

**EFEKTIVITAS PERMAINAN ENKLEK TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH
DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI PADA ANAK TUNAGRAHITA RINGAN
DI SEKOLAH LUAR BIASA PERMATA BUNDA
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :
CINDI NOVIA MUTIARA
NIM/BP. 16086011/2016

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Efektivitas Permainan Engklek Terhadap Keseimbangan Tubuh dan Koordinasi Mata dan Kaki Pada Anak Tunagrahita Ringan di Sekolah Luar Biasa Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Cindi Novia Mutiara

NIM : 16086011

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.19611230 198803 1 003

Pembimbing



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI



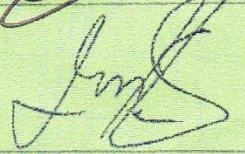
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**EFEKTIVITAS PERMAINAN ENGGLEK TERHADAP KESEIMBANGAN
TUBUH DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI PADA ANAK
TUNAGRAHITA RINGAN DI SEKOLAH LUAR BIASA
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : CINDI NOVIA MUTIARA
NIM : 16086011
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Sepriadi, S.si, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Efektivitas Permainan Engklek Terhadap Keseimbangan Tubuh dan Koordinasi Mata dan Kaki Pada Anak Tunagrahita Ringan di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda Kabupaten Padang Pariaman” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2020
Yang membuat pernyataan



Cindi Novia Mutiara
NIM. 16086011

ABSTRAK

Cindi Novia Mutiara. 2020: Efektivitas Permainan Engklek Terhadap Keseimbangan Tubuh dan Koordinasi Mata dan Kaki Pada Anak Tunagrahita Ringan di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda Kabupaten Padang Pariaman

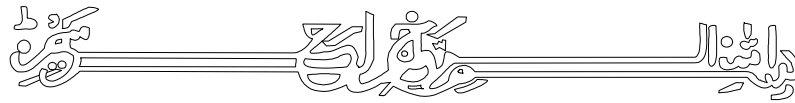
Masalah dalam penelitian ini adalah Lemahnya keseimbangan pada Anak tunagrahita ringan di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda . Hal ini diduga disebabkan karena tidak ada latihan untuk memicu meningkatkan keseimbangan pada anak tunagrahita ringan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh dan koordinasi mata dan kaki pada anak tunagrahita ringan di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda tersebut.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Populasi penelitian adalah siswa-siswi tunagrahita ringan di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda sebanyak 15 orang. Teknik penarikan sampel penelitian ini adalah *sampling* jenuh dimana keseluruhan dari populasi menjadi sampel. Untuk mengukur keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki menggunakan permainan engklek . Teknik analisis data menggunakan uji T.

Hasil Penelitian terdapat dua hipotesis penelitian, yaitu: 1.) Terdapat efektivitas yang signifikan pada permainan engklek terhadap kemampuan keseimbangan tubuh pada anak tunagrahita ringan di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda Kabupaten Padang Pariaman, di peroleh thitung (4,53) > ttabel (1,77). 2.) Terdapat Efektivitas yang signifikan pada permainan engklek terhadap koordinasi mata kaki pada anak tunagrahita ringan di SLB Permata Bunda Kabupaten Padang Pariaman. Diperoleh Thitung (3,51) > Ttabel (1,77).

Kata kunci : *permainan engklek, keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “efektivitas permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh dan koordinasi mata kaki pada anak tunagrahita ringan di slb permata bunda kabupaten padang pariaman”. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes, AIFO dan Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
5. Kedua Orang tua Ayahhanda Abdul rahman (Alm) Babe HJ.Samsudin dan Ibu Ermi Tati) tercinta yang telah memberikan dorongan, motivasi dan do'a sehingga ananda dapat menyelesaikan skripsi.
6. Untuk Saudara saudari terutama Rahmi Della Putri Amd.Keb. Denji Rahman, Hari Koman Putra, Genta Hidayat, yang tidak henti henti nya menyemangati ananda sehingga ananda dapat menyelesaikan skripsi.
7. Kepala sekolah, guru-guru dan siswa-siswi Sekolah Luar Biasa Permata Bunda di Kabupaten Padang Pariaman.
8. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan, terutama Anisa Oktariana, Fivie Melyza, Pribadita Firdaus Harmaini, Novia Indriani, Kartina Maharani, Nadia Nadiati, Nanda Marantika dan Keluarga Star's Green yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Januari 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Pustaka	8
1. Tunagrahita Ringan	8
a. Pengertian Tunagrahita Ringan	8
b. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan	9
c. Prinsip-prinsip Pembelajaran Anak Tunagrahita Ringan	10
2. Keseimbangan	12
3. Koordinasi mata dan kaki	14
4. Permainan Engklek	18
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	25
B. Design Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis Dan Sumber Data	27

E. Definisi Operasional.....	27
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisa Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	31
1. Kemampuan Keseimbangan.....	31
a. Data Awal.....	31
b. Data Akhir	32
2. Koordinasi Mata dan Kaki	34
a. Data Awal.....	34
b. Data Akhir.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis	36
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Penelitian	26
2. Tes Kemampuan Keseimbangan Tubuh Anak Tunagrahita Ringan	28
3. Deskripsi Data Penelitian	31
4. Distribusi Frekueasi Data Awal Variabel Keseimbangan	32
5. Distribusi Frekueasi Data Akhir Variabel Keseimbangan	33
6. Distribusi Frekueasi Data Awal Variabel Koordinasi Mata dan Kaki	34
7. Distribusi Frekueasi Data Akhir Variabel Koordinasi Mata dan Kaki	35
8. Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilliefors	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bermain Engklek.....	21
2. Sasaran Koordinasi Mata dan Kaki.....	29
3. Histogram Kemampuan Keseimbangan awal Anak Tunagrahita Ringan..	32
4. Histogram Awal Koordinasi Mata dan Kaki Pretest Tunagrahita Ringan	33
5. Histogram Kemampuan Keseimbangan Akhir Anak Tunagrahita Ringan	35
6. Histogram Akhir Koordinasi Mata dan Kaki Tunagrahita Ringan	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	49
2. Data Awal Keseimbangan Anak Tuna Grahita Ringan	68
3. Data Awal Koordinasi mata dan kaki	69
4. Data Akhir Keseimbangan Anak Tunagrahita Ringan	70
5. Data Akhir Koordinasi mata dan kaki.....	71
6. Uji Normalitas Data Awal Kemampuan Keseimbangan Tubuh	72
7. Uji Normalitas Data Awal Koordinasi Mata dan Kaki	73
8. Uji Normalitas Data Akhir Kemampuan Keseimbangan Tubuh	74
9. Uji Normalitas Data Akhir Koordinasi Mata dan Kaki	75
10. Uji Hipotesis 1	76
11. Uji hipotesis 2	77
12. Dokumentasi Penelitian	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh pada saat melakukan duduk, berdiri dan berjalan. Ketika keseimbangan tubuh anak tidak berfungsi dengan baik maka anak akan sulit melakukan aktivitas sehari-hari, seperti yang dialami oleh anak berkebutuhan khusus.

Anak berkebutuhan khusus memiliki kebutuhan gerak yang lebih besar dari pada anak normal pada umumnya, hal ini disebabkan karena hambatan yang dimiliki oleh setiap karakteristik anak berkebutuhan khusus dalam aspek motorik, sensorik, intelektual, dan tingkah laku (Ardisal dkk, 2018). Salah satu dari anak berkebutuhan khusus yang mengalami hambatan seperti kesulitan dalam berfikir secara abstrak, kesulitan dalam melakukan jalan jinjit, kesulitan dalam melompat atau meloncat dan kesulitan membedakan kaki kiri dan kanan dalam perkembangan keseimbangan adalah anak tunagrahita ringan untuk mengatasi hal tersebut memerlukan latihan dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan yang dimiliki anak tersebut. Hakim, Arif Rohman (2013) dalam jurnal *Of Physical Education And Sports* 2 (1) 2013 yaitu “ Pendidikan bagi anak tunagrahita bertujuan mengembangkan potensi yang masih dimiliki secara optimal, salah satunya aktivitas olahraga dan fisik, kebanyakan dari anak tunagrahita kesulitan dalam melakukan gerakan dasar seperti berlari, melompat, meloncat, maupun melempar”.

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan pada anak tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa (SLB) Permata Bunda Kabupaten

Padang Pariaman. Penulis menemukan anak tunagrahita ringan yang mengalami masalah pada keseimbangan . Anak tersebut memerlukan keseimbangan tubuh seperti melompat dan meloncat. Hal tersebut terlihat ketika anak melakukan senam pagi sebelum pembelajaran dimulai.

Senam pagi dimulai pada pukul 08.00 WIB dan dipimpin oleh dua orang guru di depan sebagai instruktur senam dan guru yang lainnya berada di sekitar anak tujuannya untuk memperbaiki gerakan senam yang dilakukan anak. Pada saat melakukan senam terlihat anak tidak terlalu menggerakkan kakinya, bahkan anak ketika senam hanya menggerak-gerakkan kakinya sedikit saja. Sehingga gerakan yang dilakukan anak saat senam terlihat kaku. Hal tersebut terlihat lagi ketika senam gerakan melompat dan mengangkat kaki sebelah.

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan sekolah pada gerakan senam melompat kekanan dan kekiri, anak malah melakukan gerakan melompat ke atas (meloncat) sehingga tidak sesuai dengan intruksi. Gerakan meloncat itupun terlihat sang anak sangat berusaha keras melakukan gerakan tersebut sehingga terkesan kaku. Begitupun pada gerakan yang memerlukan keseimbangan tubuh terlihat pada saat senam gerakan mengangkat kaki sebelah, banyak yang tidak mampu melakukannya dengan baik dimana hanya mengangkat kaki sedikit saja dan dijatuhkan lagi, bahkan ada yang benar-benar tidak mampu melakukannya. Dimana menurut (Utari, 2007) dalam jurnal Sepriadi, “ Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, yang salah satunya dipengaruhi oleh komposisi tubuh “.

Setelah penulis memahami hal tersebut, penulis berkonsultasi dengan guru di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda di Kabupaten Padang Pariaman untuk mengetahui penyebabnya, guru menyatakan bahwa masih banyak anak mengalami masalah pada saat menggerakkan kaki ketika senam. Menurut Wahyuri, Asep Sujana (2017) dalam jurnal ISSN 2527-645X yaitu “ Motivasi guru memiliki hubungan positif dalam mengelola pembelajaran penjasorkes”. Dikarenakan masalah pada bagian keseimbangan yaitu melompat, meloncat (meloncat ke atas). Berdasarkan hasil tes serta pengamatan bahwa beberapa anak di sekolah luar biasa ini mengalami keterbatasan gerak, kelincahan dalam senam, keseimbangan dalam gerakan senam dan koordinasi dalam senam. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa anak banyak mengalami masalah dalam koordinasi mata dan kaki.

Banyak faktor yang mempengaruhi keseimbangan tubuh pada anak tunagrahita ringan seperti keterbatasan gerak, keterlambatan dalam berpikir (motorik) untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dapat dilakukan dengan berbagai latihan. Banyak bentuk latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh, seperti: 1. Latihan jalan lurus dengan mengikuti garis yang telah disediakan ini maksudnya latihan yang menggunakan garis lurus yang disediakan untuk melatih keseimbangan tubuh anak tunagrahita ringan . 2. Latihan jinjit bisa menggunakan permainan engklek karena didalam permainan engklek mengandung unsur lompat dan jinjit, untuk melatih keseimbangan tubuh pada anak.

Koordinasi mata dan kaki merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan engklek. Banyak gerak-gerakan dalam

permainan engklek yang memerlukan koordinasi, termasuk koordinasi mata kaki. Menurut Sukadiyanto, koordinasi merupakan hasil perpaduan dari kualitas otot, dan persandian dalam melakukan suatu gerakan yang efektif dan efisien. Menurut Bompas dalam Sukadiyanto (2009:40) menyatakan “ pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus”. Menurut Sage dalam Sukadiyanto(2009:66) menyatakan bahwa,” koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara stimulan pada saat melakukan gerak”.

Permainan engklek menurut Aifa (2018) adalah salah satu permainan tradisional yang melibatkan aktivitas keseimbangan dalam memainkannya. Permainan engklek adalah salah satu permainan yang dikenal sangat dekat dengan dunia anak-anak, namun pada saat sekarang ini permainan ini sudah jarang ditemukan karena pesatnya perkembangan elektronik yang mengakibatkan permainan engklek ini sudah jarang ditemukan di lingkungan anak-anak. Perkembangan keseimbangan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri pada anak dan tolak ukur yang digunakan untuk mengetahui capaian keterampilan dan ketangkasan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari bagi setiap individu, baik anak normal pada umumnya maupun pada anak berkebutuhan khusus. Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan tersebut penulis ingin melakukan penelitian tentang “Efektivitas Permainan Engklek terhadap Keseimbangan Tubuh dan Koordinasi Mata dan Kaki Pada Anak Tunagrahita Ringan di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Faktor yang menyebabkan anak mengalami masalah pada keseimbangan tubuh dan koordinasi mata kaki pada anak tunagrahita ringan di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda Kabupaten Padang Pariaman, ialah:

1. Keterbatasan Gerak.
2. Keterlambatan dalam berpikir (motorik yang terdiri dari keseimbangan dan koodinasi mata dan kaki)
3. Kurangnya latihan.
4. Kurangnya Permainan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, penulis dibatasi pada efektifitas permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh anak tunagrahita ringan di Sekolah Luar Biasa Permata bunda Kabupaten Padang Pariaman dan Efektifitas Permainan Engklek terhadap Koordinasi Mata dan Kaki Pada anak Tunagrahita Ringan di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda Kabupaten Padang Pariaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah di atas maka rumusan masalah di dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat efektivitas permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada anak tunagrahita ringan di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda Kabupaten Padang Pariaman?
2. Apakah terdapat efektifitas permainan engklek terhadap koordinasi mata

dan kaki pada anak tunagrahita ringan di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda Kabupaten Padang Pariaman ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Efektivitas permainan engklek terhadap keseimbangan tubuh pada anak tunagrahita ringan di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda Kabupaten Padang Pariaman?
2. Efektifitas permainan engklek terhadap koordinasi mata dan kaki pada anak tunagrahita ringan di Sekolah Luar Biasa Permata Bunda Kabupaten Padang Pariaman ?

3. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat diantaranya:

1. Bagi kepala sekolah luar biasa permata bunda kabupaten padang pariaman penelitian ini bermanfaat untuk mengatasi permasalahan keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki pada anak tunagrahita ringan.
2. Bagi guru, dapat meningkatkan kreatifitas guru dalam menangani anak berkebutuhan khusus yang mengalami masalah keseimbangan dan koordinasi mata dan kaki.
3. Bagi orang tua, dapat merasakan perubahan yang terjadi pada anak dan mengetahui cara untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada keseimbangan tubuh anak tunagrahita ringan.

4. Bagi anak, penelitian ini dapat mengatasi permasalahan keseimbangan pada anak.
5. Bagi penulis, penelitian ini untuk memperoleh gelar sarjana Strata 1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.