
Sosialisasi Dan Pendampingan Tes Kebugaran Jasmani Abk Di SLB Negeri 1 Palu

Hendriana Sri Rejeki¹, Addriana Bulu Baan², Sadirman³, Moh. Ifkhal Sianto⁴

Universitas Tadulako, Palu, Sulawesi Tengah¹²³⁴

Email: hendriana@untad.ac.id

ABSTRAK

Sosialisasi dan Pendampingan tes kebugaran jasmani ABK (Anak berkebutuhan khusus) di SLB NEGERI 1 Palu. Sosialisasi dan pendampingan tes kebugaran jasmani dengan gambaran umum kebugaran jasmani, aspek-aspek kebugaran jasmani, bentuk tes kebugaran jasmani, pemahaman terhadap bentuk latihan kebugaran jasmani untuk ABK. Permasalahan yang dihadapi oleh mitra pada kegiatan pengabdian ini adalah (1) Masih rendahnya pemahaman guru tentang bentuk latihan kebugaran jasmani untuk ABK, (2) Masih rendahnya pemahaman guru tentang aspek-aspek dalam kebugaran jasmani.(3) Masih rendahnya pemahaman guru tentang tes kebugaran jasmani khusus ABK. Target yang ingin dicapai dalam pelaksanaan pengabdian ini yaitu (1) Meningkatkan kebugaran jasmani ABK di SLB Negeri 1 Palu; (2) Meningkatkan pemahaman guru tentang aspek-aspek kebugaran jasmani.(3) Meningkatkan pemahaman tentang tes kebugaran jasmani khusus ABK. Luaran yang ingin di capai pada kegiatan pengabdian ini adalah (1) Peningkatan Penerapan IPTEK guru (Mekanisasi, IT, dan Manajemen); (2) Artikel. Metode yang digunakan untuk mendukung tercapainya solusi dan target yang ingin dicapai adalah (1) Sosialisasi yang dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dan data-data tentang kegiatan pengabdian, (2) Pendampingan terhadap mitra pengabdian agar dapat membimbing guru di SLB Negeri 1 Palu dalam menerapkan konsep yang telah diberikan dan pada akhirnya bisa meningkatkan kebugaran jasmani ABK, pemahaman aspek-aspek kebugaran jasmani dan tes kebugaran jasmani khusus ABK.

Kata kunci: Sosialisasi, Pendampingan, Tes Kebugaran Jasmani, ABK

ABSTRACT

Socialization and Assistance for ABK physical fitness tests (Children with special needs) at SLB NEGERI 1 Palu. Socialization and assistance with physical fitness tests with a general description of physical fitness, aspects of physical fitness, forms of physical fitness tests, understanding of forms of physical fitness training for crew members. The problems faced by partners in this service activity are (1) Teachers' low understanding of forms of physical fitness training for ABK, (2) Teachers' low understanding of aspects of physical fitness. (3) Teachers' low understanding of fitness tests. . Special agency for crew members. The targets to be achieved in implementing this service are (1) Improving the physical fitness of crew members at SLB Negeri 1 Palu; (2) Increase teachers' understanding of aspects of physical fitness. (3) Increase understanding of special fitness tests for crew members. The outcomes to be achieved in this service activity are (1) Increasing the Application of Science and Technology Teachers (Mechanization, IT and Management); (2) Articles. The methods used to support the achievement of the solutions and targets to be achieved are (1) Socialization which is intended to obtain information and data about service activities, (2) Mentoring service partners so that they can guide teachers at SLB Negeri 1 Palu in implementing the concepts has been given and ultimately can improve the physical fitness of crew members, understanding of aspects of physical fitness and special physical fitness tests for crew members.

Keywords: Socialization, Mentoring, Physical Fitness Test, ABK.

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Pendidikan merupakan hak wajib yang harus dilaksanakan oleh setiap anak untuk memenuhi kebutuhan berpikirnya. Pendidikan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang tidak dapat diabaikan. Dalam (UUD No. 20, 2003) pasal 1 butir 1 Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Anak berkebutuhan khusus (ABK) juga berhak mendapatkan pendidikan, yang diatur dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 23 Tahun 2003 pasal 5 ayat 2 yang menyebutkan bahwa warga negara yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, dan/atau penyandang disabilitas sosial berhak mendapatkan pendidikan khusus. Ada berbagai jenis ABK antara lain tunagrahita, tunarungu, tunanetra, tunadaksa, dan autisme. Tunagrahita adalah anak berkebutuhan khusus mengalami keterbelakangan mental, fisik, emosional, dan sosial yang membutuhkan perawatan khusus untuk mencapai potensi penuh (Maulana et al., 2023)

Anak berkebutuhan khusus (ABK) diartikan sebagai individu-individu yang mempunyai karakteristik yang berbeda dari individu lainnya yang dipandang normal oleh masyarakat pada umumnya. Secara lebih khusus anak berkebutuhan khusus menunjukkan karakteristik fisik, intelektual, dan emosional yang lebih rendah atau lebih tinggi dari anak normal sebayanya atau berada di luar standar normal yang berlaku di masyarakat. Sehingga mengalami kesulitan dalam meraih sukses baik dari segi sosial, personal, maupun aktivitas pendidikan (Amirzam, Indra Kasih, 2020).

Anak berkebutuhan khusus dapat di tampung di Sekolah Luar Biasa (SLB). Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah lembaga pendidikan formal yang mengkhususkan diri pada pendidikan anak berkebutuhan khusus. Sebagai lembaga pendidikan, SLB terdiri dari banyak unsur yang ditunjukkan untuk mencapai tujuan pendidikan yang intinya adalah pembelajaran siswa (Siti Asyraini Dkk, 2022). Pendidikan jasmani untuk anak berkebutuhan khusus disebut pendidikan jasmani adaptif. Pendidikan jasmani adaptif merupakan aktivitas fisik yang dirancang untuk memberikan program anak berkebutuhan khusus (ABK) untuk mengatasi masalah psikomotorik (Hidayat & Nur, 2018). Pendidikan jasmani adaptif merupakan salah satu proses pendidikan yang pelaksanaannya melalui aktivitas gerak yang

telah disesuaikan dengan kemampuan dan keterbatasan yang ada pada diri masing-masing anak (Febriyanti & Pramono, 2022). Sedangkan olahraga adaptif adalah olahraga yang dirancang secara khusus untuk individu yang memiliki kemampuan terbatas dengan menggunakan peralatan yang dimodifikasi (Haris et al., 2021). Sedangkan menurut (Widiyanto & Putra, 2021) Pendidikan jasmani adaptif adalah suatu sistem penyampaian layanan yang dirancang untuk memberikan pendekatan yang komprehensif dalam hal kegiatan fisik yang melibatkan masalah dan tantangan dalam aspek psikomotorik. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi, menemukan, dan mencari solusi terhadap masalah yang mungkin muncul dalam ranah psikomotorik.

Menurut (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut, kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik untuk menyesuaikan aktivitas organ tubuh dipengaruhi oleh fisik dan kondisi lingkungan tertentu, yang harus dikelola dengan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan pulih sepenuhnya sebelum menghadapi tugas yang sama di hari berikutnya. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas yang terkait dengan pekerjaan secara optimal tanpa menyebabkan gangguan kesehatan atau kelelahan yang tidak wajar (Fitriatun, Irmansyah, and Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan 2023) SLB Negeri 1 Palu siswa-siswinya menjadi perhatian kami untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mereka. Hal tersebut menjadi suatu kegiatan yang sangat bermanfaat bagi siswa siswa dan bagi pelaku PKM juga karena melalui Sosialisasi dan pendampingan tes Kebugaran Jasmani ini membantu mereka untuk mengetahui tingkat kebugarannya dan bagaimana cara agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SLB Negeri 1 Palu. Observasi sebelum melakukan Sosialisasi menjadi sangat bermakna untuk semua karena disambut dengan baik oleh SLB Negeri 1 Palu . Ini juga membuat kami semangat untuk terus memberikan ilmu di bidang Olahraga umumnya dan tes kebugaran jasmani pada khususnya.

1.2 Permasalahan Mitra

Pendampingan ini merupakan langkah awal yang dilakukan sebagai proyeksi ke depan untuk melanjutkan program pendampingan ke tingkat yang lebih besar yakni tingkat Provinsi. Berbicara permasalahan, akan dimunculkan beberapa permasalahan berdasarkan pada situasi dan kondisi yang sesungguhnya, yakni:

1. Masih rendahnya pemahaman guru tentang bentuk latihan kebugaran jasmani untuk ABK,
2. Masih rendahnya pemahaman guru tentang aspek-aspek dalam kebugaran jasmani.
3. Masih rendahnya pemahaman guru tentang tes kebugaran jasmani khusus ABK.

METODE

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan di sekolah SLB Negeri 1 Palu Kecamatan Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 23-25 Juli 2024. Program pengabdian ini berupa sosialisasi dan pendampingan Tes Kebugaran Jasmani ABK di SLB Negeri 1 Palu. Sedangkan, sasaran kegiatan pengabdian adalah guru dan siswa di SLB Negeri 1 Palu.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Sosialisasi dan pendampingan Tes Kebugaran Jasmani ABK yang dilaksanakan di SLB Negeri 1 Palu diikuti oleh 23 guru. Waktu pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pendampingan pada tanggal 23-25 s.d 21 Juli 2024 yang bertempat di sekolah SLB Negeri 1 Kota Palu. Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian pada Program Studi PJKR FKIP Universitas Tadulako disebabkan karena masih minimnya pengetahuan dan pemahaman guru terkait dengan tes kebugaran jasmani.

Kegiatan pengabdian ini akan berlangsung dalam beberapa tahap, yaitu tahap perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan terakhir adalah refleksi dan evaluasi. Tahap pertama yaitu **perencanaan** yang terdiri dari pembentukan tim pengabdian, penentuan mitra, dan analisis kebutuhan serta masalah mitra. Tahap perencanaan diawali dengan pembentukan tim pengabdian, yang terdiri dari dosen dan juga mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian. Selanjutnya, tim pengabdian yang telah dibentuk menentukan khalayak sasaran yang akan dijadikan mitra pengabdian. Setelah penentuan mitra, selanjutnya tim pengabdian melakukan observasi dan wawancara terhadap guru dan orang tua murid terkait kebugaran jasmani. Dalam hal ini, tim pengabdian mencoba menganalisis kebutuhan mitra dan mempelajari keseluruhan masalah yang dihadapi oleh mitra.

Setelah tahap perencanaan, tahap yang dilakukan selanjutnya adalah tahap **persiapan** yang terdiri dari koordinasi dengan mitra, sosialisasi awal kegiatan, serta persiapan materi, alat, dan bahan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian akan melakukan koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan, misalnya penentuan jadwal

pelaksanaan kegiatan serta kesiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian. Setelah melakukan koordinasi, maka tim pengabdian akan melakukan sosialisasi awal terkait jadwal pelaksanaan dan hal apa saja yang akan dilakukan selama kegiatan pengabdian. Selain itu, tim pengabdian juga akan mempersiapkan materi serta bahan atau alat yang akan digunakan pada saat pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pendampingan.

Setelah persiapan segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan pengabdian rampung, maka tahap berikutnya adalah **pelaksanaan** yang terdiri dari sosialisasi dan pendampingan. Dalam tahap pelaksanaan, kegiatan akan diawali dengan konsep pelatihan berupa penyampaian materi secara interaktif yang kemudian dilanjutkan dengan pendampingan kepada mitra untuk melakukan praktik secara langsung. Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini akan dilakukan selama beberapa kali pertemuan. Setelah tahap pelaksanaan, pada tahap berikutnya dilakukan kegiatan lanjutan berupa **refleksi dan evaluasi**. Pada tahap ini, mitra akan melakukan tes kebugaran jasmani sebagai refleksi dan evaluasi yang disiapkan oleh tim pengabdian. Refleksi dilakukan untuk mengkaji dan melihat hal-hal apa saja yang masih perlu diperbaiki terkait pelaksanaan kegiatan. Sedangkan evaluasi dilakukan untuk melihat hasil yang telah dicapai oleh mitra serta tingkat pemahaman mereka terkait materi yang telah dipaparkan. Berikut adalah dokumentasi pelaksanaan sosialisasi dan pendampingan kebugaran jasmani.





Gambar 1. Dokumentasi saat kegiatan sosialisasi dan pendampingan

SIMPULAN

Kerlibatan dari tim pengabdian dari PJKR FKIP UNTAD memberikan peranan yang sangat penting dalam mengarahkan kepada para guru di SLB Negeri 1 Palu terkait sosialisasi dan pendampingan tes kebugaran jasmani anak ABK dengan baik dan benar. Dengan adanya arahan yang diberikan oleh tim pengabdian maka setiap kegiatan dapat berjalan lancar dan dapat diterima dengan baik oleh seluruh peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada seluruh anggota tim pengabdian dan mitra diucapkan terima kasih atas kerjasama dan sumbang sih baik moril maupun material demi terlaksananya dan suksesnya Sosialisasi dan Pendampingan tes kebugaran jasmani ABK (Anak berkebutuhan khusus) di SLB NEGERI 1 Palu yang telah terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirzam, Indra Kasih, D. R. M. (2020). Pengembangan Prototipe Bicycle Static dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 21, no.2(1), 251–271.
- Asyraini, S., Fristy, P., Octiva, C. S., Nasution, M. H. A., & Nursidin, M. N. (2022). Peningkatan Kesadaran Protokol Kesehatan di Masa Pandemi bagi Warga di Desa Selamat Kecamatan Biru-Biru. *Jurnal Pengabdian Kontribusi Unhamzah*, 1(2), 33-36.
- Febriyanti, N. R., & Pramono, H. (2022). Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Anak Berkebutuhan Khusus Anak Tunagrahita di SLB Negeri Cendono Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 333–339. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.48150>
- Haris, F., Taufan, J., & Nelson, S. (2021). Peran Guru Olahraga bagi Perkembangan Pendidikan Jasmani Adaptif di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3883–3891. <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/1469>
- Hidayat, S., & Nur, L. (2018). Nilai Karakter, Berpikir Kritis Dan Psikomotorik Anak Usia Dini. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 13(1), 29–35. <https://doi.org/10.21009/jiv.1301.4>
- Maulana, Y. I., Nuari Panggraita, G., & Tresnowati, I. (2023). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Pekalongan. *BABASAL Sport Education Journal*, 4(1), 20–30.
- Widiyanto, W. E., & Putra, E. G. P. (2021). Pendidikan Jasmani Adaptif Di Sekolah Inklusif Bagi Anak Berkebutuhan Khusus. *Sport Science and Education Journal*, 2(2), 28–35. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i2.1052>