

GERAK SEHAT: PENDAMPINGAN KEBUGARAN ANAK TUNAGRAHITA DI LINGKUNGAN SLB YAYASAN PUTRA PANCASILA

Ary Artanty^{1*}, Khusnul Khotimah², Ahmad Junaidi³, Luthfie Lufthansa⁴, Alfian Yahya⁵, Paulus Rah Adi Pawitra⁶, Laila Nur Rohmah⁷

Universitas Insan Budi Utomo

aryartanty@uibu.ac.id¹, khusnulhotimah@uibu.ac.id², ahmadjunaidi@uibu.ac.id³, luthfie@uibu.ac.id⁴, alfianyahya@uibu.ac.id⁵, superpaitro@gmail.com⁶, laila@uibu.ac.id⁷

Abstract

Physical fitness is an essential component in supporting the development of children, including those with intellectual disabilities (ID), who face challenges in motor skills and cognitive abilities. The "Healthy Movement" program aims to partisipasi the physical and motor skills of children with Intellectual Disabiity through guided adaptive physical activities in a school setting. This program employs a participatory approach involving teacher, parents and program facilitators. The activities were implemented in three phases: planning, execution and evaluation. Physical activites included simple game, rhytmic movement and basic motor exercises tailored to the needs of children with Intellectual Disability. Data were colected through observation, fitnest test, interviews and documentation and analyzed descriptively. The results revealed significant improvements in balance, coordination and muscle strenght among children with Intellectual Disability. Additionally, the children exhibited increased confidence and enthusiasm in participating in the activities. Teachers and parent gained new insights into the importance of physical fitness and effective strategies for guiding chidren with Intellectual Disability. This program successfully created positive impact on children with Intellectual Disability and raised awareness of the importance of physical fitness in supporting their well-being. The program's sustainabillity is ensured through the integration of the "Healthy Movement" module into the physical education curriculum at schools.

Keywords: *physical fitness, intellectual disabilities, adaptive physical activities, guidance, ryhtmic movement*

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam mendukung perkembangan anak, termasuk anak tunagrahita yang memiliki keterbatasan dalam kemampuan intelektual dan motorik. Program "Gerak Sehat" bertujuan untuk meningkatkan partisipasi dalam gerak dan keterampilan motorik anak

Article History

Received: Desember 2024

Reviewed: Desember 2024

Published: Desember 2024

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/CAUSA.v1i2.365

Copyright : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

tunagrahita. Data dikumpulkan melalui observasi, tes kebugaran fisik, wawancara dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan pada keseimbangan, koordinasi dan kekuatan otot tunagrahita. Selain itu, terjadi peningkatan kepercayaan diri dan antusiasme anak dalam mengikuti kegiatan. Guru dan orangtua juga mendapatkan pemahaman baru tentang pentingnya kebugaran fisik dan cara mendampingi anak tunagrahita dalam aktivitas fisik. Program ini berhasil menciptakan dampak positif bagi anak tunagrahita dalam aktivitas fisik. Program ini berhasil menciptakan dampak positif bagi anak tunagrahita dan membangun kesadaran akan pentingnya kebugaran fisik dalam mendukung kesejahteraan mereka. Kelanjutan program dapat terjamin melalui integrasi modul “Gerak Sehat” ke dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, anak tunagrahita, aktivitas fisik adaptif, pendampingan gerak ritmik.

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk menjalankan tugas-tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, yang masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas tambahan (Aprianto & Nurwahyuni, 2021; Suryadi et al., 2021). Kebugaran jasmani mencakup berbagai aspek fisik yang saling berkaitan seperti, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan kelenturan tubuh. Biasanya kebugaran jasmani dapat dipengaruhi berbagai faktor seperti usia, genetik, ras/suku, jenis kelamin, status merokok, status kesehatan, status gizi dan aktivitas fisik (Aprianto & Nurwahyuni, 2021).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam mendukung tumbuh kembang anak, termasuk anak-anak dengan kebutuhan khusus seperti tunagrahita. Anak tunagrahita sering menghadapi keterbatasan dalam perkembangan motorik dan kebugaran fisik akibat hambatan intelektual dan koordinasi gerak. Sedangkan, kebugaran fisik yang baik dapat membantu mereka meningkatkan kualitas hidup, kemandirian dan kepercayaan diri. Kebugaran fisik sangat penting bagi tunagrahita, karena tingkat kebugaran yang rendah dikaitkan dengan hasil kesehatan yang buruk dan berkurangnya harapan hidup pada tunagrahita (Oppewal & Hilgenkamp, 2019). Anak tunagrahita ringan, sedang hingga berat, seringkali memiliki tingkat kebugaran fisik yang sangat rendah, menunjukkan tingkat kelebihan berat badan dan obesitas yang tinggi (Wouters et al., 2020).

Keterampilan gerak dasar anak tunagrahita lebih buruk daripada anak-anak yang tumbuh normal (Kavanagh et al., 2023). Tunagrahita merupakan individu yang mengalami fungsi

keterbatasan intelektual dan adaptasi dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lagi, mereka mungkin mengalami lebih banyak masalah kesehatan daripada yang dialami populasi umum, termasuk epilepsi, gangguan penglihatan dan pendengaran, masalah gastrointestinal, demensia dan disfungsi sensorimotor. Disfungsi sistem saraf pusat pada individu tunagrahita menyebabkan kesulitan bergerak serta masalah dengan koordinasi dan propriosepsi. Akibatnya, tunagrahita kurang aktif secara fisik yang lebih rendah dan lebih mungkin mengalami kelebihan berat badan atau obesitas daripada populasi umum (Hsu et al., 2021).

Aktivitas fisik, yang didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, menawarkan banyak manfaat kesehatan (Gao & Lee, 2022; Shadap, 2021; Shahidi et al., 2020). Aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan sepanjang hidup, dengan bukti kuat yang mendukung efek positifnya terhadap mortalitas, kanker, kesehatan kardiovaskuler, kesehatan muskuloskeletal, metabolisme dan fungsi neurokognitif (Miko et al., 2020).

Kurangnya aktivitas fisik merupakan masalah kesehatan yang signifikan bagi penyandang tunagrahita, termasuk harapan hidup yang berkurang dan peningkatan prevalensi penyakit jantung koroner, yang cenderung kurang aktif dibandingkan populasi umum (Atmaja et al., 2021; Hsu et al., 2021). Aktivitas fisik juga merupakan indikator penting perilaku hidup sehat, dengan satu studi menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik setelah intervensi pendidikan (Fitriani et al., 2020).

Lingkungan sekolah sebagai tempat belajar sekaligus pembentukan karakter anak memiliki peran strategis dalam mendukung kebugaran jasmani anak tunagrahita. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa program aktivitas fisik di sekolah khusus sering kali belum terarah dan kurang optimal dalam memenuhi kebutuhan mereka. Anak tunagrahita membutuhkan program kebugaran yang adaptif, menyenangkan dan sesuai dengan kemampuan mereka agar dapat merasakan manfaatnya secara optimal.

Program permainan olahraga khusus secara signifikan meningkatkan berbagai komponen kebugaran pada anak tunagrahita ringan dibandingkan dengan pendidikan jasmani standar (Pejčić et al., 2019). Intervensi yang ditargetkan dapat meningkatkan kebugaran fisik pada anak tunagrahita. Melalui program “Gerak Sehat: Pendampingan Kebugaran Anak Tunagrahita di Lingkungan Sekolah”, diharapkan dapat tercipta pendekatan berbasis aktivitas fisik yang tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mendukung keterampilan motorik dan interaksi sosial anak tunagrahita. Program ini dirancang untuk melibatkan berbagai pihak, termasuk guru, orang tua dan masyarakat, sehingga menciptakan sinergi yang kuat dalam mendukung perkembangan anak tunagrahita.

Olahraga dapat mencegah berbagai penyakit, mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan kepercayaan diri (Soemardiawan et al., 2021). Permainan gerak juga ditemukan berdampak positif pada kebugaran fisik, perkembangan psikomotorik, dan kesejahteraan emosional pada anak-anak tunagrahita (Kuznetsova et al., 2022).

Sistem latihan gerak dan berolahraga di dalam ruangan yang dirancang khusus untuk anak tunagrahita telah menunjukkan potensi dalam memotivasi aktivitas fisik (Martinez-millana et al., 2022). Untuk menjalankan gaya hidup aktif secara fisik di kalangan tunagrahita, pendidikan kesehatan yang berfokus pada efikasi diri dan mempertimbangkan perspektif dan sumber daya individu sangat penting (Carl et al., 2024; Ernesto et al., 2021; Verónica et al., 2024). Intervensi ini dapat membantu meminimalkan kesenjangan kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan anak tunagrahita secara keseluruhan, dengan menekankan pentingnya pendekatan yang tepat sasaran dalam mempromosikan aktivitas fisik bagi populasi ini.

Pendekatan mobilitas yang sehat menekankan aspek relasional, multiskalar, dan lebih dari sekadar manusia dari pergerakan, dengan mempertimbangkan berbagai entitas hidup dan saling ketergantungan kesehatan manusia, nonmanusia, dan planet (Bell & Cook, 2022). Tujuan penelitian pengabdian ini mengembangkan program aktivitas fisik adaptif untuk meningkatkan kebugaran anak tunagrahita di lingkungan sekolah dan melaksanakan pendampingan kebugaran fisik yang menyenangkan dan efektif bagi anak tunagrahita. Sehingga program ini diharapkan memberikan manfaat bagi anak tunagrahita, untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, kemandirian dan memberikan pengalaman aktivitas fisik yang menyenangkan. Memberikan panduan dan pemahaman bagi guru dan orangtua dalam mendampingi aktivitas fisik anak tunagrahita serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran fisik bagi anak tunagrahita. Menyediakan program yang mendukung inklusi dan kesejahteraan anak tunagrahita dan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan adaptif bagi semua anak.

2. METODE

Pengabdian ini menggunakan metode pendamping dalam melakukan aktifitas gerak dalam program “Gerak Sehat” yang bertujuan untuk mengamati partisipasi dan keterampilan motoric siswa dalam melakukan aktifitas fisik gerak. Program dilaksanakan selama delapan minggu dengan frekuensi kegiatan dua kali seminggu di lingkungan sekolah khusus (SLB) Yayasan Putra Pancasila Kota Malang. Pengabdian ini melibatkan seluruh siswa tunagrahita ringan dan sedang di tingkat sekolah dasar di SLB Yayasan Putra Pancasila, dengan jumlah 15 peserta didik tunagrahita ringan dan sedang berdasarkan kriteria usia (10-12 tahun). Instrumen yang digunakan melalui tes aktifitas fisik, observasi dan wawancara semi-terstruktur. Dalam teknik pengumpulan data dilakukan eksplorasi kemampuan awal dan tes akhir. Kemudian observasi yang digunakan bertujuan untuk mencatat perkembangan anak secara langsung, dan dilakukan wawancara di akhir program untuk menggali pendapat guru dan orangtua terkait keberhasilan program “Gerak Sehat”

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pendampingan Program “Gerak Sehat” berbasis bermain dengan melibatkan gerak dasar locomotor dan manipulative berhasil meningkatkan partisipasi gerak fisik dan keterampilan motorik anak tunagrahita di lingkungan sekolah khusus (SLB)Yayasan Putra Pancasila. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa ada peningkatan secara signifikan pada

aspek locomotor yakni Anak mampu berjalan maju dan mundur dengan keseimbangan lebih baik serta Kemampuan melompat menggunakan satu kaki meningkat dan stabil.



Hasil Evaluasi dalam gerak Manipulatif juga menunjukkan Peningkatan antara lain Anak lebih terampil dalam melempar bola ke target dengan presisi lebih tinggi, Kemampuan menangkap bola meningkat, terlihat dari koordinasi tangan-mata yang lebih baik, Anak menunjukkan kemampuan menggiring bola dengan kontrol yang lebih stabil. keseimbangan, koordinasi dan kekuatan otot. Anak-anak juga menjadi lebih aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan fisik.



Guru dan orangtua melaporkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik bagi anak tunagrahita. Program ini memberikan panduan konkret yang mudah diterapkan oleh mereka. Keberlanjutan program terjamin dengan integrasi modul “Gerak Sehat” ke dalam kurikulum sekolah, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, program ini berhasil menciptakan dampak positif yang signifikan bagi anak, guru dan orangtua, serta memperkuat kolaborasi antara semua pihak yang terlibat

Hasil program menunjukkan bahwa pendekatan terarah dan partisipatif dapat meningkatkan keterampilan motorik anak tunagrahita. Peningkatan pada gerak lokomotor dan manipulatif membuktikan bahwa pelatihan sederhana yang dilakukan secara konsisten efektif dalam mengembangkan kemampuan fisik anak (Sherrill, 2004).

Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua sebagai pendamping memberikan motivasi tambahan bagi anak. Dukungan emosional dari orang dewasa di sekitar mereka terbukti meningkatkan kepercayaan diri anak dalam menghadapi tantangan fisik (Pica, 2010).

Pendekatan bermain yang digunakan juga memberikan suasana yang menyenangkan, sehingga anak-anak lebih termotivasi untuk berpartisipasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis bermain dapat meningkatkan partisipasi anak dalam aktivitas fisik (Sutisna, 2016).

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Program “Gerak Sehat: Pendampingan Kebugaran Anak Tunagrahita di Lingkungan Sekolah Khusus (SLB) yayasan Putra Pancasila” berhasil meningkatkan Partisipasi Gera\k fisik, keterampilan motorik dan kepercayaan diri anak tunagrahita melalui aktivitas fisik adaptif. Guru dan orangtua memperoleh pemahaman baru tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita. Keberhasilan program ini juga mendorong sekolah untuk mengintegrasikan modul “Gerak Sehat” ke dalam kurikulum pendidikan jasmani, sehingga program dapat berlanjut secara mandiri.

Saran

Sekolah diharapkan mengintegrasikan program “Gerak Sehat” ke dalam kurikulum rutin. Guru dan orang tua perlu terus mendampingi aktivitas fisik anak di berbagai lingkungan, dalam penelitian lanjutan disarankan untuk mengembangkan variasi aktivitas fisik adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto, D. P., & Nurwahyuni, A. (2021). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEGAWAI KEMENTERIAN KESEHATAN. *HEARTY*. <https://doi.org/https://doi.org/10.32832/hearty.v9i2.5274>
- Atmaja, P. M. Y. R., Budaya Astra, I. K., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31409>
- Bell, S., & Cook, S. (2022). Healthy Mobilities. *Transfers: Interdisciplinary Journal of Mobility Studies*, 11(2), 98–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.3167/trans.2021.110207>
- Carl, J., Blaschke, S., Sudeck, G., Schmid, J., Eckert, K., Geidl, W., Jaunig, J., Köppel, M., Wiskemann, J., Maria, A., & Pfeifer, K. (2024). A life span perspective on competencies for a healthy, physically active lifestyle: Findings of a data pooling initiative with over 7000 individuals. *Official ECSS Journal WILEY*, 24, 788–803. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12100>
- Ernesto, C., Perkinson, O., Jacobo, A. B., Carolina, N., Herrejon, B., Elena, M., Valenzuela, C., & Ruiz, G. H. (2021). Efecto de un programa de Educación Física con actividades motrices para desarrollar el área motora en niños con discapacidad intelectual. *Revista Ciencias de La Actividad Fisica UCM*, 22(2), 32–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.3>
- Fitriani, A., Setyowati, Y. D., & Arumsari, I. (2020). Peningkatan pengetahuan dan perilaku aktifitas fisik siswa sekolah dasar melalui edukasi berbasis praktik. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(4), 560–569. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i4.2361>
- Gao, Z., & Lee, J. E. (2022). Promoting Physical Activity and Reducing Sedentary Behavior to Prevent Chronic Diseases during the COVID Pandemic and Beyond. *Journal of Clinical Medicine*, 11(4666), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/jcm11164666>
- Hsu, P., Chou, H., Pan, Y., Ju, Y., Tsai, C., & Pan, C.-Y. (2021). Sedentary Time , Physical Activity Levels and Physical Fitness in Adults with Intellectual Disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5033), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18095033>
- Kuznetsova, L., Trachuk, S., Semenenko, V., Kholodova, O., Podosinova, L., Brychuk, M., Varenyk, O., & Kedrych, H. (2022). EFFECT OF MOVEMENT GAMES ON PHYSICAL FITNESS OF

CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES. *Physical Education Theory and Methodology Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ ORIGINAL SCIENTIFIC ARTICLE* ISSN, 22(2), 158–165. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.02>

- Martinez-millana, A., Michalsen, H., Berg, V., Anke, A., Martinez, S. G., & Hartvigsen, G. (2022). Motivating Physical Activity for Individuals with Intellectual Disability through Indoor Bike Cycling and Exergaming Motivating Physical Activity for Individuals with Intellectual Disability through Indoor Bike Cycling and Exergaming. *International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)*, 19(2914), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052914>
- Miko, H., Zillmann, N., Ring-dimitriou, S., Dorner, T. E., Titze, S., Bauer, R., & Gesamtsterblichkeit, D. B. (2020). Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit Effects of Physical Activity on Health. *Übersichtsarbeit*, 82(3), 184–195. <https://doi.org/10.1055/a-1217-0549>
- Oppewal, A., & Hilgenkamp, T. I. M. (2019). Physical fitness is predictive for 5 - year survival in older adults with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research In*, 32(4), 958–966. <https://doi.org/10.1111/jar.12589>
- Pejčić, A., Kocić, M., Berić, D., Kozomara, G., & Aleksandrović, M. (2019). The Effects of Special Sports Games Program on Physical Fitness in Adolescents with Intellectual Disability. *Acta Facultatis Medicine Naissensis*, 36(2), 120–130. <https://doi.org/10.5937/afmnai1902120P>
- Shadap, A. (2021). Physical Activity to Stay Fit. *Journal Health Allied Sci*, 11(2), 8–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1055/s-0040-1721230>
- Shahidi, S. H., Williams, J. S., & Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Wiley Acta Paediatrica*, 109, 2147–2148. <https://doi.org/10.1111/apa.15420>
- Soemardiawan, S., Hermansyah, H., Salabi, M., Nurdin, N., Kesuma, L. S. W., & Jamaludin, J. (2021). Gerakan masyarakat hidup sehat melalui kegiatan olah raga di masa adaptasi kebiasaan baru. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/ab.v2i2.3379i>
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). EFEKTIVITAS LATIHAN WEIGHT TRAINING TERHADAP Research Physical Education and Sports. *Journal Respects Research Physical Education and Sports*, 3(2), 9–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/respects.v3i2.1029>
- Verónica, M.-S., Hernández-Martos, J., Reigal, R. E., & Antonio, H.-M. (2024). Orientación motivacional e intención de ser físicamente activo en estudiantes de educación física : El papel de la autoeficacia motriz. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 24(1), 26–38. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.6018/cpd.583561>
- Wouters, M., Evenhuis, H. M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2020). Physical fitness of children and adolescents with moderate to severe intellectual disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 42(18), 2542–2552. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1573932>