

**EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PADA ANAK DENGAN  
HAMBATAN INTELEKTUAL DI SLB B-C BINA KARYA INSANI**



Oleh:

Surjaya

1102619103

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KHUSUS FAKULTAS ILMU  
PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

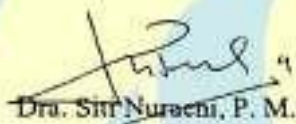
**2026**

## HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN/SIDANG SKRIPSI

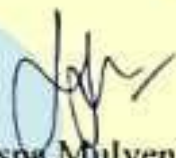
Judul : Ekstrakurikuler Olahraga Pada Anak Dengan Hambatan  
Intelektual di SLB B-C Bina Karya Insani  
Nama Mahasiswa : Surjaya  
Nomor Registrasi : 1102619103  
Program Studi : Pendidikan Khusus

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Dra. Siti Nuraeni, P. M.Sp.Ed

Dra. Siti Nuraeni, P. M.Sp.Ed  
NIP. 196109261985072001

  
Trisna Mulyeni, M. Sc

Dr. Trisna Mulyeni, M. Sc  
NIP. 196404091990032012

Koordinator  
Program Studi  
Pendidikan Khusus

  
Dr. Indra Jaya, M.Pd  
NIP.197808222002121002

# **EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PADA ANAK DENGAN HAMBATAN INTELEKTUAL DI SLB B-C BINA KARYA INSANI**

Surjaya

## **ABSTRAK**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengelolaan, pelaksanaan, dan perkembangan program ekstrakurikuler olahraga bagi peserta didik dengan hambatan intelektual di SLB B-C Bina Karya Insani. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data meliputi survei angket, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi, dengan keabsahan data diuji melalui triangulasi teknik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

- **Pengelolaan dan Perkembangan:** Pengelolaan program menggunakan acuan dasar modul PORTURIN dan asesmen motorik fungsional riil. Sinergi kemitraan eksternal dengan Special Olympics Indonesia (SOINA) berhasil mengantarkan siswa meraih prestasi dari tingkat wilayah hingga internasional.
- **Strategi Adaptasi dan Pembelajaran:** Guru menerapkan prinsip instruksional "sedikit bicara, banyak contoh" dengan bantuan visual-gestural. Pembelajaran di lapangan didukung oleh sistem stasiun latihan (pos), metode tutor sebaya, serta inovasi pemantauan perilaku "Sistem Tiga Lampu Indikator" dan Process-Oriented Reward System.
- **Kendala dan Solusi:** Hambatan utama berupa fluktuasi mood siswa, rentang fokus yang singkat, serta keterbatasan lapangan sekolah disiasati melalui pemanfaatan GOR publik dan pemberdayaan shadow coach.

**Kata Kunci:** Ekstrakurikuler Olahraga, Hambatan Intelektual, Tunagrahita, Pendidikan Jasmani Adaptif

***Sports Extracurricular Activities for Children with Intellectual Disabilities at  
SLB B-C Bina Karya Insani.***

Surjaya

**ABSTRACT**

**Abstract:** This study aims to analyze the management, implementation, and development of the sports extracurricular program for students with intellectual disabilities at SLB B-C Bina Karya Insani. This research employed a qualitative approach with a case study method. Data collection techniques included open-ended questionnaire surveys, in-depth interviews, and documentation studies, with data validity tested through technical triangulation.

The results of the study indicate that:

- **Program Management and Development:** The program management utilized the PORTURIN module baseline and functional motor assessments rather than relying rigidly on clinical medical labels. External partnership synergy with Special Olympics Indonesia (SOINA) successfully guided students to achieve accomplishments ranging from regional and provincial levels to international arenas.
- **Adaptation and Instructional Strategies:** Teachers and coaches applied the instructional principle of "speak little, show much, remain consistent" supported by short verbal commands (3-5 words) and visual-gestural cues. Field learning was organized through station training (circuit training) systems, peer tutoring methods, and real-time behavioral monitoring innovations such as the "Three-Indicator Light System" and a Process-Oriented Reward System.
- **Constraints and Solutions:** The primary obstacles included student mood fluctuations, short attention spans, and limited school sports facilities, which were addressed through the utilization of public sports halls (GOR) and the empowerment of shadow coaches.

**Keywords:** Sports Extracurricular, Intellectual Disability, Tunagrahita, Adapted Physical Education.

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Judul : Ekstrakurikuler Olahraga Pada Anak Dengan Hambatan Intelektual Di SLB B-C Bina Karya Insani

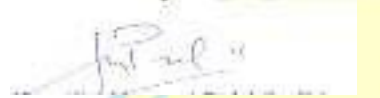
Nama Mahasiswa : Surjaya

NIM : 1102619103

Program Studi : Pendidikan Khusus

Tanggal Ujian : Selasa, 28 Juli 2026

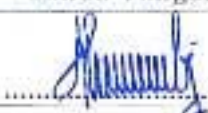
### Pembimbing I

  
**Dra. Siti Nuraeni P, M.Sp.Ed**  
 NIP. 196109261985072001

### Pembimbing II

  
**Dr. Trisna Mulyeni, M.Sc**  
 NIP. 196404091990032012

### Panitia Ujian Skripsi

| Nama                                                                            | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal    |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Dr. Aip Badrujaman, M.Pd</b><br>(Penanggung Jawab) <sup>1</sup>              |   | 21-08-2026 |
| <b>Karta Sasmita, S.Pd, M.Si, Ph.D</b><br>(Wakil Penanggung Jawab) <sup>2</sup> |  | 21-08-2026 |
| <b>Dr. M. Arief Taboer, M.Pd</b><br>(Ketua Penguji) <sup>3</sup>                |  | 07-08-2026 |
| <b>Marja, M.Pd</b><br>(Anggota) <sup>4</sup>                                    |  | 05-08-2026 |
| <b>Kholifatul Novita Ningsih, M.Pd</b><br>(Anggota) <sup>5</sup>                |  | 10-08-2026 |

<sup>1</sup> Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

<sup>2</sup> Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni

<sup>3</sup> Ketua Penguji

<sup>4</sup> Dosen Penguji

<sup>5</sup> Dosen Penguji

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Surjaya  
No.Registrasi : 1102619103  
Program Studi : Pendidikan Khusus

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Ekstrakurikuler Olahraga Pada Anak Dengan Hambatan Intelektual di SLB B-C Bina Karya Insani”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang saya peroleh dari hasil penelitian pada bulan Juni – Juli 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 14 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,

  aya



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN  
TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini,  
saya:

Nama : Surjaya  
NIM : 1102619103  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan Prodi Pendidikan Khusus  
Alamat email : surjaya16@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada  
Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-  
Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain ( ..... )

yang berjudul : **Ekstrakurikuler Olahraga Pada Anak Dengan Hambatan Intelektual  
di SLB B-C Bina Karya Insani**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas  
Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk  
pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya  
di internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu  
meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta  
dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan  
Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran  
Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Agustus 2016

Penulis

  
Surjaya

## **HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO**

### **The only one single parent**

Skripsi ini saya persembahkan kepada seorang perempuan hebat yang mampu menghidupi semua anaknya yaitu emak. Terima kasih banyak atas semua dedikasi dan upaya dalam perjuangan kehidupan saya terutama dalam hal pendidikan. Terima kasih banyak atas segala doa – doa yang tidak pernah berhenti dalam setiap langkah yang selalu saya lakukan dan ambil. Semoga senantiasa skripsi ini menghantarkan saya menjadi individu yang lebih baik lagi dan bertanggung jawab.

### **Dosen Pembimbing**

Terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada ibu pembimbing saya, Dra. Siti Nuraeni P, M.Sp.Ed dan Dr. Trisna Mulyeni, M.Sc yang senantiasa membantu, membimbing dan menasihati saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih sudah kebersamai saya selama menjalani bangku perkuliahan hingga tugas akhir ini.

### **Keluarga dan Teman – teman**

Untuk keluarga besar dan anak dari (alm) Karnadi dan juga seluruh sanak keluarga serta seluruh kakak perempuan saya terima kasih banyak atas doa dan dukungannya. Tidak lupa keluarga besar SLB B-C Bina Karya Insani yang selalu kebersamai saya hingga penyelesaian skripsi ini. Serta seluruh sahabat saya di grup “NAX GENG TEMPE” dan “Ciwi-ciwi Gemes” terutama sahabat seperjuangan saya Prasasti Reihani yang senantiasa selalu kebersamai hingga penghujung perkuliahan ini. Serta seluruh teman angkatan 2019 yang sudah berjuang hingga akhir.

### **MOTTO**

"Dalam setiap keterbatasan, selalu ada ruang untuk keajaiban. Dedikasi bukan tentang seberapa cepat kita sampai, melainkan seberapa banyak hati yang kita sentuh sepanjang perjalanan."

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi yang berjudul "Ekstrakurikuler Olahraga pada anak hambatan intelektual di SLB B-C Bina Karya Insani" ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat akademis untuk memenuhi salah satu syarat dalam rangka menyelesaikan studi S1 di Program Pendidikan Khusus, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bimbingan, arahan, serta fasilitasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan hormat penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Bapak Dr. Indra Jaya, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Khusus, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dra. Siti Nuraini P, M.Sp.Ed selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Dr. Trisna Mulyeni, M.Sc selaku Dosen Pembimbing II, yang senantiasa memberikan masukan konstruktif, saran, dan koreksi ilmiah selama proses penyusunan.

Kemudian kepada Kepala Sekolah dan seluruh jajaran SLB B-C Bina Karya insani yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan serta arahan pada saya dalam menyelesaikan penelitian ini. Keluarga, rekan dan juga sahabat yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan mendiskusikan terkait penyelesaian proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa usulan penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan akibat keterbatasan materi serta pengalaman akademis yang dimiliki.

Akhir kata, semoga usulan penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Saran dan kritik yang membangun peneliti terima dengan segala kerendahan hati. Kurang lebihnya mohon maaf dan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Jakarta, 14 Juli 2026

Penulis,

Surjaya

## DAFTAR ISI

|                                                                      |      |
|----------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL .....                                                  | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN/SIDANG SKRIPSI .....                       | ii   |
| ABSTRAK .....                                                        | iii  |
| ABSTRACT .....                                                       | iv   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                              | v    |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....                               | vii  |
| SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI .....                                    | vii  |
| HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....                                   | viii |
| KATA PENGANTAR.....                                                  | ix   |
| DAFTAR ISI .....                                                     | x    |
| DAFTAR TABEL .....                                                   | xiii |
| DAFTAR GAMBAR.....                                                   | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN.....                                               | 1    |
| A. Konteks Penelitian.....                                           | 1    |
| B. Fokus Penelitian (Pertanyaan – pertanyaan Penelitian) .....       | 5    |
| C. Perumusan Masalah.....                                            | 5    |
| D. Tujuan Umum Penelitian.....                                       | 6    |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian.....                                    | 6    |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA.....                                           | 7    |
| A. Konsep Program Ekstrakurikuler.....                               | 7    |
| 1. Pengertian Program Ekstrakurikuler .....                          | 7    |
| 2. Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler .....                           | 8    |
| 3. Prinsip – prinsip Ekstrakurikuler .....                           | 11   |
| 4. Pembinaan Ekstrakurikuler .....                                   | 12   |
| B. Konsep Olahraga .....                                             | 13   |
| 1. Pengertian Olahraga.....                                          | 13   |
| 2. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan .....          | 15   |
| 3. Sasaran Program Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ..... | 17   |
| C. Konsep Tunagrahita.....                                           | 18   |
| 1. Pengertian Tunagrahita .....                                      | 18   |
| 2. Klasifikasi Tunagrahita .....                                     | 19   |
| 3. Faktor Penyebab Tunagrahita .....                                 | 20   |

|                                                                                                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4. Karakteristik anak Tunagrahita .....                                                             | 22        |
| 5. Pencegahan Tuna Grahita .....                                                                    | 28        |
| 6. Strategi Pembelajaran anak Tunagrahita.....                                                      | 29        |
| 7. Strategi Pembelajaran anak Tunagrahita.....                                                      | 30        |
| D. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....                                                        | 37        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>                                                           | <b>41</b> |
| A. Tujuan Khusus Penelitian .....                                                                   | 41        |
| B. Pendekatan dan Metode Penelitian .....                                                           | 41        |
| C. Latar Penelitian.....                                                                            | 43        |
| D. Data dan Sumber Data.....                                                                        | 43        |
| E. Prosedur Pengumpulan dan Perekaman Data.....                                                     | 44        |
| 1. Survei (Angket) .....                                                                            | 44        |
| 2. Wawancara .....                                                                                  | 45        |
| 3. Dokumentasi.....                                                                                 | 46        |
| F. Teknik Pemeriksaan Data atau Pengecekan Keabsahan Data .....                                     | 48        |
| 1. Ketekunan Pengamatan.....                                                                        | 48        |
| 2. Tringulasi Data .....                                                                            | 48        |
| G. Teknik Analisis Data .....                                                                       | 49        |
| 1. Pengumpulan Data ( <i>Data Collection</i> ).....                                                 | 50        |
| 2. Reduksi Data ( <i>Data Reduction</i> ) .....                                                     | 50        |
| 3. Penyajian Data ( <i>Data Display</i> ) .....                                                     | 51        |
| 4. Penarikan Kesimpulan Data ( <i>Conclusion Drawing/Verification</i> ) .....                       | 51        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                                                 | <b>52</b> |
| A. Deskripsi Data .....                                                                             | 52        |
| 1. Profil Sekolah .....                                                                             | 52        |
| 2. Profil Narasumber.....                                                                           | 53        |
| 3. Deskripsi Data .....                                                                             | 54        |
| B. Analisis Data .....                                                                              | 55        |
| 1. Analisis Pengelolaan, Pelaksanaan, dan Perkembangan Program Ekstrakurikuler Olahraga .....       | 56        |
| 2. Analisis Strategi Adaptasi Guru/Pelatih dan Bentuk Respons Peserta Didik.....                    | 62        |
| 3. Analisis Kendala Pelaksanaan dan Strategi Solutif Penanganan .....                               | 67        |
| C. Temuan Penelitian .....                                                                          | 70        |
| 1. Adaptasi Pragmatis Baseline Program PORTURIN dan Orientasi Asesmen Motorik Fungsional Riil ..... | 70        |

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2. Manajemen Keterjadwalan Hibrida dan Sinergi Kemitraan Eksternal SOINA sebagai Akselerator Prestasi Internasional..... | 71 |
| 3. Formulasi Komunikasi Adaptif Visual-Gestural, Pengorganisasian Sistem Pos, dan Pemberdayaan Peer Tutoring.....        | 71 |
| 4. Inovasi Pemantauan Perilaku Real-Time "Sistem Tiga Lampu Indikator" dan Process-Oriented Reward System .....          | 71 |
| 5. Strategi Coping Kolaboratif Menghadapi Kendala Fasilitas Lapangan dan Pergeseran Demografis Populasi Siswa .....      | 72 |
| D. PEMBAHASAN .....                                                                                                      | 72 |
| 1. Pengelolaan dan Pelaksanaan Program Olahraga Adaptif berbasis Asesmen Fungsional Motorik .....                        | 72 |
| 2. Strategi Adaptasi Instruksional, Sistem POS, dan Pemberdayaan Peer Tutoring .....                                     | 74 |
| 3. Dinamika Perilaku, Inovasi "Sistem Tiga Lampu Indikator", dan Process-Oriented Reward System .....                    | 75 |
| 4. Solusi Operasional terhadap Kendala Fasilitas, SDM, dan Pergeseran Demografis Populasi .....                          | 76 |
| E. Keterbatasan Penelitian .....                                                                                         | 77 |
| 1. Keterbatasan Formalitas Dokumen Perencanaan Tertulis Spesifik Tunagrahita .....                                       | 77 |
| 2. Keterbatasan Metodologis Desain Studi Kasus Tunggal dan Batasan Waktu Lapangan.....                                   | 77 |
| 3. Keterbatasan Jumlah Subjek akibat Fenomena Pergeseran Demografis Siswa.....                                           | 78 |
| 4. Keterbatasan Pengukuran Perubahan Motorik-Fisik secara Kuantitatif-Klinis .....                                       | 78 |
| BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....                                                                              | 79 |
| A. Kesimpulan.....                                                                                                       | 79 |
| B. Implikasi.....                                                                                                        | 79 |
| 1. Implikasi Teoretis .....                                                                                              | 79 |
| 2. Implikasi Manajerial .....                                                                                            | 80 |
| 3. Implikasi Pedagogis .....                                                                                             | 80 |
| C. Saran.....                                                                                                            | 80 |
| 1. Bagi Kepala Sekolah dan Manajemen Sekolah .....                                                                       | 80 |
| 2. Bagi Guru dan Pelatih Olahraga .....                                                                                  | 80 |
| 3. Bagi Orang Tua dan Masyarakat .....                                                                                   | 80 |
| 4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....                                                                                        | 81 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                                                                                      | 82 |

|                |    |
|----------------|----|
| LAMPIRAN ..... | 84 |
|----------------|----|

## DAFTAR TABEL

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 Pemetaan Pemerolehan Data.....                                         | 46 |
| Tabel 2 Hasil Dokumentasi Data Prestasi <i>SLB B-C Bina Karya Insani</i> ..... | 61 |
| Tabel 3 Sistem Tiga Lampu.....                                                 | 65 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Gambar 1. Model Miles & Huberman ..... | 50 |
|----------------------------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Pedoman Survei Angket.....                    | 85  |
| Lampiran 2 Pedoman Wawancara Mendalam .....              | 90  |
| Lampiran 3 Pedoman Dokumentasi.....                      | 94  |
| Lampiran 4 Hasil Survei Angket .....                     | 95  |
| Lampiran 5 Hasil Wawancara Mendalam.....                 | 135 |
| Lampiran 6 Catatan Dokumentasi .....                     | 144 |
| Lampiran 7 Hasil Reduksi Survei Angket .....             | 150 |
| Lampiran 8 Hasil Reduksi Wawancara Mendalam .....        | 163 |
| Lampiran 9 Triangulasi Teknik.....                       | 173 |
| Lampiran 10 Dokumentasi Wawancara.....                   | 176 |
| Lampiran 11 Dokumentasi Program Ekstrakurikuler.....     | 177 |
| Lampiran 12 Dokumentasi Pelaksanaan Ekstrakurikuler..... | 178 |
| Lampiran 13 Buku Prestasi.....                           | 180 |
| Lampiran 14 Surat Penelitian .....                       | 188 |
| Lampiran 15 Surat Penyelesaian Penelitian.....           | 189 |
| Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup.....                    | 190 |