

Observasi Kondisi Fisik dan Kemampuan Gerak Anak SLB Tunarungu Sebagai Dasar Penyusunan Program Olahraga Adaptif Di SLB Melati Medan

Nabillah Zahra Hasibuan¹, Syebat Autarki Gulo², Rio Ronaldo Sagala³, Wildan Rizqi⁴, Gandana Sahatma Munthe⁵, Nurhayati Simatupang⁶

E-mail: nabillahzahrahasibuan@gmail.com, syebatgulo3@gmail.com,
rionaldosagala@gmail.com, Wildan.mulyana332@gmail.com,
gandanamunthe@gmail.com, nurhayati@unimed.ac.id

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan,
Medan, Indonesia

ABSTRAK

Anak tunarungu memiliki hambatan dalam menerima informasi melalui pendengaran sehingga membutuhkan pendekatan yang sesuai dalam kegiatan pembelajaran dan aktivitas olahraga. Observasi kondisi fisik dan kemampuan gerak diperlukan untuk mengetahui kemampuan, kebutuhan, serta hambatan anak sebagai dasar dalam menyusun program olahraga adaptif yang aman dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi fisik dan kemampuan gerak anak tunarungu serta memberikan gambaran mengenai bentuk aktivitas olahraga yang sesuai untuk mendukung perkembangan kemampuan motorik mereka. Kegiatan dilaksanakan di SLB Melati Medan pada 16 September 2026 dengan sasaran anak tunarungu. Metode yang digunakan adalah observasi langsung selama pelaksanaan aktivitas olahraga adaptif. Aspek yang diamati meliputi partisipasi, konsentrasi, kemampuan mengikuti instruksi, koordinasi mata dan tangan, keseimbangan, kemampuan motorik, interaksi, keberanian, dan kepercayaan diri. Aktivitas yang diberikan meliputi senam, mengambil bola sesuai warna, memasukkan bola ke keranjang, permainan bola pecah piring, bola basket sederhana, lari zig-zag, lari mengelilingi lapangan, serta pendinginan. Pelaksanaan kegiatan menggunakan instruksi visual, demonstrasi gerakan, bahasa isyarat, dan komunikasi sederhana agar mudah dipahami oleh peserta didik. Hasil observasi menunjukkan bahwa aktivitas olahraga adaptif dapat menjadi sarana untuk memberikan pengalaman gerak secara langsung sekaligus melatih koordinasi, keseimbangan, konsentrasi, kelincahan, kemampuan mengikuti instruksi, serta kepercayaan diri anak. Hasil observasi tersebut dapat dijadikan dasar dalam menentukan bentuk, tingkat kesulitan, dan metode pemberian aktivitas olahraga yang sesuai dengan kemampuan masing-masing anak tunarungu. Dengan demikian, penyusunan program olahraga adaptif perlu memperhatikan kondisi

fisik, kemampuan gerak, karakteristik, serta kebutuhan individual peserta didik agar kegiatan dapat berlangsung secara aman, menyenangkan, dan bermanfaat.

Kata kunci: anak tunarungu, kondisi fisik, kemampuan gerak, olahraga adaptif, SLB Melati Medan.

ABSTRACT

Deaf children experience difficulties in receiving information through hearing, which requires appropriate approaches in learning activities and sports programs. Observing their physical condition and movement abilities is important to identify their abilities, needs, and limitations as a basis for developing safe and appropriate adaptive sports programs. This activity aimed to identify the physical condition and movement abilities of deaf children and to provide an overview of suitable sports activities to support their motor development. The activity was conducted at SLB Melati Medan on September 16, 2026, involving deaf students as participants. The method used was direct observation during the implementation of adaptive sports activities. The observed aspects included participation, concentration, ability to follow instructions, hand-eye coordination, balance, motor skills, interaction, courage, and self-confidence. The activities consisted of gymnastics, collecting balls according to color, throwing balls into a basket, ball-and-target games, simple basketball, zigzag running, running around the field, and cooling-down exercises. Visual instructions, movement demonstrations, sign language, and simple communication were used to help students understand and participate in the activities. The observation results indicated that adaptive sports activities can provide direct movement experiences while training coordination, balance, concentration, agility, ability to follow instructions, and self-confidence. The results of the observation can serve as a basis for determining the type, difficulty level, and method of delivering sports activities according to the individual abilities of deaf children. Therefore, the development of adaptive sports programs should consider the physical condition, movement abilities, characteristics, and individual needs of students so that activities can be conducted safely, enjoyably, and beneficially.

Keywords: deaf children, physical condition, movement abilities, adaptive sports, SLB Melati Medan

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan penting bagi setiap manusia karena melalui pendidikan seseorang dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, pengalaman, serta kesempatan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Pendidikan tidak hanya diperuntukkan bagi anak dengan perkembangan pada umumnya, tetapi juga merupakan hak bagi anak berkebutuhan khusus. Setiap anak memiliki karakteristik, kemampuan, dan kebutuhan yang berbeda sehingga memerlukan perhatian serta pendekatan yang sesuai dengan kondisi masing-masing. Salah satu kelompok anak berkebutuhan khusus yang membutuhkan pelayanan pendidikan khusus adalah anak tunarungu.

Anak tunarungu merupakan anak yang mengalami hambatan atau gangguan dalam fungsi pendengaran, baik sebagian maupun secara keseluruhan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kesulitan dalam menerima informasi melalui suara, terutama dalam proses komunikasi secara lisan. Hambatan pendengaran juga dapat memberikan pengaruh

terhadap perkembangan bahasa dan bicara, interaksi dengan orang lain, serta kemampuan anak dalam memahami informasi yang disampaikan secara verbal. Meskipun demikian, hambatan pendengaran bukan berarti anak tunarungu tidak mampu belajar ataupun tidak memiliki potensi untuk berkembang. Anak tunarungu tetap memiliki kemampuan, minat, bakat, dan potensi yang dapat dikembangkan apabila memperoleh pendidikan, bimbingan, dan dukungan yang sesuai (Marentek, 2026).

Komunikasi merupakan salah satu bagian penting dalam proses interaksi sehari-hari. Bagi anak tunarungu, komunikasi dapat menjadi tantangan karena adanya keterbatasan dalam menerima informasi melalui pendengaran. Oleh karena itu, proses pembelajaran dan aktivitas anak perlu menggunakan bentuk komunikasi yang disesuaikan dengan kemampuan mereka, seperti bahasa isyarat, gerakan tubuh, ekspresi wajah, membaca gerak bibir, gambar, tulisan, maupun media visual lainnya. Penggunaan metode komunikasi yang tepat dapat membantu anak memahami instruksi dengan lebih

mudah serta menyampaikan keinginan dan kebutuhannya kepada guru maupun teman.

Selain kemampuan komunikasi, kondisi fisik dan kemampuan gerak anak tunarungu juga perlu mendapatkan perhatian. Aktivitas fisik dan olahraga dapat menjadi sarana untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani, koordinasi tubuh, keseimbangan, kekuatan, kelenturan, kecepatan reaksi, serta keterampilan motorik anak. Kegiatan olahraga tidak hanya berkaitan dengan peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar bekerja sama, mengikuti aturan, meningkatkan rasa percaya diri, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian, kegiatan olahraga dapat mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak tunarungu (Purwowibowo & Kris, 2019).

Sekolah Luar Biasa (SLB) memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan pendidikan kepada anak berkebutuhan khusus. Proses pembelajaran di lingkungan SLB disesuaikan dengan karakteristik, kemampuan, dan

kebutuhan peserta didik. Guru tidak hanya berperan dalam menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga memberikan pendampingan serta membantu anak mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Dalam kegiatan pembelajaran anak tunarungu, guru perlu menggunakan metode yang menarik, jelas, sederhana, dan mudah dipahami agar peserta didik dapat mengikuti kegiatan dengan baik.

Lingkungan sekolah juga menjadi tempat bagi anak tunarungu untuk belajar, berkomunikasi, bermain, melakukan aktivitas fisik, dan mengembangkan kemandirian. Setiap anak memiliki karakteristik dan tingkat kemampuan yang berbeda sehingga diperlukan pengamatan secara langsung untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan masing-masing anak. Melalui observasi, dapat diketahui kemampuan anak dalam mengikuti pembelajaran, berkomunikasi dengan guru dan teman, melakukan aktivitas sehari-hari, serta mengikuti kegiatan fisik atau olahraga. Observasi juga dapat memberikan gambaran mengenai kemampuan motorik anak, seperti berjalan, berlari, melompat, menjaga

keseimbangan, melakukan koordinasi gerak, dan mengikuti instruksi dalam suatu permainan atau latihan. Informasi tersebut penting sebagai dasar dalam menentukan kegiatan olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan anak (Iskandar, et al., 2025).

Dalam memberikan kegiatan olahraga kepada anak tunarungu, program latihan tidak dapat disamakan sepenuhnya dengan program latihan bagi anak pada umumnya. Instruksi yang diberikan perlu menggunakan cara yang dapat dilihat dan dipahami oleh anak. Guru atau pendamping dapat memberikan contoh gerakan secara langsung sebelum anak melakukan gerakan tersebut. Penggunaan tanda visual, gerakan tangan, gambar, demonstrasi, atau bentuk komunikasi lainnya dapat membantu anak memahami kegiatan yang harus dilakukan. Selain itu, aktivitas olahraga perlu dilakukan secara bertahap dengan memperhatikan kondisi fisik, tingkat pemahaman, kemampuan koordinasi, keseimbangan, serta respons anak selama mengikuti kegiatan.

Olahraga adaptif merupakan kegiatan olahraga yang disesuaikan

dengan kondisi, kemampuan, kebutuhan, dan karakteristik anak berkebutuhan khusus. Penyesuaian dapat dilakukan pada aturan permainan, alat yang digunakan, cara memberikan instruksi, ukuran lapangan, maupun bentuk gerakan. Pada anak tunarungu, olahraga adaptif penting karena hambatan pendengaran menyebabkan anak tidak selalu dapat menerima instruksi atau aba-aba yang disampaikan melalui suara. Oleh karena itu, kegiatan olahraga dapat menggunakan isyarat visual, gerakan tangan, gambar, demonstrasi langsung, atau tanda tertentu sebagai pengganti aba-aba suara. Olahraga adaptif juga dapat membantu mengembangkan kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, dan keterampilan motorik, serta melatih kerja sama, kedisiplinan, keberanian, rasa percaya diri, dan kemampuan berinteraksi dengan teman.

Kemampuan motorik menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam kegiatan olahraga anak tunarungu. Kemampuan motorik berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menggerakkan dan

mengendalikan tubuh. Motorik kasar meliputi aktivitas seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap, menendang, menjaga keseimbangan, dan mengubah arah. Sementara itu, koordinasi mata dan tangan berkaitan dengan kemampuan menggabungkan informasi visual dengan gerakan tangan secara tepat dan terarah. Kemampuan tersebut dapat dilatih melalui berbagai permainan sederhana yang disesuaikan dengan kemampuan anak.

Keseimbangan dan konsentrasi juga merupakan bagian penting dalam aktivitas fisik. Keseimbangan berkaitan dengan kemampuan tubuh mempertahankan posisi agar tetap stabil, baik ketika diam maupun ketika melakukan gerakan. Sementara itu, konsentrasi diperlukan agar anak mampu memperhatikan contoh gerakan, memahami aturan, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan aktivitas yang diberikan. Oleh sebab itu, kegiatan olahraga bagi anak tunarungu perlu dirancang secara sederhana, menarik, bertahap, dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta didik (Ekawati & Tri, 2026).

Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan observasi dan pelaksanaan program olahraga adaptif dilakukan di SLB Melati Medan. Kegiatan dilaksanakan pada Rabu, 16 September 2026 pukul 08.00–10.00 WIB dengan sasaran anak tunarungu. Kegiatan dilakukan secara bertahap dengan menggunakan contoh gerakan secara langsung, bahasa isyarat, dan komunikasi sederhana agar peserta didik dapat memahami dan mengikuti aktivitas dengan baik.

Aktivitas yang diberikan meliputi senam, mengambil bola sesuai warna, memasukkan bola ke keranjang, permainan bola pecah piring, permainan bola basket sederhana, lari zig-zag, dan lari mengelilingi lapangan sebanyak tiga kali, kemudian dilanjutkan dengan pendinginan. Setiap kegiatan memiliki tujuan yang berbeda, seperti melatih kelenturan, konsentrasi, koordinasi mata dan tangan, ketepatan gerak, kekuatan, keseimbangan, kerja sama, kelincahan, serta daya tahan dan kebugaran.

Observasi selama kegiatan dilakukan untuk melihat partisipasi, konsentrasi, kemampuan mengikuti

instruksi, koordinasi, keseimbangan, kemampuan motorik, interaksi, serta keberanian dan kepercayaan diri peserta didik. Evaluasi tidak hanya memperhatikan keberhasilan anak dalam menyelesaikan permainan, tetapi juga proses, usaha, keterlibatan, dan perkembangan kemampuan masing-masing anak. Dengan demikian, hasil observasi kondisi fisik dan kemampuan gerak dapat menjadi dasar dalam menentukan bentuk kegiatan, tingkat kesulitan, metode pemberian instruksi, serta penyesuaian aktivitas olahraga yang sesuai dengan kebutuhan anak tunarungu.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi fisik dan kemampuan gerak anak tunarungu sebagai dasar penyusunan program olahraga adaptif. Program yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik diharapkan dapat menciptakan kegiatan olahraga yang aman, menyenangkan, dan memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kemampuan motorik, konsentrasi, koordinasi, keseimbangan, keberanian,

kepercayaan diri, serta kemampuan berinteraksi dengan lingkungan.

B. LANDASAN TEORI

1. Anak Berkebutuhan Khusus dan Anak Tunarungu

Anak berkebutuhan khusus (ABK) merupakan anak yang memiliki karakteristik dan kebutuhan tertentu dalam proses pendidikan sehingga memerlukan pelayanan dan pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuannya. Salah satu kelompok anak berkebutuhan khusus adalah anak tunarungu. Anak tunarungu merupakan anak yang mengalami hambatan dalam fungsi pendengaran sehingga dapat mengalami kesulitan dalam menerima informasi yang disampaikan melalui suara. Kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap kemampuan komunikasi verbal, perkembangan bahasa dan bicara, interaksi, serta pemahaman terhadap informasi yang diterima melalui pendengaran. Meskipun demikian, hambatan pendengaran tidak berarti bahwa anak tunarungu tidak mampu belajar dan berkembang.

Dalam proses pembelajaran, anak tunarungu dapat menggunakan

berbagai bentuk komunikasi yang sesuai dengan kebutuhannya, seperti bahasa isyarat, gerakan tubuh, ekspresi wajah, membaca gerak bibir, gambar, tulisan, dan media visual. Oleh karena itu, proses pembelajaran bagi anak tunarungu perlu memperhatikan karakteristik komunikasi dan kemampuan mereka agar informasi dapat diterima dengan lebih mudah. Penyesuaian metode pembelajaran juga diperlukan agar kegiatan dapat berlangsung secara jelas, sederhana, menarik, dan mudah dipahami oleh peserta didik (Purnami & Rudi, 2021).

2. Kondisi Fisik dan Kemampuan Gerak Anak Tunarungu

Kondisi fisik dan kemampuan gerak merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam penyusunan kegiatan olahraga bagi anak tunarungu. Pengamatan terhadap kemampuan gerak dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, melakukan koordinasi gerak, serta mengikuti instruksi. Observasi secara langsung diperlukan untuk mengetahui kondisi, kemampuan, dan kebutuhan anak sehingga kegiatan olahraga yang

diberikan dapat disesuaikan dengan kemampuan masing-masing anak.

Kemampuan gerak anak juga berkaitan dengan perkembangan motorik. Perkembangan motorik mencakup kemampuan melakukan gerakan tubuh, baik gerakan motorik kasar maupun motorik halus. Dalam kegiatan olahraga, kemampuan tersebut dapat dikembangkan melalui latihan keseimbangan, koordinasi mata dan tangan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, serta kemampuan melakukan gerakan secara terarah. Kegiatan fisik yang dilakukan secara tepat dapat membantu anak mengembangkan kemampuan motoriknya secara bertahap (Sahid, et al., 2025).

3. Olahraga Adaptif

Olahraga adaptif merupakan kegiatan olahraga yang disesuaikan dengan kondisi, kemampuan, kebutuhan, dan karakteristik peserta didik. Penyesuaian tersebut dapat dilakukan melalui aturan permainan, alat yang digunakan, cara memberikan instruksi, ukuran lapangan, maupun bentuk gerakan. Tujuan utama olahraga adaptif adalah menciptakan kegiatan yang aman,

nyaman, menyenangkan, dan sesuai dengan kemampuan anak.

Bagi anak tunarungu, bentuk adaptasi yang penting adalah penggunaan informasi visual sebagai pengganti informasi yang biasanya diterima melalui pendengaran. Instruksi dapat diberikan melalui demonstrasi langsung, gerakan tangan, bahasa isyarat, gambar, tulisan, maupun tanda-tanda visual lainnya. Dengan cara tersebut, anak dapat lebih mudah memahami kegiatan dan mengikuti instruksi yang diberikan. Olahraga adaptif juga dapat digunakan untuk mengembangkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, kemampuan motorik, kerja sama, kedisiplinan, keberanian, kepercayaan diri, dan kemampuan berinteraksi (Muhtar & Anggi, 2019).

4. Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik merupakan bagian penting dalam perkembangan anak karena berhubungan dengan kemampuan melakukan berbagai gerakan. Pada anak tunarungu, kegiatan olahraga dapat menjadi salah satu sarana untuk melatih dan mengembangkan

kemampuan motorik melalui aktivitas yang dilakukan secara langsung. Kemampuan motorik dapat dikembangkan melalui kegiatan yang melatih koordinasi mata dan tangan, keseimbangan, konsentrasi, kekuatan, kelincahan, dan kemampuan mengikuti instruksi. Aktivitas yang diberikan secara bertahap memungkinkan anak untuk menyesuaikan gerakan dengan kemampuan yang dimilikinya. Oleh sebab itu, kegiatan olahraga perlu dirancang sesuai dengan tingkat kemampuan anak dan tidak dilakukan secara memaksakan (Asih, 2026).

5. Permainan sebagai Media Pembelajaran Olahraga Adaptif

Permainan dapat digunakan sebagai media dalam kegiatan pembelajaran olahraga bagi anak tunarungu. Melalui permainan, kegiatan fisik dapat dilakukan dalam suasana yang lebih menarik dan menyenangkan. Bentuk permainan yang digunakan dalam kegiatan observasi meliputi mengambil bola berdasarkan warna, memasukkan bola ke dalam keranjang, permainan bola pecah piring, permainan bola basket sederhana, lari zig-zag, serta berlari mengelilingi lapangan.

Setiap permainan memiliki tujuan untuk melatih kemampuan tertentu. Permainan mengambil bola berdasarkan warna dapat melatih konsentrasi dan kemampuan mengikuti instruksi visual. Memasukkan bola ke dalam keranjang dapat melatih koordinasi mata dan tangan serta ketepatan gerak. Permainan bola pecah piring dapat melatih koordinasi dan ketangkasan, sedangkan permainan bola basket sederhana dapat melatih kemampuan gerak dan kerja sama. Lari zig-zag dapat melatih kelincahan dan keseimbangan, sementara kegiatan berlari mengelilingi lapangan dapat melatih daya tahan dan kebugaran (Yuliandi, 2026).

6. Instruksi Visual dalam Kegiatan Olahraga Anak Tunarungu

Hambatan pendengaran menyebabkan penyampaian instruksi dalam kegiatan olahraga perlu disesuaikan dengan karakteristik anak tunarungu. Informasi yang diberikan secara lisan saja dapat menjadi kurang efektif sehingga instruksi perlu diperkuat dengan informasi visual. Bentuk instruksi visual yang dapat digunakan antara lain demonstrasi gerakan secara langsung, bahasa

isyarat, gambar, tulisan, gerakan tangan, dan tanda-tanda visual.

Penggunaan demonstrasi secara langsung membantu anak melihat contoh gerakan yang harus dilakukan sebelum mereka mempraktikkannya. Instruksi yang sederhana dan jelas juga dapat membantu anak memahami tahapan kegiatan. Dalam pelaksanaannya, kegiatan perlu diberikan secara bertahap dengan memperhatikan kemampuan masing-masing anak (Jariono & Nurhidayat, 2025).

7. Prinsip Keselamatan dalam Olahraga Adaptif

Keselamatan merupakan salah satu prinsip penting dalam pelaksanaan olahraga adaptif. Kegiatan harus disesuaikan dengan kemampuan anak, menggunakan peralatan dan lingkungan yang aman, serta memberikan instruksi yang jelas. Sebelum melakukan aktivitas utama, anak perlu diberikan pemanasan dan setelah kegiatan selesai dilakukan pendinginan. Guru juga perlu melakukan pengawasan selama kegiatan berlangsung.

Selain itu, waktu istirahat perlu diberikan sesuai dengan kondisi anak dan kemampuan anak tidak

boleh dipaksakan. Kegiatan olahraga sebaiknya dilaksanakan dalam suasana yang aman dan menyenangkan sehingga anak dapat mengikuti kegiatan dengan nyaman. Prinsip tersebut penting karena setiap anak memiliki karakteristik dan tingkat kemampuan yang berbeda.

8. Peran Guru dalam Kegiatan Olahraga Adaptif

Guru memiliki peran penting dalam mendukung pelaksanaan kegiatan olahraga adaptif bagi anak tunarungu. Guru perlu memahami karakteristik dan kemampuan anak sehingga dapat menentukan bentuk kegiatan yang sesuai. Dalam pelaksanaan kegiatan, guru memberikan contoh gerakan, menggunakan komunikasi visual, memberikan arahan secara sederhana, melakukan pengawasan, serta memberikan dukungan dan penghargaan kepada anak.

Peran guru juga berkaitan dengan pengamatan terhadap perkembangan anak selama kegiatan berlangsung. Melalui observasi, guru dapat mengetahui kemampuan anak dalam mengikuti instruksi, melakukan gerakan, menjaga keseimbangan, melakukan

koordinasi, berkonsentrasi, berinteraksi, serta menunjukkan keberanian dan kepercayaan diri. Hasil pengamatan tersebut dapat menjadi dasar bagi guru dalam menentukan kegiatan olahraga yang sesuai dengan kebutuhan anak.

9. Olahraga Adaptif sebagai Dasar Penyusunan Program Olahraga

Observasi terhadap kondisi fisik dan kemampuan gerak anak merupakan bagian penting dalam penyusunan program olahraga adaptif. Melalui observasi secara langsung, dapat diketahui kemampuan anak dalam melakukan aktivitas fisik, kemampuan mengikuti instruksi, hambatan yang dialami, serta bentuk latihan yang sesuai dengan kemampuan mereka.

Hasil observasi dapat digunakan sebagai dasar untuk menentukan kegiatan olahraga yang aman, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik anak. Program olahraga tidak harus dibuat sama dengan kegiatan olahraga bagi anak pada umumnya, tetapi perlu disesuaikan melalui bentuk gerakan, cara memberikan instruksi, peralatan, aturan, dan tingkat kesulitan. Dengan demikian, olahraga adaptif dapat

membantu mengembangkan kebugaran, kemampuan motorik, konsentrasi, koordinasi, keseimbangan, keberanian, kepercayaan diri, kemandirian, serta kemampuan berinteraksi anak tunarungu.

C. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di SLB Melati Medan pada Rabu, 16 September 2026 pukul 08.00–10.00 WIB dengan sasaran anak tunarungu. Metode yang digunakan adalah observasi secara langsung terhadap kondisi fisik dan kemampuan gerak anak selama mengikuti kegiatan olahraga adaptif (Balaka, 2022). Kegiatan dilakukan melalui beberapa aktivitas, yaitu senam dan pemanasan, mengambil bola berdasarkan warna, memasukkan bola ke dalam keranjang, permainan bola pecah piring, permainan bola basket sederhana, lari zig-zag, serta berlari mengelilingi lapangan sebanyak tiga putaran. Dalam pelaksanaannya, instruksi diberikan melalui demonstrasi langsung, bahasa isyarat, dan komunikasi sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik anak tunarungu.

Pengamatan dilakukan untuk melihat kemampuan anak dalam mengikuti kegiatan dan mengetahui aspek perkembangan yang muncul selama aktivitas olahraga. Aspek yang diamati meliputi keikutsertaan, konsentrasi, kemampuan mengikuti instruksi, koordinasi gerak, keseimbangan, kemampuan motorik, interaksi, keberanian, dan kepercayaan diri. Kegiatan juga memperhatikan prinsip keselamatan dengan memberikan pemanasan, pengawasan selama aktivitas, waktu istirahat, serta pendinginan setelah kegiatan. Hasil observasi kemudian digunakan sebagai dasar untuk mengetahui kebutuhan dan kemampuan anak dalam penyusunan program olahraga adaptif yang sesuai, aman, dan menyenangkan.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi kegiatan olahraga adaptif di SLB Melati Medan, anak tunarungu mengikuti beberapa aktivitas fisik, yaitu senam, pemanasan dan peregangan, mengambil bola berdasarkan warna, memasukkan bola ke dalam keranjang, permainan

bola pecah piring, permainan bola basket sederhana, lari zig-zag, dan berlari mengelilingi lapangan sebanyak tiga putaran. Kegiatan tersebut dilakukan dengan menggunakan demonstrasi langsung, bahasa isyarat, dan komunikasi sederhana agar anak lebih mudah memahami instruksi. Dari kegiatan yang dilakukan, terlihat adanya latihan terhadap berbagai kemampuan, seperti kelenturan, konsentrasi, koordinasi mata dan tangan, ketepatan gerak, kekuatan, keseimbangan, kerja sama, kelincuhan, dan daya tahan tubuh.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa anak dapat mengikuti berbagai aktivitas yang diberikan dengan bentuk kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik mereka. Penggunaan permainan dan aktivitas sederhana membuat kegiatan olahraga dapat dilakukan secara bertahap. Selain kemampuan fisik dan gerak, kegiatan juga memberikan kesempatan kepada anak untuk melatih konsentrasi, mengikuti instruksi, berinteraksi dengan teman, serta menunjukkan keberanian dan kepercayaan diri selama mengikuti aktivitas.

Evaluasi dilakukan melalui pengamatan secara langsung selama kegiatan berlangsung. Aspek yang diamati meliputi keikutsertaan, konsentrasi, kemampuan mengikuti instruksi, koordinasi, keseimbangan, kemampuan motorik, interaksi, keberanian, dan kepercayaan diri. Kegiatan juga dilaksanakan dengan memperhatikan keamanan anak melalui pemanasan, pengawasan, pemberian waktu istirahat, dan pendinginan setelah aktivitas selesai. Hasil observasi tersebut dapat menjadi dasar dalam menentukan kegiatan olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan anak tunarungu.

2. Pembahasan

Hasil observasi menunjukkan bahwa olahraga adaptif perlu disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik anak tunarungu. Hambatan pendengaran membuat penyampaian informasi secara visual menjadi penting dalam kegiatan olahraga. Penggunaan demonstrasi langsung, bahasa isyarat, gerakan tangan, gambar, atau tulisan dapat membantu anak memahami instruksi yang diberikan. Oleh karena itu, kegiatan olahraga bagi anak

tunarungu tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga perlu memperhatikan cara penyampaian instruksi agar kegiatan dapat diikuti dengan baik.

Berbagai permainan yang diberikan dalam kegiatan juga memiliki manfaat dalam melatih kemampuan gerak anak. Kegiatan mengambil bola berdasarkan warna dapat melatih konsentrasi, sedangkan memasukkan bola ke dalam keranjang dapat melatih koordinasi mata dan tangan serta ketepatan. Permainan bola basket sederhana dan bola pecah piring dapat melatih koordinasi dan kerja sama. Lari zig-zag dapat melatih kelincahan dan keseimbangan, sementara berlari mengelilingi lapangan dapat membantu melatih daya tahan dan kebugaran. Dengan demikian, penggunaan permainan dalam olahraga adaptif dapat membuat kegiatan lebih menarik sekaligus memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan berbagai kemampuan motoriknya.

Selain kemampuan fisik, kegiatan olahraga adaptif juga dapat menjadi sarana untuk mendukung perkembangan konsentrasi,

keberanian, kepercayaan diri, dan interaksi anak. Anak diberikan kesempatan untuk melakukan gerakan secara langsung, mengikuti aturan sederhana, dan menyelesaikan aktivitas yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga tidak hanya berkaitan dengan kebugaran tubuh, tetapi juga dapat mendukung perkembangan kemampuan anak secara lebih menyeluruh.

Kegiatan olahraga adaptif juga perlu dilakukan secara bertahap dan memperhatikan keselamatan. Setiap anak memiliki karakteristik dan tingkat kemampuan yang berbeda sehingga kegiatan tidak dapat diberikan secara sama tanpa penyesuaian.

Pemanasan, penggunaan alat dan lingkungan yang aman, pemberian instruksi yang jelas, pengawasan guru, waktu istirahat, dan pendinginan menjadi bagian penting dalam pelaksanaan kegiatan. Anak juga tidak boleh dipaksakan melakukan aktivitas yang berada di luar kemampuannya.

Dengan demikian, hasil observasi kondisi fisik dan kemampuan gerak dapat menjadi dasar dalam menyusun program olahraga adaptif yang lebih

sesuai dengan kebutuhan anak tunarungu. Program dapat disusun dengan mempertimbangkan kemampuan gerak, konsentrasi, koordinasi, keseimbangan, daya tahan, serta kemampuan anak dalam mengikuti instruksi. Kegiatan yang disusun secara aman, bertahap, dan menyenangkan diharapkan dapat membantu anak mengembangkan kemampuan fisik dan motorik sekaligus meningkatkan keberanian, kepercayaan diri, kemandirian, dan kemampuan berinteraksi.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dan kemampuan gerak anak tunarungu perlu diperhatikan sebagai dasar dalam penyusunan program olahraga adaptif di SLB Melati Medan. Kegiatan olahraga yang dilakukan melalui senam, permainan bola berdasarkan warna, memasukkan bola ke dalam keranjang, permainan bola pecah piring, bola basket sederhana, lari zig-zag, dan lari mengelilingi lapangan memberikan pengalaman gerak secara langsung serta melatih berbagai kemampuan, seperti

koordinasi, keseimbangan, konsentrasi, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kemampuan mengikuti instruksi, dan kerja sama.

Pelaksanaan olahraga adaptif dengan menggunakan demonstrasi langsung, bahasa isyarat, instruksi visual, dan komunikasi sederhana membantu anak tunarungu memahami kegiatan yang diberikan. Selain kemampuan fisik dan motorik, kegiatan tersebut juga memberikan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan keberanian, kepercayaan diri, dan interaksi dengan lingkungan. Oleh karena itu, program olahraga adaptif perlu disusun secara bertahap dengan memperhatikan kondisi fisik, kemampuan gerak, karakteristik, serta kebutuhan masing-masing anak. Kegiatan juga perlu memperhatikan keselamatan melalui pemanasan, pengawasan, waktu istirahat, penggunaan alat dan lingkungan yang aman, serta pendinginan agar olahraga dapat berlangsung secara aman, menyenangkan, dan bermanfaat bagi perkembangan anak tunarungu.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, S. (2026). *Fisoterapi di Sekolah Inklusi Panduan Kolaboratif Mengoptimalkan Fungsi Gerak, Partisipasi, dan Kemandirian Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Gizipp Publishing.
- Balaka, M. Y. (2022). *Metodologi Penelitian Teori dan Aplikasi*. Jawa Barat: Widin Bhakti Persada Bandung.
- Ekawati, F. F., & Tri, W. R. (2026). *Aktivitas Akuatik Anak Tunarungu*. Surakarta: CV. Pajang Putra Wijaya.
- Iskandar, Edi, F. A., Karlina, W. L., Fiola, T. Sahid, M. H., Rini, G. L., Endang, N. S., E., Mardianto, & Wizerti, A. S. (2025). *Pendidikan Inklusif*. Sumatera Barat: Get Press Indonesia.
- Jariono, G., & Nurhidayat. (2025). *Pendidikan Jasmani Adaptif Berbasis Inklusi: mewujudkan Akses Olahraga Untuk Semua*. Jawa Tengah: Muhammadiyah University Press.
- Marentek. (2026). *Pendidikan Anak Tunarungu*. DKI Jakarta: PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Muhtar, T., & Anggi, S. L. (2019). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif*. Jawa Barat: UPI Sumedang Press.
- Purnami, N., & Rudi, P. (2021). *Mendeteksi Dini dan Memandirikan Anak Berkebutuhan Khusus di Jawa Timur*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Purwowibowo, & Kris, H. (2019). *Mengenal Pembelajaran Komunikasi Total Bagi Anak Tunarungu*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- S. (2025). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.
- Yuliandi, F. (2026). *Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Riau: Prima Loka Books.