

Sosialisasi Model Latihan Sederhanan untuk Anak Berkebutuhan Khusus dalam Masa Pandemi Covid-19

Arimbi¹, Poppy Elisano Arfanda²

¹ Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

² Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Mitra program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini kelompok orang tua siswa sekolah luar biasa. Masalahnya adalah : selama masa pandemi covid-19 anak-anak disabilitas tidak lagi memiliki akses untuk melakukan latihan gerak di sekolah, padahal bentuk latihan bagi anak disabilitas adalah suatu bentuk terapi agar kemampuan motorik mereka tetap terjaga. Kegiatan sosialisasi model latihan sederhana untuk anak berkebutuhan khusus dalam masa pandemi covid-19 ini bertujuan memberikan dan menyampaikan layanan yang bersifat menyeluruh (*comprehensif*) dan dirancang untuk mengetahui, menemukan dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotor melalui bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan di rumah dengan menggunakan peralatan rumah yang aman, dibantu orang tua mereka masing-masing. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dalam bentuk webinar, pemaparan konsep, dan contoh-contoh model latihan sederhana yang dapat dilakukan di rumah tidak hanya selama pandemi, tapi dapat jadi bentuk latihan yang lebih mudah dilakukan dengan bantuan orang tua masing-masing. Hasil yang dicapai adalah: 1. Mitra memiliki pengetahuan dan pemahaman terkait bentuk-bentuk latihan untuk anak disabilitas 2. Mitra memiliki pengetahuan dan pemahaman baru untuk memanfaatkan peralatan yang tersedia di rumah sebagai alat latihan. 3. Mitra memiliki kemampuan untuk mensosialisasikan materi webinar kepada lebih banyak komunitas orang tua siswa penyandang disabilitas.

Kata Kunci : ABK, latihan sederhana, pandemi

Abstract. This Community Partnership Program (PKM) is a group of parents of special school students. The problem is: during the Covid-19 pandemic, children with disabilities no longer have access to exercise at school, even though the form of training for children with disabilities is a form of therapy so that their motor skills are maintained. This simple exercise model socialization activity for children with special needs during the Covid-19 pandemic aims to provide and deliver services that are comprehensive (comprehensive) and are designed to find out, find and solve problems in the psychomotor realm through forms of exercise that can be done at home with using safe household equipment, assisted by their respective parents. The method used is socialization in the form of webinars, presentation of concepts, and examples of simple exercise models that can be done at home not only during a pandemic, but can be a form of exercise that is easier to do with the help of each parent. The results achieved are: 1. Partners have knowledge and understanding regarding forms of training for children with disabilities. 2. Partners have new knowledge and understanding to use the equipment available at home as training tools. 3. Partners have the ability to disseminate webinar materials to a wider community of parents of students with disabilities.

Keywords: ABK, simple exercise, pandemic

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adaptif merupakan suatu sistem penyampaian layanan yang bersifat menyeluruh (*comprehensif*) dan dirancang untuk mengetahui, menemukan dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotor. Hampir semua jenis ketunaan

anak berkebutuhan khusus (ABK) memiliki problem dalam ranah psikomotor. Masalah psikomotor sebagai akibat dari keterbatasan kemampuan sensomotorik, keterbatasan dalam kemampuan belajar. Sebagian anak berkebutuhan khusus bermasalah dalam interaksi sosial dan tingkah laku, dengan demikian dapat dipastikan bahwa peranan

pendidikan jasmani bagi anak berkebutuhan khusus sangat besar dan akan mampu mengembangkan dan mengkoreksi kelainan dan keterbatasan tersebut.

Olahraga merupakan kegiatan olah tubuh yang sangat di anjurkan bagi kehidupan manusia karena tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan mental maupun hubungan sosial, dengan berolahraga seluruh bagian tubuh bergerak sehingga tubuh terhindar dari kekakuan. Manfaat olahraga untuk psikis juga tidak kalah penting dimana dapat menimbulkan rasa senang, bahagia dan semangat baru. Kegiatan olahraga adaptif merupakan kegiatan olahraga yang disesuaikan dengan kondisi fisik seseorang sehingga mereka bisa melakukan aktifitas gerak bahkan meningkatkan ataupun memperbaiki kondisi fisiknya.

Dimasa pandemi covid-19 banyak sekali perubahan yang membutuhkan penyesuaian baru, kondisi ini tidak hanya berimbas pada sektor ekonomi namun juga pada sektor pendidikan, disini lain seorang guru haruslah seseorang profesional dalam melaksanakan tugasnya untuk mengelola aktivitas fisik dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani. Kompetensi yang harus dimiliki seorang guru adalah kemampuan mengelola proses pembelajaran untuk membangkitkan motivasi agar melakukan olahraga secara serius dan bersemangat. Kemampuan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan perlu menyediakan aneka variasi yang menarik perhatian sehingga mereka antusias dan dapat menyenangi pembelajaran penjas. Peningkatan SDM (Sumber daya manusia) dan profesionalitas guru penjas adaptif dapat dilakukan dengan seminar dan pelatihan agar guru dapat meningkatkan keterampilannya. Akan tetapi imbas dari pandemi berkepanjangan, sekolah-sekolah

terpaksa melakukan seluruh kegiatan belajar mengajar melalui berbagai platform online yang ada, dengan aktivitas online ini tentu aktivitas fisik utamanya anak berkebutuhan khusus kembali menjadi pasif, sehingga satu-satunya pertolongan yang dapat mereka dapatkan adalah bantuan dari orang tua di rumah untuk bisa tetap mengajak anak mereka berlatih.

Latihan fisik apalagi untuk anak berkebutuhan khusus tentu tidak dapat disamakan dengan anak lain ketika berlatih, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar anak berkebutuhan khusus tetap aman dan nyaman, serta bentuk-bentuk latihan yang mudah mereka lakukan dan mudah juga dipahami orang tua sebagai pendamping anak di rumah. Oleh karena itu dibutuhkan sosialisasi model-model latihan sederhana bagi anak berkebutuhan khusus yang dapat dilakukan di rumah, dengan menggunakan peralatan yang tersedia di rumah, seperti kursi, meja dan sebagainya, menyasar komunitas orang tua siswa sekolah luar biasa sebagai pendamping anak-anak mereka selama masa pembelajaran jarak jauh berlangsung, agar kondisi motorik anak berkebutuhan khusus tetap terjaga.

METODE YANG DIGUNAKAN

- a. Mengedukasi mitra dalam pengembangan model latihan sederhana
- b. Mengedukasi mitra dalam membuat model-model latihan modifikasi untuk anak berkebutuhan khusus agar mereka dapat lebih menyenangi kegiatan latihan dan olahraga dengan keterbatasan mereka masing-masing.
- c. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan semakin banyak perhatian bagi siswa ABK khususnya kebutuhan mereka untuk ikut dalam berbagai aktivitas fisik yang diadaptasikan sesuai keterbatasan yang mereka miliki, yang tidak hanya

membantu mengoreksi keterbatasan mereka, juga menumbuhkan rasa percaya diri mereka agar mampu

bersosialisasi dengan masyarakat umum nantinya.

PELAKSANAAN KEGIATAN DAN HASIL

Pra-Kegiatan Sosialisasi

Kegiatan-1 Survei perilaku mitra

Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur atau mengetahui sejauh mana pemahaman mitra tentang olahraga adaptif, dan bagaimana proses pelaksanaan latihan fisik di rumah selama pandemi. Kegiatan ini dilakukan melalui wawancara non-formal kepada kepala sekolah dan guru penanggung jawab penjas dan orang tua siswa.

Kegiatan-2 Analisis organisasi mitra

Analisis organisasi diperlukan untuk menganalisa secara spesifik peran dan tanggung jawab elemen dan komponen-komponen terkait perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi terhadap pembelajaran dan hasil belajar penjas di sekolah mitra. Informasi yang diperoleh melalui analisis ini menjadi sangat penting dalam penyusunan materi sosialisasi, dan model pengembangan latihan yang tepat diterapkan pada mitra.

Kegiatan-3 Orientasi Kegiatan

Orientasi kegiatan sosialisasi model latihan sederhana untuk anak berkebutuhan khusus dalam masa pandemi covid-19, untuk menyamakan persepsi tentang bagaimana proses perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi terhadap aktivitas anak berkebutuhan khusus selama belajar daring di rumah. Orientasi kegiatan ini dilakukan dalam bentuk non formal.

Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Kegiatan-1 Sosialisasi

Sosialisasi kegiatan dilakukan dalam bentuk flyer kegiatan ke guru-guru SLB serta menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, oleh guru kemudian diteruskan kepada orang tua siswa.



Gambar. 1 Flyer Kegiatan Webinar

Kegiatan-2 Registrasi Peserta

Sosialisasi model latihan sederhana ini dilakukan kurang lebih 1 bulan sebelum jadwal pelaksanaan, calon peserta wajib mengisi formulir pendaftaran melalui google form yang disebar bersama flyer. Kegiatan ini tidak memungut biaya peserta.

Kegiatan-3 Pelaksanaan Webinar

Kegiatan ini dilaksanakan 1 hari dalam bentuk webinar dilaksanakan mulai pukul 10.00-12.00 WITA. Webinar dihadiri kurang lebih 80 peserta yang berasal dari guru SLB dan orang tua siswa anak berkebutuhan khusus. Para peserta webinar memperoleh pengalaman dan pemahaman baru, sertifikat kegiatan serta soft copy materi kegiatan yang dibagikan dalam WA grup peserta.



KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan :

- a. Mitra memiliki pengetahuan manfaat latihan fisik bagi ABK utamanya fungsi sebagai terapi
- b. Mitra memiliki pengetahuan baru beberapa model latihan yang bisa diterapkan untuk anak mereka di rumah
- c. Mitra dapat mengembangkan model latihan lain dengan menggunakan alat dengan beberapa syarat keamanannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Negeri Makassar (UNM), atas arahan dan pembinaannya sehingga berbagai kegiatan pengabdian masyarakat dapat berlangsung. Selanjutnya disampaikan

terima kasih kepada Ketua LP2M UNM dan staff serta seluruh pihak terkait yang mendukung terlaksananya kegiatan webinar ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi & Widodo Supriyono. (2013). *Psikologi belajar*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arimbi, Lita Puspita (2019). *Pengembangan Model Penjas Adaptif*. Makassar: Penerbit UNM
- Arma Abdoellah, Prof.,M.sc., (1996): *Pendidikan Jasmani Adaptif*, Ditjen Dikti, Depdikbud, Jakarta.
- Furqon. (2003). *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjas*.
- Jenny Thompson. (2014). *Memahami Anak Berkebutuhan Khusus*. PT. Gelora Aksara Pratama. Erlangga.