

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Aktivitas fisik merupakan hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan mental dan emosional seseorang. Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot dan membutuhkan energi. Aktivitas fisik di luar ruangan dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti berjalan, berlari, bersepeda, berenang, atau bermain olahraga. Pertama, aktivitas fisik dapat membantu menjaga berat badan yang sehat. Dengan bergerak secara teratur, tubuh akan membakar kalori lebih efisien dan mencegah penumpukan lemak yang berlebihan.

Cholik (2013) berpendapat bahwa olahraga merupakan suatu proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong perkembangan dan terwujudnya potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai individu, atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia. Hendrayana, (2007) menyatakan bahwa olahraga merupakan suatu bentuk permainan jasmani sebagai media, yang dapat dimainkan secara sungguh-sungguh, teratur dan kompetitif.

Selain itu, aktivitas fisik di luar ruangan juga dapat meningkatkan

kekuatan otot dan kepadatan tulang, sehingga mencegah risiko osteoporosis pada masa tua. Di Indonesia sendiri, pada tahun 2024, WHO merilis statistik terbaru tentang aktivitas fisik. Secara global, ketidakaktifan fisik tetap menjadi perhatian yang signifikan. Menurut perkiraan WHO, 26% pria dan 35% wanita di negara berpenghasilan tinggi kurang aktif, dibandingkan dengan 12% pria dan 24% wanita di negara berpenghasilan rendah. Kesenjangan ini menyoroti perlunya intervensi yang ditargetkan dalam konteks sosial ekonomi yang berbeda. Berdasarkan data tersebut, lebih dari sepertiga orang Indonesia tidak atau jarang beraktivitas fisik alih-alih berolahraga. Padahal, kurangnya aktivitas fisik merupakan pencetus berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan kanker.

Hasil Observasi peneliti yang telah dilakukan bahwa sebagian anak tunagrahita di SOIna DKI, didapat bahwa pertumbuhan fisik tidak mengalami gangguan, akan tetapi mengalami ketidakaktifan dalam melakukan kegiatan sehari-hari anak Tunagrahita cenderung lebih sedikit aktivitas fisiknya dibandingkan dengan anak normal. Individu anak tunagrahita ringan membutuhkan lebih banyak bantuan dan perhatian dengan perkembangan psikologis dan fisiknya. Dengan keterbatasan anak tunagrahita, peran orang tua sangatlah penting dalam membimbing dan mengarahkan aktivitas sehari-hari. Sebagai contoh, pada saat latihan, banyak yang masih enggan bergerak ketika diminta untuk mengikuti program latihan

rutin oleh pelatih. Namun anak tunagrahita ringan jika diberi modifikasi permainan atau alat yang tepat untuk mencoba belajar dan berlatih mereka juga dapat unggul dalam olahraga dan aktivitas fisik lainnya.

Sejalan dengan pernyataan tersebut anak Tunagrahita ringan membutuhkan perlakuan yang lebih dibandingkan anak normal namun jika diberi metode yang lebih bervariasi dan efektif maka mereka akan memiliki kondisi fisik yang lebih baik. Kegiatan aktivitas fisik anak tunagrahita ringan dengan membuat suatu model permainan yang bisa dilakukan orang awam dan dimodifikasi dari alat dan cara bermain model ini dibuat dalam bentuk rekreasi terdapat unsur permainan di dalamnya.

Tujuan dari dibuatnya permainan ialah untuk membuat kegiatan bermain menjadi lebih bervariasi, menarik dan menyenangkan, sehingga anak tunagrahita ringan bisa melakukan kegiatan aktivitas fisik di waktu luang dengan senang bahkan berpotensi dalam memotivasi mereka menjadi lebih aktif bergerak serta rajin melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, penulis ingin memodifikasi permainan untuk menarik minat anak tunagrahita terhadap aktivitas fisik dengan menggunakan metode permainan. Dengan cara tersebut, mereka dapat beradaptasi dan bermain bersama teman-teman mereka, sehingga secara tidak langsung mereka sudah melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan tubuh.

Tunagrahita merupakan anak yang memiliki kemampuan intelektual dibawah rata-rata, dalam istilah bahasa asing mental

*reterdation mentaly retarted*, *mental defetive* (S. Somantri, 2007). Istilah tersebut memiliki arti yang sama yaitu menjelaskan kondisi anak yang kecerdasannya jauh di bawah rata-rata dan ditandai oleh keterbatasan intelegensi dan ketidakcakapan dalam interaksi sosial. Tunagrahita ringan disebut juga *moron* atau *debil*. Kelompok ini memiliki IQ antara 68-52 menurut Binet, sedangkan menurut Skala *Weschler* (WISC) memiliki IQ 69-55. Mereka masih dapat belajar membaca, menulis dan berhitung sederhana. Dengan bimbingan dan pendidikan yang baik, anak terbelakang mental ringan pada saatnya akan dapat memperoleh penghasilan untuk dirinya sendiri.

Permainan ialah suatu kegiatan yang menyenangkan bisa dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan sendiri tanpa paksaan dan dengan perasaan senang. Bermain merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan, dilakukan individu maupun berkelompok secara spontanitas tanpa mempertimbangkan hasil yang akan dicapai. Modifikasi permainan merupakan salah satu cara alternatif yang dapat digunakan untuk memperbaiki permainan.

Research Gap yang peneliti dapat, penelitian sebelumnya yang membahas aktifitas fisik berbasis modifikasi permaian terhadap anak tunagrahita ringan belum ada. Penelitian yang dilakukan Lieberman et al (2019) membahas efek aktivitas fisik pada aktivitas sehari-hari tertentu anak-anak dan remaja penyandang disabilitas. Penelitian yang dilakukan (Megawati, et al ., 2019) mempromosikan aktivitas fisik pada orang tua anak disabilitas.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang cara anak tunagrahita dapat melakukan aktivitas fisik dengan senang dan bersemangat melalui olahraga dalam bentuk modifikasi permainan. Penelitian ini bertujuan agar anak tunagrahita tetap bersedia melakukan aktivitas fisik dengan memanfaatkan modifikasi permainan.

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, agar tidak terjadi peluasan makna dan istilah dalam penelitian ini, maka fokus penelitian adalah Model Aktifitas Fisik di luar Ruangan Berbasis Modifikasi Permainan terhadap Anak Tunagrahita Ringan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu kegiatan yang menarik sekaligus menyenangkan dalam bentuk model aktifitas fisik berbasis modifikasi permainan terhadap anak tunagrahita ringan yang dapat meberikan trobosan baru.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagaimana model aktivitas fisik berbasis modifikasi permainan dapat meningkatkan partisipasi dan kemampuan fisik anak tunagrahita ringan?
- b. Apa dampak dari penerapan model aktivitas fisik berbasis modifikasi permainan terhadap perkembangan fisik dan sosial anak tunagrahita ringan?

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat teoritis bagi pengembangan model aktifitas fisik bagi peneliti, pelatih, lembaga, dan Peserta maupun pembaca pada umumnya meliputi:

- a. Hasil penelitian ini menambah pengetahuan dan dijadikan referensi bagi mahasiswa yang akan menjadi relawan atau pelatih dengan memperhatikan model yang lebih efektif dan inovatif.
- b. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran, informasi dan pengetahuan bagi para pelatih dengan aktifitas fisik diluar ruangan berbasis modifikasi permainan anak tunagrahita ringan.
- c. Penelitian ini menjadi inspirasi untuk mengembangkan lebih lanjut inovasi aktifitas fisik di luar ruangan berbasis modifikasi permainan.
- d. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai peningkatan ketertarikan dalam permainan yang sudah di modifikasi untuk aktifitas fisik.