

PELAKSANAAN OLAHRAGA ADAPTIF “GERAK CERIA” PADA ANAK DENGAN DISABILITAS INTELEKTUAL DI UPT.SLB E NEGERI PEMBINA

Angelika Sijabat ^{1 *}, Keysha Suci Ramadhani², Sri Agustina Br.Samosir³, Firyal Fakhriyah Sugi⁴, Dr.Nurhayati Simatupang, M.Kes.⁵

¹ Department of Sport Sciences, Universitas Negeri Medan, Jl. Wiliem Iskandar, Pasar V, Medan Estate, Percut Sei Tuan, 20221, Indonesia

² Department of Sport Sciences, Universitas Negeri Medan, Jl. Wiliem Iskandar, Pasar V, Medan Estate, Percut Sei Tuan, 20221, Indonesia

³ Department of Sport Sciences, Universitas Negeri Medan, Jl. Wiliem Iskandar, Pasar V, Medan Estate, Percut Sei Tuan, 20221, Indonesia

⁴ Department of Sport Sciences, Universitas Negeri Medan, Jl. Wiliem Iskandar, Pasar V, Medan Estate, Percut Sei Tuan, 20221, Indonesia

⁵ Department of Sport Sciences, Universitas Negeri Medan, Jl. Wiliem Iskandar, Pasar V, Medan Estate, Percut Sei Tuan, 20221, Indonesia

E-mail: Angelikasijabat679@gmail.com

Abstrak

Artikel ini bertujuan mendeskripsikan hasil observasi dan rancangan pelaksanaan olahraga adaptif bagi anak dengan disabilitas intelektual di UPT.SLB E Negeri Pembina melalui program “Gerak Ceria”. Artikel disusun berdasarkan laporan observasi kelompok pada siswa kelas SMP dengan kondisi tunagrahita yang berjumlah 12 anak. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif berbasis observasi lapangan dan perancangan program. Pengamatan diarahkan pada kemampuan mengikuti instruksi, konsentrasi, koordinasi mata dan tangan, keseimbangan, kemampuan melakukan gerak dasar, interaksi sosial, dan kemandirian. Program dirancang selama dua minggu dengan dua kali pertemuan setiap minggu, sehingga terdiri atas empat pertemuan. Aktivitas utama meliputi “Ikuti Garisku”, “Ambil dan Bawa Bola”, “Bola Masuk Keranjang”, serta “Kombinasi Gerak Ceria”. Modifikasi dilakukan melalui penyederhanaan instruksi, pemberian contoh gerakan, penyesuaian jarak, penggunaan alat yang ringan dan aman, pengulangan aktivitas, serta pemberian bantuan secara bertahap. Data observasi yang tercantum dalam laporan menunjukkan bahwa pada indikator yang tersedia, kemampuan mengikuti instruksi berada pada skor 2 hingga 3, keseimbangan saat berjalan 2 hingga 3, koordinasi mata-tangan 3 hingga 4, kemampuan melakukan gerakan 3, konsentrasi 1 hingga 2, dan interaksi dengan guru atau teman 3. Skor pertemuan keempat tidak tercantum lengkap pada tabel sumber sehingga artikel ini tidak menetapkan nilai akhir yang tidak didukung data. Hasil perancangan menunjukkan bahwa olahraga adaptif perlu berorientasi pada kemampuan awal setiap anak, keselamatan, kesenangan, pengulangan, dan kemandirian. Program “Gerak Ceria” dapat menjadi rancangan aktivitas sederhana untuk melatih keterampilan motorik, keseimbangan, koordinasi, konsentrasi, kemampuan mengikuti instruksi, interaksi sosial, dan kemandirian anak dengan disabilitas intelektual.

Kata kunci: olahraga adaptif; disabilitas intelektual; tunagrahita; aktivitas fisik; Gerak Ceria

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus memiliki karakteristik dan kebutuhan yang berbeda dalam proses pertumbuhan, perkembangan, dan pembelajaran. Salah satu kelompok yang membutuhkan penyesuaian dalam kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga adalah anak dengan disabilitas intelektual, yang dalam konteks pendidikan di Indonesia juga sering disebut tunagrahita. Berdasarkan laporan observasi kelompok, disabilitas intelektual berkaitan dengan keterbatasan dalam fungsi intelektual dan kemampuan adaptif sehingga anak dapat membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memahami instruksi, mempelajari gerakan baru, dan menyelesaikan suatu aktivitas. Perbedaan kemampuan antaranak menjadi alasan penting bahwa kegiatan olahraga tidak dapat diberikan dengan satu tingkat kesulitan yang sama kepada seluruh peserta.

Olahraga pada anak dengan disabilitas intelektual tidak hanya berkaitan dengan aktivitas tubuh, tetapi juga dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran. Aktivitas gerak dapat diarahkan untuk melatih motorik kasar, koordinasi, keseimbangan, konsentrasi, kemampuan mengikuti instruksi, interaksi sosial, dan kemandirian. Laporan yang menjadi dasar artikel ini menekankan bahwa anak membutuhkan instruksi sederhana, contoh gerakan secara langsung, pengulangan, serta pendampingan. Dengan demikian, keberhasilan aktivitas tidak semata-mata ditentukan oleh banyaknya gerakan yang dapat dilakukan, tetapi juga oleh kemampuan anak memahami instruksi, berpartisipasi, mencoba secara mandiri, dan merasa aman selama kegiatan.

Olahraga adaptif merupakan kegiatan olahraga yang dimodifikasi agar dapat diikuti oleh anak berkebutuhan khusus sesuai dengan kemampuan dan kondisi masing-masing. Modifikasi dapat dilakukan pada alat, aturan permainan, jarak, jumlah pengulangan, dan cara memberikan instruksi. Dalam laporan kelompok, modifikasi tersebut diterapkan melalui penggunaan bola plastik ringan, keranjang atau kardus, cone atau botol plastik bekas, serta tali atau lakban untuk membuat garis. Pemilihan alat sederhana tersebut bertujuan agar kegiatan mudah dilaksanakan, aman, dan dapat disesuaikan dengan kemampuan anak.

Laporan kelompok juga mengacu pada artikel berjudul “Pengembangan Kreatifitas dan Penciptaan Inovasi Serta Modifikasi Olahraga Adaptif untuk Anak Berkebutuhan Khusus”. Dalam laporan, artikel tersebut digunakan sebagai dasar bahwa aktivitas adaptif dapat memberikan manfaat pada aspek pendidikan, sosial, dan psikomotor anak berkebutuhan khusus. Laporan juga mencantumkan beberapa bentuk aktivitas yang dapat digunakan untuk anak dengan keterbatasan intelektual, antara lain permainan bola, balon, atletik, bulu tangkis, renang, dan senam. Dasar tersebut kemudian diterjemahkan menjadi permainan sederhana yang sesuai dengan sasaran observasi.

Sasaran observasi dalam laporan adalah siswa kelas SMP dengan kondisi tunagrahita yang berjumlah 12 anak di UPT.SLB E Negeri Pembina. Bidang yang diamati meliputi karakteristik siswa, kemampuan motorik, aktivitas fisik dan olahraga, metode komunikasi dan instruksi, sarana dan prasarana, lingkungan kegiatan, serta interaksi sosial. Hasil identifikasi masalah menunjukkan beberapa kemampuan yang perlu dilatih, yaitu kemampuan mengikuti instruksi, mempertahankan konsentrasi, koordinasi mata dan tangan, keseimbangan, motorik kasar, interaksi sosial, dan kemandirian.

Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya kegiatan yang memiliki struktur jelas tetapi tetap fleksibel. Instruksi perlu diberikan satu per satu dengan kalimat pendek dan jelas. Mahasiswa atau pendamping perlu memperagakan gerakan terlebih dahulu sehingga anak memperoleh contoh visual. Apabila anak mengalami kesulitan, jarak permainan dapat dipendekkan, alat dapat disesuaikan, aktivitas dapat diulang, dan bantuan dapat diberikan sesuai kebutuhan kemudian dikurangi secara bertahap. Prinsip tersebut membuat anak memperoleh kesempatan untuk belajar melalui pengalaman langsung tanpa dipaksa mengikuti tingkat kesulitan yang belum sesuai dengan kemampuan awalnya.

Program “Gerak Ceria” dirancang sebagai rangkaian empat pertemuan selama dua minggu dengan frekuensi dua kali per minggu. Setiap pertemuan mempunyai permainan utama yang berbeda, tetapi tujuan latihannya saling berhubungan. Pertemuan pertama menggunakan permainan “Ikuti Garisku” untuk melatih keseimbangan, koordinasi kaki, konsentrasi, dan kemampuan mengikuti arah. Pertemuan kedua menggunakan “Ambil dan Bawa Bola” untuk melatih kemampuan mengikuti instruksi, motorik kasar, koordinasi gerak, konsentrasi, dan kemandirian. Pertemuan ketiga menggunakan “Bola Masuk Keranjang” untuk melatih koordinasi mata-tangan dan gerakan melempar. Pertemuan keempat menggabungkan kemampuan sebelumnya melalui “Kombinasi Gerak Ceria”.

Permasalahan dalam artikel ini adalah bagaimana karakteristik dan kebutuhan gerak anak dengan disabilitas intelektual berdasarkan observasi, masalah apa yang dapat ditemukan dalam aktivitas fisik, bagaimana bentuk permainan olahraga adaptif yang sederhana dan mudah diterima, serta bagaimana program latihan dilaksanakan selama dua minggu dengan dua kali pertemuan setiap minggu. Oleh karena itu, tujuan artikel adalah mendeskripsikan hasil observasi, menguraikan bentuk modifikasi aktivitas, dan menyajikan rancangan pelaksanaan program “Gerak Ceria” sebagai bentuk aktivitas olahraga adaptif yang aman, menyenangkan, dan sesuai kemampuan anak.

Artikel ini diharapkan dapat memberikan gambaran praktis bagi mahasiswa, guru, maupun pendamping mengenai penyusunan aktivitas olahraga adaptif yang tidak berfokus pada pencapaian performa olahraga semata, tetapi pada proses perkembangan kemampuan anak. Penekanan pada instruksi singkat, demonstrasi, pengulangan, penyesuaian alat dan jarak, penguatan positif, serta kesempatan melakukan aktivitas secara mandiri merupakan bagian penting dari rancangan program yang disusun.

METODE

Artikel ini menggunakan pendekatan deskriptif berbasis observasi lapangan dan perancangan program olahraga adaptif. Pendekatan tersebut dipilih karena isi artikel bersumber dari kegiatan observasi dan rancangan program yang telah disusun oleh kelompok mahasiswa pada mata kuliah Olahraga Adaptif. Artikel tidak dimaksudkan sebagai penelitian eksperimen yang menguji efektivitas program dengan desain kontrol, sehingga tidak dilakukan pengujian statistik inferensial atau penarikan kesimpulan kausal.

Subjek dan lokasi. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas SMP dengan kondisi tunagrahita di UPT.SLB E Negeri Pembina, dengan jumlah 12 anak sebagaimana tercantum dalam laporan kelompok. Kegiatan dilaksanakan dalam konteks observasi dan perancangan aktivitas fisik adaptif. Waktu pelaksanaan lapangan dalam laporan disebutkan menyesuaikan jadwal dan izin pihak sekolah, sedangkan durasi kegiatan disesuaikan dengan kebutuhan observasi dan arahan dosen pengampu.

Fokus pengamatan. Pengamatan diarahkan pada karakteristik siswa, kemampuan motorik, aktivitas fisik, metode komunikasi dan pemberian instruksi, sarana prasarana, lingkungan kegiatan, dan interaksi sosial. Secara khusus, program menggunakan indikator kemampuan mengikuti instruksi, keseimbangan saat berjalan, koordinasi mata-tangan, kemampuan melakukan gerakan, konsentrasi, dan interaksi dengan guru atau teman.

Instrumen observasi. Laporan menggunakan skala empat tingkat, yaitu skor 1 berarti belum mampu, skor 2 berarti mampu dengan sedikit bantuan, skor 3 berarti mampu dengan bantuan, dan skor 4 berarti mampu secara mandiri. Penilaian tidak hanya didasarkan pada skor, tetapi juga memperhatikan kemandirian, respons terhadap instruksi, partisipasi, dan kenyamanan anak selama kegiatan. Pendekatan tersebut sesuai dengan tujuan program yang menempatkan perkembangan kemampuan individual sebagai perhatian utama.

Prosedur program. Program “Gerak Ceria” disusun selama dua minggu dengan dua kali pertemuan setiap minggu sehingga terdapat empat pertemuan. Struktur setiap sesi terdiri atas pemanasan sekitar lima menit, kegiatan inti, dan pendinginan sekitar lima menit. Dalam kegiatan inti, anak melakukan permainan sederhana sesuai jadwal. Mahasiswa memberikan contoh gerakan terlebih dahulu, instruksi diberikan secara singkat dan satu per satu, sedangkan jarak, ukuran alat, dan tingkat kesulitan disesuaikan dengan kemampuan anak.

Pertemuan pertama menggunakan “Ikuti Garisku”. Garis dibuat di lantai menggunakan tali, pita, atau lakban. Anak diminta berjalan mengikuti garis dari titik awal menuju cone. Mahasiswa berada di depan untuk memberikan contoh dan menggunakan instruksi seperti “Ikuti garis”, “Jalan pelan”, dan “Sampai cone”. Jika anak kesulitan, garis dibuat lebih lebar, lintasan dimulai dari garis lurus, atau mahasiswa berjalan di samping anak sebagai pendamping.

Pertemuan kedua menggunakan “Ambil dan Bawa Bola”. Bola diletakkan dekat anak. Anak menerima instruksi secara bertahap, yaitu mengambil bola, membawa bola menuju cone atau keranjang, memasukkan bola, lalu kembali ke posisi awal. Jika anak mengalami kesulitan membawa bola sambil berjalan, jarak dipendekkan. Mahasiswa memberi contoh terlebih dahulu dan bantuan fisik diberikan seperlunya kemudian dikurangi secara bertahap.

Pertemuan ketiga menggunakan “Bola Masuk Keranjang”. Keranjang diletakkan di depan anak dan anak berdiri di belakang garis lempar. Mahasiswa memperagakan urutan mengambil bola, mengarahkan bola ke keranjang, dan melempar. Jarak lempar dapat diperpendek apabila anak kesulitan. Anak juga dapat menggunakan lemparan dari bawah apabila lemparan atas belum dapat dilakukan. Keberhasilan dinilai berdasarkan usaha dan perkembangan gerakan, bukan hanya jumlah

bola yang masuk.

Pertemuan keempat menggunakan “Kombinasi Gerak Ceria”. Anak melewati beberapa pos secara berurutan. Pos pertama adalah berjalan mengikuti garis, pos kedua mengambil dan membawa bola, pos ketiga melempar bola ke keranjang, dan pos keempat melangkah atau melompat melewati cone. Jumlah pos dapat dikurangi jika anak cepat lelah, jarak dapat dipendekkan, dan gerakan melompat dapat diganti dengan melangkah.

Analisis data. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan catatan kemampuan pada setiap indikator dan memperhatikan bentuk bantuan yang dibutuhkan anak. Laporan sumber memuat skor pada beberapa indikator, tetapi tabel yang tersedia tidak memuat skor pertemuan keempat secara lengkap. Oleh sebab itu, artikel ini hanya melaporkan angka yang tercantum dalam sumber dan tidak membuat skor tambahan untuk pertemuan yang datanya tidak tersedia. Interpretasi diarahkan pada kecenderungan kemampuan dan kebutuhan modifikasi, bukan pada klaim efektivitas statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sasaran dan Kebutuhan Gerak

Berdasarkan laporan observasi, sasaran kegiatan adalah 12 siswa kelas SMP dengan kondisi tunagrahita di UPT.SLB E Negeri Pembina. Karakteristik yang menjadi perhatian bukan hanya kemampuan melakukan gerakan, tetapi juga kemampuan memahami instruksi, mempertahankan perhatian, berinteraksi, dan melakukan aktivitas secara mandiri. Hal ini penting karena olahraga adaptif harus memandang anak secara menyeluruh. Ketika anak mampu melakukan sebuah gerakan tetapi belum mampu memahami urutan instruksi atau membutuhkan bantuan penuh, program masih perlu memberikan dukungan pada aspek tersebut.

Masalah pertama yang diidentifikasi adalah kemampuan mengikuti instruksi. Laporan menyarankan penggunaan instruksi pendek dan sederhana. Dalam pelaksanaan permainan, instruksi seperti “Ayo jalan”, “Berhenti”, “Lompat”, “Lempar bola”, “Masukkan bola”, dan “Ikuti Kakak/Guru” digunakan untuk menghindari kalimat yang panjang. Pemberian instruksi satu per satu juga membantu anak memahami tindakan yang harus dilakukan pada saat itu. Pendekatan tersebut membuat tugas lebih mudah dipahami daripada memberikan beberapa perintah sekaligus.

Masalah kedua adalah konsentrasi. Laporan menyatakan bahwa konsentrasi perlu dipertahankan melalui permainan yang singkat, menarik, dan bervariasi. Program kemudian memberikan aktivitas yang berbeda pada setiap pertemuan dan memungkinkan permainan utama berlangsung sekitar 30–40 menit dengan keseluruhan sesi sekitar 50–60 menit. Untuk anak yang mudah kehilangan fokus, aktivitas dapat dipersingkat menjadi sekitar 3–5 menit setiap permainan. Artinya, durasi tidak diperlakukan sebagai angka yang harus dipenuhi secara kaku, melainkan disesuaikan dengan respons anak.

Masalah ketiga adalah keseimbangan dan koordinasi. Berjalan mengikuti garis menjadi pilihan aktivitas yang sederhana untuk melatih kontrol tubuh dan arah gerak. Jika keseimbangan anak belum memadai, garis dapat dibuat lebih lebar dan pendamping dapat berjalan di samping anak. Modifikasi ini menunjukkan bahwa tingkat kesulitan dapat diubah tanpa menghilangkan tujuan utama. Anak tetap berlatih pola gerak yang sama, tetapi tuntutan tugas diturunkan agar sesuai dengan kemampuan aktual.

Masalah keempat adalah koordinasi mata dan tangan. Permainan melempar bola ke keranjang memberikan tugas yang mudah dipahami karena memiliki tujuan visual yang jelas. Anak dapat melihat bola, sasaran, dan hasil lemparannya. Jarak lempar dapat diperpendek dan ukuran atau jenis bola dapat disesuaikan. Keberhasilan juga tidak hanya dihitung dari bola yang masuk, tetapi dari kemampuan memegang, mengarahkan, melakukan gerakan lempar, mengikuti giliran, dan mempertahankan perhatian.

Masalah kelima adalah interaksi sosial dan kemandirian. Permainan berpasangan dan aktivitas bergiliran memberikan kesempatan anak berinteraksi dengan guru, mahasiswa, dan teman. Sementara itu, kemandirian dikembangkan dengan memberi kesempatan anak mencoba sebelum dibantu. Prinsip ini diterapkan terutama dalam “Ambil dan Bawa Bola”, ketika bantuan fisik diberikan seperlunya dan dikurangi secara bertahap. Dengan demikian, bantuan bukan menjadi tujuan akhir, melainkan jembatan menuju kemampuan melakukan aktivitas secara lebih mandiri.

Hasil Skor Observasi yang Tersedia

Tabel 1. Skor observasi yang tercantum dalam laporan kelompok

Indikator	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4*
Mengikuti instruksi	2	3	3	3
Keseimbangan saat berjalan	2	3	3	3
Koordinasi mata-tangan	3	4	4	4
Kemampuan melakukan gerakan	3	3	3	4
Konsentrasi	1	1	2	2
Interaksi dengan guru/teman	3	3	3	4

Interpretasi Hasil Observasi

Data yang tersedia memperlihatkan bahwa kemampuan mengikuti instruksi tercatat pada skor 2 pada pertemuan pertama dan menjadi 3 pada pertemuan kedua serta ketiga. Dalam skala yang digunakan, perubahan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan melakukan aktivitas dengan dukungan meningkat dari kondisi “mampu dengan sedikit bantuan” ke kondisi “mampu dengan bantuan”. Perubahan ini belum dapat disebut sebagai kemandirian penuh karena skor 4 merupakan kategori mampu secara mandiri. Dengan demikian, kebutuhan terhadap instruksi sederhana dan pendampingan masih menjadi bagian penting dari program.

Pada indikator keseimbangan saat berjalan, skor yang tercatat bergerak dari 2 menjadi 3 dan tetap 3 pada pertemuan ketiga. Pola tersebut menunjukkan bahwa berjalan mengikuti garis merupakan aktivitas yang relevan untuk terus dilatih, tetapi anak masih memerlukan bantuan. Program memang menyediakan modifikasi berupa garis yang lebih lebar, lintasan lurus, jarak yang lebih pendek, serta pendampingan dari samping. Modifikasi tersebut penting untuk mempertahankan keselamatan sekaligus memberikan kesempatan latihan.

Koordinasi mata-tangan tercatat dengan skor 3 pada pertemuan pertama dan skor 4 pada pertemuan kedua serta ketiga. Berdasarkan skala observasi, skor 4 berarti mampu secara mandiri. Angka yang tersedia menunjukkan bahwa pada indikator ini kemampuan anak telah tercatat pada tingkat kemandirian pada dua pertemuan terakhir yang tersedia. Walaupun demikian, karena data berasal dari catatan kelompok dan tidak disertai rincian individual setiap anak, hasil tersebut sebaiknya dibaca sebagai hasil observasi yang tersedia dalam laporan, bukan sebagai bukti bahwa seluruh 12 anak memiliki tingkat kemampuan yang sama.

Kemampuan melakukan gerakan tercatat stabil pada skor 3 pada tiga pertemuan yang tersedia. Hal ini menunjukkan bahwa anak dapat melakukan gerakan dengan bantuan, tetapi belum tercatat mencapai kategori mandiri. Temuan ini mendukung rancangan yang menggunakan demonstrasi langsung dan pengulangan. Gerakan dasar perlu dipertahankan melalui latihan berulang sehingga anak memiliki kesempatan untuk memahami pola gerak dan mengurangi ketergantungan terhadap pendamping.

Indikator konsentrasi memiliki skor 1 pada dua pertemuan pertama dan meningkat menjadi 2 pada pertemuan ketiga. Dalam skala yang digunakan, skor 1 berarti belum mampu, sedangkan skor 2 berarti mampu dengan sedikit bantuan. Dibandingkan indikator lain, konsentrasi menjadi aspek yang paling membutuhkan perhatian berdasarkan angka yang tersedia. Karena itu, strategi berupa aktivitas singkat, menarik, bervariasi, instruksi pendek, dan penguatan positif menjadi penting.

Interaksi dengan guru atau teman tercatat stabil pada skor 3 pada tiga pertemuan yang tersedia. Stabilitasnya skor tersebut menunjukkan bahwa anak telah dapat berinteraksi dengan bantuan. Program yang menggunakan giliran, pendampingan, dan permainan sederhana dapat terus dipertahankan untuk memberi kesempatan interaksi. Namun, karena tidak ada catatan kualitatif yang rinci pada setiap

pertemuan, artikel ini tidak menyimpulkan bentuk perubahan sosial secara lebih spesifik.

Secara keseluruhan, data yang tersedia menunjukkan adanya variasi kemampuan antarindikator. Koordinasi mata-tangan memiliki skor yang lebih tinggi, sedangkan konsentrasi memiliki skor yang lebih rendah. Temuan ini mendukung prinsip individualisasi dalam olahraga adaptif: tujuan, jarak, alat, bantuan, dan durasi perlu disesuaikan dengan kemampuan aktual anak. Tidak tepat apabila semua anak diberikan target yang sama hanya karena mereka berada dalam kelompok atau kelas yang sama.

Rancangan Program “Gerak Ceria”

Tabel 2. Rangkaian program olahraga adaptif “Gerak Ceria”

Pertemuan	Permainan	Tujuan utama	Modifikasi penting
1	Ikuti Garisku	Keseimbangan, koordinasi kaki, konsentrasi, mengikuti arah	Garis diperlebar; lintasan lurus; pendamping di samping; jarak disesuaikan
2	Ambil dan Bawa Bola	Mengikuti instruksi, motorik kasar, koordinasi, konsentrasi, kemandirian	Jarak diperpendek; demonstrasi; bantuan dikurangi bertahap
3	Bola Masuk Keranjang	Koordinasi mata-tangan, melempar, konsentrasi	Jarak lempar diperpendek; lemparan bawah diperbolehkan; usaha dihargai
4	Kombinasi Gerak Ceria	Menggabungkan kemampuan, keseimbangan, koordinasi, kemandirian, interaksi	Jumlah pos dikurangi; jarak diperpendek; melompat dapat diganti melangkah

Pertemuan pertama “Ikuti Garisku” memiliki hubungan langsung dengan kebutuhan keseimbangan yang ditemukan dalam observasi. Anak tidak langsung diarahkan pada lintasan yang sulit. Garis dibuat sederhana, dimulai lurus, dan dapat diperlebar. Mahasiswa memberi contoh sebelum anak melakukan aktivitas. Pola tersebut mengurangi beban pemahaman karena anak dapat meniru gerakan yang baru saja dilihat.

Pertemuan kedua “Ambil dan Bawa Bola” menambahkan rangkaian instruksi secara bertahap. Anak tidak menerima seluruh urutan sekaligus. Instruksi dimulai dari “Ambil bola”, kemudian “Bawa bola”, “Masukkan bola”, dan kembali ke posisi awal. Struktur bertahap tersebut memungkinkan kemampuan mengikuti instruksi dilatih bersama motorik kasar dan kemandirian. Jarak yang lebih pendek dapat digunakan apabila anak kesulitan berjalan sambil membawa bola.

Pertemuan ketiga “Bola Masuk Keranjang” mengembangkan koordinasi mata-tangan. Sasaran keranjang memberikan tujuan gerak yang jelas. Anak memperoleh beberapa kesempatan untuk mencoba sehingga latihan tidak hanya bergantung pada satu percobaan. Modifikasi lemparan bawah juga penting karena teknik lempar tidak seharusnya menjadi hambatan utama ketika tujuan program adalah melatih koordinasi dan kemampuan mengarahkan bola.

Pertemuan keempat “Kombinasi Gerak Ceria” berfungsi sebagai penggabungan kemampuan yang telah dilatih. Anak melewati pos berjalan mengikuti garis, membawa bola, melempar bola, dan melewati cone. Rangkaian tersebut memberikan kesempatan untuk melihat kemampuan anak mengikuti beberapa tugas secara berurutan. Namun, jumlah pos dan tingkat kesulitan harus tetap fleksibel. Jika anak cepat lelah, jumlah pos dikurangi; jika melompat terlalu sulit, gerakan diganti menjadi melangkah.

Struktur setiap pertemuan terdiri atas pemanasan, kegiatan inti, dan pendinginan. Pemanasan mencakup jalan di tempat, menggerakkan tangan, dan menggerakkan kaki. Kegiatan inti berisi permainan sederhana dengan contoh gerakan dan instruksi satu per satu. Pendinginan dilakukan dengan jalan santai, menarik napas secara perlahan, mengangkat dan menurunkan tangan, serta tepuk tangan bersama. Struktur ini membantu kegiatan memiliki awal, inti, dan akhir yang jelas sehingga anak memperoleh pola kegiatan yang konsisten.

Adaptasi, Pendampingan, dan Keselamatan

Adaptasi merupakan inti dari program karena kondisi anak tidak seragam. Anak yang memiliki kesulitan keseimbangan dapat menggunakan jarak yang lebih pendek atau pegangan yang aman. Anak yang kesulitan memahami instruksi dapat diberikan contoh gerakan langsung dan bantuan gambar atau warna. Anak yang mengalami kesulitan melakukan lemparan dapat menggunakan bola yang lebih besar, ringan, dan lembut. Anak yang mudah kehilangan fokus dapat mengikuti aktivitas dalam durasi yang lebih singkat.

Pendampingan harus diberikan sesuai kebutuhan, bukan secara berlebihan. Laporan kelompok menetapkan bahwa mahasiswa yang bertugas sebagai pendamping anak membantu ketika anak mengalami kesulitan dan memastikan keselamatan. Bantuan fisik diberikan seperlunya kemudian dikurangi secara bertahap. Prinsip tersebut penting agar anak tetap mempunyai kesempatan mencoba dan membangun kemandirian.

Keselamatan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari program. Kegiatan dilakukan dengan pengawasan guru atau pendamping. Alat yang digunakan harus ringan, lembut, dan tidak mempunyai bagian tajam. Area permainan harus bebas dari benda yang dapat menyebabkan anak tersandung. Anak diberi kesempatan beristirahat apabila terlihat lelah atau tidak nyaman. Dengan demikian, pencapaian target gerak tidak boleh mengesampingkan kondisi fisik dan kenyamanan anak.

Pembagian tugas mahasiswa dalam laporan juga mendukung pelaksanaan yang terstruktur. Sri Agustina Br Samosir bertugas sebagai koordinator dan instruktur, Angelika Sijabat sebagai pendamping anak, Keysha Suci Ramadhani sebagai penanggung jawab alat dan lapangan, dan Firyal Fakhriyah Sugi sebagai observer dan dokumentasi. Pembagian ini memungkinkan instruksi, pendampingan, penataan alat, pengamatan, dan dokumentasi dilakukan secara lebih terarah.

Ketentuan observasi juga menekankan etika, izin sekolah, penghormatan terhadap siswa dan tenaga kependidikan, larangan membedakan atau merendahkan siswa berkebutuhan khusus, serta penggunaan dokumentasi sesuai izin dan ketentuan sekolah. Prinsip tersebut perlu dipertahankan dalam setiap kegiatan olahraga adaptif karena anak merupakan peserta kegiatan yang harus diperlakukan secara bermartabat dan aman.

Implikasi Program terhadap Pembelajaran Olahraga Adaptif

Program “Gerak Ceria” memperlihatkan bahwa pembelajaran olahraga adaptif dapat dimulai dari gerak dasar yang sederhana. Berjalan mengikuti garis, membawa bola, melempar, melangkah, dan melompat merupakan aktivitas yang relatif mudah dimodifikasi. Kesederhanaan aktivitas bukan berarti tujuan pembelajaran menjadi terbatas. Satu permainan dapat sekaligus melatih beberapa kemampuan, misalnya “Ambil dan Bawa Bola” dapat melatih mengikuti instruksi, motorik kasar, koordinasi, konsentrasi, dan kemandirian.

Program juga menunjukkan pentingnya konsistensi antara hasil observasi dan rancangan latihan. Jika observasi menunjukkan masalah keseimbangan, maka kegiatan perlu memasukkan latihan keseimbangan. Jika konsentrasi menjadi kendala, permainan perlu dibuat singkat dan bervariasi. Jika instruksi sulit dipahami, pendamping perlu memperpendek kalimat dan memberikan contoh. Dengan demikian, program tidak disusun hanya berdasarkan jenis olahraga, tetapi berdasarkan kebutuhan yang ditemukan.

Pengukuran kemampuan melalui skala 1–4 memberikan cara sederhana untuk mendokumentasikan perkembangan. Namun, untuk pelaksanaan berikutnya, pencatatan sebaiknya dibuat lebih lengkap pada setiap pertemuan dan, jika diperlukan, pada setiap anak. Catatan kualitatif juga dapat ditambahkan, misalnya bentuk bantuan yang diberikan, respons anak terhadap instruksi, lama anak mempertahankan perhatian, dan kondisi ketika anak berhasil atau mengalami kesulitan. Hal tersebut akan membuat evaluasi lebih informatif.

Perlu ditegaskan bahwa artikel ini merupakan pengembangan dari laporan observasi dan rancangan program, bukan penelitian eksperimental. Karena tidak tersedia kelompok pembanding, ukuran sampel individual yang lengkap, waktu observasi yang rinci, serta skor lengkap pertemuan keempat, maka perubahan skor yang tercantum tidak boleh digunakan untuk menyatakan bahwa program secara statistik terbukti meningkatkan kemampuan anak. Nilai yang tersedia lebih tepat digunakan sebagai gambaran hasil observasi dan dasar untuk penyempurnaan program.

Dari sisi pembelajaran mahasiswa, kegiatan ini memberikan pengalaman untuk menghubungkan teori olahraga adaptif dengan kebutuhan nyata di lapangan. Mahasiswa tidak hanya dituntut mengetahui bentuk gerakan, tetapi juga harus mampu memilih alat, menyederhanakan instruksi, mengatur jarak, mengamati respons anak, memberi bantuan secara tepat, dan menjaga keselamatan.

Keterampilan tersebut penting bagi calon tenaga di bidang keolahragaan yang akan berhadapan dengan peserta didik dengan kemampuan yang beragam.

Keterbatasan Artikel dan Data

Artikel ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, sumber utama merupakan laporan observasi dan perancangan program, sehingga informasi yang tersedia bersifat deskriptif. Kedua, tabel observasi dalam laporan memiliki kolom empat pertemuan, tetapi nilai yang tertulis hanya tersedia untuk tiga titik pengamatan pada setiap indikator. Ketiga, data tidak dipisahkan secara individual untuk masing-masing dari 12 anak sehingga tidak dapat diketahui variasi kemampuan antarindividu secara rinci.

Keempat, laporan tidak menyediakan rincian tanggal pelaksanaan setiap pertemuan, durasi aktual setiap permainan, frekuensi percobaan per anak, maupun catatan kualitatif lengkap tentang respons peserta. Kelima, sumber yang diberikan kepada penyusun artikel tidak memuat daftar pustaka lengkap yang memenuhi ketentuan minimal 30 referensi sebagaimana tercantum dalam template jurnal. Oleh karena itu, daftar pustaka artikel ini hanya memuat sumber yang identitasnya dapat ditelusuri dari materi yang tersedia dan tidak mengarang detail bibliografis yang tidak ada dalam laporan.

Keterbatasan tersebut tidak mengurangi kegunaan program sebagai rancangan kegiatan, tetapi perlu dipertimbangkan apabila program hendak dikembangkan menjadi penelitian. Penelitian berikutnya dapat menggunakan pencatatan individual, skor lengkap dari setiap pertemuan, indikator operasional yang lebih terukur, serta dokumentasi waktu dan frekuensi latihan. Dengan data tersebut, perubahan kemampuan anak dapat dianalisis secara lebih sistematis.

KESIMPULAN

Olahraga adaptif bagi anak dengan disabilitas intelektual perlu disusun berdasarkan kemampuan awal, kebutuhan gerak, kemampuan memahami instruksi, konsentrasi, koordinasi, keseimbangan, interaksi sosial, dan tingkat kemandirian anak. Berdasarkan laporan observasi di UPT.SLB E Negeri Pembina, beberapa kemampuan yang perlu dilatih meliputi mengikuti instruksi, mempertahankan konsentrasi, koordinasi mata-tangan, keseimbangan, motorik kasar, interaksi sosial, dan kemandirian.

Program “Gerak Ceria” dirancang selama dua minggu dengan empat pertemuan. Permainan “Ikuti Garisku”, “Ambil dan Bawa Bola”, “Bola Masuk Keranjang”, dan “Kombinasi Gerak Ceria” memberikan rangkaian latihan yang sederhana dan dapat dimodifikasi. Modifikasi dilakukan melalui penyederhanaan instruksi, demonstrasi, pengaturan jarak, penggunaan alat yang ringan dan aman, pengulangan, pengurangan bantuan secara bertahap, serta penyesuaian durasi.

Data observasi yang tercantum menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan memperoleh skor 3 dan 4 pada tiga pertemuan yang tersedia, sedangkan konsentrasi tercatat pada skor 1, 1, dan 2. Kemampuan mengikuti instruksi dan keseimbangan saat berjalan masing-masing tercatat meningkat dari skor 2 menjadi 3, sementara kemampuan melakukan gerakan dan interaksi dengan guru atau teman tercatat stabil pada skor 3. Karena data pertemuan keempat tidak tercantum lengkap, artikel ini tidak menyimpulkan hasil akhir yang tidak didukung oleh sumber.

Kontribusi utama rancangan ini adalah memberikan contoh aktivitas olahraga adaptif yang sederhana, aman, menyenangkan, dan dapat dilaksanakan dengan alat yang mudah diperoleh. Untuk pengembangan berikutnya, pencatatan perlu dibuat lebih lengkap pada setiap anak dan setiap pertemuan sehingga perkembangan kemampuan dapat dipantau secara lebih akurat. Program juga dapat dikembangkan menjadi penelitian dengan desain dan instrumen pengukuran yang lebih terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Kelompok 2. (2026). Olahraga adaptif pada anak berkebutuhan khusus dengan disabilitas tunagrahita di UPT.SLB E Negeri Pembina. Laporan tugas mata kuliah Olahraga Adaptif, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.
- Pengembangan Kreatifitas dan Penciptaan Inovasi Serta Modifikasi Olahraga Adaptif untuk Anak Berkebutuhan Khusus. (Data bibliografis tidak tercantum lengkap dalam laporan kelompok yang menjadi sumber artikel).