

## **PENGARUH LATIHAN KONDISI FISIK TERHADAP KEMAMPUAN MELEMPAR PADA ATLET *BOCCE* DI SMALB NEGERI PEMBINA MEDAN**

Oleh

**Roby Octavianus Malau<sup>1</sup>, Puji Ratno<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

<sup>2</sup>*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

*Email: robymalau@gmail.com*

### **Abstrak**

**This study was conducted to determine whether physical condition exercises affect the athlete at the SMALB Negeri Pembina Medan Field, especially in the ability to throw a bocce ball. This physical condition exercise is said to be successful if the data from the post-test result is better than the data from the pre-test result. The purpose of this study was to determine the effect of physical condition training on the ability to throw a bocce athlete in State High School of Pembina Medan. This study uses the Pretest-Posttest Design One Group Experiment method, from the results of pre-test data processing, an average value of 172.5 and post-test 76 is obtained. Thus the results of the post-test toss are better than the pre-test. Thus obtained  $T_{count} > T_{table}$  is  $4.17 > 2.015$ . Based on these results,  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, which means "Significantly needed from the physical training released on the leaked athlete at Medan State Foster High School".**

**Kata kunci:** Bocce, throwing ability, physical condition training, mental retardation

### **A. PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sangat penting yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Menurut Giriwijoyo (2017:18) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak yang berarti mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak yang berarti meningkatkan kualitas hidup. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani (Prativi dkk, 2013:33). Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Salah satu manfaat dari olahraga yaitu diperoleh kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu seseorang dalam kegiatan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja.

Kemajuan dalam bidang olahraga sangat mempengaruhi peningkatan prestasi. Syafruddin (2012:54) mengemukakan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara

---

sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik (*top performance*). Olahraga prestasi tidak hanya diperuntukkan bagi orang normal saja tetapi orang cacat fisik dan keterbatasan intelektual seperti tunadaksa dan tunagrahita juga memiliki olahraga khusus yang dapat mereka lakukan yang meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi mereka dalam perlombaan olahraga nasional dan internasional. Contohnya adalah olahraga pertandingan *bocce*, dimana olahraga ini dirancang khusus untuk anak *disable intellectual* atau anak tunagrahita.

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memerlukan penanganan khusus karena adanya gangguan perkembangan dan kelainan yang dialami anak. Berkaitan dengan istilah disability, maka anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki keterbatasan disalah satu atau beberapa kemampuan baik itu bersifat fisik seperti tunanetra dan tunarunggu, maupun bersifat psikologi seperti autisme dan ADHD (Desiningrum, 2016:1). Anak berkebutuhan khusus memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, dan/atau sosial, baik dalam tingkat keterbatasan maupun kelebihan (Dermawan, 2013:886). Anak berkebutuhan khusus merupakan salah satu bagian dari keanekaragaman manusia, mereka juga memiliki kebutuhan serta hak yang sama khususnya dalam bidang pendidikan (Awalia, 2016:2). Salah satu ketunaan yang sangat membutuhkan bantuan seseorang dalam membantu mereka melakukan aktifitas sehari-hari adalah anak tunagrahita karena meskipun mereka terlihat normal dari luar tapi fungsi intelektual mereka sangatlah lemah yang menyebabkan mereka kesusahan dalam melakukan aktifitas orang normal biasanya sehingga mereka sangat membutuhkan perilaku adaptif.

Triana dkk (2018:581) mengemukakan bahwa pengaruh latihan jasmani tidak hanya diperlukan untuk orang normal saja, tetapi anak berkebutuhan khusus juga membutuhkan kegiatan olahraga. Lebih lanjut Triana dkk, mengemukakan Pendidikan jasmani adaptif yaitu suatu program pengajaran pendidikan jasmani adaptif yang disesuaikan dengan jenis atau karakteristik kelainan siswa. Pendidikan jasmani adaptif adalah sebuah program yang bersifat individual yang meliputi fisik/jasmani, kebugaran gerak, pola dan keterampilan gerak dasar, keterampilan dalam aktivitas air, menari permainan olahraga baik individu maupun beregu yang didesain bagi penyandang cacat (Hakim, 2017: 19). Lebih lanjut Hakim, mengemukakan olahraga adaptif adalah

---

olahraga yang dirancang secara khusus untuk individu yang memiliki kemampuan terbatas dengan menggunakan peralatan yang dimodifikasi. Olahraga dapat menjadi salah satu bentuk terapi pada ABK sebab dapat mengembangkan kemampuan motorik dan sensorik yang dalam dimensi olahraga dikenal dengan istilah olahraga adaptif (Isyani dan Esser, 2017:257).

Anak tunagrahita adalah bagian dari anak luar biasa, anak luar biasa yaitu anak yang mempunyai kekurangan, keterbatasan dari anak normal. Dilihat dari segi fisik, intelektual, sosial, dan emosi, jadi anak tunagrahita adalah anak yang mempunyai kekurangan atau keterbatasan dari segi mental intelektualnya di bawah rata-rata normal, sehingga mengalami kesulitan dalam tugas-tugas akademik, komunikasi, maupun sosial, dan memerlukan layanan pendidikan khusus (Hendra, 2012:213). Anak tunagrahita adalah anak yang memiliki kecerdasan intelektual di bawah rata-rata yang salah satu penyebabnya adalah kerusakan pada fungsi otaknya. Kerusakan pada otak inilah yang biasanya akan membuat seseorang tunagrahita mengalami keterlambatan dalam perkembangan gerak, diantaranya adalah fungsi kordinasi gerak mereka (Fatmawati, 2012:17). Anak tunagrahita adalah anak yang mengalami hambatan dalam perkembangan mental dan intelektual sehingga berdampak pada perkembangan kognitif dan perilaku adaptifnya, seperti tidak mampu memusatkan pikiran, emosi tidak stabil, suka menyendiri dan pendiam, peka terhadap cahaya (Yosiani, 2014:112). Lebih lanjut Yosiani, mengemukakan bahwa tunagrahita merupakan asal dari kata tuna yang berarti 'merugi' sedangkan grahita yang berarti 'pikiran'. Tunagrahita merupakan kata lain dari *retardasi* mental (mental *retardation*) yang artinya terbelakang mental.

Permainan *bocce* adalah untuk kompetisi dan non kompetisi yang dikhususkan bagi anak tunagrahita. Semua orang yang dapat menggulingkan bola dapat bermain *bocce*. Sumardi (2009:6) mengemukakan bahwa "dalam permainan *bocce* pemain dapat melemparkan bola dengan cara digulingkan, dilemparkan, dilambungkan atau dibelokkan dan dapat dengan sengaja memukul bola milik lawan menjauh atau keluar dari lapangan. Semua pelemparan harus dilakukan dengan gaya tangan kebawah. Pelemparan dilakukan dari belakang garis 10 kaki (3,05 m). Cara melemparnya, bola *bocce* berada di bawah pinggang. Adapun teknik melempar bola *bocce* yaitu tipe *punto palm up* (telapak tangan menghadap keatas) dan *punto palm down* (telapak tangan menghadap kebawah). Kedua teknik ini yang akan mempengaruhi hasil ketepatan atlet

---

dalam melempar bola *bocce*. Tipe *punto* dapat juga disebut sebagai '*Pointing shot*'. Lemparan yang lembut yang dapat membuat bola mendekati wilayah target yang diinginkan”.

Dalam permainan *bocce* salah satu hal yang dibutuhkan pada atlet adalah kemampuan melempar yang baik untuk dapat memenangkan suatu pertandingan. Berdasarkan hasil observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti di SLB Negeri Pembina Medan saat pertandingan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (*O2SN*) pada tanggal 17-20 Juni 2019, bahwasanya atlet *bocce* yang berasal dari SMALB Negeri Pembina Medan mengalami kekalahannya pada saat pertandingan pertama dengan skor 2-0. Hal ini dikarenakan beberapa faktor diantaranya kurangnya waktu latihan yang diberikan oleh pelatih, masih rendahnya kekuatan dan kelentukan gerakan tangan dan lengan dalam melakukan lemparan bola *bocce* serta bentuk latihan yang diberikan pelatih adalah melempar bola badminton kedalam keranjang tong sampah dan melempar bola *bocce* mendekati bola *pallina* yang menurut peneliti kurang mendukung dalam peningkatan kemampuan melempar atlet *bocce* yang mengakibatkan gerakan atlet menjadi kaku pada saat melakukan lemparan bola *bocce* sehingga tidak dapat mengontrol kekuatan lemparan.

Permainan *bocce* adalah olahraga yang tidak terlalu membutuhkan kekuatan, kecepatan, stamina, ataupun ketangkasan. Namun layaknya olahraga permainan bola yang tujuannya untuk melempar bola tentu olahraga *bocce* ini membutuhkan komponen fisik seperti koordinasi. Karena dengan memiliki koordinasi yang baik maka para peserta atau atlet dapat melakukan lemparan dengan baik. Adapun bentuk latihan yang diberikan oleh peneliti harus menyerupai bentuk permainan *bocce* yang sesungguhnya dengan membuat bentuk latihan kondisi fisik yang diantaranya melatih kelentukan pergelangan tangan dan kekuatan ayunan lengan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti memberikan beberapa variasi bentuk latihan, seperti *roll the rope*, *lift the bottle*, *pull the rubber tire*, *back hand*, *yoyo game*, *barbel lateral and front raise*, dan *wrist curl upside down*. Semua variasi latihan ini dirancang berdasarkan analisis kebutuhan atlet *bocce* sehingga diharapkan dapat meningkatkan kelentukan pergelangan tangan dan kekuatan ayunan lengan. Pemberian latihan ini diharapkan atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan mampu melakukan teknik lemparan *punto palm down* dengan baik dan tepat. Berdasarkan masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan

---

penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Melempar pada Atlet *Bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan”.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN/ METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experimental*), dengan rancangan “*One Group Pretest-Posttest Design*” yaitu eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk membandingkan keadaan sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Peneliti memilih rancangan ini dikarenakan peneliti tidak dapat mengawasi sampel sepenuhnya selama penelitian berlangsung. Sebelum memulai perlakuan latihan permainan terlebih dahulu diambil data *pre-test* dan setelah dilakukan perlakuan permainan kemudian diambil data *post-test* untuk menemukan informasi tentang “Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Melempar Pada Atlet *Bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan Tahun 2019”.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

### **1. Hasil Penelitian**

Peningkatan kemampuan melempar pada atlet *bocce* tunagrahita di SMALB Negeri Pembina Medan dapat diketahui dengan cara melihat hasil data dari *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 6 sampel diperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 172,5. Setelah dilakukan perlakuan latihan kondisi fisik yang telah dirancang, maka diperoleh nilai rata-rata *post-test* yaitu 76. Berdasarkan hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan melempar pada atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan. Terbukti dari hasil jarak lemparan pada *post-test* semakin kecil. Sesuai dengan tujuan permainan *bocce* yaitu bola yang paling mendekati *pallina* akan mendapatkan skor dalam permainan.

Setelah dilakukan perhitungan dengan menggunakan uji *Liliefors* maka uji normalitas *pre-test* diperoleh nilai  $L_{hitung}$  0,2959 dan  $L_{tabel}$  0,319 pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 6$ . Sedangkan uji normalitas *post-test* diperoleh  $L_{hitung}$  0,2653 dan  $L_{tabel}$  0,319 pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 6$ . Hal ini menunjukkan data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Dari perhitungan uji homogenitas diperoleh  $F_{hitung}$  3,14 dan  $F_{tabel}$  5,05 dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 6$ . Karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $3,14 < 5,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa data homogen.

---

Kemudian dari hasil pengujian hipotesis diperoleh  $t_{hitung}$  4,17 dan  $t_{tabel}$  2,015. Hal ini menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $4,17 > 2,015$ . Berdasarkan hasil data tersebut maka hipotesis diterima sehingga dapat dibuktikan bahwa latihan kondisi fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan melempar pada atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan.

## 2. Pembahasan Penelitian

Dalam permainan *bocce* di perlukan kemampuan melempar yang baik. Dalam pertandingan *bocce* yang dimaksud dari kemampuan melempar yang baik adalah ketika atlet *bocce* mampu melempar bola *bocce* sedekat mungkin dengan *pallina* (Sumardi, 2009:1). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan kondisi fisik berupa latihan kelenturan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melempar pada atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan. Perlunya latihan kelenturan bagi atlet *bocce*, dikarenakan dalam pertandingan *bocce* sangat memerlukan kelenturan, khususnya dibagian tangan saat melakukan lecutan atau pelepasan pada bola *bocce*. Dimana Syafruddin (2012:111) mengemukakan bahwa “kelenturan (flexibility) merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas. Anak tunagrahita cenderung memiliki kekakuan sendi sehingga menghambat kemampuan melemparnya. Maka peneliti memberikan 7 model variasi latihan kelenturan yang telah di adaptasikan sesuai dengan gerakan melempar bola *bocce*, adapun model-model latihan yang diberikan sebagai berikut: 1) *role the rope* menggulung tali yang telah diikatkan di pipa dengan menggunakan tangan guna melatih kelenturan pergelangan tangan, 2) *pull the rubber tire* yang telah diikatkan agar atlet dapat menariknya dengan posisi seperti halnya melakukan lemparan dengan tipe *punto palm down* fungsinya untuk mengontrol kekuatan ayunan lengan dan pada akhir penarikan, pergelangan tangan digerakan keatas seperti halnya saat ngegas sepeda motor, 3) *lift the bottle* dengan mengangkat botol menggunakan pergelangan tangan, yang fungsinya untuk melatih kelenturan pergelangan tangan, 4) *wrist curl upside down*, 5) *barbel lateral and front raise* , 6) Melakukan gerakan backhand dengan menggunakan raket badminton ini salah satu variasi model latihan kelenturan pergelangan tangan, 7) bermain yoyo gerakan saat bermain yoyo dapat meningkatkan kelenturan pergelangan tangan pada saat mengangkat yoyo keposisi semula. Setelah diberikan latihan kondisi fisik selama 18

---

kali pertemuan dan program latihan yang sesuai dengan definisi latihan dimana setiap hari bebannya meningkat, sehingga membuat hasil perubahan yang signifikan yang dapat dilihat dari hasil uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis. Uji normalitas *pre test* dan *post test* pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Uji Liliefors yaitu memeriksa distribusi penyebaran data berdasarkan distribusi normal. Hasil Uji normalitas *pre tes* dan *post test* pada penelitian ini berdistribusi normal. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan Uji F pada *pre test* dan *post test* homogenitas dan pengujian hipotesis dihitung dengan menggunakan rumus Uji T-berpasangan. Hasilnya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kondisi fisik terhadap kemampuan melempar pada atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan kondisi berupa latihan kelenturan memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melempar pada atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan

#### **E. SARAN**

Adapun saran yang dikemukakan oleh peneliti yang dapat menjadi pertimbangan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Kepala sekolah diharapkan lebih memperhatikan biaya perlengkapan atlet seperti alat-alat yang diperlukan saat bertanding serta makanan yang membangun stamina serta kebugaran atlet.
2. Bagi Pelatih disarankan menggunakan model latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kemampuan atlet.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam melakukan penelitian yang lebih mendalam.

#### **Daftar Pustaka**

- Awaliya, H.R. (2016). Studi Deskriptif Kemampuan Interaksi Sosial Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Pendidikan Khusus*, Vol. 38(1). Hal. 2.
- Bangun, S.Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, Vol. 2(1). Hal. 159.
- Bratianu, D. (2019). *Sponsorship In Sport And Its Legislative Aspects*. Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Vol. 56(2). Hal. 5.
- Dermawan, O. (2013). *Strategi Pembelajaran Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Di Slb*. Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 6(2). Hal. 888.
- Desinigrum, D.R.(2016). Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus. Yogyakarta: Psikosain.

- 
- Fatmawati, I. (2012). *Pelaksanaan Pembelajaran Olahraga Bola Bocce Untuk Anak Tunagrahita Di Slb Asih Budi I*. Journal Pendidikan Khusus, Vol.1(1). Hal. 17.
- Griwijoyo, H.Y.S.S dan Dikdik, Z.S. (2017). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hakim, A.R. (2017). *Memuliakan Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jurnal Ilmiah Penjas, Vol. 3(1). Hal. 19.
- Hakim, A.R., dkk. (2013) *Pengaruh Usia Dan Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Kelas Bawah Mampu Didik Sekolah Luar Biasa*. Journal of physical education and sport, Vol. 2(1). Hal. 202.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hendra, J. (2012). *Meningkatkan Kemampuan Operasi Hitung Penjumlahan Dengan Pembelajaran Matematika Realistik Pada Anak Tunagrahita Sedang*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus, Vol. 1(2). Hal. 213.
- Isyani dan Balkis, E. (2017). *Pengaruh Latihan Model Bermain Terhadap Kemampuan Melempar Bola Dalam Permainan Bocce Pada Anak Tunagrahita*. Jurnal Kependidikan, Vol. 3(2). Hal. 257.
- Mayasari, S. (2015). *Pengembangan Permainan Fun Target Ball Untuk Pembelajaran Permainan Bola Kecil Pada Siswa Tunagrahita Di SLMPLB WIDYA BAKTI SEMARANG TAHUN 2015*. Skripsi: Universitas Negeri Semarang.
- Muhammad. (2018). *Perkembangan Kemampuan Fisik (Kelentukan, Kekuatan Otot Ekstensor, Dan Kelincahan) Orang Dewasa Muda Ditinjau Dari Usia Dan Etnik*. Journal Power Of Sport, Vol.1(12).
- Nurlina. (2008). *Terapi Akupasi Untuk Keterampilan Pita Rambut Pada Anak Tunagrahita*. Jurnal Pendidikan Luar Biasa, Vol. 4(1). Hal. 47.
- Pan, C.C. (2015). *Promoting Inclusion For All Through The Unified Sport Of Bocce*. Special Olympics, Vol. 29(3). Hal. 15.
- Prativi, G.O., dkk. (2013). *Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani*. Journal of sport sciences and fitness, Vol. 2(3). Hal. 33.
- Pujianto, A. (2015). *PROfil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang*. Journal of physical education health and sport, Vol. 2(1). Hal. 39
- Santoso. (2018). *Cara Memahami & Mendidik, Anak Berkebutuhan Khusus*. Gosyen Publishing.
- Saputri, V.V.I (2014). *Survei Sarana Dan Prasarana Olahraga Penunjang Proses Pembelajaran Penjasorkes Dan Pemanfaatannya Di Sekolah Luar Biasa Kabupaten Temanggung Tahun 2013*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, Vol. 3(11). Hal. 1403.
- Setiyawan. (2017). *Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jurnal Ilmiah Penjas, Vol. 3(1). Hal. 78.
- Sudarsono, S. (2011). *Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan*. Jurnal Ilmiah Spirit, Vol. 11(3). Hal. 31.
- Sudjana. (2016). *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito Bandung.
- Sugiharta, A. (2011). *Sumbangan Koordinasi Mata Tangan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Melempar Bola Bocce Pada Siswa Tunagrahita Di SLBN Semarang Dan SLBN 2 Pemalang*. Skripsi: Universitas Negeri Semarang
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Sumardi. (2009). *Buku Panduan Cabang Olahraga Bocce Special Olympics*. Jakarta

- 
- Syafrudin. (2012). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Taufan, J., dkk. (2018). *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Anak Dengan Hambatan Fisik Dan Motorik*. Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus, Vol. 2(2). Hal. 1.
- Triana, M.N., dkk. (2018). *Pengaruh Pembelajaran Dengan Model Bermain Terhadap Kemampuan Melempar Bola Pada Anak Tunagrahita Dalam Permainan Bocce*. Jurnal Sportive, Vol. 1(1). Hal. 581.
- Wati, G.M. (2012). *Outbound Management Training Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Anak Tunagrahita*. Educational Psychology Journal, Vol. 1(1). Hal. 70.
- Widiantoro, D. (2013). *Pengaruh Pelatihan Dengan Model Bermain Terhadap Kemampuan Melempar bola Pada Anaktunagrahita Peserta Ekstrakurikuler dalam Permainan Bola Boccedi SLB Negeri Temanggung Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wiwoho, H.A., dkk. (2014). *Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012*. Journal Of Sport Sciences And Fitness, Vol. 3(1). Hal. 45.
- Yosiani, N. (2014). *Relasi Karakteristik Anak Tunagrahita Dengan Pola Tata Ruang Belajar Di Sekolah Luar Biasa*. Journal Graduate Unpar, Vol. 1(2). Hal. 112.