
PELATIHAN AKTIVITAS JASMANI ADAPTIF BERBASIS MERDEKA BERMAIN UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS BAGI GURU TK

**Diana, Neneng Tasu'ah, Wantoro, Rizqi Nurzaini Putri,
Anisa Utamiyanti Tri Rumpoko, Hanifa Rachman**

Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Semarang
diana@mail.unnes.ac.id

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel :

Diterima : 08 Juli 2022

Disetujui : 25 September 2022

Kata Kunci :

Pendidikan Jasmani Adaptif,
Merdeka Bermain, Anak
Berkebutuhan Khusus.

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi guru, berupa pelatihan aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain di lembaga PAUD inklusi. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini berupa pelatihan aktivitas jasmani dan merancang aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain sesuai dengan kebutuhan anak. Kegiatan pengabdian dilakukan secara luring skala terbatas dan dengan protokol kesehatan pada 25 guru yang tergabung dalam Ikatan Guru Pendidikan Taman Kanak-Kanak (IGTKI) di wilayah Kota Semarang, dengan memberikan materi, praktik langsung aktivitas jasmani adaptif dan merancang aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain untuk anak berkebutuhan khusus. Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilaksanakan berjalan dengan lancar dan berhasil memberikan pengetahuan bagi guru TK dan dalam merancang serta mempraktikkan aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain untuk kelas inklusi.

ARTICLE INFO

Article History :

Received : 08 July 2022

Accepted : 25 September 2022

Keywords:

Adaptive Physical Education,
Freedom to Play, Special Needs
Children.

ABSTRACT

This public submission aims to provide teachers with knowledge and skills in adaptive physical activity training for inclusive Early Childhood Education institutions by referring to the freedom-to-play principle. The initiative implemented physical activity training and adaptive physical activity designing in the framework of freedom to play based on the children's needs. The community service was limitedly performed offline by imposing safety protocols. It involved 25 teachers who were members of the Kindergarten Education Teachers Association (IGTKI) in Semarang City. All necessary materials, in addition to direct practice of adaptive physical activities and adaptive physical activity designing based on the freedom to play, were given to children with special needs. The public submission activity was smoothly implemented, as it could contribute to providing knowledge for kindergarten teachers in designing and guiding adaptive physical activities for inclusive classes based on the freedom to play.

1. PENDAHULUAN

Proses alami pembelajaran dan perkembangan anak usia dini dimulai dari tubuh. Gerakan merupakan unsur penting dalam mempersiapkan otak untuk belajar, mengembangkan jalur saraf yang membentuk dasar untuk pembelajaran kognitif, fisik, emosional, dan spiritual (Schmutz et al., 2020). Membangun kebiasaan aktivitas fisik yang sehat sejak usia dini akan memberikan bukti dan manfaat bagi setiap individu (Jones & Okely, 2020). Salah satu upaya dalam memfasilitasi aktivitas fisik anak di lembaga adalah melalui pendidikan jasmani, dimana pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran akademik yang dicirikan dalam kurikulum (jenjang pendidikan) yang direncanakan dan berurutan didasarkan pada Standar Nasional Pendidikan (Depdiknas, 2006). Perlu diketahui bahwa di Indonesia pendidikan jasmani sebagai sebuah mata pelajaran baru akan diajarkan mulai sekolah dasar. PAUD sendiri sebagai jenjang prasekolah sampai saat ini belum memasukkan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran. Pendidikan jasmani pada anak usia dini dilakukan pada pengembangan aspek fisik motorik yang mencakup komponen perkembangan motorik halus, motorik kasar, kesehatan dan cara hidup sehat (Kemdikbud, 2015). Namun tidak semua anak memiliki keterampilan fisik yang baik, masih membutuhkan banyak latihan dan pengulangan agar keterampilan gerak tubuhnya dapat terkoordinasi dengan baik, dan erdapat pula anak-anak yang mengalami hambatan dalam perkembangan fisik dan motorik dan perkembangan lainnya.

Aktivitas jasmani menjadi bagian penting untuk memberikan penguatan pada keseimbangan, kontrol diri, kelenturan dan konsentrasi pada anak yang mengalami hambatan. Pendidikan jasmani adaptif merupakan sebuah upaya pendidikan pada bidang jasmani yang diadaptasikan dan disesuaikan dengan kondisi anak berkebutuhan khusus (Utomo, 2016). Di Sebagian besar lembaga PAUD sendiri kegiatan jasmani saat ini belum menjadi skala prioritas dalam pengembangan keterampilan yang menjadi dasar dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran. Boleh dikatakan bahwa pendidikan jasmani atau

kegiatan yang bersifat fisik motorik dilakukan hanya sambil lalu, tidak diberikan waktu khusus dan dirancang khusus untuk anak sebagai bagian yang terintegrasi dalam proses pembelajaran. Pada dasarnya anak dengan kebutuhan khusus masih kurang dalam kontrol gerak tubuhnya, belum memiliki fokus dan konsentrasi dalam melakukan aktivitas fisik motorik. Selain itu pendidikan jasmani adaptif belum familiar bagi guru PAUD. Pendidikan jasmani adaptif sendiri dapat dikemas dalam aktivitas kegiatan yang menyenangkan dalam bentuk kegiatan main. Hal ini didasari bahwa kebutuhan anak usia dini adalah bermain, sehingga perlu ditelusuri lebih dalam apakah aktivitas jasmani anak usia dini yang selama ini dilakukan oleh guru sudah memberikan stimulasi dan rangsangan gerak pada anak berkebutuhan khusus. Biasanya anak-anak berkebutuhan khusus memiliki kelebihan tertentu yang bisa dikembangkan, untuk itu anak berkebutuhan khusus memerlukan program pendampingan yang disesuaikan dengan jenis hambatan yang dialami oleh anak (Utama et al., 2021).

Hasil riset yang terkait dengan implementasi pendidikan jasmani adaptif sudah cukup banyak diantaranya penelitian yang telah dilakukan oleh (Rahim & Taryatman, 2018), (Amirzan et al, 2021), dan penelitian oleh (Widiyanto & Galuh, 2021), secara umum dipaparkan bahwa materi pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa berkebutuhan khusus sama dengan materi pembelajaran siswa lainnya. Namun yang membedakannya adalah strategi dan model pembelajarannya yang berbeda dan disesuaikan dengan jenis dan tingkat kecacatannya. Artinya jenis aktivitas olahraga yang terdapat dalam kurikulum dapat diberikan dengan berbagai penyesuaian (Tarigan, 2008). Harapannya dengan adanya pendidikan jasmani adaptif untuk anak berkebutuhan khusus usia dini dapat memberikan intervensi dini, sehingga perkembangan fisik motoriknya dapat berkembang dengan optimal sesuai batas kemampuan yang dimiliki oleh setiap anak. Untuk itu pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan dan pendampingan bagi guru PAUD yang mengajar di kelas inklusi agar nantinya dapat mempraktikkan aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain bagi anak dengan kebutuhan

khusus. Selain itu melalui *focus grup discussion*, pengabdian ini juga akan mendampingi guru dalam mendesain aktivitas jasmani yang adaptif bagi anak berkebutuhan khusus berbasis merdeka bermain.

2. METODE

2.1 Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat ini dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Pemberian materi aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain untuk guru yang mengajar di kelas inklusi.
- b. Praktek aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain dengan alat atau tanpa alat yang dapat dilakukan di dalam dan di luar ruangan.
- c. *Focus Grup Discussion* (FGD) dalam merancang dan menentukan aktivitas jasmani yang tepat untuk anak berkebutuhan khusus.

2.2 Rancangan Evaluasi

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian ini dilakukan evaluasi. Evaluasi dilaksanakan dengan cara mengevaluasi selama proses pelaksanaan praktik aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain dan melakukan pendampingan pada guru-guru dalam penyusunan rancangan kegiatan aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain. Sedangkan pelaksanaan evaluasi dilakukan melalui tanya jawab yang dilakukan saat pelatihan dan praktik, serta saat FGD berlangsung agar kendala-kendala yang terjadi di lapangan nantinya segera bisa diatasi, dan dicarikan jalan pemecahannya melalui diskusi bersama.

Tabel 1. Indikator Pencapaian dan Tolak Ukur Keberhasilan

No	Kriteria	Indikator Pencapaian Tujuan	Tolak Ukur Keberhasilan
1	Memahami materi terkait dengan aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain.	Guru dapat melakukan aktivitas jasmani dengan gerakan yang baik dan benar.	Guru dapat melakukan aktivitas jasmani dengan gerakan yang baik dan benar.

2	Penguatan penyusunan aktivitas jasmani dengan gerakan yang baik dan benar.	- Identifikasi kebutuhan - Menyusun kegiatan/aktivitas jasmani yang tepat untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan kebutuhannya.	Guru dapat menyusun kegiatan/aktivitas jasmani berbasis merdeka bermain sesuai dengan kebutuhan yang telah ditetapkan dan berdasarkan hasil diskusi dengan para guru dan tim pengabdian.
---	--	--	--

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dikatakan berhasil apabila para peserta pengabdian telah mencapai dan memenuhi indikator dari tujuan pengabdian ini yang telah diuraikan pada tabel di atas, diantaranya peserta dalam hal ini guru-guru di lembaga TK dapat mempraktikkan aktivitas jasmani dengan gerakan yang baik dan benar dan mampu merancang aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain sesuai kekhususan masing-masing anak.

2.3 Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian pelatihan aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain untuk anak berkebutuhan khusus bagi guru TK, diawali dengan koordinasi dengan Ketua IGTKI Kota Semarang untuk dapat memberikan akses dan izin tim pengabdian kepada masyarakat dalam melaksanakan kegiatan dengan meminta perwakilan pengurus IGTKI di masing-masing Kecamatan di wilayah Kota Semarang. Pelaksanaan pengabdian ini berharap para perwakilan yang telah mendapatkan pendampingan ini nantinya akan memberikan dan meneruskan informasi pengetahuan yang didapatkan kepada guru lain di wilayahnya.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan secara *offline* atau tatap muka dengan skala terbatas pada tanggal 2 Juli 2022 dimulai pukul 08.00-12.30 wib. Kegiatan diawali dengan sambutan pengabdian oleh ketua tim pengabdian, dilanjutkan dengan pengantar tentang aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain untuk anak berkebutuhan khusus. Paparan materi pada kegiatan pengabdian yang dilaksanakan dengan interaktif diakhiri dengan sesi tanya jawab dan *focus group discussion* terkait dengan bagaimana cara melakukan identifikasi pada anak berkebutuhan khusus dan cara menentukan aktivitas jasmani berbasis merdeka bermain

yang sesuai kebutuhan anak sesuai hasil identifikasi atau asesmen yang sudah dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan kebutuhan aspek fisik motorik sangat memiliki peran penting bagi anak berkebutuhan khusus. Hal ini mengingat sebagian besar anak berkebutuhan khusus banyak mengalami gangguan dan hambatan baik yang terkait dengan kemampuan fisik motoriknya langsung ataupun gangguan dan hambatan lain yang berimbas pada lemahnya kemampuan fisik motoriknya.

Standar pengetahuan dan keterampilan yang harus dimiliki oleh anak-anak prasekolah, yakni meliputi keterampilan gerak dasar, kemampuan perseptual, konsep gerak, dan aktivitas bermain yang dapat dijadikan rutinitas fisik. Adapun kategori pembelajaran jasmani adaptif yang dapat diberikan untuk anak berkebutuhan khusus diantaranya: (Sukriadi & Arif, 2021)

a. Pengembangan Gerak Dasar

Aktivitas yang dapat dalam pengembangan gerak antara lain: (1) gerakan lokomotor (gerakan berpindah tempat); (2) gerakan di tempat (gerakan tidak berpindah tempat); (3) gerakan keseimbangan.

b. Olahraga dan permainan

Aktivitas gerak pada kategori ini antara lain: (1) olahraga permainan yang bersifat rekreatif; (2) permainan lingkaran; (3) olahraga dan permainan beregu; (4) olahraga senam dan aerobik; (5) kegiatan yang menggunakan musik dan tari; (6) olahraga permainan di air; (7) olahraga dan permainan yang menggunakan meja.

c. Kebugaran dan kemampuan gerak

Kategori aktivitas ini diantaranya, aktivitas yang meningkatkan kekuatan, kelenturan, kelincahan, kecepatan dan aktivitas yang meningkatkan daya tahan.

Diuraikan oleh (Hakim, 2017) bahwa program pembelajaran yang dirancang harus berorientasi pada kebutuhan dan hambatan untuk setiap anak, karena apabila tidak direncanakan dengan tepat dikhawatirkan perkembangan anak, khususnya anak berkebutuhan khusus tidak dapat berkembang dengan optimal.

Rancangan aktivitas jasmani adaptif untuk anak berkebutuhan khusus di kelas inklusi, guru dapat mengkreasikan dan melakukan modifikasi

dalam bentuk permainan yang menyenangkan, dan dapat dilakukan secara berkelompok (Putri, 2017).

Aktivitas jasmani pada umumnya dilakukan di lembaga-lembaga PAUD belum maksimal, dan dengan waktu yang masih sangat minimalis. Anak usia prasekolah setidaknya dapat menghabiskan waktu kurang lebih 180 menit atau 3 jam untuk melakukan aktivitas fisik dalam kesehariannya, termasuk kegiatan bermain di luar ruangan. Waktu minimal anak dalam melakukan aktivitas fisik adalah 60 menit, pada anak usia 5 tahun disarankan lebih aktif dalam aktivitas fisik dibandingkan kegiatan yang pasif seperti menonton televisi yang akan banyak mempengaruhi kesehatan dan perkembangan anak (Jones & Okely, 2020). Program pengembangan jasmani (gerak) pada anak usia prasekolah menjadi bagian tanggungjawab guru untuk menciptakan lingkungan, situasi, dan aktivitas yang dapat memungkinkan anak untuk mengembangkan kemampuan fisik motorik dan mempelajari potensi gerak yang dimilikinya (Sumantri, 2010: 85). Terlebih lagi anak yang memiliki gangguan atau hambatan, hendaknya dapat diberikan kesempatan untuk eksplorasi geraknya, yang bertujuan untuk melatih koordinasi, keseimbangan tubuh, kontrol gerak dan melatih konsentrasinya.

Merdeka bermain merupakan implementasi dari merdeka belajar untuk jenjang pendidikan anak usia dini. Merdeka bermain sangat relevan di dunia anak. Karena dunia anak adalah dunia bermain (Prameswari, 2020). Aktivitas bermain dapat merangsang dan menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak terutama dalam kehidupan sehari-hari (Hurlock, 2011).

Aktivitas jasmani adaptif yang dikemas dalam bentuk permainan akan lebih menyenangkan. Selain itu anak dapat mengontrol emosi, melatih kemampuan adaptasi dengan kelompoknya, dan juga latihan memahami instruksi sederhana yang diberikan oleh guru. Pendidikan jasmani adaptif ini sangat fleksibel untuk diterapkan tidak hanya untuk anak berkebutuhan khusus di sekolah khusus, melainkan juga dapat diterapkan di sekolah-sekolah inklusi, khususnya di jenjang PAUD. Pembelajaran pendidikan jasmani dapat

dilakukan di dalam maupun di luar ruangan hal tersebut tergantung kreatifitas guru dalam merancang pembelajaran tersebut dengan baik.

Setelah pemaparan materi terkait dengan pendidikan jasmani berbasis merdeka bermain yang diberikan oleh tim pengabdian selaku narasumber, kegiatan dilanjutkan praktik aktivitas jasmani adaptif seperti berjalan zig-zag, melompat, bermain bola dengan menggunakan alat-alat sederhana (bola kain, karet gelang, ban sepeda) yang sudah disiapkan sebelumnya. Praktik aktivitas jasmani adaptif ini dilakukan secara bertahap dengan berbagai variasi gerak dasar yang dikemas dalam bentuk permainan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan berhasil. Hal ini merujuk pada kemampuan peserta dalam merancang dan memilih kegiatan jasmani adaptif untuk anak berkebutuhan khusus sesuai dengan spesifikasi anak di lembaganya.

3.1. Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dibagi menjadi tiga sesi diantaranya :

1. Pemberian materi terkait pendidikan jasmani adaptif berbasis merdeka bermain oleh tim pengabdian.



Gambar 1. Pemberian Materi

2. Praktik Kegiatan Jasmani Berbasis Merdeka Bermain



Gambar 2. Praktik Aktivitas Jasmani Adaptif Berbasis Merdeka Bermain

3. *Focus Grup Discussion (FGD)*



Gambar 3. Sesi FGD

3.2. Ucapan Terima Kasih

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana atas dukungan pendanaan yang diberikan dari Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Semarang, kerjasama kemitraan dengan Ikatan Guru Taman Kanak-Kanak Indonesia/IGTKI serta guru-guru hebat dan luar biasa di wilayah Kota Semarang.

4. PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian dalam pelatihan aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain di lembaga PAUD berjalan dengan lancar, selain itu peserta mampu mempraktikkan aktivitas jasmani yang diberikan saat kegiatan dan dapat merancang aktivitas jasmani adaptif untuk anak berkebutuhan khusus yang sesuai dengan spesifikasi anak yang dimiliki di lembaganya. Peserta sangat antusias selama kegiatan berlangsung, hal ini terlihat saat kegiatan FGD, banyak hal yang didiskusikan dalam proses perancangan aktivitas kegiatan jasmani adaptif.

4.2. Saran

Pengabdian masyarakat ini memberikan rekomendasi untuk lembaga PAUD yang menerima anak berkebutuhan khusus diantaranya yaitu, (1) lembaga dapat memberikan porsi lebih atau waktu tambahan dalam pengembangan aktivitas jasmani, agar anak mendapatkan kesempatan untuk mengeksplorasi gerak tubuhnya secara maksimal, (2) guru dapat merancang aktivitas jasmani adaptif berbasis merdeka bermain yang tepat sesuai dengan kekhususan masing-masing anak di lembaganya, dengan memanfaatkan media-media yang sederhana namun dapat digunakan multifungsi.

5. DAFTAR PUSTAKA

Amirzan; Sumarjono; Jafarudin; Muhammmad; Yahya, M; Lestari, I., & Sports, P. E. (2021). TEACHER ' S ABILITY IN APPLYING ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION LEARNING TO CHILDREN. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 5, 5(3), 649–656.

Depdiknas. 2006. *Permendiknas No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.

Hakim, A. R. (2017). Memuliakan Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Pendidikan Jasmani Adaptif. *Jurnal Ilmiah Penjas,*

3(1), 17–27.
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/539>

Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

Jones, R., Okely, A., D. (2020). *Physical activity recommendation for early childhood. encyclopedia on early childhood development, early start*. Faculty of Social Science: University of Wollongong, pp 1-12

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2015). *Kerangka dasar dan struktur kurikulum 2013 pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat.

Prameswari, T. W. (2020). Merdeka belajar: sebuah konsep pembelajaran anak usia dini menuju indonesia emas 2045. *Seminar Nasional Penalaran Dan Penelitian Nusantara, 1*, 76–86.

Putri, W. U. (2017). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Murid Berkebutuhan Khusus di Sekolah Luar Biasa C. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53*(9), 21–25.
<http://www.elsevier.com/locate/scp>

Rahim, A., & Taryatman. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Anak Berkebutuhan Di Sekolah Dasar Inklusif Kota Yogyakarta. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An, 4*(2), 364–368.

Schmutz, E. A., Leeger-Aschmann, C. S., Kakebeeke, T. H., Zysset, A. E., Messerli-Bürgy, N., Stülb, K., Arhab, A., Meyer, A. H., Munsch, S., Puder, J. J., Jenni, O. G., & Kriemler, S. (2020). Motor Competence and Physical Activity in Early Childhood: Stability and Relationship. *Frontiers in Public Health, 8*(February), 1–8.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00039>

Sukriadi, S., & Arif, M. (2021). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Berbasis Permainan Untuk Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 5*(1), 12–24.

- Utama, Dimas Duta Putra; Sembiring, Fredi Kristian; Wicaksono, L. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Penjas di SLB Kota Bandar Lampung pada Masa Pandemi Covid 19 Tahun 2020. *JOSEPHA Journal of Sport Science and Physical Education*, 2(1), 37–52.
- Widiyanto, W. E., & Galuh, E. P. P. (2021). Pendidikan jasmani adaptif di sekolah inklusif bagi anak berkebutuhan khusus. *Sport Science & Education Journal Volume*, 2(2), 28–35.