta menggunakan norma tes khusus bagi anak tunagrahita mampu didik usia 16-19 tahun. Instrumen yang digunakan sudah di uji validitas dan reabilitas dengan hasil nilai validitas untuk putra sebesar 0,884 dan untuk putri sebesar 0,897. Untuk nilai reabilitas putra sebesar 0,911 dan untuk putri sebesar 0,942. Dalam penelitian ini item tes yang dilakukan adalah tes lari 60 meter untuk putra dan putri, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk untuk putra dan putri, loncat tegak untuk putra dan putri serta lari 1200 meter untuk putra 1000 meter untuk putri. Dalam pelaksanaan TKJI tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut : Pertama : Lari 60 meter (usia 16-19 tahun) Kedua : Gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*) Ketiga : Baring duduk (*sit up*) Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*) Kelima : 1200 meter (usia 16-19 tahun).

Setelah dilakukan *pretest* dan *posttest* menggunakan item instrumen tes kebugaran jasmani yang telah disebutkan maka nilai data kasar berupa angka-angka dalam satuan waktu (menit dan detik), ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali), ukuran tinggi (centimeter) diganti dengan satuan ukuran yang sama yaitu dengan nilai, setelah nilai didapatkan maka dapat dianalisis untuk mengetahui perbedaan antara kebugaran jasmani saat sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Analisis yang digunakan adalah uji T. Sebelum dilakukan uji T terdapat uji prasyarat yang harus dilakukan terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Dengan uji prasyarat tersebut data harus berdistribusi normal dan data yang diambil merupakan data sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *treatment* permainan kecil dalam pemanasan terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMALB-C Tunas Harapan. Setelah dilakukannya *pretest* berupa tes kebugaran jasmani untuk mengetahui pengaruh dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan *treatment* berupa permainan kecil sebanyak 8 pertemuan. Setelah diberikan *treatment* maka dilaksanakan *posttest* berupa tes kebugaran jasmani. Hasil data *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Data hasil *pretest* dan *posttest* tes kebugaran jasmani

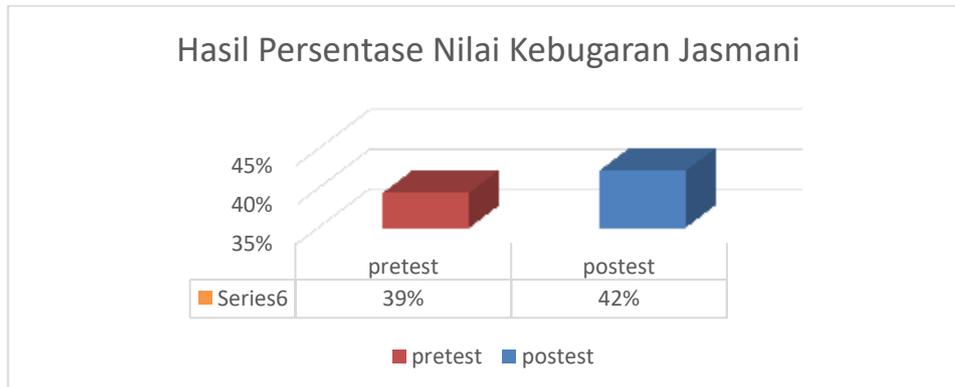
No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1	Mh	5	5	0
2	Gas.	6	6	0
3	Fm	7	7	0
4	Myf	6	7	1
5	Tniy	6	6	0
6	Mrz	5	6	1
7	Mr	7	8	1
8	Ca	7	7	0
9	Sy	5	5	0
10	An	5	6	1
11	Cn	6	7	1
12	Nag	6	6	0

Hasil analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest* tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Tunas Harapan untuk *pretest* memperoleh nilai maksimum sebesar 7, nilai minimum 5, rerata 5,92, median 6, modus 6 dan nilai standar deviasi sebesar 0,79. *Posttest* memperoleh nilai maksimum sebesar 8, nilai minimum 5, rerata 6,33, median 6, modus 6 dan nilai standar deviasi sebesar 0,88. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh.

Tabel 2. Persentase nilai data *pretest* dan *posttest*

No	Jumlah Nilai	Kategori	Pretest		Posttest		Presentase	
			f	skor	f	skor	pretest	posttest
1	5-7	kurang sekali	12	71	11	68	39%	38%
2	8-9	kurang	0	0	1	8	0%	4%
3	10-11	Sedang	0	0	0	0	0%	0%
4	12-13	Baik	0	0	0	0	0%	0%
5	14-15	Baik Sekali	0	0	0	0	0%	0%
Jumlah			12	71	12	76	39%	42%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *passing posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 2 berikut:



Gambar 1. Diagram batang hasil *pretest* dan *posttest* tes kebugaran jasmani

Berdasarkan Tabel 2. dan Gambar 1. dapat diketahui bahwa siswa SMALB-C Tunas Harapan pada saat *pretest* mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada tingkat 39% dengan rincian sebanyak 12 siswa dengan skor 71 kategori kurang sekali, 0 siswa kategori kurang, 0 siswa kategori sedang, 0 siswa kategori baik, dan 0 siswa kategori baik sekali. Pada saat *posttest* mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada kategori kurang sekali dan kurang. Secara rinci sebanyak 11 siswa kategori kurang sekali, 1 siswa mempunyai kategori kurang, 0 siswa mempunyai kategori sedang, 0 siswa mempunyai kategori baik, dan 0 siswa mempunyai kategori baik sekali. Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan hasil dengan 0,05. Kriteriannya menerima hipotesis apabila hasil lebih besar dari 0,05 (*Asymp. Sig.* > 0,05) apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 3. Hasil perhitungan uji normalitas

No	Data	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	Pretest Tingkat Kebugaran Jasmani	0,153	Normal
2	Posttest Tingkat Kebugaran Jasmani	0,080	Normal

Dilihat dari hasil pada tabel 3 hasil uji normalitas di atas, nilai signifikan dari kelompok *pretest* dan *posttest* yaitu 0,153 dan 0,080. Dengan demikian diketahui bahwa hasil uji normalitas *pretest* dan *posttest* tingkat kebugaran jasmani memiliki nilai *Asymp. Sig* >

0,05 atau nilai signifikan lebih besar dari 0,05, maka dinyatakan seluruh data berdistribusi normal. Uji Homogenitas merupakan uji prasyarat yang dilakukan yang berguna untuk mengetahui varian dari varian dari variabel-variabel tersebut sama atau homogen. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *One Way ANOVA* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 26 for Windows*.

Tabel 4. Hasil uji homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
Pretest	0,337	0,568	Homogen
Posttest			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4 menunjukkan bahwa semua data pretest dan posttest memiliki nilai Levene Statistic sebesar 0,337 dan nilai signifikansi 0,568. Karena harga Sig > 0,05 (0,568 > 0,05) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini bersasal dari populasi yang homogen. Analisis data yang dilakukan dengan uji-t pada data *pretest* dan *posttest* hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Tunas Harapan. Dalam uji-t ini menggunakan bantuan program aplikasi komputer *IBM SPSS Statistic 25 for Windows*. Untuk hasil uji t dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 5. uji hipotesis

Data	Std. Deviasi	df	T hitung	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest	0,515	11	-2,803	0,017	Signifikan
Posttest					

Berdasarkan dari tabel 5 hasil uji hipotesis *pretest* dan *posttest* yang dianalisis, dilihat nilai t_{hitung} yaitu 2,803, $df = 11$ diperoleh dari rumus $N-1$, dan t_{tabel} pada taraf signifikansi sebesar 0,05 sebesar 2,201. Dapat diketahui pada taraf signifikansi di atas yang menunjukkan bahwa nilai $Sig. (2-tailed) < 0,05$ ($0,017 < 0,05$). Berarti terdapat pengaruh signifikan permainan kecil dalam pemanasan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Tunas Harapan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, menganalisis, dan mengidentifikasi pengaruh permainan kecil dalam pemanasan pembelajaran penjas terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Tunas Harapan Karawang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Tunas Harapan dari

yang sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh hasil rata-rata dari *pretest* dan rata-rata *posttest*. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka dapat dihitung dengan memasukkan kedalam rumus perhitungan persentase. Peningkatan dari hasil tes kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini diberikannya perlakuan sebanyak delapan kali pertemuan dengan memberikan bentuk permainan dalam pemanasan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Permainan yang digunakan yaitu permainan untuk melatih item tes kebugaran jasmani seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi, dan akurasi. Dengan adanya permainan kecil dalam pemanasan akan lebih menarik dan menyenangkan, karena siswa akan dibawa untuk bermain dan dengan cara itu kebutuhan siswa akan gerak terpenuhi.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan tubuh yang harus dijaga dan ditingkatkan supaya bisa menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Kebugaran jasmani pula merupakan suatu kondisi dimana tubuh mengalami ketahanan dan merasakan sehatnya dalam menjalani hidup. Jika kebugaran jasmani siswa baik maka proses pembelajaranpun akan berjalan dengan baik. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan (Rumpoko et al., 2022) bahwa kebugaran fisik dasar merupakan item penting yang setiap siswa harus memilikinya, karena dengan kebugaran fisik yang bagus maka siswapun akan dapat mengikuti berbagai kegiatan di sekolah. Menurut (Wulandari & Jariono, 2022) kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi tubuh untuk melakukan kegiatan yang membutuhkan ketahanan fisik dengan tidak menyebabkan kelelahan yang berlebih.

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita selain itu membuat siswa merasa senang dengan pembelajaran penjas. Semula hanya dalam pemanasan berupa aktivitas berjalan atau berlari mengelilingi lapangan. Tunagrahita menurut (Utari & Indahwati, 2015) merupakan salah satu anak berkebutuhan khusus yang mengalami retardasi mental hal ini disebabkan karena perkembangan otak dan fungsi syarafnya tidak sempurna. Menurut (Kurniawan 2014) retardasi mental adalah suatu keadaan penyimpangan tumbuh kembang seorang anak, sedangkan peristiwa tumbuh kembang itu sendiri merupakan proses yang paling utama dan hakiki pada anak tersebut. Peneliti mengasumsikan bahwa tunagrahita merupakan kelainan yang terjadi pada masa perkembangan anak dimana mereka memiliki kecerdasan yang berbeda dengan anak pada umumnya dan sulit untuk berinteraksi. Sebagaimana hal ini diperkuat oleh (Mayasari 2015) yang menjelaskan tunagrahita adalah anak yang memiliki kecerdasan di bawah rata-rata, mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan sosial, dan terjadi pada masa perkembangan.

Berdasarkan penelitian ini memperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik dibandingkan dengan sebelum diterapkannya permainan kecil dalam pembelajaran penjas. Walaupun kategori menunjukkan kriteria yang kurang sekali tetapi dalam catatan tes kebugaran jasmani terdapat peningkatan. Permainan kecil dalam pemanasan dapat membuat siswa merasa senang dan tidak bosan dengan pembelajaran, selain dari pada itu permainan kecil dapat meningkatkan kebugaran jasmani, hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wildanul Aulia, 2022) yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional

Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review” dengan hasil Terdapat hubungan signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa karena dari penerapan permainan tradisional. Penelitian lainnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Vivi Septiana Parista, 2016) yang berjudul “Pengaruh Permainan *Outbound Mystique Ball* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016” dengan hasil penelitian terdapat 6 siswa termasuk klasifikasi baik, 16 siswa termasuk klasifikasi sedang, sepuluh siswa termasuk klasifikasi kurang, empat siswa termasuk klasifikasi kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dinyatakan bahwa metode bermain dapat memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Namun, terlepas dari itu, terdapat faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu diantaranya umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, tidur dan istirahat, kegiatan fisik.

SIMPULAN

Setelah melaksanakan penelitian, mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan, penelitian mengenai pengaruh permainan kecil dalam pemanasan pembelajaran penjas terhadap tingkat kegaran jasmani siswa SMALB-C Tunas Harapan, adanya dampak dari permainan kecil dalam pemanasan dapat membuahkan hasil yang baik setelah diberikan perlakuan. Pembelajaran dengan pendekatan bermain ternyata mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMALB-C Tunas Harapan. Hal ini dibuktikan dari perhitungan persentase peningkatan dengan hasil peningkatan sebesar 0,41 atau jika dipersenkan sebesar 7%. Jadi, kesimpulannya terdapat pengaruh permainan kecil dalam pemanasan pembelajaran penjas terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMALB-C Tunas Harapan. Dari hasil penelitian ini disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat memodifikasi model pembelajaran agar lebih kreatif dan menambah subyek penelitian yang lebih besar.

PERNYATAAN PENULIS

Artikel yang kami telah serahkan dengan berjudul “Pengaruh Permainan Kecil Dalam Pemanasan Pembelajaran penjas Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Tunagrahita” tersebut belum pernah diterbitkan atau dipublikasikan dalam jurnal atau tempat media sejenis lainnya dan merupakan hasil karya asli penulis. Di dalam artikel ini tidak mengandung pernyataan-pernyataan yang dapat melanggar hukumdan tidak mengandung bahan yang melanggar hak-hak pribadi atau hak setiap orang dan badan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adikarnia, D. M. (2013). Pengaruh Pembelajaran Penjas dan Kelengkapan Sarana Prasarana Terhadap Kebugaran Siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pascasarjana Administrasi Pendidikan*, 1(2), 121–128. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/adpen/article/view/170>
- Andhika, D. A., Prayoga, A. S., & Darumoyo, K. (2022). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Sederhana. *Jurnal Porkes*, 5(1), 57–65.

<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>

- Atmoko, E., & Pradana, W. Y. (2021). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Besuki The Effect of Learning Play Approach on the Physical Fitness Level of Students in Elementary School 2 Besuki. *Jurnal Penjaga*, 1, 36–41. <https://jurnal.stkipggritrenngalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/100>
- Azhar, S. (2022). *Penjasorkes Keterampilan Olahraga dengan Permainan* (H. Wijayanti (ed.)). CV Jejak (Jejak Publisher). <https://books.google.co.id/books?id=PqVpEAAAQBAJ>
- Firman, F. (2018). Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pembinaan Karakter Siswa. *Sport Science*, 18(2), 55–62. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.17>
- Hakim, A. R. (2017). Memuliakan Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Pendidikan Jasmani Adaptif. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1), 17–27. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/539>
- Hartati, S. C. Y., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2013). *Permainan Kecil (cara efektif mengembangkan fisik, motorik keterampilan sosial dan emosional)*. Wineka Media.
- Hidaya, H. M. (2015). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun Di SLB Negeri 1 Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kurniawan, D. P. A. (2014). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun Di SLB Negeri Pembina Yogyakarta Tahun Ajaran 2013/2014*.
- Mayasari, S. (2015). *Pengembangan Permainan Fun Target Ball Untuk Pembelajaran Permainan Bola Kecil Widya Bhakti Semarang Tahun 2015*. Universitas Negeri Semarang.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Octaviano, P. S. W., & Fathoni, M. (2022). Efektivitas Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Berbasis Media Sosial *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*. 5(1), 45–56. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Pramana, A. (2021). *Survei Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Puspitaningsari, M., Satriyawan, L. N., & Synthiawati, N. N. (2022). Pengaruh Modifikasi Bermain Bola Bocce Terhadap Kemampuan Melempar Pada Siswa Tunagrahita Sedang. *Jurnal Porkes*, 5(1), 231–244. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Rosidig. (2012). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Ssiswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rumpoko, S. S., Jayanti, K. D., Febrianti, R., Hakim, A. R., Sunjoyo, & Sitasih, V. S. (2022). *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga*. 5(1), 260–

271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Sadulloh, U. (2017). *Filsafat Pendidikan*. Alfabeta.
- Sholihin, M., & Andrijanto, D. (2019). Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Tingkat Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 375–380.
- Sulaeman, W., Dimiyati, A., & Yuda, A. K. (2021). Motivasi Siswi Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Sman1 Tempuran. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education AND EMPOWERMENT)*, 4(November), 129–137.
- Suryansah, Nopiana, R., & Gipari, A. (2021). Penerapan Permainan Olahraga Bocce Untuk Meningkatkan Minat Berolahraga Terhadap ABK Tuna Grahita Pada SLBN 1 Lombok Timur. *Jurnal Segar*, 9(2), 63–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/Segar/0802.01>
- Taufan, J., Ardisal, Damri, & Arise. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak dengan Hambatan Fisik dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.24036/jpkk.v2i2.496>
- Tryady, F. (2021). *Pengaruh Pemanasan Dengan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Siliwangi.
- Utari, Y. I., & Indahwati, N. (2015). Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor Anak Tunagrahita Ringan Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 279–282. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13528>
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw*. 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>