

PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN TUNGKAI PADA SISWA TUNAGRAHITA DI SLB-E NEGERI PEMBINA

Oleh

Willy Perdinand Naibaho¹, Nurhayati Simatupang², Syaifullah Derita
Sihombing³, Marsal Risfandi⁴, Zulaini⁵

^{1,2,3,4,5}*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

*Email: willybaho07@gmail.com, butettupang@gmail.com,
marsal21@gmail.com, syaifullah@unimed.ac.id, zulaini@unimed.ac.id*

ABSTRAK

Tunagrahita mengalami keterhambatan dalam merespon rangsangan yang diberikan seperti meniru gerakan, sulit memusatkan pikiran atau tidak fokus, sehingga anak tunagrahita tersebut tidak dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan variasi latihan tungkai untuk anak tunagrahita di SLB-E Negeri Pembina. Jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 10 anak tunagrahita yang berjenis kelamin laki laki dan sedang menjalankan studi di bangku SMA. Pertemuan dalam uji coba ini yaitu sebanyak 6 kali pertemuan. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan uji coba produk sebanyak 2 kali. Dimana uji coba pertama menentukan kecocokan dan keamanan alat untuk anak tunagrahita. Dalam pengujian 2 bertujuan untuk memastikan alat tersebut aman untuk digunakan kedepannya. Tehnik analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan teknik analisa kuantitatif yang bersifat penilaian menggunakan angka. Persentase ditunjukkan dengan memperoleh 91,7% dari ahli materi 1, 93,3% dari ahli materi 2, serta 91,67 dari guru bidang studi olahraga yang membidangi. Berdasarkan hasil uji coba hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi latihan tungkai layak diberikan untuk anak tunagrahita di SLB-E Negeri Pembina.

Kata Kunci : *Variasi Latihan, Tungkai, Anak Tunagrahita.*

A. PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan anak yang tumbuh dan berkembang yang memiliki perbedaan dibandingkan dengan anak-anak pada umumnya. Anak berkebutuhan khusus tidak selalu memiliki makna sebagai sebutan untuk anak dengan kecacatan baik psikologis maupun fisik, namun istilah ABK

lebih merujuk pada layanan khusus yang diperlukan oleh anak dengan kondisi yang berbeda dengan anak pada umumnya (Amanullah, 2022).

Anak berkebutuhan khusus memiliki beberapa klasifikasi, salah satunya adalah tunagrahita. Individu yang mengalami hambatan intelektual dengan tingkat intelegensinya atau *Intelligence Quotient (IQ)* berada dibawah rata-rata (afektif, kognitif dan psikomotor) yang ditandai dengan ketidakmampuan melakukan adaptasi perilaku baik kepada diri sendiri dan orang lain merupakan defenisi dari anak tunagrahita (Rahmat, 2019).

Anak tunagrahita perlu dilatih secara khusus, termaksud penggunaan metode yang sesuai dengan arakteristik kekurangan yang dialaminya. Salah satu aktifitas fisik yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan gerak anak tunagrahita, yaitu dengan melakukan permainan yang mengandung unsur keolahragaan. Permainan yang mengandung unsur keolahragaan dapat meningkatkan kemampuan kinestik anak tunagrahita (Robeni, 2017).

Tetapi semakin berkembangnya jaman, aktivitas fisik bagian tungkai anak tunagrahita semakin berkurang. Aktifitas tunagrahita disekolah juga memiliki ruang gerak yang sangat terbatas. Dengan lingkungan belajar yang dibatasi empat sisi dinding semakin membatasi ruang gerak mereka. Ditambah lagi aktivitas dirumah yang juga mendukung pada aktivitas kurang gerak seperti kesenangan menonton televisi, atau bermain game. Kondisi tersebut juga penulis temukan dilapangan yang menggambarkan kondisi anak tunagrahita sedang baik di sekolah maupun di rumah. Dengan demikian jika anak tunagrahita tidak dilatih dengan baik dan benar, nantinya akan menyusahkan orang yang ada di sekelilingnya.

Berdasarkan observasi yang dilaksanakan di SLB-E Pembina Tingkat Provinsi Sumatera Utara, aktifitas fisik yang diberikan seorang pendidik terhadap anak tunagrahita pada saat pembelajaran PJOK bergantung terhadap kurikulum yang berlaku. Kurangnya variasi aktifitas fisik terutama bagian tungkai yang diterapkan kepada anak tunagrahita mengakibatkan anak tunagrahita mudah bosan dan memilih untuk bermain main dengan temannya.

Perlu adanya kreativitas seorang pendidik dalam membuat pembelajaran yang membuat anak tunagrahita merasa senang dalam melakukan aktifitas fisik.

Aktifitas fisik yang bervariasi tentu membuat anak tunagrahita tertarik dalam melaksanakannya. Oleh sebab itu diperlukan pengembangan variasi latihan bagian tungkai agar membantu anak dalam menerima latihan yang diberikan terutama pada anak tunagrahita.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Lokasi penelitian dilakukan di SLB-E Negeri Pembina Tingkat Sumatera Utara. Sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 10 orang. Teknik yang digunakan dalam penentuan sampel yaitu menggunakan teknik *purposive sampling* dengan syarat kriteria yaitu siswa yang duduk di bangku SMA dan berjenis kelamin laki-laki. Metode yang digunakan adalah metode *Research and Development* (R&D) menurut Sugiyono (2018) dengan menggunakan 7 langkah penelitian. Langkah-langkah penelitian yaitu: potensi dan masalah (kemampuan atau penyimpangan yang terjadi), pengumpulan data (berisi informasi melalui wawancara dan dokumentasi), desain produk (berisi bentuk latihan yang diberikan), validasi desain (penilaian bentuk latihan oleh validator), revisi desain (memperbaiki bentuk latihan melalui masukan dari validator), uji coba produk (pemberian latihan kepada sampel dengan melihat kelemahan yang terjadi), serta revisi produk (memperbaiki latihan atas kelemahan yang terjadi pada saat uji coba).

Didalam penelitian ini, jenis angket yang digunakan berupa *check list* dan disertai kolom saran untuk kemudian diberikan kepada ahli materi, ahli media, dan guru.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil penelitian

Adapun penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) menurut Sugiyono (2018). Adapun langkah-langkah penelitian metode *Research and Development* (R&D) ini menggunakan 7 tahap yaitu potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, dan revisi produk.

Adapun identifikasi potensi dan masalah yaitu dari data yang diperoleh peneliti, SLB-E Negeri Pembina memiliki sarana dan prasarana pendukung yang menjadi media pendukung dalam melaksanakan latihan-latihan tungkai untuk anak

tunagrahita. Adapun sarana dan prasarana yang terdapat di SLB-E Negeri Pembina yaitu adanya lapangan olahraga, alat-alat latihan dan guru olahraga. Dengan adanya sarana dan prasarana yang terdapat di SLB-E Negeri Pembina diharapkan mampu meningkatkan kemampuan gerak tungkai anak tunagrahita serta memungkinkan anak tunagrahita memiliki gerak yang tertata dan terkontrol.

Pada saat melakukan uji coba lari cepat 20 meter, anak tunagrahita cenderung berlari tidak lurus serta kurangnya keseimbangan pada saat berlari. Hal inilah yang nantinya dapat membahayakan diri anak tunagrahita tersebut. Dengan adanya masalah yang terdapat pada anak tunagrahita, perlu adanya variasi latihan gerak tungkai yang lebih menarik sehingga membuat anak tunagrahita merasa ingin tahu untuk melaksanakan aktivitas olahraga bagian tungkai dengan tujuan akan melatih keterampilan gerak tungkai yang lebih baik.

Dari hasil pengumpulan data, peneliti menemukan konten youtube dan jurnal yang berisikan tentang variasi latihan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan gerak tungkai anak tunagrahita. Berikut adalah hasil telaah peneliti akan konten youtube dan jurnal yang berisi tentang variasi gerakan latihan tungkai, sebagai berikut:

Tabel 1
Desain Produk Telaah Video Youtube

No	Nama	Judul	Link	Latihan Tungkai
1	Channel Random	Contoh kegiatan motorik kasar pada anak usia dini	https://youtu.be/aH3Mb9CUON8?si=Haov3bKmQiBnDIVk	1) Melompati sesuai jejak kaki 2) Mengiring bola 3) Bermain engklek
2	Esbulda Solid	Latihan kekuatan otot tungkai PJOK SD	https://youtu.be/gkNo8khFxDE?si=FbCE4V5tTs3FCTak	1) Permainan engklek 2) Lari lutut diangkat 3) Lompat buka tutup 4) Lompat zigzag 5) Lompat katak
3	De Fah Chan	Melatih motorik kasar anak usia dini	https://youtu.be/W3hm83uKSIM?feature=shared	1) Berjalan pada papan tititan 2) Melompat dengan jarak tertentu 3) Berlari melewati rintangan
4	Achilur Rizal	Laatihan dasar kekuatan tungkai	https://youtu.be/h-Kv35TZUY8?si=yAd3VapKhAmqoHiB	1) Lari bolak balik 2) Jongkok berdiri 3) Naik turun bangku 4) Lompat skipping

5	Generate Skill	Keterampilan motorik kasar [45 aktivitas fisik rumah yang menyenangkan untuk anak	https://youtu.be/bLiEaJC-B3Y?si=npCFVW_w2OcdX8mb	1) Berlari 2) Menendang Bola 3) Melompat 4) Berjalan mengikuti garis. 5) Melompat ke depan/belakang 6) Melompat ke kiri/kanan 7) Melompat zigzag 8) Melompati hula hoop 9) Melompati target
---	----------------	---	---	---

Produk dari hasil youtube berisi tentang gerakan-gerakan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan gerak latihan tungkai seperti berjalan, melompat, meloncat, menendang, dan berlari

Tabel 2
Desain Produk Telaah Dari Jurnal

No	Penulis	Judul	Latihan tungkai
1	Sari Elipuspita, Satria M. Haris	Tingkat kemampuan motorik kasar anak tunagrahita	1) Lompat jauh tanpa awalan 2) Lari bolak balik 3) Duduk dan berdiri
2	S. Eli puspita, S.M. Haris	Tingkat kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan di SLB-C Karya Ibu Palembang	1) Berlari 2) Melompati rintangan 3) Lompat panjang 4) Meloncat horijontal 5) Menendang
3	Ulfa Fatahara	Studi Tingkat kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan pada siswa SLB se Surakarta Tahun 2019	1) Latihan Kelincahan 2) Lari 40 meter 3) Berdiri dengan satu kaki 4) Lompat tanpa awalan

Produk dari jurnal berisi tentang gerakan-gerakan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan gerak latihan tungkai, sehingga muncul ide peneliti untuk memodifikasi permainan tersebut menjadi variasi latihan gerak tungkai bagi anak tunagrahita.

Pada produk variasi latihan tungkai, peneliti melakukan variasi latihan tungkai. Adapun gerakan yang di laksanakan terbagi atas tiga, sebagai berikut:

Tabel 3
Variasi Latihan Tungkai

Latihan Berjalan	Latihan Menendang	Latihan Melompat
1. Lari zigzag	1. Mendang bola kasti yang digantungkan dengan arah ke depan	1. Melompati kun dengan satu kaki
2. Mengiring bola dengan kaki kiri		2. Melompati kun dengan dua kaki
		3. Lompat zigzag
		4. Menyundul bola yang digantungkan

3. Mengiring bola dengan kaki kanan	2. Mendang bola kasti yang digantungkan dengan arah ke atas	5. Melompati kotak dengan tinggi berbeda
4. <i>Shuttle run</i>	3. Mendang bola kaki yang digantungkan dengan arah ke depan	6. Melompati kotak dengan tinggi 20 cm
5. Naik turun bangku	4. Mendang bola kaki yang digantungkan dengan arah ke atas	7. Melompati kotak dengan tinggi 30 cm
6. Berjalan di atas balok	5. Menendang bola ke gawang	8. Melompati ban yang berjejer tanpa jarak dengan satu kaki
7. Berjalan di atas papan yang disusun	6. Menendang bola tanpa gawang	9. Melompati ban yang berjejer tanpa jarak dengan dua kaki
8. Jalan jongkok		10. Melompati ban yang berjejer jarak 1 meter dengan satu kaki
9. Lari cepat 20 meter		11. Melompati ban yang berjejer jarak 1 meter dengan dua kaki
10. Lari kijing		12. Melompati ban ke kiri dan ke kanan
		13. Lompat kodok
		14. Bermain engklek

Berdasarkan tabel diatas terdapat 10 latihan berjalan atau berlari, 6 latihan menendang, dan 14 latihan melompat

Adapun validasi variasi latihan tungkai ini memiliki 2 ahli media dengan data yang diperoleh sebagai berikut:

Ahli materi yang pertama menjadi validator dalam penelitian ini adalah Prof. Dr. Indra Kasih, S.Pd., M.Or. Adapun hasil yang di peroleh dari ahli materi, adalah menambah indikator pada angket yaitu, variasi, tujuan latihan, media latihan, dan bentuk latihan. Serta memberikan masukan pada variasi ke 26. Kertas yang digunakan sebagai pijakan diganti menjadi papan.

Pada ahli materi yang kedua adalah Dr. Dewi Endriani, S.Pd. Adapun hasil yang di peroleh dari ahli materi, adalah mengganti tinggi kotak lompatan yang digunakan anak tunagrahita untuk melompat. Adapun hasil yang diperoleh dari ahli materi adalah sebagai berikut

Tabel 4
Data Hasil Penilaian Ahli Materi

No	Responden	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimum	Persentase (%)	Kategori
1	Prof. Dr. Indra Kasih, S.Pd.,M.Or.	165	176	91,7%	Layak
2	Dr. Dewi Endriani, S.Pd.	168	176	93,3%	Layak
	Skor Total	333	352	92,3%	Layak

Pada tahap validasi oleh Ahli Materi diperoleh persentase 91,7% dan 93,3% dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut Ahli Materi “Variasi Latihan Tungkai Untuk Anak Tunagrahita” dinyatakan dalam kategori “Layak”.

Revisi produk dilakukan setelah variasi latihan tungkai pada siswa tunagrahita diberikan saran-saran penelitian dan masukan hasil produk variasi latihan tungkai sebagai pedoman dalam melakukan revisi. Revisi produk dapat dilihat sebagai berikut

Tabel 5
Revisi Variasi Latihan Tungkai Oleh Ahli Materi

No	Nama	Gambar Awal	Saran Ahli	Gambar Revisi
1	Berjalan diatas kertas yang disusun		Berjalan diatas papan	
2	Melompati kotak yang disusun dengan tinggi kotak 15 cm, 30 cm, dan 50 cm.	 $S = 30 \text{ cm}$ $S = 15 \text{ cm}$ $S = 50 \text{ cm}$	Melompati kotak yang disusun dengan tinggi kotak 10 cm, 20 cm, dan 30 cm.	 $S = 20 \text{ cm}$ $S = 10 \text{ cm}$ $S = 30 \text{ cm}$

Berdasarkan tabel diatas, produk awal pada variasi latihan tungkai pada siswa tunagrahita adalah kotak memiliki tinggi 15, 30, 50 cm. Saran dari ahli materi adalah mengganti tinggi kotak menjadi 10 cm, 20 cm, dan 30 cm. Kemudian pada permainan berjalan melewati kertas diperbaiki, yang semula kertas sebagai tempat pijakan diganti sebagai papan.

Setelah dilakukan perbaikan pada desain produk variasi latihan tungkai pada siswa tunagrahita dinyatakan layak oleh validator diizinkan melanjutkannya ke tahap uji produk. Uji coba ini dilakukan kepada anak SMA tunagrahita. Peneliti juga memantau anak tunagrahita pada saat melaksanakan variasi latihan tungkai dan memperoleh perbaikan yaitu variasi latihan tungkai yang diuji coba mendapat perbaikan dari guru olahraga yang memantau dan membimbing. Variasi latihan tungkai lari zigzag diperbaiki, dimana jarak antara antara kun yang menjadi

patokan di ubah. Dari yang semula 3 meter menjadi 1 meter. Kemudian pada variasi latihan menendang bola ke gawang, jarak yang semula adalah 5 meter menjadi 3 meter. Variasi latihan naik turun bangku dari awal tinggi bangku 50 cm menjadi 30 cm.

Berikut adalah data hasil dari uji coba dengan meminta penilaian dari Guru olahraga yang mengajar di tempat tersebut.

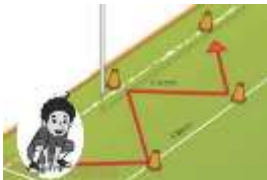
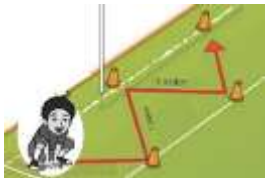


Tabel 6
Data Hasil Angket Respon Guru

No	Indikator Yang dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimum	Persentase (%)	Kategori
1	Variasi Latihan	33	36	91,67%	Layak
	Skor Total	33	36	91,67%	Layak

Hasil dari penilaian uji coba mengenai pengembangan “Variasi Latihan Tungkai Untuk Anak Tunagrahita” menghasilkan skor total 91,67% dengan kategori “Layak”.

Revisi produk dilakukan setelah “variasi latihan tungkai pada siswa tunagrahita” diberikan saran-saran penelitian dan masukan hasil uji coba kepada tunagrahita. Revisi yang diperoleh dari guru pendjas menjadi pembaruan guna untuk meningkatkan minat tunagrahita untuk melaksanakan latihan tungkai.

Tabel 8
Revisi Variasi Latihan Tungkai Oleh Guru Olahraga

No	Nama	Gambar Awal	Saran	Gambar Revisi
1	Lompat zigzag yang jarak antara kun adalah 3 meter		Lompat zigzag yang jarak antar kun 1 meter	
2	Menendang bola ke gawang dengan jarak bola ke gawang adalah 5 meter		Menendang bola ke gawang dengan jarak bola ke gawang adalah 3 meter	

3	Naik turun bangku yang tinggi bangku yaitu 50 cm		Naik turun bangku yang tinggi bangku yaitu 30 cm	
---	--	---	--	---

Tabel di atas menyatakan perbaikan pada saat uji coba kepada anak tunagrahita. Variasi latihan tungkai lari zigzag diperbaiki, dimana jarak antara antara kun yang menjadi patokan di ubah. Dari yang semula 3 meter menjadi 1 meter. Kemudian pada variasi latihan menendang bola ke gawang, jarak yang semula adalah 5 meter menjadi 3 meter. Variasi Latihan naik turun bangku, dari awal tinggi bangku 50 cm menjadi 30 cm.

2. Pembahasan Penelitian

Aktivitas anak tunagrahita seperti berlarian bersama teman pada saat bermain membuktikan bahwa anak tunagrahita masih mampu melakukan kegiatan seperti pada anak normal. Anak tunagrahita juga dapat melompat, meloncat, dan memendang bola ketika diberikan aktivitas olahraga oleh guru olahraga.

Masalah yang cenderung terjadi pada anak tunagrahita adalah keterlambatan pola pikir yang mengakibatkan anak tunagrahita melaksanakan gerakan kurang maksimal (Sari, 2022). Permainan yang cenderung berulang-ulang mengakibatkan anak tunagrahita gampang bosan dan mengakibatkan anak tunagrahita bermain main dalam melaksanakan aktivitas olahraga. Hal ini dapat mengakibatkan cedera pada anak tunagrahita ketika melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan peneliti dari hasil telaah jurnal dan akun youtube memperoleh gerakan latihan tungkai yang terdiri dari gerakan menendang bola, gerakan melompat, gerakan berjalan serta gerakan berlari. Gerakan-gerakan tersebut kemudian dikembangkan menjadi 30 variasi latihan tungkai. Variasi latihan tungkai untuk anak tunagrahita diharapkan mampu membuat anak tunagrahita tertarik untuk melaksanakannya (Sukriadi, 2021). Adapun hasil dari penelitian ini yaitu terdapat 30 variasi latihan tungkai yang dibuat dalam produk berupa buku panduan variasi latihan tungkai untuk anak tunagrahita.

Variasi latihan tungkai yang dirancang menggunakan model *circuit training*, dimana variasi latihan tungkai dilakukan secara beruntun dan dilakukan dalam beberapa pos. Pada Pengembangan variasi latihan tungkai anak tunagrahita di desain agar sesuai untuk anak tunagrahita dan dapat dipraktekkan oleh anak tunagrahita guna melatih tungkai anak tunagrahita tersebut.

Setelah produk awal dihasilkan oleh peneliti, maka perlu dilakukan validasi oleh ahli materi yang menghasilkan data yang dapat digunakan untuk uji coba lapangan dengan beberapa pertimbangan gerakan latihan tungkai untuk diperbaiki. Validasi ini dilakukan oleh 2 ahli materi yang merupakan Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan. Hasil validasi yaitu terdapat beberapa pembaruan dengan mengganti kertas yang digunakan sebagai pijakan menjadi papan yang disusun. Hal ini bertujuan agar papan menjadi pijakan yang kuat dan tidak dapat menciderai anak tunagrahita. Perbaikan berikutnya yaitu memperbarui tinggi lompatan sehingga variasi berikutnya lebih percaya diri dilakukan oleh anak tunagrahita. Validasi oleh kedua ahli materi menghasilkan data yang dapat digunakan untuk dilakukan uji coba kepada anak tunagrahita.

Setelah variasi latihan tungkai di validasi oleh kedua ahli materi, terdapat beberapa perbaikan. Perbaikan tersebut yaitu awal pada kotak memiliki jarak 15, 30, 50 cm pada variasi latihan pertama. Saran dari ahli materi adalah mengganti tinggi kotak menjadi 10 cm, 20 cm, dan 30 cm. Ketika siswa berhasil melompati kotak maka variasi latihan berikutnya lebih bersemangat dan percaya diri sesuai dengan tujuan permainan. Kemudian pada permainan berjalan melewati kertas diperbaiki, yang semula kertas sebagai tempat pijakan diganti sebagai papan. Hal ini dilakukan guna meningkatkan kenyamanan untuk anak tunagrahita pada saat melaksanakan latihan tungkai. Mengganti kertas menjadi kayu diharapkan akan lebih baik. Kertas yang di pijak terlalu sering akan gampang rusak atau koyak. Penggunaan papan kayu menjadi lebih efektif karna lebih kuat.

Setelah variasi latihan tungkai diperbaiki, selanjutnya variasi gerakan tungkai dinyatakan layak dan disetujui untuk uji coba produk. Uji coba produk dilakukan di SLB-E Negeri Pembina Tingkat Provinsi Sumatera. Pada uji coba produk dilakukan 30 variasi gerakan tungkai pada anak tunagrahita yang duduk

dibangku SMA dengan jenis kelamin laki-laki. Pemberian latihan pada anak tunagrahita perlu diperhatikan tingkat keamanannya karena anak tunagrahita akan mencoba hal yang baru (Ngaisah, 2023).

Hasil dari uji coba terdapat beberapa pembaruan yang diperoleh dari guru olahraga. Hal ini dilakukan agar anak tunagrahita tidak merasa bosan, tidak cedera, dan tidak mengalami kegagalan pada saat memasukkan bola. Adapun saran perbaikan dari guru olahraga yaitu memperbaiki jarak tendangan bola ke gawang, memperbarui jarak kun pada lintasan lompat zigzag, dan tinggi bangku pada saat melakukan naik turun bangku.

Setelah dilakukan perbaikan variasi latihan tungkai untuk anak tunagrahita pada uji coba, terdapat 3 variasi yang harus diperbaiki serta 27 variasi latihan yang layak dilakukan. Anak tunagrahita merupakan anak yang memiliki keterbatasan kecerdasan namun mampu melaksanakan olah tubuh seperti orang pada umumnya. anak tunagrahita terlihat sangat tertarik dan langsung ingin melaksanakan variasi latihan tungkai tersebut. Dengan adanya pembaruan dari variasi latihan tungkai ini, semoga dapat menjadi latihan tungkai baru yang lebih menarik untuk anak tunagrahita. Menambah variasi latihan tungkai sehingga dapat melakukan variasi yang berbeda setiap harinya.

D. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian dan pengembangna “Variasi Latihan Tungkai Untuk Anak Tunagrahita” dikategorikan layak untuk digunakan sebagai latihan tungkai anak tunagrahita. hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli materi I yaitu sebesar 91,7%, penilaian ahli materi II sebesar 93,3%, serta dari penilaian pelatih sebesar 91,7%. Maka dapat disimpulkan “Variasi Latihan Tungkai Untuk Anak Tunagrahita” dinyatakan dapat digunakan oleh anak tunagrahita.

DAFTAR PUSTAKA

Amanullah, A. S. R. (2022). Mengenal Anak Berkebutuhan Khusus: Tuna Grahita, Down Syndrom Dan Autisme. *Almurtaja: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 1-13.

- Ambarwati, P., & Darmawel, P. S. (2020). Implementasi multimedia development life cycle pada aplikasi media pembelajaran untuk anak tunagrahita. *Majalah Ilmiah UNIKOM*, 18(2), 51-58.
- Fajar, S., S. (2024). ASPEK PEMBELAJARAN DAN METODE BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN.
- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Patriot*, 2(3), 898-906.
- Ngaisah, NC, Janah, AI, Azizah, SN, Fitriyani, F., Fajarrini, A., Munawarah, M., & Maulida, N. (2023). Permainan Tradisional Angklek Sebagai Upaya Mengembangkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Tunagrahita. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4 (1), 74-85.
- Rahmat. (2019). Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Grahita Di Sekolah Luar Biasa Negeri 2 Kota Sawahlunto.
- Robeni, B. R., & Tarsidi, I. (2017). Media Akal Interaktif untuk Meningkatkan Keterampilan Menggosok Gigi Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal assi Anakku*, 18(2), 9-14.
- Sari, S. F. M., Binahayati, B., & Taftazani, B. M. (2017). Pendidikan bagi anak tuna grahita (Studi kasus tunagrahita sedang di SLB N Purwakarta). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 217-222.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Afabeta.
- Sukriadi, S., & Arif, M. (2021). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Berbasis Game Untuk Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Ilmiah Pembinaan dan Pendidikan Olahraga*, 5 (1), 12-24.