



Pengaruh Olahraga Bola Basket Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Siswa Disabilitas Intelektual Sedang Di SLB Harapan Pelangi

Salshadila Kusumawati Sholeh^{1*}, Bhennita Sukmawati², Arifah Nurhadiyati³

^{1,2,3}Pendidikan Luar Biasa, Universitas PGRI Argopuro Jember
cacakusuma423@gmail.com

Abstrak

Siswa dengan disabilitas intelektual sedang memerlukan stimulasi motorik yang sesuai agar perkembangan kemampuan geraknya dapat berkembang secara optimal. Salah satu aktivitas yang berpotensi memberikan stimulasi tersebut adalah permainan bola basket yang melibatkan aspek kekuatan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan. Penelitian yang dilakukan berfokus pada analisis pengaruh latihan bola basket terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa kelas VII SMPLB di SLB Harapan Pelangi Jember. Pendekatan kuantitatif diterapkan dalam penelitian ini melalui metode eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Empat siswa kelas VII di libatkan sebagai partisipan penelitian dengan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data diperoleh dengan memanfaatkan instrumen observasi dan tes kemampuan motorik kasar yang dilakukan pada tahap sebelum dan setelah perlakuan diberikan. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dan uji *paired sample t-test*. Perbandingan hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan motorik kasar meningkat dari 8,75 menjadi 19, dengan peningkatan sebesar 10,25 poin. Adapun analisis *paired sample t-test* menunjukkan probabilitas (*p-value*) sebesar 0,001 ($<0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh perlakuan terhadap kondisi sebelum diberikan perlakuan dan setelah perlakuan diberikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penerapan latihan bola basket berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa berkebutuhan khusus penyandang disabilitas intelektual sedang

Kata Kunci : bola basket; motorik kasar; siswa SMPLB; disabilitas intelektual sedang

Abstract

Students with moderate intellectual disabilities require appropriate motor stimulation to ensure optimal motor development. One activity that has the potential to provide such stimulation is basketball, which involves aspects of strength, coordination, balance, speed, and agility. This research focused on analyzing the effect of basketball training on improving gross motor skills of seventh-grade students at Harapan Pelangi Special Needs School in Jember. A quantitative approach was applied in this study through an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. Four seventh-grade students were involved as research participants using a saturated sampling technique. Data collection was obtained using observation instruments and gross motor skills tests conducted before and after the treatment was given. Data analysis included descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and a paired sample t-test. Comparison of the pretest and posttest results showed that the average gross motor skills increased from 8.75 to 19, with an increase of 10.25 points. The paired sample t-test analysis showed a probability (p-value) of 0.001 (<0.05), indicating an effect of the treatment on pre-treatment and post-treatment conditions. These findings indicate that the implementation of basketball training contributed to improving the gross motor skills of students with special needs and moderate intellectual disabilities.

Keyword : basketball; gross motor skills; special needs junior high school students; moderate intellectual disability

PENDAHULUAN

Kemampuan motorik kasar merupakan salah satu aspek perkembangan yang berperan penting dalam menunjang aktivitas fisik, kemandirian, serta partisipasi sosial peserta didik. Keterampilan ini melibatkan penggunaan otot-otot besar tubuh dalam berbagai aktivitas, seperti berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, maupun melakukan koordinasi gerak. Bagi siswa dengan disabilitas intelektual sedang, perkembangan motorik kasar sering kali berlangsung lebih lambat dibandingkan anak pada umumnya karena adanya keterbatasan fungsi intelektual dan olahraga. Kondisi tersebut menyebabkan mereka memerlukan stimulasi yang sesuai agar perkembangan fisik dan kemampuan geraknya dapat berkembang secara optimal.

Disabilitas intelektual sedang tidak hanya mempengaruhi kemampuan berpikir dan memecahkan masalah, tetapi juga berdampak terhadap penguasaan berbagai keterampilan motorik. Hambatan dalam koordinasi gerak, keseimbangan



tubuh, maupun kecepatan bergerak sering dijumpai pada siswa dengan kondisi ini. Akibatnya, mereka mengalami kesulitan ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani maupun menjalankan aktivitas sehari-hari yang memerlukan kemampuan gerak. Berdasarkan kondisi tersebut, pengembangan kemampuan motorik memerlukan kegiatan fisik yang dirancang sesuai karakteristik siswa agar stimulasi yang diberikan lebih efektif terhadap perkembangan gerakannya (Kelrey, 2022).

Kemampuan motorik kasar dikaji melalui lima indikator utama, yaitu kekuatan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan. Kelima indikator tersebut saling berkaitan dan menjadi dasar dalam mengevaluasi kualitas gerak seseorang. Perkembangan motorik tidak hanya ditunjukkan oleh kemampuan melakukan suatu gerakan, tetapi juga oleh kemampuan mengendalikan tubuh secara efektif sehingga gerakan dapat dilakukan dengan tepat, efisien, dan aman (Amelia, 2020).

Kekuatan dipahami sebagai kemampuan siswa untuk menggunakan tenaga otot ketika melakukan berbagai aktivitas selama latihan bola basket. Aspek ini tampak pada kemampuan mengoper, menangkap bola, serta mempertahankan posisi tubuh ketika bergerak. Semakin baik kekuatan yang dimiliki, semakin mudah siswa menyelesaikan rangkaian gerakan yang diberikan selama proses latihan.

Selanjutnya, koordinasi menggambarkan kemampuan siswa agar menyelaraskan gerakan beberapa anggota tubuh dalam satu aktivitas. Pada latihan bola basket, koordinasi terlihat ketika siswa melakukan dribbling, passing, menerima bola, serta berpindah posisi secara bersamaan. Kemampuan tersebut membantu siswa melakukan gerakan dengan lebih efektif dan terarah (Widiastuti, 2015).

Adapun keseimbangan menjadi salah satu komponen penting dalam pelaksanaan gerak selama permainan bola basket. Pada penelitian ini, keseimbangan diamati melalui kemampuan siswa mempertahankan posisi tubuh ketika berhenti, berputar, maupun mengubah arah gerak. Penguasaan keseimbangan yang baik mendukung pelaksanaan gerakan agar tetap stabil dan terkendali (Gallahue 2019).

Selanjutnya, kecepatan dalam penelitian ini berkaitan dengan kemampuan siswa melakukan perpindahan gerak dalam waktu yang relatif singkat. Selama latihan bola basket, aspek ini tampak ketika siswa mengejar bola, berpindah posisi, maupun melakukan dribbling dengan tempo yang sesuai. Kemampuan tersebut membantu siswa mengikuti aktivitas pembelajaran secara lebih efektif (Harsono, 2018).

Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan siswa melakukan transisi arah gerak secara cepat dengan tetap mempertahankan kestabilan postur dan pengendalian tubuh selama aktivitas berlangsung. Dalam latihan bola basket, kemampuan ini terlihat ketika siswa berpindah arah, menghindari rintangan, maupun menyesuaikan posisi selama permainan berlangsung. Berdasarkan uraian tersebut, tingkat kelincahan dapat dijadikan salah satu tolok ukur dalam mengidentifikasi perkembangan kemampuan motorik kasar yang dimiliki siswa (Widiastuti, 2015).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang berpotensi mengembangkan berbagai komponen motorik kasar adalah olahraga bola basket. Berbagai keterampilan gerak dasar diterapkan secara bersamaan dalam aktivitas permainan bola basket sehingga membentuk rangkaian gerakan yang saling berkaitan, seperti menggiring bola (dribbling), mengoper (passing), menangkap bola, serta berpindah posisi secara berulang. Seluruh rangkaian gerakan tersebut melibatkan koordinasi antara mata, tangan, kaki, dan keseimbangan tubuh sehingga mampu memberikan stimulasi terhadap perkembangan motorik secara menyeluruh. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, penerapan permainan bola basket dalam pembelajaran mampu mendorong terciptanya proses belajar yang lebih partisipatif, menyenangkan, serta sesuai dengan karakteristik siswa berkebutuhan khusus (Wahid, 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung efektivitas olahraga bola basket dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar. (Putra 2022) memperlihatkan bahwa penerapan aktivitas bermain bola basket berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada siswa disabilitas intelektual sedangberusia 10 tahun hingga 12 tahun di sekolah luar biasa. (Reswari 2022) turut menunjukkan bahwa modifikasi permainan bola basket dapat menjadi sarana yang efektif dalam memberikan stimulasi terhadap kemampuan gerak peserta didik. Meskipun penelitian mengenai olahraga bola basket dan kemampuan motorik kasar telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian tersebut melibatkan subjek dengan karakteristik yang berbeda sehingga hasilnya belum sepenuhnya dapat menggambarkan kondisi siswa disabilitas intelektual sedangsedang pada jenjang SMPLB.

Akan tetapi, sebagian besar penelitian yang telah dipublikasikan menggunakan kelompok partisipan yang berbeda, terutama anak usia dini, sehingga hasilnya belum sepenuhnya dapat dijadikan gambaran bagi siswa dengan karakteristik seperti pada penelitian ini. Penelitian mengenai siswa disabilitas intelektual sedangsedang pada jenjang SMPLB, khususnya kelas VII, masih relatif terbatas. Untuk melengkapi temuan penelitian yang telah ada, studi ini mengkaji dampak penerapan latihan bola basket terhadap perkembangan kemampuan motorik kasar pada siswa disabilitas intelektual sedangsedang kelas VII SMPLB.

Hasil observasi di SLB Harapan Pelangi Jember memperlihatkan bahwa kemampuan motorik kasar siswa dengan disabilitas intelektual sedangsedang masih belum berkembang secara optimal. Kondisi tersebut tampak pada aspek kekuatan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan yang masih memerlukan penguatan. Kondisi yang diperoleh melalui observasi mendorong dilaksanakannya penelitian ini guna menelaah efektivitas latihan bola basket terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa disabilitas intelektual sedangsedang kelas VII SMPLB di SLB Harapan Pelangi Jember.



METODE

Penelitian dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif karena bertujuan menguji pengaruh pemberian perlakuan terhadap perubahan kemampuan motorik kasar peserta didik. Metode eksperimen pada penelitian ini mengadopsi rancangan One Group Pretest–Posttest Design dalam kerangka Pre-Experimental Design, sehingga perubahan kondisi subjek dapat diamati melalui pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Dalam penerapan rancangan ini, penilaian kemampuan motorik kasar dilakukan sebelum siswa memperoleh perlakuan dan diulang setelah seluruh kegiatan perlakuan selesai. Selisih hasil kedua pengukuran digunakan sebagai dasar untuk menilai perubahan kemampuan motorik.

Penelitian dilaksanakan di SLB Harapan Pelangi Jember dengan melibatkan seluruh siswa disabilitas intelektual sedangsedang kelas VII SMPLB sebagai subjek penelitian. Populasi penelitian berjumlah empat siswa dan seluruhnya diikutsertakan sebagai responden penelitian. Berdasarkan kondisi tersebut, penentuan sampel dilakukan melalui teknik sampling jenuh (total sampling). Keterbatasan jumlah populasi menyebabkan seluruh peserta yang memenuhi kriteria penelitian dilibatkan sebagai sampel, sehingga teknik sampling jenuh menjadi pilihan yang sesuai.

Perlakuan dalam penelitian ini berupa kegiatan olahraga bola basket yang telah disesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Materi latihan meliputi keterampilan dasar, seperti dribbling, passing, menangkap bola, dan latihan berpindah posisi. Penyampaian latihan dilakukan secara berkesinambungan melalui tahapan yang disesuaikan dengan kemampuan peserta didik. Pendekatan tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperkuat penguasaan gerak sesuai kemampuan yang dimiliki.

Kemampuan motorik kasar siswa dievaluasi menggunakan observasi dan tes sebagai teknik pengumpulan data. Evaluasi dilakukan pada dua tahapan, yaitu sebelum pelaksanaan intervensi dan setelah seluruh program latihan berakhir, sehingga hasil keduanya dapat dibandingkan. Instrumen penelitian disusun berdasarkan lima indikator utama kemampuan motorik kasar, yaitu kekuatan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan. Penyusunan indikator mengacu pada konsep perkembangan motorik yang dikemukakan oleh (Amelia 2020) serta (Goodway 2019), sehingga instrumen yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian.

Perubahan kemampuan motorik kasar siswa ditelaah melalui pengolahan data menggunakan dua pendekatan statistik, yaitu deskriptif dan inferensial. Hasil analisis tersebut menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian. Analisis deskriptif bertujuan menggambarkan hasil berdasarkan nilai rata-rata, skor maksimum, skor minimum, serta besarnya peningkatan kemampuan motorik kasar yang dicapai oleh peserta didik. Tahap awal analisis dilakukan dengan menguji normalitas data menggunakan metode Shapiro-Wilk. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa distribusi data telah memenuhi asumsi normalitas sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Pemilihan prosedur analisis dilakukan setelah distribusi data diketahui. Data yang memenuhi kriteria normalitas dianalisis dengan pendekatan parametrik melalui paired sample t-test, sedangkan data yang tidak memenuhi kriteria tersebut dianalisis menggunakan pendekatan nonparametrik melalui Wilcoxon Signed Rank Test. Pengolahan dan analisis data difokuskan pada penilaian perubahan kemampuan motorik kasar yang dialami siswa disabilitas intelektual sedangsedang setelah mengikuti rangkaian latihan bola basket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perlakuan yang diberikan berupa latihan olahraga bola basket selama lima kali pertemuan yang mencakup latihan passing, triple threat, dan dribbling. Perencanaan setiap kegiatan mengacu pada kebutuhan belajar, kemampuan, dan karakteristik peserta didik, sehingga pelaksanaan latihan dapat berlangsung secara lebih terarah dan sesuai dengan kondisi masing-masing.

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan, terlihat adanya peningkatan kemampuan motorik kasar pada seluruh partisipan. Hal ini ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata skor dari 8,75 pada pengukuran awal menjadi 19 pada pengukuran akhir penelitian, sehingga diperoleh rata-rata peningkatan sebesar 10,25 poin. Seluruh subjek penelitian menunjukkan perkembangan kemampuan motorik setelah mengikuti rangkaian latihan bola basket. Peningkatan tertinggi dicapai oleh subjek FR dengan selisih 12 poin, sedangkan FE mengalami peningkatan sebesar 11 poin, serta DM dan FH masing-masing meningkat 9 poin.

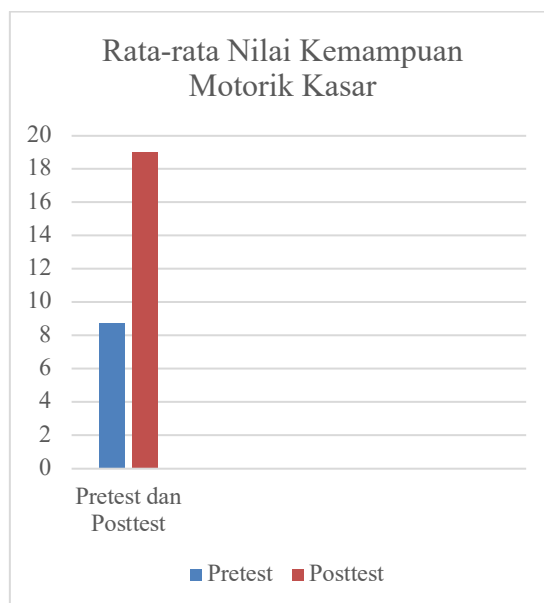
Tabel 1. Nilai

Subjek	Nama	Nilai Per Indikator						Total
1	DM	2	2	1	2	3		10
2	FR	1	1	2	3	1		8
3	FH	2	2	2	2	2		10
4	FE	2	1	2	1	1		7
Rata - rata								8,75



Tabel 2. Nilai

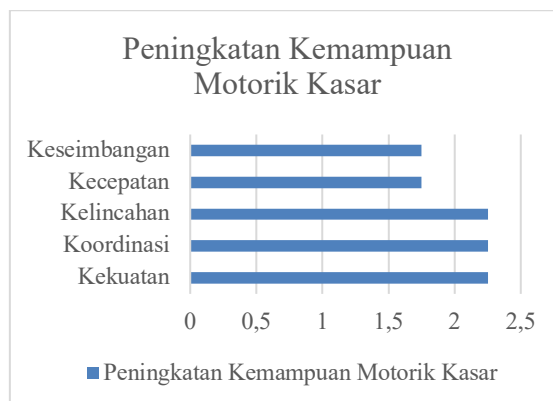
Subjek	Nama	Nilai per Indikator					Total
		1	2	3	4	5	
1	DM	4	4	3	4	4	19
2	FR	4	4	4	4	4	20
3	FH	4	4	3	4	4	19
4	FE	4	3	4	3	4	18
Rata - rata							19



Gambar 1. Pengaruh Olahraga Bola Basket terhadap Kemampuan Motorik Kasar Siswa

Berdasarkan Gambar 1, rata-rata kemampuan motorik kasar siswa menunjukkan peningkatan yang cukup jelas setelah diberikan perlakuan. Jika pada tahap nilai rata-rata hanya mencapai 8,75, maka setelah mengikuti latihan bola basket nilai tersebut meningkat menjadi 19 pada tahap. Berdasarkan hasil yang diperoleh, latihan yang diterapkan terbukti memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar subjek penelitian selama proses penelitian.

Selisih nilai antara pretest dan posttest menunjukkan bahwa latihan bola basket yang diberikan secara bertahap selama lima kali pertemuan mampu memberikan pengalaman gerak yang membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi latihan bola basket dalam proses pembelajaran dapat menjadi pilihan yang relevan untuk mendukung perkembangan kemampuan motorik kasar pada siswa disabilitas intelektual sedangsedang.



Gambar 2. Peningkatan Setiap Indikator Kemampuan Motorik Kasar Setelah Perlakuan

Berdasarkan grafik gambar 2 tersebut dapat diketahui bahwa komponen kemampuan motorik kasar yang diukur mengalami perkembangan setelah siswa memperoleh perlakuan. Perkembangan yang paling nyata tampak pada aspek kekuatan, koordinasi, dan kelincahan, sedangkan kecepatan serta keseimbangan juga memperlihatkan hasil yang lebih



optimal setelah diberikan perlakuan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa latihan bola basket mampu memberikan stimulasi terhadap berbagai komponen motorik kasar secara bersamaan melalui aktivitas gerak yang dilakukan secara berulang.

Sebelum menentukan teknik pengujian hipotesis, distribusi data terlebih dahulu dievaluasi melalui uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk. Pengujian Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest memiliki tingkat signifikansi sebesar 0,224, sedangkan data posttest mencapai 0,683. Hasil uji normalitas mengindikasikan bahwa data pada kedua tahap pengukuran memiliki distribusi normal, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Kondisi tersebut memungkinkan pengujian hipotesis dilaksanakan dengan pendekatan parametrik.

Uji paired sample t-test digunakan untuk menganalisis hipotesis penelitian. Berdasarkan hasil uji, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 yang berada di bawah taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, pelaksanaan latihan bola basket menunjukkan efektivitas terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada siswa disabilitas intelektual sedangsedang kelas VII SMPLB di SLB Harapan Pelangi Jember selama penelitian berlangsung.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa pemberian latihan olahraga bola basket menghasilkan perubahan terhadap kemampuan motorik kasar pada subjek penelitian yaitu siswa disabilitas intelektual sedangsedang kelas VII SMPLB di SLB Harapan Pelangi Jember. Hal tersebut terlihat dari terjadinya peningkatan skor kemampuan motorik kasar setelah siswa mengikuti lima kali sesi latihan. Nilai rata-rata dari siswa mengalami kenaikan, yaitu dari 8,75 pada pretest menjadi 19 pada posttest. Selain itu, analisis menggunakan paired sample t-test memperoleh nilai probabilitas (p-value) sebesar 0,001, yang mengindikasikan bahwa peningkatan tersebut berkaitan dengan perlakuan yang diberikan, bukan terjadi secara kebetulan.

Peningkatan kemampuan motorik kasar tersebut menggambarkan bahwa aktivitas bola basket mampu memberikan pengalaman gerak yang bermakna bagi peserta didik. Selama proses latihan, siswa tidak hanya melakukan satu jenis gerakan, tetapi mengkombinasikan berbagai keterampilan dasar, seperti menggiring bola, mengoper, menangkap bola, menjaga posisi tubuh, serta berpindah arah. Kombinasi aktivitas tersebut secara tidak langsung melatih berbagai komponen motorik kasar sehingga perkembangan kemampuan gerak menjadi lebih optimal.

Temuan yang diperoleh pada penelitian ini mendukung konsep perkembangan motorik yang dikemukakan oleh Gallahue, Ozmun, dan Goodway (2019), yang menjelaskan bahwa kemampuan motorik dapat ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan berkesinambungan. Semakin sering individu memperoleh kesempatan melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan tingkat perkembangannya, semakin baik pula koordinasi gerak, kekuatan otot, serta pengendalian tubuh yang dimiliki. Oleh karena itu, latihan bola basket yang diberikan secara bertahap selama penelitian memberikan peluang bagi siswa untuk memperkuat keterampilan geraknya melalui kegiatan belajar yang bersifat langsung.

Temuan yang diperoleh dari hasil penelitian ini memiliki kesesuaian, (Putra 2022) yang mengemukakan bahwa latihan bola basket secara konsisten memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar meskipun diterapkan pada karakteristik siswa yang berbeda. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas bola basket berpeluang digunakan sebagai pendekatan pembelajaran yang dapat melibatkan berbagai unsur gerak secara bersamaan. Selain itu, (Reswari 2022) juga mengindikasikan bahwa modifikasi permainan bola basket berperan dalam meningkatkan stimulasi positif terhadap perkembangan motorik anak melalui aktivitas yang menyenangkan dan mudah diikuti.

Temuan kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas permainan yang melibatkan koordinasi gerak secara berulang memberikan peluang lebih besar dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa berkebutuhan khusus. Oleh karena itu, temuan studi ini semakin menegaskan bukti empiris mengenai manfaat olahraga bola basket bagi siswa berkebutuhan khusus.

Berdasarkan hasil pengamatan pada setiap indikator, peningkatan tidak hanya terjadi pada satu aspek kemampuan motorik, tetapi mencakup seluruh indikator yang diukur. Aspek kekuatan, koordinasi, dan kelincahan menunjukkan peningkatan paling tinggi, sedangkan kecepatan dan keseimbangan juga mengalami perkembangan meskipun dengan nilai yang sedikit lebih rendah. Perbedaan tersebut dapat dipahami karena gerakan dasar dalam bola basket, seperti passing, dribbling, dan perubahan arah, lebih banyak melibatkan koordinasi gerak, kekuatan otot, serta kemampuan mengendalikan tubuh ketika bergerak. Sementara itu, peningkatan kecepatan dan keseimbangan memerlukan waktu latihan yang lebih panjang agar hasilnya dapat berkembang secara maksimal.

Karakteristik siswa dengan disabilitas intelektual sedangsedang turut berkontribusi terhadap hasil yang diperoleh dalam penelitian ini. Siswa pada umumnya lebih mudah memahami pembelajaran yang bersifat konkret dibandingkan pembelajaran yang berorientasi pada penjelasan teoritis. Dengan itu, pembelajaran melalui aktivitas fisik seperti olahraga bola basket memungkinkan siswa memperoleh pengalaman belajar melalui kegiatan praktik secara langsung. Pendekatan tersebut memudahkan siswa dalam memahami instruksi dengan lebih baik sekaligus mendorong keterlibatan mereka sepanjang kegiatan pembelajaran berlangsung.

Selain memberikan manfaat terhadap perkembangan motorik kasar, kegiatan olahraga bola basket juga menunjukkan dampak positif terhadap partisipasi siswa selama pembelajaran. Selama proses latihan, siswa tampak lebih



aktif mengikuti setiap instruksi, berani mencoba berbagai gerakan, serta menunjukkan antusiasme ketika berlatih bersama teman-temannya. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas olahraga yang dirancang sesuai karakteristik siswa tidak hanya berkontribusi terhadap aspek fisik, tetapi juga dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka.

Walaupun penelitian ini telah menghasilkan temuan yang sesuai dengan tujuan penelitian, masih memiliki beberapa aspek keterbatasan yang perlu diperhatikan, seperti jumlah subjek yang hanya terdiri atas empat siswa yang menyebabkan temuan penelitian belum dapat dijadikan sebagai gambaran bagi populasi yang lebih luas. Selain itu, durasi perlakuan yang berlangsung selama lima kali pertemuan kemungkinan belum cukup untuk menghasilkan perubahan yang lebih optimal pada seluruh komponen motorik kasar, khususnya aspek kecepatan dan keseimbangan. Oleh sebab itu, penelitian berikutnya disarankan melibatkan subjek penelitian yang lebih beragam dan dalam jumlah yang lebih besar, mengembangkan desain penelitian dengan menyertakan kelompok kontrol, serta menambah durasi pelaksanaan intervensi dalam jangka waktu yang lebih panjang guna memperoleh gambaran mengenai efektivitas latihan bola basket yang dapat dikaji secara lebih komprehensif.

Secara umum, studi ini memberikan gambaran bahwa olahraga bola basket dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan alternatif dalam pembelajaran yang berpotensi diterapkan bagi siswa disabilitas intelektual sedangsedang. Aktivitas yang memadukan unsur permainan dengan latihan gerak mendorong siswa untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar secara bertahap melalui proses pembelajaran yang aktif, menarik, serta sesuai dengan karakteristik mereka.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengisyaratkan bahwa pelaksanaan latihan bola basket selama lima kali pertemuan berpengaruh terhadap kemampuan motorik kasar siswa kelas VII SMPLB yang memiliki disabilitas intelektual sedangsedang di SLB Harapan Pelangi Jember. Pengaruh tersebut tercermin dari peningkatan hasil pengukuran setelah perlakuan dibandingkan dengan kondisi awal. Pengolahan data dilakukan dengan uji paired sample t-test memperoleh nilai probabilitas (p-value) sebesar 0,001 ($<0,05$), sehingga hipotesis penelitian dinyatakan terbukti.

Perkembangan kemampuan motorik tidak hanya tampak pada satu aspek, tetapi mencakup seluruh indikator yang diamati, yaitu kekuatan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan. Temuan penelitian ini memberikan gambaran bahwa aktivitas olahraga yang dirancang sesuai karakteristik siswa berkebutuhan khusus dapat dimanfaatkan sebagai salah satu pendekatan alternatif dalam pembelajaran yang berpotensi diterapkan bagi siswa disabilitas intelektual sedangsedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Kelrey, F. (2022). Buku referensi media kesehatan reproduksi pada anak disabilitas intelektual. Penerbit NEM.
- Khadijah, M. A., & Amelia, N. (2020). Perkembangan fisik motorik anak usia dini: Teori dan praktik. Jakarta, Indonesia: Prenada Media.
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. (2021). Intellectual Disability: Definition, Diagnosis, Classification, and Systems of Supports (12th ed.). Washington, DC: AAIDD.
- Sajoto, M. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- FIBA. (2022). Official Basketball Rules 2022. International Basketball Federation.
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). Dasar metodologi penelitian. Yogyakarta, Indonesia: Media Literasi.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 1(2), 24–36.
- Wahid, A. A. (2021). Penggunaan media pembelajaran audio visual terhadap kemampuan teknik dasar lay up permainan bola basket pada siswa kelas XI SMA PGRI Walenrang Kab. Luwu (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Palopo.



- Putra, I. G. E. S., Khoeriyah, S. M., Lubis, D. P. U., & Istichomah. (2022). Pengaruh metode bermain bola basket terhadap kemampuan motorik kasar pada anak disabilitas intelektual sedangusia 10–12 tahun di sekolah luar biasa. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 285–289.
- Reswari, A. (2022). Efektivitas permainan bola basket modifikasi terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Obsesi*, 6(1).
- Mutohir, T. C., & Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdiknas.