

## Peran Pendidikan Jasmani Adaptif dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Tunagrahita

Naomi Sinurat<sup>1</sup> Maya Sofia Br Hutapea<sup>2</sup> Ebit Girsang<sup>3</sup> Muhamad Aria Ginting<sup>4</sup> Christian Manurung<sup>5</sup> Fery Imanuel Damanik<sup>6</sup> Yan Indra Siregar<sup>7</sup> Ahmad Sabaruddin<sup>8</sup>

Universitas Negeri Medan, Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>

Email: [nmsinurat@gmail.com](mailto:nmsinurat@gmail.com)<sup>1</sup> [sofiahutapea070824@gmail.com](mailto:sofiahutapea070824@gmail.com)<sup>2</sup> [ebitgirsang@gmail.com](mailto:ebitgirsang@gmail.com)<sup>3</sup> [ariaginting58@gmail.com](mailto:ariaginting58@gmail.com)<sup>4</sup> [christianmanurung02@gmail.com](mailto:christianmanurung02@gmail.com)<sup>5</sup> [damanikf130@gmail.com](mailto:damanikf130@gmail.com)<sup>6</sup> [yanindra@unimed.ac.id](mailto:yanindra@unimed.ac.id)<sup>7</sup> [sipahutarbadin@gmail.com](mailto:sipahutarbadin@gmail.com)<sup>8</sup>

### Abstract

*Adaptive physical education is a form of educational service specifically designed to meet the needs of students with special needs, including children with intellectual disabilities. This study aims to analyze the role of adaptive physical education in developing motor skills of children with intellectual disabilities. Generally, these children experience cognitive and physical limitations that affect their motor abilities. Through adaptive physical education programs, they are given opportunities to participate in physical activities adjusted to their abilities and characteristics. The research method used is literature review by examining previous studies and relevant theories. The findings show that adaptive physical education can improve coordination, muscle strength, flexibility, balance, and fundamental motor skills of children with intellectual disabilities. In addition, adaptive physical education also contributes to enhancing self-confidence, independence, and social interaction skills. Thus, adaptive physical education plays an important role not only in physical development but also in supporting the psychological and social aspects of children with intellectual disabilities.*

**Keywords:** Education

### Abstrak

Pendidikan jasmani adaptif merupakan salah satu bentuk layanan pendidikan yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan peserta didik berkebutuhan khusus, termasuk anak tunagrahita. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pendidikan jasmani adaptif dalam mengembangkan kemampuan motorik anak tunagrahita. Anak tunagrahita umumnya mengalami hambatan dalam aspek kognitif dan fisik yang berdampak pada keterampilan motoriknya. Melalui program pendidikan jasmani adaptif, anak diberikan kesempatan untuk mengikuti aktivitas gerak yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristiknya. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dengan mengkaji berbagai hasil penelitian terdahulu serta teori yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani adaptif dapat meningkatkan koordinasi, kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, serta keterampilan motorik dasar anak tunagrahita. Selain itu, pendidikan jasmani adaptif juga berkontribusi dalam meningkatkan rasa percaya diri, kemandirian, serta kemampuan bersosialisasi. Dengan demikian, pendidikan jasmani adaptif memiliki peran penting tidak hanya dalam pengembangan fisik, tetapi juga dalam mendukung aspek psikologis dan sosial anak tunagrahita.

**Kata Kunci:** Pendidikan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pembelajaran di sekolah karena melalui kegiatan bergerak anak dapat mengembangkan kesehatan, kekuatan tubuh, keterampilan, dan juga rasa percaya diri. Namun, tidak semua anak memiliki kemampuan yang sama untuk mengikuti pembelajaran jasmani. Anak berkebutuhan khusus, termasuk anak tunagrahita, sering mengalami hambatan dalam belajar, baik secara fisik maupun mental. Hal ini membuat mereka membutuhkan cara belajar yang berbeda dari anak pada umumnya. Tunagrahita adalah

kondisi ketika anak mengalami keterbatasan dalam hal kecerdasan (intelektensi) dan perilaku adaptif, yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Anak tunagrahita biasanya mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran, mengingat informasi, dan melakukan kegiatan yang membutuhkan keterampilan motorik. Keterbatasan ini berdampak pada kehidupan sehari-hari, termasuk dalam berinteraksi dengan orang lain maupun dalam melakukan aktivitas sederhana. Untuk membantu anak tunagrahita, diperlukan bentuk pembelajaran jasmani yang khusus, yaitu pendidikan jasmani adaptif. Pendidikan jasmani adaptif adalah pembelajaran jasmani yang dirancang sesuai dengan kemampuan, kebutuhan, dan kondisi anak berkebutuhan khusus. Dalam pembelajaran ini, materi, metode, dan strategi disesuaikan agar anak tunagrahita tetap dapat berpartisipasi aktif dan merasakan manfaat dari kegiatan jasmani. Misalnya, latihan gerak yang lebih sederhana, penggunaan alat bantu, serta pemberian instruksi yang jelas dan mudah dipahami.

Melalui pendidikan jasmani adaptif, anak tunagrahita dapat mengembangkan kemampuan motorik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Keterampilan motorik ini sangat penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari anak agar lebih mandiri. Selain itu, kegiatan jasmani juga bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran fisik, koordinasi gerak, keseimbangan, dan kekuatan otot. Tidak hanya pada aspek fisik, pendidikan jasmani adaptif juga berperan dalam membentuk sikap positif, meningkatkan rasa percaya diri, serta melatih kemampuan anak untuk bekerja sama dengan teman sebaya. Dengan demikian, pendidikan jasmani adaptif memiliki peran yang besar dalam membantu anak tunagrahita berkembang secara menyeluruh. Tidak hanya untuk kesehatan dan keterampilan motorik, tetapi juga untuk perkembangan sosial, emosional, dan psikologis mereka. Oleh karena itu, penelitian mengenai peran pendidikan jasmani adaptif dalam mengembangkan kemampuan motorik anak tunagrahita penting dilakukan sebagai dasar untuk memperkuat praktik pembelajaran di sekolah maupun di lingkungan khusus anak berkebutuhan khusus.

Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani adaptif, peran guru sangat penting. Guru bukan hanya sebagai pemberi materi, tetapi juga sebagai pembimbing yang mampu menyesuaikan pembelajaran dengan kemampuan anak. Sistem pembelajaran untuk anak tunagrahita harus dilakukan dengan sabar, terencana, dan penuh perhatian. Pertama, guru perlu mengidentifikasi kemampuan dasar setiap anak. Tidak semua anak tunagrahita memiliki tingkat keterbatasan yang sama, sehingga guru harus memahami kondisi individu sebelum memberikan latihan. Setelah itu, guru dapat menyusun program pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kemampuan anak, dimulai dari gerakan sederhana menuju gerakan yang lebih kompleks. Kedua, guru perlu menggunakan bahasa yang sederhana dan jelas saat memberikan instruksi. Anak tunagrahita sering mengalami kesulitan dalam memahami perintah yang rumit. Oleh karena itu, guru harus menjelaskan dengan kalimat singkat, menggunakan contoh langsung, bahkan memperagakan gerakan agar anak lebih mudah menirukan. Ketiga, pembelajaran harus dilakukan dengan metode praktik langsung. Anak tunagrahita lebih mudah belajar melalui pengalaman langsung daripada sekadar mendengarkan penjelasan. Guru dapat mengajak anak bergerak, mencoba berulang kali, serta memberikan penguatan positif ketika anak berhasil melakukan gerakan. Keempat, guru harus memberikan motivasi dan pujian. Anak tunagrahita sering merasa kurang percaya diri. Dengan memberikan dorongan, apresiasi, dan bimbingan, anak akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan jasmani.

Selain itu, guru juga dapat menerapkan pembelajaran berbasis permainan. Aktivitas jasmani yang dibungkus dalam bentuk permainan membuat suasana lebih menyenangkan, sehingga anak tidak cepat bosan. Misalnya, permainan sederhana seperti melempar bola ke keranjang atau melompat di atas garis dapat dijadikan latihan motorik. Dengan sistem pembelajaran yang penuh perhatian, terstruktur, dan disesuaikan dengan kebutuhan, guru

dapat membantu anak tunagrahita untuk mengembangkan kemampuan motoriknya secara bertahap. Hal ini bukan hanya meningkatkan keterampilan gerak, tetapi juga membangun kemandirian, rasa percaya diri, serta kebahagiaan anak dalam belajar. Selain itu, perkembangan motorik anak tunagrahita tidak dapat dipisahkan dari dukungan lingkungan belajar yang kondusif. Lingkungan sekolah yang ramah, adanya fasilitas yang sesuai, serta keterlibatan orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran jasmani adaptif. Anak tunagrahita membutuhkan kesempatan untuk berlatih secara konsisten dengan suasana yang menyenangkan agar dapat mengembangkan keterampilan motorik secara bertahap. Peran orang tua sebagai pendamping juga sangat besar, karena stimulasi di rumah dapat memperkuat apa yang dipelajari di sekolah. Dengan adanya kolaborasi antara guru, orang tua, dan lingkungan sekitar, pendidikan jasmani adaptif dapat memberikan hasil yang lebih optimal, tidak hanya bagi perkembangan motorik anak tetapi juga dalam meningkatkan kualitas hidup dan kemandiriannya sehari-hari.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) dengan cara mengumpulkan dan mengkaji berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik. Sumber data diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel, serta hasil penelitian terdahulu yang membahas pendidikan jasmani adaptif, perkembangan motorik, dan anak tunagrahita. Langkah yang dilakukan dalam penelitian ini dimulai dari pengumpulan literatur yang sesuai dengan tema, kemudian diseleksi dan diklasifikasikan berdasarkan fokus pembahasan, seperti konsep pendidikan jasmani adaptif, karakteristik anak tunagrahita, serta keterampilan motorik dasar. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan membaca, memahami, serta membandingkan teori dan hasil penelitian yang sudah ada. Hasil analisis tersebut kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai peran pendidikan jasmani adaptif dalam mengembangkan kemampuan motorik anak tunagrahita.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil kajian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa pendidikan jasmani adaptif sangat membantu perkembangan motorik anak tunagrahita. Anak yang mengikuti kegiatan jasmani adaptif secara teratur terlihat mengalami peningkatan dalam gerakan dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Latihan yang dibuat sederhana dan sesuai kemampuan anak membuat mereka lebih mudah bergerak dengan seimbang, lebih kuat, serta lebih terkoordinasi. Selain memberi manfaat pada fisik, pendidikan jasmani adaptif juga berpengaruh pada kepercayaan diri anak. Banyak penelitian menunjukkan bahwa anak tunagrahita yang ikut kegiatan jasmani adaptif menjadi lebih berani mencoba, tidak takut gagal, dan lebih semangat saat belajar. Jika kegiatan dibuat seperti permainan, anak juga lebih senang, tidak cepat bosan, dan mau berpartisipasi lebih aktif. Guru memegang peran yang sangat penting dalam keberhasilan pembelajaran. Guru yang memberikan arahan dengan bahasa sederhana, memberi contoh langsung, serta memberikan motivasi dan pujian membuat anak lebih semangat mengikuti kegiatan. Dengan bimbingan guru, anak juga bisa belajar bekerja sama dengan teman, sehingga kemampuan sosialnya ikut berkembang.

## KESIMPULAN

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pembelajaran adaptif membantu guru melakukan modifikasi pembelajaran. Modifikasi ini dapat berupa penyederhanaan gerakan, penggunaan alat bantu, pengurangan durasi latihan, ataupun pengaturan jumlah pengulangan sesuai kemampuan anak. Dengan adanya modifikasi, anak tunagrahita lebih

mudah mengikuti kegiatan jasmani tanpa merasa terbebani. Modifikasi pembelajaran ini juga membuat anak bisa belajar secara bertahap, dari gerakan yang sederhana menuju gerakan yang lebih sulit, sehingga perkembangan motoriknya bisa terus meningkat. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani adaptif bukan hanya meningkatkan keterampilan motorik anak tunagrahita, tetapi juga membantu guru dalam menyesuaikan pembelajaran agar lebih ramah, efektif, dan sesuai kebutuhan anak. Hal ini berdampak positif bagi perkembangan sosial, emosional, dan rasa percaya diri anak dalam kehidupan sehari-hari.

**DAFTAR PUSTAKA**

Artikel jurnal tentang anak tunagrahita dan pendidikan jasmani adaptif.

Block, M. E. (2007). *A Teacher's Guide to Including Students with Disabilities in General Physical Education*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*.

Kuder, S. J. (2018). *Teaching Students with Language and Communication Disabilities*. Boston: Pearson Education.

Sherrill, C. (2004). *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. Boston: McGraw-Hill.

Sit, C. H. P., & Lindner, K. J. (2006). The impact of physical activity on the health of children with intellectual disabilities. *Current Opinion in Psychiatry*, 19(5), 489–493.

Winnick, J. P. (2011). *Adapted Physical Education and Sport* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.