

## Pelatihan Lari Estafet Dalam Meningkatkan Koordinasi Dan Kerjasama Tim Pada Siswa Di SLB Bakti Luhur Tuna Grahita

Laila Nur Rohmah <sup>\*1</sup>, Nurcholis Istiawan <sup>2</sup>, Luthfie Lufthansa <sup>3</sup>, Sudarsono <sup>4</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Insan Budi Utomo

### Submission Track

Submitted : 1 Juli 2026  
Accepted : 2 Juli 2026  
Published : 3 Juli 2026

### Keywords

Relay Race, Adaptive Physical Education, Mentally Disabled

Lari Estafet, Pendidikan Jasmani Adaptif, Tuna Grahita

### Correspondence

Phone:

E-mail: [laila@uibu.ac.id](mailto:laila@uibu.ac.id) <sup>1</sup>,  
[cholis.istiawan@uibu.ac.id](mailto:cholis.istiawan@uibu.ac.id) <sup>2</sup>,  
[luthfie@uibu.ac.id](mailto:luthfie@uibu.ac.id) <sup>3</sup>,  
[sudarsono@uibu.ac.id](mailto:sudarsono@uibu.ac.id) <sup>4</sup>

### ABSTRACT

*Education is a right for every individual, including children with special needs, who require an inclusive approach to develop according to their potential. Students with intellectual disabilities often face challenges regarding motor and social skills. Adaptive Physical Education (APE) plays a crucial role in enhancing their quality of life. Relay race training has proven effective in developing coordination, teamwork, and social skills among these students. This community service initiative employed a Classroom Action Research method to foster improvements in motor skills through relay race activities, yielding results that demonstrated significant progress. The findings underscore the importance of integrating relay races into the curriculum to support the development of children with special needs in an inclusive and enjoyable manner.*

### ABSTRAK

Pendidikan merupakan hak setiap individu, termasuk anak berkebutuhan khusus (ABK), yang membutuhkan pendekatan inklusif untuk berkembang sesuai potensi mereka. Siswa tunagrahita sering menghadapi tantangan dalam keterampilan motorik dan sosial. Pendidikan Jasmani adaptif (PJA) menjadi penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Pelatihan lari estafet terbukti efektif dalam mengembangkan koordinasi, tim kerjasama, dan keterampilan sosial siswa tunagrahita. Pengabdian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas untuk mengaktifkan peningkatan keterampilan motorik melalui aktivitas lari estafet, menghasilkan skor yang menunjukkan peningkatan signifikan. Temuan ini menekankan pentingnya integrasi permainan lari estafet dalam pembelajaran untuk mendukung perkembangan ABK secara inklusif dan menyenangkan.

2025 All right reserved

## 1. ANALISIS SITUASI

Pendidikan merupakan hak setiap individu, termasuk anak-anak berkebutuhan khusus (ABK). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional secara jelas menyatakan bahwa setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan yang layak sesuai dengan potensi dan kebutuhan masing-masing. Dalam konteks ini, pendidikan inklusif menjadi semakin penting untuk memastikan bahwa ABK, termasuk siswa tunagrahita, mendapatkan kesempatan yang sama untuk mengembangkan diri secara optimal.

Siswa tunagrahita, yang memiliki keterbatasan dalam fungsi intelektual dan adaptif, seringkali menghadapi tantangan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk koordinasi motorik dan kemampuan sosial. Keterbatasan ini dapat mempengaruhi partisipasi mereka dalam kegiatan sehari-hari, interaksi sosial, dan pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, intervensi yang tepat dan efektif sangat diperlukan untuk membantu siswa tunagrahita mengembangkan potensi mereka secara maksimal.

Pendidikan jasmani adaptif (PJA) memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup siswa tunagrahita. PJA dirancang untuk memenuhi kebutuhan khusus siswa dengan keterbatasan fisik, mental, atau emosional, melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan terarah. Melalui PJA, siswa tunagrahita dapat mengembangkan keterampilan motorik,

meningkatkan kesehatan fisik, membangun kepercayaan diri, serta meningkatkan kemampuan sosial dan emosional.

Salah satu aktivitas yang dapat diimplementasikan dalam PJA adalah lari estafet. Lari estafet merupakan cabang olahraga atletik yang melibatkan kerjasama tim, koordinasi gerakan, dan komunikasi yang efektif antar anggota tim. Dalam konteks pendidikan siswa tunagrahita, pembelajaran lari estafet bukan hanya tentang keterampilan fisik, tetapi juga tentang pengembangan keterampilan sosial dan emosional yang sangat penting bagi kehidupan mereka.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan kerjasama tim dapat meningkatkan keterampilan sosial dan motorik siswa tunagrahita. Misalnya, model pembelajaran estafet games telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan kerjasama, rasa tanggung jawab, dan partisipasi pada anak tunagrahita. Selain itu, lari estafet juga dapat membantu siswa tunagrahita mengembangkan koordinasi motorik, meningkatkan kecepatan, dan membangun kekuatan otot. Namun demikian, implementasi pembelajaran lari estafet pada siswa tunagrahita memerlukan pendekatan yang khusus dan adaptif. Guru perlu mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan individu siswa, serta memodifikasi aturan dan peralatan agar sesuai dengan kemampuan mereka. Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung, inklusif, dan menyenangkan, sehingga siswa merasa termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan.

Berdasarkan uraian di atas, pengabdian kepada masyarakat ini mengenai pelatihan lari estafet dalam meningkatkan koordinasi dan kerjasama tim pada siswa SLB Tunagrahita menjadi sangat relevan dan penting untuk dilakukan. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan informasi dan strategi pembelajaran yang efektif bagi guru Pendidikan jasmani, serta memberikan kontribusi positif dalam pengembangan program pendidikan yang lebih inklusif dan berkualitas bagi siswa tunagrahita.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani melalui Pelatihan lari estafet dalam meningkatkan koordinasi dan kerjasama tim pada siswa tuna grahita. Desain penelitian menggunakan model kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat tahap, yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan Tindakan, Observasi, Refleksi. Pengabdian dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus terdiri dari dua pertemuan. Subjek pengabdian adalah siswa tunagrahita ringan kelas 6 sd di Sekolah Luar Biasa (SLB) Bhakti Luhur dengan jumlah 10 siswa. Objek pengabdian adalah modifikasi pembelajaran lari estafet, meliputi: Modifikasi jarak lari, Modifikasi alat (tongkat estafet berwarna cerah dan ukuran lebih besar), Modifikasi aturan permainan, Modifikasi jumlah anggota kelompok.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa pelatihan melalui permainan Lari Estafet mampu meningkatkan kemampuan motorik anak berkebutuhan khusus. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan motorik yang menyatakan bahwa aktivitas fisik terstruktur dapat melatih koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan. Permainan Lari Estafet yang menuntut anak untuk bergerak, berlari, dan bekerja sama memberikan stimulasi motorik yang menyeluruh. Temuan ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa permainan Lari Estafet dapat menjadi media pembelajaran inklusif yang efektif untuk anak berkebutuhan khusus. Faktor yang mendukung keberhasilan pengabdian ini antara lain: adaptasi aturan permainan agar sesuai dengan kondisi



anak berkebutuhan khusus, dukungan guru dan orang tua, serta motivasi anak untuk terlibat dalam kegiatan.

Data hasil pengabdian di sajikan dalam bentuk tabel berikut

**TABEL KETERANGAN SKOR PENILAIAN HASIL BELAJAR SISWA**

| Indikator/<br>Tugas                            | Skor 1                                                                    | Skor 2                                                                                    | Skor 3                                                                               | Skor 4                                                         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Indikator 1<br>Berjalan &<br>berlari lurus     | Sering berhenti, terlihat takut, sangat lambat, perlu banyak bantuan      | Menyelesaikan tugas, tetapi Langkah tidak mantap, sering menoleh, butuh intruksi di ulang | Menyelesaikan tugas dengan Langkah cukup, kecepatan stabil, intruksi jelas di pahami | Menyelesaikan dengan sangat lancar, tidak perlu intruksi ulang |
| Indikator 2<br>membentuk koordinasi kelompok   | Sulit untuk berkoordinasi kelompok, bingung dengan materi yang dijelaskan | Berhasil membentuk koordinasi kelompok tetapi masih perlu diarahkan                       | Berhasil membentuk koordinasi kelompok tapi masih lambat                             | Koordinasi cukup baik dan Gerakan terjaga                      |
| Indikator 3<br>simulasi permainan lari estafet | Tidak mau bergerak, bergerak sedikit dengan bujukan                       | Bergerak tapi ragu, bingung arah, perlu banyak arahan                                     | Bisa mengikuti arahan dan instruksi yang di berikan                                  | Bergerak aktif, antusias dan pola Gerakan jelas                |

**TABEL SKOR PRETEST**

| Nama Anak          | Indikator 1<br>berjalan dan berlari lurus | Indikator 2<br>membentuk koordinasi kelompok | Indikator 3<br>simulasi permainan lari estafet | Total Skor |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------|
| Dio                | 30                                        | 30                                           | 40                                             | 100        |
| Doni               | 20                                        | 30                                           | 30                                             | 80         |
| Riky               | 20                                        | 20                                           | 50                                             | 90         |
| Toni               | 30                                        | 30                                           | 40                                             | 100        |
| Yousef             | 20                                        | 30                                           | 40                                             | 90         |
| Albert             | 30                                        | 30                                           | 40                                             | 100        |
| Tomy               | 30                                        | 30                                           | 40                                             | 100        |
| Ratna              | 20                                        | 30                                           | 40                                             | 90         |
| Sela               | 20                                        | 30                                           | 30                                             | 80         |
| Sri                | 30                                        | 30                                           | 40                                             | 100        |
| <b>Jumlah Skor</b> |                                           |                                              |                                                | <b>930</b> |

**TABEL SKOR POSTEST**

| Nama Anak          | Indikator 1<br>(berjalan dan berlari lurus) | Indikator 2<br>membentuk koordinasi kelompok | Indikator 3<br>Simulasi permainan lari estafet | Total Skor  |
|--------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|
| Dio                | 30                                          | 30                                           | 40                                             | 100         |
| Doni               | 30                                          | 30                                           | 40                                             | 100         |
| Riky               | 30                                          | 30                                           | 40                                             | 100         |
| Toni               | 30                                          | 30                                           | 40                                             | 100         |
| Yousef             | 20                                          | 30                                           | 50                                             | 100         |
| Albert             | 30                                          | 30                                           | 40                                             | 100         |
| Tomy               | 30                                          | 30                                           | 40                                             | 100         |
| Ratna              | 20                                          | 30                                           | 50                                             | 100         |
| Sela               | 20                                          | 30                                           | 50                                             | 100         |
| Sri                | 30                                          | 30                                           | 40                                             | 100         |
| <b>Jumlah Skor</b> |                                             |                                              |                                                | <b>1000</b> |

Dari tabel diatas terlihat adanya peningkatan skor kemampuan motorik setelah perlakuan. Secara umum rata-rata skor pretest adalah 930, sedangkan rata-rata skor posttest adalah 1000, sehingga terjadi peningkatan yang signifikan dari beberapa siswa.



Gambar 1. Siswa melakukan lari estafet

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan yang telah dilakukan mengenai model pembelajaran permainan Lari Estafet sebagai media untuk meningkatkan kemampuan motorik anak berkebutuhan khusus 10–12 tahun di SLB Bhakti Luhur, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan motorik anak. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan skor kemampuan motorik setelah perlakuan dibandingkan dengan sebelum perlakuan.

Permainan Lari Estafet terbukti mampu melatih berbagai aspek motorik seperti koordinasi gerakan, kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan. Aktivitas berlari, serta bekerja sama dalam permainan memberikan stimulasi fisik yang menyeluruh dan sesuai dengan kebutuhan anak berkebutuhan khusus. selain itu, permainan ini juga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga anak lebih termotivasi untuk terlibat aktif dalam kegiatan.

Dengan demikian, pengabdian ini menunjukkan bahwa permainan Lari Estafet dapat dijadikan sebagai salah satu model pembelajaran alternatif yang efektif, inklusif, dan mudah diterapkan di sekolah maupun lembaga pendidikan khusus. Temuan ini sekaligus menegaskan pentingnya mengintegrasikan permainan Lari Estafet dalam pembelajaran sebagai upaya meningkatkan motorik, sekaligus meningkatkan kualitas pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus.

#### **DAFTAR PUSTAKA (Cambria 11, Bold)**

- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University Press.
- Kirk, D., Macdonald, D., & O'Sullivan, M. (2006). *The Handbook of Physical Education*. London: Sage Publications.
- Mangunsong, F. (2014). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- PASI. (2018). *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta: Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Syarifuddin, A. (2010). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta: Depdikbud.
- Wiyani, N. A. (2016). *Anak Berkebutuhan Khusus: Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.