

Original Article

MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN PADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNA RUNGU PERHIMPUNAN OLAHRAGA TUNA RUNGU INDONESIA (PORTURIN) U-16 DKI JAKARTA

GAME-BASED WARM-UP MODEL FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS FOR THE DEAF INDONESIAN DEAF SPORTS ASSOCIATION (PORTURIN) U-16 DKI JAKARTA

Monike Ardilla¹, Fajar Vidya Hartono², Masnur Ali³

¹Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta, monikardilla06@gmail.com

²Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta, fajarvidya@yahoo.co.id

³Program Studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta ali.masnur@unj.ac.id
(monikardilla06@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model pemanasan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus Tuna Rungu di PORTURIN DKI Jakarta. Model yang disusun mengembangkan teknik pemanasan berbasis permainan ditujukan untuk meningkatkan minat siswa dalam melakukan pelatihan di PORTURIN. Agar rancangan model dapat berjalan dengan baik dan benar, maka konsep model yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah Model Pengembangan ADDIE. Subjek pada penelitian ini adalah atlet PORTURIN DKI Jakarta dengan jumlah 10 anak. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan dua dosen ahli dan satu pelatih disabilitas sebagai expert judgement. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji kelayakan, dimana model pemanasan berbasis permainan yang telah dibuat dikonsultasikan dan diuji cobakan. Pada penelitian ini di dapatkan 13 model permainan untuk pemanasan olahraga yang sesuai dan layak di terapkan. Adapun keunggulan dari permainan ini adalah bisa dengan mudah dimainkan oleh anak-anak berkebutuhan khusus tuna rungu, tidak memerlukan alat yang sulit ditemukan dan menjadikan melakukan pemanasan yang menyenangkan serta memiliki banyak manfaat yang didapatkan. Adapun tujuan utama dari permainan ini yaitu untuk meningkatkan denyut nadi siap latihan, menarik ketertarikan atlet untuk pemanasan dan menghilangkan rasa jenuh sebelum melakukan latihan inti.

Kata kunci : Pemanasan, Permainan, Tuna Rungu.

ABSTRACT

This study aims to create a game-based heating model for children with special needs for the Deaf at PORTURIN DKI Jakarta. The model developed a game-based warm-up technique aimed at increasing students' interest in conducting training at PORTURIN. In order for the model design to run properly and correctly, the model concept used by researchers in this study is the ADDIE Development Model. The subjects in this study were DKI Jakarta PORTURIN athletes with a total of 10 children. In this study, researchers collaborated with two expert lecturers and one disability trainer as expert judgement. The validity test used in this study is to use a feasibility test, where the game-based heating model that has been made is consulted and tested. In this study, 13 game models for warm-up sports were obtained that were appropriate and feasible to apply. The advantages of this game are that it can be easily played by children with special needs who are deaf, do not require tools that are difficult to find and make warming up fun and has many benefits obtained. The main goal of this game is to increase the pulse rate ready for training, attract athletes to warm up and relieve boredom before doing core exercises

Keywords : Warming up, Games, Deaf.

<http://dx.doi.org/10.52742>



PENDAHULUAN

Di Indonesia masih banyak terjadi diskriminasi terhadap anak berkebutuhan khusus. Mendengar anak berkebutuhan khusus, tentu sangat banyak persepsi yang akan muncul dan berbeda-beda. Hal ini akan ada stigma-stigma negatif yang bertentangan yang di terima oleh orang tua maupun keluarga. Di negara Indonesia anak berkebutuhan khusus sudah menjadi perhatian khusus oleh pemerintah maupun swasta, dikarenakan semakin banyak anak berkebutuhan khusus mendapatkan perlakuan kurang baik dan diskriminasi oleh orang-orang di sekitar maupun masyarakat secara keseluruhan.

Anak tuna rungu merupakan anak yang mengalami kehilangan fungsi pendengaran, baik sebagian maupun seluruhnya yang berdampak kompleks dalam kehidupannya. Anak tuna rungu secara fisik terlihat seperti anak normal, tetapi bila diajak berkomunikasi barulah terlihat bahwa anak mengalami gangguan pendengaran. Anak tuna rungu tidak berarti anak itu tunawicara, akan tetapi pada umumnya anak tuna rungu mengalami ketunaan sekunder yaitu tunawicara. Penyebabnya adalah anak sangat sedikit memiliki kosakata dalam sistem otak dan anak tidak terbiasa berbicara.(Aryantika dkk, 2018)

Pemanasan mempunyai beberapa indikator yang harus dicapai seperti, suhu tubuh meningkat, denyut jantung meningkat, keluar keringat dan lainnya yang menyebabkan tubuh siap melakukan kegiatan yang lebih berat. Ketika indikator pemanasan sudah tercapai maka resiko cedera akan lebih sedikit saat

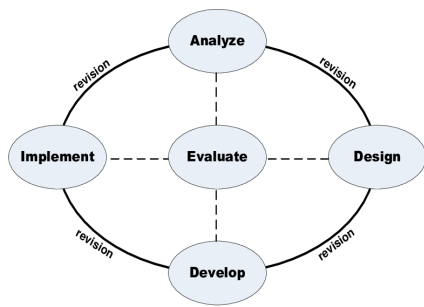
melakukan latihan inti. Sesi pemanasan yang melibatkan latihan-latihan intensitas sedang hingga tinggi, seperti sprint, lari interval, atau latihan kekuatan, dapat membantu meningkatkan daya tahan aerobik, kecepatan, dan kekuatan otot pemain. (Astiati dkk, 2021)

Bermain menurut kamus besar bahasa Indonesia merupakan melakukan perbuatan untuk bersenang-senang (dengan alat tertentu atau tidak). Permainan merupakan bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian internal dari proses pembentukan kepribadian anak, dari pengertian tersebut, permainan bagian mutlak dari manusia terutama anak karena permainan merupakan bagian dari proses pembentukan kepribadian anak.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berminat untuk melakukan penelitian dalam format penelitian penerapan model pemanasan yang akan penulis beri judul “Model Pemanasan Berbasis Permainan pada Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Rungu Perhimpunan Olahraga Tuna Rungu (PORTURIN) DKI Jakarta Tahun 2022-2023”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluations*). Untuk teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu :



Gambar 1. Teknik Pengumpulan Data

Analysis

Pada tahap ini peneliti melakukan observasi di dua sesi tempat latihan Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Rungu U-16 PORTURIN (Persatuan Olahraga Tuna Rungu Indonesia) DKI Jakarta yaitu Stadion Atletik Rawamangun RW.06, Kecamatan Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 13220 dan GYM Parkir GOR UNJ. Disana peneliti mengamati lokasi, selain itu peneliti mengamati subjek pada saat latihan yaitu atlit Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Rungu U-16 PORTURIN (Persatuan Olahraga Tuna Rungu Indonesia) DKI Jakarta, terdapat permasalahan yang ada pada atlet nya yaitu aktifitas gerak pemanasan terlihat membosankan dan terlalu monoton. Karena karena pada saat melakukan aktifitas inti atlit secara fisik terlihat kurang bersemangat, tidak antusias dan terkadang tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu.

Design

Setelah menyelesaikan tahap analisis kebutuhan dilanjutkan membuat perencanaan produk model pemanasan berbasis permainan untuk Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Rungu U-16 PORTURIN (Persatuan Olahraga Tuna Rungu Indonesia) DKI Jakarta. Model pemanasan ini dibuat sesuai kriteria yang ditentukan, Teknik cara bermain, durasi

bermain, jarak yang disesuaikan, media bermain, biaya perencanaan model dan pendukung yang lainnya.

Development

Pada tahap ini yaitu pembuatan produk awal, peneliti membuat tiga belas (13) model permainan. Peneliti melakukan validasi kepada dua (2) ahli permainan dan satu (1) pelatih disabilitas.

Evaluate

Setelah tahapan pembuatan model, masuk kedalam tahap pelaksanaan, dimana melakukan tahap uji coba skala kecil selama 4 kali pertemuan, peneliti menerapkan 13 permainan. Peneliti menerapkan 13 permainan terhadap 10 siswa Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Rungu U-16 PORTURIN (Persatuan Olahraga Tuna Rungu Indonesia) DKI Jakarta sebagai sample uji coba produk skala kecil.

HASIL

A. Hasil Dari Rancangan Model

Hasil dari rancangan model pemanasan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus tuna rungu di tulis dalam bentuk buku panduan model pemanasan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus tuna rungu. Buku tersebut berisi model permainan yang dibuat sedemikian rupa agar dapat dilakukan dengan mudah oleh semua anak tuna rungu, buku tersebut berupa permainan kelompok dan individu yang telah di validasi, di harapkan dapat mencapai tujuan yang sesuai.

Tabel 1. Hasil Model Final

No .	Nama Model Permainan	Kriteria
1	Tjong (Lempar, Tangkap, Jongkok)	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak tuna rungu
2	In Out Circle	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak tuna rungu
3	Ular Couple	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak tuna rungu
4	Jamwa (Jam Warna)	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak tuna rungu
5	Bolket (Bola Lengkak)	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak tuna rungu
6	Merah Kuning Hijau	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak tuna rungu
7	Time Machine	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak tuna rungu
8	Bolkaki (Bola Kanan Kiri)	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak tuna rungu
9	Upside Down	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak tuna rungu
10	Trio	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak tuna rungu
11	Hands Feet	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak tuna rungu
12	Ninja Game	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak tuna rungu
13	Rusa dan Singa	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak tuna rungu

Berdasarkan hasil implementasi model yang dilakukan oleh peneliti bahwa 13 model

permainan layak digunakan sebagai model pemanasan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus tuna rungu U-16.

B. Kelayakan Model

Dalam penelitian ini melibatkan ahli dalam melakukan uji kelayakan model. *Expert judgement* dilakukan untuk mendapatkan masukan dan rancangan model aktivitas fisik melalui model pemanasan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus tuna rungu. Setelah dilakukan validasi, evaluasi, revisi model berdasarkan para ahli, hasil yang di dapat sebanyak 13 model pemanasan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus tuna rungu.

a. Data Hasil Validasi Ahli Permainan

Rancangan produk yang sudah di susun oleh peneliti di validasi oleh ahli permainan Dr. Abdul Gani M.Pd yang memiliki jabatan sebagai dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dr. Sri Nuraini, M.Pd yang memiliki jabatan sebagai dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

b. Data Hasil Validasi Ahli Disabilitas

Rancangan produk yang sudah di susun oleh peneliti di validasi oleh ahli disabilitas, Fauzan, S.Or yang memiliki jabatan sebagai Pelatih disabilitas di PORTURIN (Persatuan Olahraga Tuna rungu Indonesia) DKI Jakarta.

Tabel 2. Kelayakan Model Permainan

No	Nama Permainan	Penerima Model		Keterangan
		Layak /Valid	Tidak layak/Tidak Valid	
1.	Tjong (Lempar, Tangkap, Jongkok)	√		Layak / Valid
2.	In Out Circle	√		Layak / Valid

No	Nama Permainan	Penerima Model		Keterangan
		Layak /Valid	Tidak layak/Tidak Valid	
3.	Ular Couple	√		Layak / Valid
4.	Jamwa (Jam Warna)	√		Layak / Valid
5.	Bolket (Bola Lengkak)	√		Layak / Valid
6.	Merah Kuning Hijau	√		Layak / Valid
7.	Time Machine	√		Layak / Valid
8.	Bolkaki (Bola Kanan Kiri)	√		Layak / Valid
9.	Upside Down	√		Layak / Valid
10.	Trio	√		Layak / Valid
11.	Hands Feet	√		Layak / Valid
12.	Ninja Game	√		Layak / Valid
13.	Rusa dan Singa	√		Layak / Valid

C. Efektifitas Model

Uji ahli yang dilakukan peneliti terhadap tiga ahli terdapat beberapa saran yang membangun untuk menyempurnakan model pemanasan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus tuna rungu melalui permainan modifikasi diantaranya :

1. Membuat desain model pemanasan berbasis permainan pada disabilitas tuna rungu harus jelas dan mudah di pahami.
2. Pelaksanaan harus dibuat secara jelas dan mudah di pahami.
3. Tidak membuat peraturan yang rumit agar dapat dengan mudah dipahami
4. Kategorikan unsur permainan kelompok dan individu.
5. Peralatan yang di pakai saat bermain harus di pastikan aman dan layak di gunakan.

a) Uji coba kelompok kecil

Berikut akan disajikan pengolahan keseluruhan data hasil evaluasi uji coba kelompok kecil terhadap rancangan model pemanasan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus tuna rungu adalah sebagai berikut. Pada uji coba kelompok kecil menggunakan 8 orang anak.

b. Hasil Uji coba Kelompok Besar

Berikut akan disajikan pengolahan keseluruhan data hasil evaluasi uji coba kelompok besar terhadap rancangan model pemanasan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus tuna rungu adalah sebagai berikut. Kegiatan uji coba kelompok besar menggunakan 10 orang anak. Kesesuaian model pemanasan berbasis permainan. Kegiatan uji coba kelompok besar dilakukan pada bulan Juni 2023 di Stadion Atletik Rawamangun, Jakarta Timur. Kelayakan model pemanasan berbasis permainan adalah:

1. Tajong (Lempar,Tangkap,Jongkok)
2. In Out Circle
3. Ular Couple
4. Jamwa (Jam Warna)
5. Bolket (Bola Lengkak)
6. Merah Kuning Hijau
7. Time Machine
8. Bolkaki (Bola Kanan Kiri)
9. Upside Down
10. Trio
11. Hands Feet
12. Ninja Game
13. Rusa dan Singa

PEMBAHASAN

Hasil akhir dari produk model pemanasan berbasis permainan pada anak berkebutuhan

husus tuna rungu setelah dilakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa model permainan yang di terapkan layak dan sesuai. Hasil dari analisis kebutuhan menunjukkan bahwa anak-anak sangat senang dan bersemangat mengikuti permainan yang berikan oleh peneliti. Menerapkan model pemanasan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus tuna rungu siswa akan lebih senang melakukan pemanasan dengan metode permainan dan lebih tertarik dan semangat untuk mengikuti latihan selanjutnya.

Penelitian ini dilakukan secara maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti,peneliti melakukan sebanyak 4 kali pertemuan di Stadion Atletik Rawamangun, Jakarta Timur. Total subjek dalam penelitian ini sebanyak 10 sampel, setiap pertemuan peneliti memberikan 3-4 model pemanasan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus tuna rungu yang sudah di rancang dan di uji ahli validasinya untuk di lakukan di Stadion Atletik Rawamangun, Jakarta Timur.

Penelitian ini telah dilakukan secara maksimal dan sesuai kemampuan peneliti, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus di akui sebagai bahan agar lebih baik kedepannya. Adapun keterbatasan peneliti ini adalah penelitian ini hanya dilakukan pada anak-anak tuna rungu di Jakarta Disabilitas Atletik (JDA) dan di Persatuan Olahraga Tuna rungu Indonesia (PORTURIN) DKI Jakarta sebagai sampel penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari semua data yang di

peroleh dari hasil validasi ahli, uji coba dan juga pembahasan dari hasil penelitian, penelitian ini menarik kesimpulan bahwa Model Pemanasan Berbasis Permainan Pada Anak Berkebutuhan Khusus Tuna rungu ini dapat di terapkan. Pada penelitian ini didapatkan 13 model berbasis permainan yang dapat di terapkan. Pengembangan model yang di peroleh secara keseluruhan dari ahli permainan menyatakan bahwa model yang di buat termasuk dalam kategori sesuai dan layak digunakan. Maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa Model Pemanasan Berbasis Permainan ini dapat di terapkan pada anak-anak berkebutuhan khusus tuna rungu. Pada penelitian ini di dapatkan 13, model permainan untuk pemanasan olahraga yang sesuai dan layak di terapkan.

Adapun keunggulan dari permainan ini adalah bisa dengan mudah dimainkan oleh anak-anak berkebutuhan khusus tuna rungu, tidak memerlukan alat yang sulit ditemukan dan menjadikan melakukan pemanasan yang menyenangkan serta memiliki banyak manfaat yang didapatkan. Adapun tujuan utama dari permainan ini yaitu untuk meningkatkan denyut nadi siap latihan, menarik ketertarikan atlit untuk pemanasan dan menghilangkan rasa jenuh sebelum melakukan latihan inti.

Sehubung dengan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi temuan-temuan yang diuraikan sebelumnya maka di sarankan :

1. Bagi anak berkebutuhan khusus tuna rungu di harapkan dengan adanya model pemanasan berbasis permainan pada anak tuna rungu dapat menarik anak-anak tuna

- rungu untuk pemanasan lebih menyenangkan.
2. Bagi pelatih di harapkan bisa menjadi model pemanasan permainan yang lebih kreatif lagi untuk peneliti diharapkan bisa menjadi motivasi dan di harapkan dapat mengembangkan model pemanasan berbasis permainan pada anak berkebutuhan khusus tuna rungu lebih baik lagi.

Biasa Melalui Permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2), 152–157.

- Supriyana, R., Kusuma Yuda, A., & Dimiyati, 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>
- Yusliana Bakti, R., Wahyuni, T., Hayat, M. A. M., & Ridwang, R. (2021). Game Edukasi Berbasis Android sebagai Media Pembelajaran Matematika untuk Anak Tunarungu. *PROtek : Jurnal Ilmiah Teknik Elektro*, 8(1), 40–44. <https://doi.org/10.33387/protk.v8i1.2377>

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani Septiyaningtyas, R., Premana, A., & Irawan, B. (2024). Penerapan Game Edukasi Untuk Mengenalkan Sibi Kepada Anak Berkebutuhan Khusus (Tunarungu) Berbasis Android. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 8(4), 7597–7603. <https://doi.org/10.36040/jati.v8i4.10338>
- Alwan, A. Z. (2020). Pengembangan Game Edukasi Sebagai Media Pembelajaran Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Rungu. *Joined Journal (Journal of Informatics Education)*, 3(1),8. <https://doi.org/10.31331/joined.v3i1.1063>
- Amin, A., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2021). Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Kecil sebagai Pengantar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Al Islam Krian Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 66–73.
- Aryantika dkk, 2018. (2018). Pengembangan Kamus Kolok Visual Berbasis Android Sebagai Media Edukatif Mempelajari Bahasa Penyandang Tuna Rungu di Desa Bengkala. *Jurnal KARMAPATI*, 4(4), 1–8.
- Astiati dkk, 2021. (2021). Tanggapan siswa terhadap pemanasan yang dilakukan dengan modifikasi permainan tradisional. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(2), 85–91. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(2\).6809](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(2).6809)
- Herdiana. (2013). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Berbasis Permainan Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Anak Tunarungu Di Sekolah Dasar Luar Biasa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Suhartini, B. (2020). Merangsang Motorik Kasar Anak Tuna Rungu Kelas Dasar Sekolah Luar