

## **PENGEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK DISABILITAS MELALUI PERMAINAN “PELUIT BERHENTI DAN LOMPAT TEMBAKAN”**

**Yola Vamela Putri, Ni Luh Sakinah Nuraini**

Universitas Negeri Malang  
e-mail : yolavamela05@gmail.com

**Abstrak:** Aktivitas dengan melibatkan seluruh anggota tubuh akan sangat membantu perkembangan anak didik usia dini, terutama dalam hal ini anak-anak penyandang disabilitas. Melalui aktivitas yang akan melatih saraf motorik kasar ini, diharapkan anak didik disabilitas masih dapat mengontrol setiap gerakan, atau dengan kata lain setiap gerakan akan mempunyai arah dan tujuan. Kegiatan bermain mungkin merupakan salah satu media terbaik untuk anak disabilitas dapat mengikuti kegiatan pengembangan fisik motorik. Selain itu kegiatan bermain dapat meningkatkan ketertarikan anak didik disabilitas untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.. Salah satu aspek yang akan sangat berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangan anak didik disabilitas adalah aspek perkembangan lokomotor. Karena gerak lokomotor berkaitan dengan keseimbangan koordinasi antara organ anggota gerak dengan indera yang lain. Selain itu melatih gerak lokomotor dapat mengembangkan tingkat kreatifitas anak didik disabilitas, perkembangan sosial dan mengembangkan potensi diri. Pada gerak lokomotor juga melibatkan aktifitas gerak tubuh seperti berlari, berjalan, melompat, dan meloncat dimana hal tersebut merupakan gerakan-gerakan dasar disemua aktifitas.

**kata kunci :** *Bermain, Disabilitas, Aktifitas, dan Locomotor*

### **PENDAHULUAN**

Bermain adalah merupakan jiwa anak anak, tidak terkecuali pada anak anak penyandang disabilitas (Diana, 2010). Melalui permainan akan banyak hal hal yang akan membantu anak didik disabilitas dalam tahap perkembangannya. Apalagi jika permainan tersebut dilakukan dalam disiplin, demikian peraturan peraturan yang telah ditetapkan. Karena melalui permainan, secara langsung atau tak langsung akan membantu proses tumbuh kembang peserta didik (Farhurohman, 2017). Yang nantinya akan bermanfaat untuk di jenjang pendidikan selanjutnya. Dalam aktifitas bermain, guru atau pengajar juga akan mengalami pengalaman untuk mengajar anak anak disabilitas. Guru atau pengajar dituntut untuk mempunyai kreatifitas dalam menjalankan aktifitas bermain (Hijriati, 2017). Pengajar harus menyiapkan segala sesuatu yang diperlukan sebelum masuk kedalam aktifitas bermain. Baik dari bahan atau media bermain, demikian juga hal hal yang harus dicapai dari tujuan aktifitas bermain.

Guru atau pengajar dituntut untuk selalu melakukan variasi dalam permainan, sehingga permainan itu sendiri tidak akan terkesan membosankan. Dalam hal ini guru bisa

menambahkan, sedikit merubah aturan permainan atau memberikan penghargaan. Jika behubungan dengan tempat, maka guru juga dituntut untuk mampu mengupayakan permainan tetap bisa dilaksanakan jika tempat tersebut tidak memadai.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada dasarnya bermain adalah hak asasi anak. Dan sudah menjadi hal umum, bahwa anak-anak menyukai permainan. Permainan yang dimaksud pada pembahasan ini adalah bermain pada pola aturan tertentu, sederhana dan menarik. Ketertarikan anak-anak pada aktifitas bermain adalah tergantung dari kratifitas dan persiapan segala hal yang dipersiapkan untuk permainan tersebut (Zaman, 2014). Dalam melakukan kegiatan bermain, secara sadar atau tidak, anak didik akan terlatih dan secara bertahap serta berjalannya waktu akan semain terampil untuk melakukan berbagai gerakan, terutama gerakan-gerakan dasar. Hubungan bermain dengan perkembangan motorik kasar bagi anak usia dini adalah sangat berkaitan. Karna dengan bermain anak didik akan mempunyai kemampuan untuk beraktivitas menggunakan otot-otot besarnya. Hal tersebut dikarenakan motorik kasar adalah gerakan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak, yang tergolong pada gerakan-gerakan dasar (Sujiono et al., 2014).

Gerakan dasar sendiri dibagi menjadi tiga yaitu gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan gerak manipulatif. Gerakan lokomotor adalah gerakan yang dilakukan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat yang lain (berjalan, berlari dan meloncat). Gerakan nonlokomotor adalah gerakan yang dilakukan ditempat (membungkuk, memutar dan melompat di tempat sementara gerakan manipulatif adalah gerakan yang melibatkan pemberian gaya pada objek-objek (melempar dan menangkap).

Bermain dan belajar bagi anak usia dini merupakan komponen kesehaarian yang tidak dapat dipisahkan karna dunia anak adalah dunia bermain. Melalui permainan pula, anak didik dapat mengembangkan keterampilan intelektual ketika anak terlibat dalam aktifitas karena dalam bermain bersama anak dapat salin berinteraksi dan bertukar pikiran, belajar membuat keputusan dan memecahkan masalah. Melalui bermain pula interaksi sosial anak juga akan dapat berkembang terutama jika permainan tersebut bersifat kelompok.

Kegiatan bermain pada anak usia dini tidak terbatas kepada anak-anak yang dalam pertumbuhan dan perkembangannya tidak mengalami masalah, atau dengan kata lain anak-anak yang tumbuh kembangan secara normal. Tetapi berlaku juga untuk anak-anak penyandang disabilitas terutama secara khusus pada pembahasan artikel ini adalah anak-anak yang mengalami keterbelakangan mental. Sama seperti anak yang tumbuh kembang secara normal, anak-anak yang mengalami gangguan keterbelakangan mental juga mempunyai hak asasi yang sama. Yaitu hak asasi untuk bermain.

Keterbelakangan mental adalah kondisi yang umumnya menghasilkan fungsi motorik di bawah normal dalam perkembangan motorik maupun kognitif. Pendidikan jasmani dan program rekreasi terapeutik yang berkualitas dapat membantu mengurangi kekurangan fisik yang berkontribusi negatif terhadap keterbelakangan mental seseorang. Ada lingkaran kecacatan buatan yang terus berkembang. Anak dengan keterbelakangan mental dapat berkembang pada tingkat yang serupa dengan mereka yang normal, meskipun mereka mungkin masih tidak dapat melakukan di tingkat yang sama. Banyak orang dengan keterbelakangan mental berhasil dalam permainan sederhana dan jatuh dan olahraga seperti trek dan lapangan, sepak bola, bola basket, berenang, dan bowling. Program pelatihan olimpiade khusus diurutkan secara perkembangan yang sesuai untuk individu dengan keterbelakangan mental.

Pendidik dapat memberikan program kegiatan terencana dan individual yang secara bertahap meningkatkan kompleksitas dan memerlukan kontrol gerakan yang lebih besar. Dengan demikian, permainan dan keterampilan sederhana, ketika dikuasai, harus terus digantikan oleh yang lain yang lebih menyenangkan, menantang, dan memuaskan. Kecacatan mental ditandai oleh perkembangan kecerdasan yang salah sampai suatu titik yang mengganggu kemampuan belajar. Kategori tingkat retradasi mental anak antara lain Retardasi ringan (50- 70 I.Q.), Keterbelakangan sedang (40-49 I.Q.), Retardasi parah (25-39 I.Q.), Retardasi mendalam (tidak terukur).

Dalam artikel ini ada 2 jenis permainan yang akan dibahas yaitu permainan “Peluit Berhenti” dan “Lompat Tembakan”. Permainan “Peluit berhenti adalah salah satu permainan yang bisa melatih kepekaan rangsang anak disabilitas terhadap komando atau perintah. Permainan ini menggunakan alat yang sederhana yaitu peluit atau juga bisa diganti dengan tepukan atau kata-kata. Permainan ini biasa dimainkan diluar ruangan, dengan diberi tanda supaya anak didik tidak bergerak terlalu jauh. Jika permainan ini dilakukan didalam ruangan maka diperlukan ruangan yang cukup luas karna permainan ini dapat diikuti oleh banyak peserta didik (Nurlaili, 2018).

Adapun cara bermain pada permainan ini adalah anak didik dibebaskan bergerak (berlari) kesegala arah dengan tidak melewati batas yang telah ditentukan setelah beberapa saat guru akan meniupkan peluit tanda bahwa semua pemain harus berhenti bergerak (diam) ketika guru kembali meniupkan peluitnya maka peserta didik harus kembali bergerak. Demikian dilakukan beberapa kali secara berulang. Untuk menambah nilai kesenangan dalam permainan ini mungkin perlu memberi “hukuman” kepada peserta didik yang masih bergerak atau terlambat berhenti ketika peluit dibunyikan. Hukuman yang diberikan harus juga tetap memberi nilai kesenangan. Menanyi, menari atau memunggut sampah-sampah kecil bisa dijadikan bahan hukuman tetapi tetap dalam suasana menyenangkan.

Permainan “Peluit Berhenti” ini tergolong dalam klasifikasi “Assosiative play”, dimana bisa terjadi komunikasi antar anak didik tetapi belum terorganisasi dan belum mempunyai

pemimpin (Firnawati et al., 2017) Interaksi sosial juga bisa terjadi ketika antara peserta didik yang satu dengan yang lain saling mencoba berinteraksi atau berkomunikasi agar terhindar dari saling bertabrakan. Permainan “Lompat Tembakan” juga merupakan permainan yang baik digunakan untuk anak-anak disabilitas. Karena pada permainan ini sepenuhnya merupakan kerja motorik kasar, dimana kekuatan otot kaki dan keseimbangan badan akan bekerja secara terkoordinasi. Melalui permainan ini keterampilan anak didik akan secara langsung dapat terlatih terutama pada gerak melompat.

Permainan ini lebih baik dilakukan diluar ruangan dengan tanah berrumput, untuk keamanan dan kenyamanan peserta didik sebelumnya untuk persiapan guru menentukan terlebih dahulu besar atau diameter lingkaran yang disesuaikan dengan jumlah pemain, dan memberi tanda untuk tempat berhenti peserta (peserta akan berdiri melingkar). Selanjutnya guru menyiapkan tali yang pada salah satu ujungnya diberi beban yang tidak berbahaya bagi peserta didik. Panjang ujung tali yang dipegang oleh guru hingga ujung lainnya yang telah diberi beban haruslah lebih panjang dari jari-jari lingkaran tempat anak didik berdiri.

Cara bermain dalam permainan “Lompatan Tembakan” ini adalah dengan guru berdiri tepat dipusat lingkaran, sementara semua pemain (peserta didik) berdiri tepat diatas garis lingkaran mengelilingi guru. Selanjutnya secara perlahan sambil berjongkok guru memutar tali dengan ketinggian kurang lebih 15-20cm dari permukaan tanah, sehingga ujung tali akan melewati kaki pemain. Peserta didik harus melompat untuk menghindari tali yang diayun memutar. Demikian permainan ini dilakukan dengan memberi waktu yang singkat untuk menghindari rasa kelelahan dari peserta didik, untuk kemudian dapat dilakukan lagi. Sama seperti pada permainan peluit berhenti guru dapat juga memberi hukuman kepada pemain yang tidak dapat menghindar dari ayunan tali. Perlu diingat juga bahwa hukuman yang diberikan harus tetap dalam suasana yang menyenangkan.

Permainan “Lompatan Tembakan” termasuk dalam klasifikasi “Cooperative Play”, karena dalam permainan ini peserta didik akan bermain secara berkelompok dan terorganisir. Dimana guru akan memberikan aturan baik untuk tempat, waktu dan cara bermain. Karena permainan ini mempunyai beberapa aturan, maka permainan juga masuk dalam “Formal Play”. Dimana peserta didik harus mengetahui aturan dalam permainan ini.

Permainan permainan diatas merupakan sedikit dari beberapa permainan yang bisa diberikan kepada anak-anak disabilitas. Dan yang menjadi tujuan utamanya adalah untuk membantu anak-anak disabilitas dalam menumbuhkan kepercayaan diri, kepekaan, intelegensi dan kemampuan untuk mengoptimalkan motorik kasarnya (---, 2016).

## SIMPULAN

Pada dasarnya semua permainan yang melibatkan gerak tubuh adalah baik untuk mendukung perkembangan anak usia dini, demikian juga untuk anak-anak penyandang disabilitas. Karena melalui aktifitas gerak otot-otot besar anak didik akan terlatih dan secara bertahap akan berkembang. Pada anak-anak penyandang disabilitas dengan meningkatnya kemampuan gerak otot dan keterampilan, akan menumbuhkan rasa percaya diri yang kuat. Disamping itu melalui permainan-permainan seperti contoh yang telah dipaparkan anak didik penyandang disabilitas akan mampu untuk berkoordinasi, berinteraksi dan belajar mengikuti aturan. Dan yang menjadi inti adalah betapa sangat diperlukannya kegiatan bermain dalam metode pengajaran terhadap anak usia dini penyandang disabilitas. Bagi pendidik atau pengajar sendiri kegiatan bermain juga akan memudahkan dalam memberikan pemahaman pengajaran terhadap peserta didik, karena peserta didik dapat menemui objek-objek yang pernah diajarkan secara langsung.

## DAFTAR RUJUKAN

- David L. Gallahue. 1996. *Developmental Physical Education for Today's Children*. India. Bevan O'Calaghan Publishing.
- Menemukenali dan Menstimulasi Anak Penyandang Disabilitas Panduan Dasar untuk Orang Tua, Keluarga dan Pendamping. 2019. Jakarta: Usman Basuni, SE, MA, MPhR  
<https://www.kemendiknas.go.id/lib/uploads/list/f0a66-menemukenali-dan-menstimulasi-anak-penyandang-disabilitas.pdf>
- , W. (2016). Pengembangan Pembelajaran Permainan Adaptif Berbasis Perkembangan Aktual bagi Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*.  
<https://doi.org/10.24832/jpnk.v1i1.227>
- Diana, M. (2010). Psikologi Bermain Anak Usia Dini. In □□□□□ □□□□□□□□□□.
- Farhurohman, O. (2017). Hakikat Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini Di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). *Aş-Şibyān: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Firawati, Yudiarnawati, A., & Dewi, N. (2017). Pengaruh Asosiatif Play Terhadap Perkembangan Personal Sosial Anak Usia Prasekolah Di Tk Dharma Wanita Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*.
- Hijriati. (2017). PERANAN DAN MANFAAT APE UNTUK Mendukung Kreativitas Anak Usia Dini. *BUNAYYA : JURNAL PENDIDIKAN ANAK*.
- Nurlaili, N. (2018). SUMBER BELAJAR DAN ALAT PERMAINAN UNTUK PENDIDIKAN ANAK USIA DINI. *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education*.  
<https://doi.org/10.29300/alfitrah.v2i1.1518>
- Sujiono, B., Sumantri, M. S., & Chandrawati, T. (2014). Hakikat Perkembangan Motorik Anak. *Modul Metode Pengembangan Fisik*.
- Zaman, B. (2014). Esensi Sumber Belajar dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *Media Dan Sumber Belajar TK*.
- , W. (2016). Pengembangan Pembelajaran Permainan Adaptif Berbasis Perkembangan Aktual bagi Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*.  
<https://doi.org/10.24832/jpnk.v1i1.227>
- Diana, M. (2010). Psikologi Bermain Anak Usia Dini. In □□□□□ □□□□□□□□□□.
- Farhurohman, O. (2017). Hakikat Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini Di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). *Aş-Şibyān: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Firawati, Yudiarnawati, A., & Dewi, N. (2017). Pengaruh Asosiatif Play Terhadap Perkembangan Personal Sosial Anak Usia Prasekolah Di Tk Dharma Wanita Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*.

- Hijriati. (2017). PERANAN DAN MANFAAT APE UNTUK MENDUKUNG KREATIVITAS ANAK USIA DINI. *BUNAYYA : JURNAL PENDIDIKAN ANAK*.
- Nurlaili, N. (2018). SUMBER BELAJAR DAN ALAT PERMAINAN UNTUK PENDIDIKAN ANAK USIA DINI. *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education*.  
<https://doi.org/10.29300/alfitrah.v2i1.1518>
- Sujiono, B., Sumantri, M. S., & Chandrawati, T. (2014). Hakikat Perkembangan Motorik Anak. *Modul Metode Pengembangan Fisik*.
- Zaman, B. (2014). Esensi Sumber Belajar dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *Media Dan Sumber Belajar TK*.