

**Seminar Nasional Pengabdian dan CSR Ke-2**  
**Fakultas Pertanian**  
**Universitas Sebelas Maret, Surakarta**  
**Tahun 2022**  
**Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Ketahanan Pangan Menuju Indonesia Emas 2045**

**Pelatihan Olahraga Adaptif pada Anak Berkebutuhan Khusus di SD Negeri Ngreco 05, Desa Ngreco**

**Lia Dwi Setyaningsih<sup>1\*</sup>, Rizal Fathoni<sup>2</sup>, Alzrela Novia Primanda<sup>3</sup>, Tasya Hamidah<sup>4</sup>, Wafiyah Wahyuningsih Wilma Noor Syabani<sup>5</sup>, Erian Setya Pradana<sup>6</sup>, Dhita Amaliya<sup>7</sup>, Nisa Febrianawanti<sup>8</sup>, Silviana Putri Ratmawati<sup>9</sup>, Muhammad Ilyas<sup>10</sup>, Erma Kumalasari<sup>11</sup>**

- <sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Fisika, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Indonesia  
<sup>2</sup>Program Studi Keperawatan Olahraga, FKOR, Universitas Sebelas Maret, Indonesia  
<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Akuntansi, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Indonesia  
<sup>4</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Indonesia  
<sup>5</sup>Program Studi Pendidikan IPA, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Indonesia  
<sup>6</sup>Program Studi Pendidikan PPKN, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Indonesia  
<sup>7</sup>Program Studi PGSD, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Indonesia  
<sup>8</sup>Program Studi Pendidikan Seni Rupa, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Indonesia  
<sup>9</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Indonesia  
<sup>10</sup>Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Indonesia  
<sup>11</sup>Program Studi Pendidikan Luar Biasa, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

\*Corresponding Author: [liadwii1001@student.uns.ac.id](mailto:liadwii1001@student.uns.ac.id)

**Abstrak**

SD Negeri Ngreco 05 merupakan Sekolah Dasar yang terletak di Desa Ngreco, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo yang memiliki satu kelas inklusi untuk anak berkebutuhan khusus yang berjumlah sekitar 7 anak. Dimana ABK tersebut seringkali hanya melakukan pembelajaran dikelas, bahkan jarang diadakan pembelajaran olahraga untuk mereka. Jenis olahraga untuk ABK tentu berbeda dengan anak normal pada umumnya. Jenis olahraga untuk siswa yang berkebutuhan khusus perlu disesuaikan dengan kondisi mereka agar mereka tidak kesulitan dan bisa dengan mudah melakukan olahraga tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk siswa berkebutuhan khusus atau ABK dikelas inklusi SD Negeri 05 Ngreco dengan tujuan agar siswa yang memiliki kebutuhan khusus bisa terlibat secara aktif dan mencapai hasil belajar yang optimal, juga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan pola hidup sehat, sikap positif dan kecerdasan emosi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui metode identifikasi permasalahan peserta didik, praktek olahraga adaptif, serta evaluasi kegiatan. Partisipasi dan antusiasme anak-anak berkebutuhan khusus dikelas inklusi tersebut sangat baik, mereka sangat bersemangat dan berkontribusi aktif mengikuti berbagai kegiatan olahraga yang diadakan. Dampak dari kegiatan olahraga adaptif ini siswa yang sebelumnya jarang berolahraga dan seringkali hanya mengalami pembelajaran dikelas menjadi bisa terlibat secara aktif serta bisa menjadi bahan *refreshing* bagi siswa itu sendiri, mengingat pembelajaran dilakukan di luar kelas. Kegiatan pendampingan olahraga adaptif di kelas inklusi SD Negeri Ngreco 05 ini sangat bermanfaat dan diharapkan dapat berkelanjutan.

Kata kunci : kelas inklusi, keterampilan motorik, olahraga modifikasi

**Seminar Nasional Pengabdian dan CSR Ke-2**  
**Fakultas Pertanian**  
**Universitas Sebelas Maret, Surakarta**  
**Tahun 2022**

**Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Ketahanan Pangan Menuju Indonesia Emas 2045**

### **Pendahuluan**

Dalam Panduan Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus bagi Pendamping (2013) menjelaskan bahwa Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang mengalami keterbatasan atau keuarbiasaan, baik fisik, mental-intelektual, sosial, maupun emosional, yang berpengaruh secara signifikan dalam proses pertumbuhan atau perkembangannya dibandingkan dengan anak-anak lain yang seusia dengannya. Anak Berkebutuhan Khusus tidak selalu menunjuk pada ketidakmampuan seorang anak secara mental, emosi atau fisik, namun didefinisikan sebagai anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya (Haris dkk., 2021). Perbedaan ini kadang tidak tampak secara kasat mata, namun setelah diamati terdapat perbedaan dengan anak normal pada umumnya, misalnya dalam pola berpikir, cara berbicara, cara berperilaku, dan sebagainya.

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) ada yang mengalami gangguan perkembangan fisika dikarenakan memiliki masalah pada fungsi motoris, sensoris, proses belajar, dan perilaku dari anak tersebut (Rejeki dkk., 2020). Kemudian, sebagian besar mereka tidak dapat melakukan gerakan yang terarah dengan benar dikarenakan mengalami hambatan dalam merespon rangsangan yang diberikan untuk melakukan sesuatu, kesulitan untuk berkonsentrasi saat menerima penjelasan, meniru gerakan atau bahkan ada yang fisiknya terganggu (NCSE, 2014). Oleh karena itu, anak berkebutuhan khusus memerlukan sebuah kegiatan yang bisa dilaksanakan di *outdoor* untuk melatih motoris dan sensoris mereka.

Olahraga merupakan kegiatan yang dapat meminimalkan *deconditioning syndrome* (Rejeki dkk., 2020). Sindrom dekontisi ini adalah kumpulan gejala yang mengarah pada gangguan jangka panjang dari beberapa sistem tubuh karena berkurangnya gerakan tubuh (Joyner, 2012). Olahraga juga berperan dalam mengoptimalkan fungsi fisik serta meningkatkan kesehatan dan keterampilan sosial. Namun, anak berkebutuhan khusus berbeda dengan anak-anak normal sebayanya, mereka mengalami penurunan keterampilan motorik dan lebih rendah dari teman sebayanya. Untuk itu diperlukan sebuah adaptasi gerak yang disebut Olahraga Adaptif.

Olahraga adaptif merupakan olahraga yang telah dimodifikasi untuk mempertemukan kebutuhan-kebutuhan siswa yang membutuhkan perlakuan khusus. Tujuannya untuk membentuk siswa tersebut dalam mengambil manfaat bagi perkembangan jasmani, emosi, dan sosial yang sehat (Raharjo & Kinanti, 2019). Olahraga adaptif dimaksudkan agar siswa yang memiliki kebutuhan khusus bisa terlibat secara aktif dan mencapai hasil belajar yang optimal.

Siswa berkebutuhan khusus diberi kesempatan untuk aktif secara fisik melalui berbagai olahraga dan permainan. Hal ini untuk mengakui bahwa anak berkebutuhan khusus memiliki hak dan kewajiban yang sama dengan anak normal lainnya. Olahraga adaptif, di sisi lain, dapat digunakan sebagai sarana untuk membantu anak-anak berkembang dan tumbuh. Hal ini karena olahraga adaptif adalah pelajaran yang menekankan pada aktivitas fisik, pembentukan gerak dasar, pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, keselarasan sosial dan emosional, keserasian dan keseimbangan (Raharjo & Kinanti, 2019).

Di SD Negeri Ngreco 05 terdapat satu kelas inklusi untuk anak berkebutuhan khusus yang jumlahnya ada sekitar 8 siswa. Karena keterbatasan guru yang mengajar di kelas inklusi, siswa berkebutuhan khusus tersebut bisa dikatakan jarang melakukan olahraga. Kegiatan olahraga adaptif diberikan kepada siswa berkebutuhan khusus dikelas inklusi SD Negeri Ngreco 05 dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan gerak dari anak-anak tersebut (Raharjo & Kinanti, 2019). Olahraga adaptif yang diberikan sudah direkayasa sedemikian rupa agar sesuai dengan anak-anak dikelas inklusi tersebut. Diharapkan dengan adanya pembelajaran mengenai olahraga adaptif di SD Negeri Ngreco 05 ini selain untuk mengajak anak belajar diluar kelas juga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan pola hidup sehat dan aktif, sikap positif dan kecerdasan emosi.

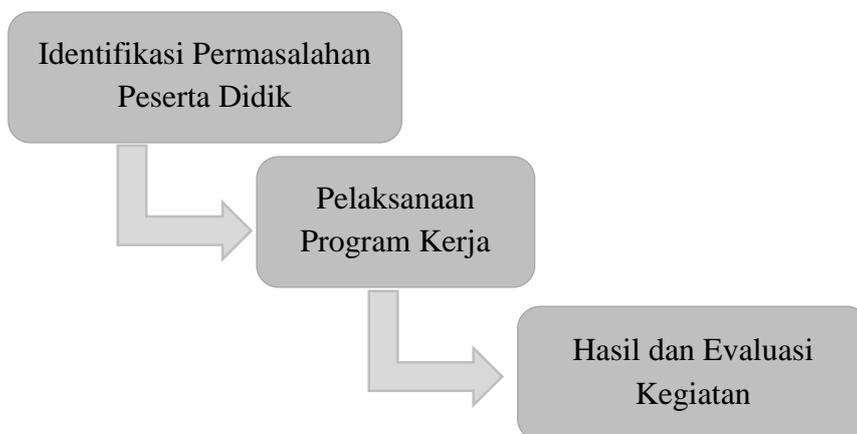
**Seminar Nasional Pengabdian dan CSR Ke-2**  
**Fakultas Pertanian**  
**Universitas Sebelas Maret, Surakarta**  
**Tahun 2022**

**Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Ketahanan Pangan Menuju Indonesia Emas 2045**

### Metode

Kegiatan olahraga adaptif dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2022. Kegiatan dilaksanakan hanya untuk ABK dikelas inklusi SD Negeri Ngreco 05. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih satu jam.

Dalam pelaksanaan olahraga adaptif sebelumnya dilakukan survey dan analisis terlebih dahulu mengenai jenis catat apa yang dialami oleh ke-tujuh siswa dikelas inklusi tersebut. Dari kondisi yang dialami setiap anak, maka dipilih jenis kegiatan olahraga yang akan dibelajarkan kepada anak tersebut. Setelah itu, baru dilaksanakan pembelajaran dan pendampingan olahraga adaptif bagi kelas inklusi di SD Negeri Ngreco 05. Tahapan terakhir adalah hasil dan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan setelah melakukan kegiatan olahraga adaptif di kelas inklusi.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan

### Hasil dan Pembahasan

#### Olahraga Adaptif

Praktik aktivitas fisik dan olahraga adalah hak mendasar bagi semua orang sesuai dengan Piagam Internasional Pendidikan Jasmani, Aktivitas Fisik, dan Olahraga (Kumar & Singh, 2020). Untuk mencapai manfaat kesehatan yang optimal, direkomendasikan bahwa, terlepas dari memiliki kecacatan, semua anak berusia 5-17 tahun harus mengumpulkan setidaknya 60 menit aktivitas fisik sedang hingga berat setiap hari (Sit dkk., 2020). Sangat penting untuk menawarkan kesempatan kepada semua orang untuk menunjukkan atau mengeksplorasi diri mereka di kelas pendidikan jasmani dan aktivitas olahraga, terlepas dari kemampuan/kecacatannya. Memainkan berbagai permainan dapat dibuat ramah bagi penyandang cacat dengan memodifikasi peralatan dan mengubah aturan permainan. Ini membutuhkan pelatihan dan pemahaman yang tepat sebelum implementasi yang sebenarnya.

#### Strategi Pemilihan Olahraga Adaptif

Dalam pengadaan kegiatan olahraga adaptif, terlebih dahulu dibuat sebuah strategi untuk memilih kegiatan yang bagaimana yang cocok dan sesuai dengan kondisi anak berkebutuhan khusus dikelas inklusi tersebut. Strategi untuk membuat aktivitas fisik dapat dilaksanakan oleh anak berkebutuhan khusus sebagai berikut (Kumar & Singh, 2020).

- a) Identifikasi dan penilaian kebutuhan: Pemeriksaan kesehatan yang tepat harus dilakukan untuk melihat tingkat kecacatan sebelum merencanakan program olahraga untuk anak berkebutuhan khusus. Semua pengaturan keselamatan dan keamanan didasarkan pada apakah kita ingin menyelenggarakan olahraga untuk peserta cacat ortopedi atau tunanetra atau kedua jenis cacat tersebut.

**Seminar Nasional Pengabdian dan CSR Ke-2**  
**Fakultas Pertanian**  
**Universitas Sebelas Maret, Surakarta**  
**Tahun 2022**

**Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Ketahanan Pangan Menuju Indonesia Emas 2045**

- b) Minat dan motivasi: Kegiatan fisik harus menginspirasi dan didasarkan pada minat, bakat, kemampuan, pengalaman sebelumnya dan keterbatasan anak berkebutuhan khusus. Bantuan seorang ahli untuk menentukan manfaat dan kerugian psikologis dan fisik harus diambil jika diperlukan.
- c) Modifikasi strategi instruksional: Berbagai jenis cara, metode dan alat dan teknik instruksional seperti pembelajaran verbal, non verbal, suara dan kelompok sebaya harus digunakan untuk berbagai jenis aktivitas fisik dalam pelatihan dan kompetisi. Ini mendorong anak-anak untuk belajar melakukan dan membangun kepercayaan diri.
- d) Aturan dan aparatus: Aturan dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Misalnya anak berkebutuhan khusus dapat diberikan waktu tambahan atau upaya untuk melakukan aktivitas fisik. Juga tingkat kesulitan dapat ditingkatkan untuk kategori siswa tunanetra lain yang berpartisipasi dalam beberapa kegiatan melempar atau menangkap.

**Kegiatan Olahraga Adaptif**

Adapun kegiatan olahraga yang dilaksanakan dan dibelajarkan untuk anak berkebutuhan khusus meliputi :

- a) Memindahkan Bola dengan Melewati Rintangan



Gambar 2. Kegiatan Pendampingan Olahraga Adaptif untuk Jenis Olahraga Pertama

Modifikasi dari olahraga ini yaitu dengan memindahkan bola dari ujung ke ujung dengan melewati rintangan yang sudah di desain menggunakan *cone*. Target dari pelaksanaan kegiatan olahraga ini adalah untuk melatih kelincahan siswa dan melatih konsentrasi siswa untuk memasukkan bola pada sasaran yang telah ditentukan.

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah berhasil melakukan kegiatan olahraga tersebut dan bisa dikatakan mereka senang melakukannya. Namun juga ada yang masih perlu arahan dan pendampingan yang lebih agar anak bisa melakukan olahraga ini dengan baik, terutama anak yang memiliki gangguan sulitnya berkonsentrasi.

- b) Lempar Tangkap Bola secara Estafet

**Seminar Nasional Pengabdian dan CSR Ke-2**  
**Fakultas Pertanian**  
**Universitas Sebelas Maret, Surakarta**  
**Tahun 2022**

**Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Ketahanan Pangan Menuju Indonesia Emas 2045**



Gambar 3. Kegiatan Pendampingan Olahraga Adaptif untuk Jenis Olahraga Kedua

Kegiatan yang kedua yaitu melakukan lempar tangkap bola dengan cara estafet dari siswa satu ke siswa yang lainnya dengan dibantu pembimbing. Kegiatan lempar tangkap bola ini melatih koordinasi otot dan tangan serta konsentrasi siswa untuk dapat melempar dan menangkap sesuai sasaran yang tepat .

Penyederhanaan teknik lempar dengan bobot yang lebih ringan dan/atau penggabungan tindakan yang disesuaikan dapat bertindak sebagai pengubah permainan tanpa mengorbankan aspek psikologis kinerja. Di kelas inklusi SD Negeri Ngreco 05 terdapat satu siswa tuna daksa yang mana kegiatan lempar tangkap bola harus dibuat sederhana mungkin agar siswa tersebut dapat melakukannya dengan baik.

Hasil dari kegiatan ini bahwa sebagian besar siswa bisa melakukan lempar tangkap bola dengan baik, namun ada satu siswa yang takut dalam menangkap bola. Ketakutan siswa dalam menangkap bola tersebut bisa dipengaruhi banyak hal, bisa karena trauma, atau yang lainnya. Maka dari itu perlunya latihan dan pendampingan agar kegiatan lempar tangkap bola bisa dilakukan dengan baik oleh siswa berkebutuhan khusus tersebut.

### **Kesimpulan**

Dari kegiatan yang telah diselenggarakan oleh kelompok KKN Desa Ngreco dapat diambil kesimpulan bahwa pelaksanaan kegiatan olahraga adaptif berjalan dengan lancar dan sesuai dengan program kerja yang telah direncanakan. Peserta yang merupakan siswa berkebutuhan khusus di kelas inklusi SD Negeri Ngreco 05 memperoleh pengalaman baru belajar diluar kelas, kemudian memperoleh berbagai aktivitas baru yang bisa melatih motorik, peran aktif dan kebugaran jasmani mereka. Antusiasme dari peserta terlihat pada saat pelaksanaan olahraga dan keinginan peserta untuk melakukan kegiatan tersebut secara berulang. Hampir setengah dari kelas inklusi tersebut bisa mengikuti dan melaksanakan kegiatan olahraga dengan baik, namun masih ada siswa yang masih perlu pendampingan dalam melaksanakan berbagai kegiatan yang telah dirancang dalam olahraga adaptif tersebut. Kegiatan olahraga adaptif untuk siswa berkebutuhan khusus ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan pola hidup sehat dan aktif, sikap positif dan kecerdasan emosi.

### **Ucapan Terimakasih**

Terima kasih kepada pihak-pihak yang terkait.

1. LPPM Universitas Sebelas Maret (UNS) khususnya Unit Pelaksana KKN telah mendanai dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan KKN periode Juli-Agustus 2022

**Seminar Nasional Pengabdian dan CSR Ke-2**  
**Fakultas Pertanian**  
**Universitas Sebelas Maret, Surakarta**  
**Tahun 2022**

**Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Ketahanan Pangan Menuju Indonesia Emas 2045**

2. Seluruh mitra kerja yang terdiri dari Kepala Desa, guru-guru SD Negeri Ngreco 05, dan semua siswa kelas inklusi atas partisipasi aktif dalam kegiatan yang diadakan oleh kelompok UNS 66 KKN UNS yang telah memberikan izin untuk melaksanakan program KKN di SD Negeri Ngreco 05, Desa Ngreco, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo.

**Daftar Pustaka**

- Haris, F., Welis, W., Taufan, J., Sari, M., & Muspita, R. (2021). *PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN ADAPTIF UNTUK SISWA SEKOLAH LUAR BIASA*. PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA.
- Joyner, M. J. (2012). Standing up for exercise: Should deconditioning be medicalized? In *Journal of Physiology* (Vol. 590, Nomor 15, hal. 3413–3414). <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2012.238550>
- Kumar, S., & Singh, V. (2020). *Physical Education & Sports for Children with Special Needs : Issues and concerns. August 2019*.
- NCSE. (2014). Children with special educational needs, information booklet for parents. *National Council for Special Education*, 1–68.
- Raharjo, S., & Kinanti, R. G. (2019). *BUKU AJAR OLAHRAGA ADAPTIF UNTUK SISWA AUTIS*.
- Rejeki, P. S., Irwadi, I., Munir, M., Kinandita, H., Putri, E. A. C., Mulyadi, S. Y., & Purwoto, S. P. (2020). PEMASYARAKATAN DAN PELATIHAN OLAHRAGA ADAPTIF PADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(1), 134. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i1.2020.134-140>
- Sit, C. H. P., Yu, J. J., Huang, W. Y., Wong, M. C. S., Sum, R. K. W., Tremblay, M. S., & Wong, S. H. S. (2020). Results from Hong Kong's 2019 report card on physical activity for children and youth with special educational needs. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 18(3), 177–182. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.05.004>