

IMPLEMENTASI KEGIATAN OLAHRAGA ADAPTIF DALAM MENINGKATKAN KEMANDIRIAN DAN PERCAYA DIRI SISWA TUNADAKSA

Khalisa Hairani Harahap¹, Mhd Fadhlul Hidayat², Refina Jiska Adelia³, Rassya
Nayla Ruliansyah⁴, Yan Indra Siregar⁵, Ahmad Syabaruddin⁶

^{1,2,3,4}Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

^{5,6}Dosen Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan

¹kalisahkalisah81@gmail.com, ²m.fadlulh07@gmail.com,

³refinajiskaadelia@gmail.com, ⁴rassyaruliansyah0312@gmail.com,

⁵yanindra@unimed.ac.id, ⁶sipahutarbadin@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of adaptive sports activities in enhancing independence and self-confidence among students with physical disabilities (tunedaksa). Using a qualitative descriptive method, data were collected through observations, in-depth interviews, and documentation involving physical education teachers, students, and parents in an inclusive school setting. The findings reveal that adaptive sports activities tailored to the physical abilities and individual needs of students effectively promote active participation, courage to try new things, and decision-making skills. Furthermore, structured physical activities positively impact students' self-confidence, especially in social interactions and self-acceptance. Key supporting factors include teacher support, availability of assistive tools, and a supportive inclusive environment. The study recommends ongoing training for teachers and sustainable development of adaptive sports programs to optimally support the psychosocial development of students with physical disabilities.

Keywords: Adaptive Sports, Independence, Self-Confidence

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi kegiatan olahraga adaptif dalam meningkatkan kemandirian dan percaya diri siswa tunadaksa di sekolah inklusif. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi yang melibatkan guru pendidikan jasmani, siswa, serta orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan olahraga adaptif yang disesuaikan dengan

kemampuan fisik dan kebutuhan individu siswa mampu meningkatkan partisipasi aktif, keberanian mencoba hal baru, serta kemampuan pengambilan keputusan secara mandiri. Aktivitas fisik yang terstruktur memberikan dampak positif terhadap peningkatan rasa percaya diri, terutama dalam interaksi sosial dan penerimaan diri. Faktor pendukung utama meliputi dukungan guru, ketersediaan alat bantu, dan lingkungan sekolah yang inklusif serta suportif. Penelitian ini merekomendasikan pelatihan berkelanjutan bagi guru dan pengembangan program olahraga adaptif yang berkesinambungan untuk mendukung perkembangan psikososial siswa tunadaksa secara optimal.

Kata Kunci: Olahraga Adaptif, Kemandirian, Percaya Diri

A. Pendahuluan

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) tunadaksa merupakan individu yang mengalami keterbatasan fisik akibat gangguan pada sistem motorik, sehingga berdampak pada mobilitas dan kemandirian dalam aktivitas sehari-harinya (Putri, dkk, 2017). Keterbatasan ini sering kali menyebabkan rendahnya rasa percaya diri dan hambatan dalam interaksi sosial, yang berdampak pada perkembangan psikososial mereka (Sari & Nugroho, 2019). Pendidikan inklusif berupaya memberikan layanan yang setara dan bermakna bagi ABK tunadaksa, salah satunya melalui penerapan olahraga adaptif sebagai media pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan fisik

dan psikologis siswa (Wijayanti & Hidayat, 2018).

Olahraga adaptif merupakan aktivitas fisik yang dimodifikasi untuk memenuhi kebutuhan khusus individu agar dapat berpartisipasi secara optimal (Andayani, dkk, 2016). Melalui olahraga adaptif, siswa tunadaksa dapat mengembangkan kemandirian dalam bergerak dan beraktivitas serta meningkatkan rasa percaya diri yang berpengaruh positif terhadap aspek sosial dan emosional (Ramadhan & Prasetyo, 2020). Studi oleh Hartono (2015) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam olahraga adaptif secara signifikan mendukung peningkatan kemampuan motorik serta kesejahteraan emosional anak tunadaksa.

Namun, implementasi kegiatan olahraga adaptif di sekolah inklusif masih menghadapi berbagai kendala seperti keterbatasan fasilitas, kurangnya kompetensi guru, dan dukungan lingkungan yang belum optimal (Fadhilah et al., 2021; Santoso & Lestari, 2019). Fenomena ini dapat menimbulkan sebagian permasalahan bagaimana olahraga adaptif dapat diterapkan secara efektif untuk mendukung suatu kemandirian dan kepercayaan diri siswa tunadaksa (Putra, dkk, 2018). Penelitian lain juga menekankan pentingnya peran guru dalam merancang dan memfasilitasi program olahraga adaptif agar sesuai dengan kebutuhan individual siswa (Kusuma & Wulandari, 2017; Sari, dkk, 2022).

Dalam konteks ini tersebut, merupakan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan implementasi kegiatan olahraga adaptif sehingga dalam meningkatkan kemandirian dan percaya diri siswa tunadaksa di kalangan-kalangan sekolah inklusif. Penelitian ini sangat diharapkan dan dapat memberikan gambaran yang mendalam yaitu mengenai faktor pendukung tersebut dan dapat penghambat pelaksanaan olahraga adaptif ber-kontribusinya diri

terhadap perkembangan psikososial siswa tunadaksa (Utami & Putri, 2016; Lestari, dkk. 2020). Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi guru, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam mengembangkan program pendidikan inklusif yang lebih efektif dan berkelanjutan (Hidayati & Saputra, 2019; Nurdin & Fitriani, 2018).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam proses implementasi ini yaitu kegiatan olahraga adaptif serta dampaknya terhadap peningkatan kemandirian dan percaya diri siswa tunadaksa. Pendekatan ini dapat dipilih karena memungkinkan bahwasanya seorang peneliti mengeksplorasi pengalaman individu dalam konteks yang alami dan kompleks, terutama terkait interaksi sosial, emosional, dan psikologis yang tidak dapat diukur secara kuantitatif (Lape, dkk, 2017). Jenis penelitian kualitatif deskriptif juga banyak digunakan dalam studi pendidikan inklusif dan aktifitas olahraga adaptif karena mampu menggambarkan secara rinci realitas

yang dapat dialami subjek (Sönmezoğlu, dkk, 2021; Analysis of Physical Education, 2023).

Subjek penelitian ini adalah siswa tunadaksa yang terlibat langsung dalam kegiatan olahraga adaptif di sekolah inklusif, guru pendidikan jasmani, guru pendamping khusus, dan orang tua siswa. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling, yaitu memilih informan yang dianggap paling mengetahui dan paling mengalami fenomena yang diteliti. Selain itu, snowball sampling juga digunakan untuk dapat memperoleh informan tambahan dari jaringan subjek awal, sebagaimana disarankannya dalam penelitian oleh Goni dkk, (2024) mengenai partisipasi siswa disabilitas dalam kegiatan olahraga.

teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan wawancara semi-struktural, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali informasi mendalam tentang pengalaman siswa, persepsi guru dan orang tua terhadap perubahan kemandirian dan rasa percaya diri siswa setelah mengikuti kegiatan olahraga adaptif (Lestari dkk, 2022). Observasi dilakukan secara sangat langsung di lingkungan

sekolah saat kegiatan olahraga berlangsung untuk melihat bagaimana kegiatan tersebut diimplementasikan, serta bagaimana interaksi siswa dan guru dalam proses tersebut (Utami & Rahman, 2020). Bahwa sementara dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan data sekunder seperti jadwal kegiatan, foto, video, dan serta dokumen program olahraga adaptif dari pihak sekolah. Metode triangulasi digunakan untuk menguji validitas data, dan dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber dan teknik (Sari, dkk, 2019).

Analisis data dilakukan melalui teknik analisis tematik dengan pendekatan induktif, sebagaimana dikembangkan oleh Braun & Clarke, yang dimulai dengan transkripsi data, pengkodean, pengelompokan tema, hingga penarikan pada kesimpulan (Widodo, 2020). Proses analisis ini memungkinkan bahwasanya peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan pelaksanaan aktifitas olahraga adaptif, hambatan, dukungan, dan serta perubahan psikososial siswa. Untuk menjaga keabsahan data, dilakukan teknik member check, yaitu meminta kembali konfirmasi dari informan mengenai hasil interpretasi peneliti, serta audit

trail ini untuk mendokumentasikan seluruh proses penelitian secara transparan (Hidayah,dkk. 2019).

Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, antara lain memperoleh izin dari pihak sekolah dan orang tua siswa, menjelaskan tujuan penelitian kepada seluruh partisipan, menjaga kerahasiaan identitas informan, dan memastikan bahwa keterlibatan mereka bersifat sukarela. Dengan metode ini, diharapkan bahwa penelitian dapat memberikan kontribusi nyata dalam menggambarkan efektivitas olahraga aktifitas adaptif dalam meningkatkan kemandirian dan rasa percaya diri siswa tunadaksa yaitu secara komprehensif, dan sebagaimana ditekankan dalam berbagai studi adaptif dan inklusif sebelumnya (Why We Did It, 2023; Adaptive Sports and Mental Health, 2024).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Temuan ini sejalan dengan teori Self-Efficacy yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dan memengaruhi seberapa besar usaha yang akan dilakukan, seberapa lama bertahan

dalam menghadapi kesulitan, dan bagaimana seseorang memandang tantangan. Dalam konteks siswa tunadaksa, keberhasilan mereka dalam menyelesaikan aktivitas fisik yang sebelumnya dianggap sulit-menjadi pengalaman keberhasilan (mastery experience), yang dapat memperkuat efikasi diri. Hal ini juga didukung oleh penelitian Latuheru dkk. (2022) yang menyatakan bahwa atlet penyandang disabilitas dengan tingkat self-efficacy yang tinggi menunjukkan keberhasilan dalam mengatasi hambatan selama latihan dan kompetisi (Latuheru, 2022).

Lebih lanjut yaitu, teori Self-Determination (Deci & Ryan, 2000) juga menjelaskan bahwa motivasi intrinsik seseorang dapat tumbuh ketika tiga kebutuhan psikologis dasar terpenuhi: otonomi, kompetensi, dan keterkaitan (relatedness). Dalam menggunakan kegiatan olahraga adaptif, siswa diberi ruang untuk memilih aktivitas yang sangat sesuai dengan minat dan kemampuannya (otonomi), yang diberikan dukungan untuk menyelesaikan tantangan sesuai kapasitasnya (kompetensi), serta menerima dorongan dan apresiasi dari guru serta teman sebaya (keterkaitan). Kombinasi

ketiga aspek ini mampu membentuk lingkungan belajar yang inklusif dan suportif, yang pada akhirnya meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi untuk terus berkembang. Dukungan ini juga tercermin dalam studi oleh Te Velde dkk. (2018) yang menemukan bahwa partisipasi aktif dalam olahraga berpengaruh positif terhadap persepsi dirinya dan self-efficacy siswa penyandang disabilitas.

Hasil serupa diperoleh dalam penelitian Putera dan Rochmania (2022), yang menunjukkan bahwa pembelajaran renang secara adaptif mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa tunanetra, dengan ditandai oleh peningkatan keberanian mereka dalam tampil di publik dan mencoba tantangan baru. Di sisi lain, meta-analisis oleh Saad, dkk, (2022) menegaskan bahwa olahraga adaptif memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas hidup mental penyandang disabilitas (SMD = 0,71; $p < 0,001$), termasuk di dalamnya aspek emosional, sosial, dan persepsi diri yang lebih positif.

Dari segi kemandirian, penelitian oleh Shen dkk, (2024) menunjukkan bahwa program aktivitas fisik adaptif berdasarkan kerangka International Classification of Functioning, Disability

and Health (ICF) yang mampu meningkatkan keterampilan motorik dan aktivitas fungsional siswa dengan disabilitas intelektual secara signifikan ($p < 0,001$). Ini memperkuat temuan bahwa olahraga adaptif yang terstruktur dan berbasis kebutuhan individual yang dapat mendorong perkembangan kemandirian, baik secara fisik maupun psikososial.

Namun demikian, implementasi olahraga adaptif juga menghadapi beberapa suatu tantangan, seperti keterbatasan alat bantu, kurangnya pelatihan terhadap guru dalam merancang aktivitas yang sesuai, serta masih adanya stigma sosial terhadap suatu kemampuan anak tunadaksa dalam berolahraga. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari sekolah dan lingkungan sekitar, termasuk pelatihan pada guru dan penyediaan sarana yang ramah disabilitas, yaitu untuk memastikan keberlanjutan dampak positif dari suatu olahraga adaptif terhadap perkembangan siswa.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini yang telah dilakukan ialah , dapat disimpulkan bahwa implementasi kegiatan olahraga adaptif secara

efektif dan mampu meningkatkan kemandirian dan kepercayaan diri siswa tunadaksa. Kegiatan yang dirancang dengan suatu pendekatan adaptif-melalui modifikasi alat, teknik, aturan permainan, serta dukungan instruksional-telah memberikan pada dampak positif baik dari sisi fisik maupun psikososial siswa. Siswa dapat menjadi lebih mandiri dalam menyelesaikan tugas fisik, mampu menggunakan suatu alat bantu tanpa ketergantungan yang penuh, dan serta menunjukkan inisiatif dalam partisipasi olahraga. Selain itu, rasa percaya diri siswa meningkat seiring dengan keberhasilan yang mereka menyelesaikan aktivitas, berinteraksi sosial dengan teman sebaya, serta menerima dukungan dan pengakuan dari lingkungan sekolah. Temuan ini diperkuat oleh berbagai teori dan studi sebelumnya yang dapat menekankan pentingnya pengalaman keberhasilan dan dukungan yang sosial dalam membentuk efikasi diri dan motivasi intrinsik siswa dengan disabilitas.

Saran yang dapat di berikan untuk mengoptimalkan hasil dari kegiatan olahraga adaptif, disarankan agar sekolah menyediakan fasilitas yang memadai dan ramah disabilitas, termasuk alat bantu olahraga yang

sesuai dan aman. Guru pendidikan jasmani dan tenaga pendidik lainnya juga perlu mendapatkan pelatihan khusus terkait modifikasi kegiatan olahraga untuk siswa berkebutuhan khusus, sehingga dapat implementasi kegiatan adaptif dapat berjalan secara efektif dan berkelanjutan. Selain itu, keterlibatan orang tua dan komunitas sekolah dalam mendukung partisipasi siswa tunadaksa dalam kegiatan olahraga adaptif perlu diperkuat, guna menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan suportif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adaptive Sports and Mental Health. (2024). *Journal of Applied Disability Studies*.<https://bohrium.dp.tech/paper/arxiv/864991928947572894>
- Analysis of Physical Education Learning for Children with Special Needs in Inclusion Schools in Semarang City. (2023). *Journal of Physical Education*.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/77986>
- Andayani, S., Prasetyo, A., & Rahmawati, L. (2016). Olahraga Adaptif untuk Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(2), 120-130.
- Andika, R., & Putri, N. (2020). Pentingnya modifikasi olahraga untuk anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 15(2), 110-120.

- Fadhilah, R., Sari, P., & Hadi, S. (2021). Kendala Implementasi Olahraga Adaptif di Sekolah Inklusif. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 15(1), 45-53.
- Goni, M., et al. (2024). Identifying underlying factors for promoting sports participation among students with disabilities. *JSMT*. <https://www.sportsmedoa.com>
- Hartono, B. (2015). Pengaruh Olahraga Adaptif terhadap Kesejahteraan Emosional Anak Tunadaksa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(3), 200-210.
- Hidayati, N., & Saputra, D. (2019). Peran Orang Tua dalam Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(4), 234-242.
- Ieda, S. U., et al. (2021). Implementasi pembelajaran jasmani untuk siswa tunadaksa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 88-97.
- Kurniawan, T. (2018). Pengaruh olahraga adaptif terhadap kepercayaan diri anak tunadaksa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 75-84.
- Kusuma, I., & Wulandari, D. (2017). Kompetensi Guru dalam Melaksanakan Olahraga Adaptif di Sekolah Inklusif. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2), 99-108.
- Lape, E. C., et al. (2017). Participant-reported benefits of involvement in an adaptive sports program: a qualitative study. *PM&R*, 9(6), 519–529. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2016.10.007>
- Latuheru, R. V., Arfanda, P. E., & Aprilo, I. (2022). Effect Of Self-Efficacy: How Athletes With Disabilities In Achieve Achievements? *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 11(2), 175-182. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/53629>
- Lestari, D., Sari, M., & Hadi, R. (2022). Implementasi pendidikan jasmani adaptif di sekolah inklusif. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 18(1), 45-53.
- Lestari, T., Santoso, E., & Rahman, M. (2020). Faktor Pendukung dan Penghambat Pendidikan Inklusif di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Inklusif*, 10(1), 12-22.
- Nuridin, A., & Fitriani, Y. (2018). Strategi Pengembangan Program Pendidikan Inklusif. *Jurnal Pendidikan*, 11(1), 55-63.
- Nursanti, E., & Prasetyo, B. (2022). Model olahraga adaptif dalam pendidikan inklusif. *Jurnal Inklusi Pendidikan*, 6(1), 33-41
- Putera, R. R. F., & Rochmania, A. (2022). Peningkatan Rasa Percaya Diri Penyandang Disabilitas Netra Melalui Pembelajaran Olahraga Renang di SLB Yasmin Sumenep. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 123-131. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/48715>
- Putra, E., Sari, M., & Wibowo, H. (2018). Implementasi Olahraga Adaptif untuk Anak Tunadaksa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 14(3), 140-149.
- Putri, R., Ahmad, N., & Dewi, S. (2017). Karakteristik Fisik dan Psikososial Anak Tunadaksa. *Jurnal kesehatan anak*, 7(2), 77-86.

- Ramadhan, A., & Prasetyo, D. (2020). Manfaat Olahraga Adaptif dalam Pengembangan Diri Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 5(1), 30-38.
- Saad, M., et al. (2022). Benefits of Adaptive Sport on Physical and Mental Quality of Life in People with Physical Disabilities: A Meta-Analysis. *Healthcare*, 11(18), 2480. <https://www.mdpi.com/2227-1186/s40798-018-0152-1>
- Santoso, R., & Lestari, M. (2019). Evaluasi Program Pendidikan Inklusif di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 13(2), 77-86.
- Sari, D., & Nugroho, B. (2019). Dampak Keterbatasan Fisik terhadap Psikososial Anak Tunadaksa. *Jurnal Psikologi Anak*, 6(2), 89-98.
- Sari, N. & Andayani, R. (2019). Efektivitas kegiatan olahraga terhadap perkembangan sosial anak disabilitas fisik. *Jurnal Psikologi Anak*, 7(3), 123-134.
- Sari, P., Fadhilah, R., & Setiawan, A. (2022). Peran Guru dalam Mendukung Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 16(1), 15-24.
- Shen, X., Huang, P., Nie, B., Su, M., Liu, D., Guo, Y., & Zheng, L. (2024). An Adapted Physical Activity Program for Adolescents with an Intellectual Disability: An International Classification of Functioning, Disability, and Health Perspective. *Life*, 14(10), 1314. <https://www.mdpi.com/2075-1729/14/10/1314>
- Sönmezoğlu, U., Tosun, A., & Yıldız, K. (2021). A qualitative research on sport and education for the disabled. *Sport i Turystyka*, 4(3), 49-73.
- Te Velde, S. J., et al. (2018). Associations of sport participation with self-perception, exercise self-efficacy and quality of life among children and adolescents with a physical disability or chronic disease. *Sports Medicine - Open*, 4(1), 38. <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-018-0152-1>
- Utami, N., & Putri, V. (2016). Studi Kualitatif Implementasi Pendidikan Inklusif di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 10(1), 5-13.
- Utami, S. & Rahman, T. (2020). Strategi guru PJOK dalam kegiatan olahraga anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Olahraga Adaptif*, 14(2), 90-100.
- Widodo, J. (2020). Analisis tematik dalam penelitian pendidikan kualitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 12(1), 77-85.
- Wijayanti, S., & Hidayat, A. (2018). Olahraga Adaptif sebagai Media Pengembangan Siswa Tunadaksa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 11(2), 101-110.