

## Sosialisasi Tingkat Kebugaran Jasmani ABK Di SLB Negeri 5 Kota Bengkulu

Megi Personi<sup>1</sup>, Dolly Apriansyah<sup>2</sup>; Roni Syaputra<sup>3</sup>; Khotimah Rahmalia<sup>4</sup>; Liza Paulinsia<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Dehasen Bengkulu  
Email Corresponding : [sonimegi@unived.ac.id](mailto:sonimegi@unived.ac.id)

### ARTICLE HISTORY

Received [06 December 2023]  
Revised [16 Januari 2024]  
Accepted [20 Januari 2024]

### KEYWORDS

Sosialisasi, Tingkat Kebugaran  
Jasmani, SLB 5 Negeri Kota  
Bengkulu

This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

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. Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung (tatap muka) dengan pesertanya yaitu Siswa-siswa SLB Negeri 5 Kota Bengkulu. Selain dikemas dalam bentuk sosialisasi, kegiatan ini juga dilengkapi dengan kegiatan mempraktekkan tes kebugaran jasmani. Berdasarkan capaian hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian di SLB Negeri 5 Kota Bengkulu ini memiliki manfaat yang besar bagi sekolah tersebut dalam mengembangkan pengetahuan mengenai kebugaran jasmani. Untuk Prodi Pendidikan Jasmani sendiri, selain sebagai salah satu perwujudan tridharma perguruan tinggi di masyarakat, kegiatan ini juga adalah sebagai salah satu wadah bagi tim dosen untuk menyalurkan ilmu yang dimiliki untuk masyarakat melalui sosialisasi kebugaran jasmani.

### ABSTRACT

Children with special needs (ABK) are defined as individuals who have characteristics that are different from other individuals who are considered normal by society in general. More specifically, children with special needs show physical, intellectual and emotional characteristics that are lower or higher than normal children of their age or are outside the normal standards that apply in society. So they experience difficulties in achieving success both in terms of social, personal and educational activities. This activity was carried out directly (face to face) with the participants, namely students of SLB Negeri 5 Bengkulu City. Apart from being packaged in the form of socialization, this activity is also equipped with activities to practice physical fitness tests. Based on the results of the activities, it can be concluded that this service activity at SLB Negeri 5 Bengkulu City has great benefits for the school in developing knowledge about physical fitness. For the Physical Education Study Program itself, apart from being an embodiment of the tridharma of higher education in society, this activity is also a forum for the lecturer team to channel the knowledge they have to the community through the socialization of physical fitness.

## PENDAHULUAN

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, Nuari Panggraita, and Tresnowati 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 (Amirzan, Kasih, and Rahman Marpaung 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 (Nasution et al., 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 (Nur Ahmad, 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 (Hakim, 2017). Sedangkan menurut (Hosni, 2012) 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 5 Kota Bengkulu 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 Kebugaran Jasmani ini membantu mereka untuk mengetahui tingkat kebugarannya dan bagaimana cara agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SLB Negeri 5 Kota Bengkulu. Observasi sebelum melakukan Sosialisasi menjadi sangat bermakna untuk semua karena disambut dengan baik oleh SLB Negeri 5 Kota Bengkulu. Ini juga membuat kami semangat untuk terus memberikan ilmu di bidang Olahraga umumnya dan kebugaran jasmani pada khususnya.

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung (tatap muka) dengan pesertanya yaitu Siswa-siswa SLB Negeri 5 Kota Bengkulu. Selain dikemas dalam bentuk sosialisasi, kegiatan ini juga dilengkapi dengan kegiatan mempraktekkan tes kebugaran jasmani.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Kegiatan

Memberikan pengetahuan dan informasi tentang sosialisasi kebugaran jasmani di SLB Negeri 5 Kota Bengkulu.

### Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa pemberian penguatan program latihan yaitu :

Hari / Tanggal : Kamis, 21 Desember 2023  
Jam : 08.00 s/d selesai  
Alamat : Jl. Mangga Raya No.1, Lkr. Tim., Kec. Singaran Pati, Kota Bengkulu.

Beberapa persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan untuk mendukung kelancaran kegiatan sebagai berikut :

1. Melakukan survey awal di SLB Negeri 5 Kota Bengkulu terkait apa permasalahan yang perlu dibenahi dan dapat dijangkau oleh tim dosen untuk penyelesaiannya.
2. Wawancara langsung dengan Kepala Sekolah dan Guru SLB Negeri 5 Kota Bengkulu.
3. Memperoleh hasil investigasi masalah dan melakukan diskusi dengan tim dosen Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu.
4. Menetapkan jenis kegiatan pengabdian dan mengajukan surat tugas kepada LPPM dan mengajukan anggaran dana.
5. Berkoordinasi dengan pihak SLB Negeri 5 Kota Bengkulu
6. Eksekusi kegiatan dengan susunan acara:
  - a. Pembukaan
  - b. Kata sambutan dari perwakilan SLB Negeri 5 Kota Bengkulu.
  - c. Kata sambutan dari perwakilan tim kegiatan pengabdian.

- d. Doa.
- e. Penyampaian materi tentang sosialisasi penguatan program latihan oleh Megi Personi, M.Pd.
- f. Tes Kebugaran Jasmani.
- g. Diskusi tanya jawab
- h. Penutup dan foto bersama peserta sosialisasi

### Sasaran

Peserta kegiatan ini adalah 10 siswa SLB Negeri 5 Kota Bengkulu. Mereka menjadi sasaran kegiatan dengan pertimbangan bahwa mereka juga perlu mengetahui kebugaran jasmaninya.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Peserta kegiatan memperoleh pemahaman tentang pengetahuan kebugaran jasmani.
2. Peserta memperoleh informasi melakukan beberapa tes kebugaran jasmani.
3. SLB Negeri 5 Kota Bengkulu mengadakan kolaborasi dengan Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu untuk menyukseskan rencana kegiatan tersebut.

### Pembahasan (Evaluasi Kegiatan)

#### Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dari 3 aspek, yakni pra-kegiatan, proses kegiatan, dan pasca kegiatan. Pada pra-kegiatan, pihak SLB Negeri 5 Kota Bengkulu menyambut dengan baik dimana pada pra kegiatan guru menerangkan terkadang mereka tidak tau keadaan kebugaran jasmani siswa-siswanya. Pada prosesnya, kegiatan berlangsung dengan lancar, penyampaian sosialisasi berlangsung fokus dan terarah, peserta terlihat semangat dan antusias dalam ajang diskusi dan langsung mempraktekkan beberapa tes kebugaran jasmani.

#### Dokumentasi

Adapun dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat di Kabupaten Kepahiang ini antara lain sebagai berikut:

Hari/tanggal : Kamis, 21 Desember 2023

Alamat : Jl. Mangga Raya No.1, Lkr. Tim., Kec. Singaran Pati, Kota Bengkulu.

Tema : Sosialisasi Kebugaran Jasmani di SLB Negeri 5 Kota Bengkulu.



Gambar 1. Foto Sekolah



Gambar 2. Kegiatan Praktek Kebugaran Jasmani

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan capaian hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian di SLB Negeri 5 Kota Bengkulu ini memiliki manfaat yang besar bagi sekolah tersebut dalam mengembangkan pengetahuan mengenai kebugaran jasmani. Untuk Prodi Pendidikan Jasmani sendiri, selain sebagai salah satu perwujudan tridharma perguruan tinggi di masyarakat, kegiatan ini juga adalah sebagai salah satu wadah bagi tim dosen untuk menyalurkan ilmu yang dimiliki untuk masyarakat melalui sosialisasi kebugaran jasmani.

### Saran

Kegiatan ini memerlukan kolaborasi yang aktif dengan masyarakat dan SLB Negeri 5 Kota Bengkulu. Melalui kegiatan ini siswa-siswa SLB Negeri 5 Kota Bengkulu antusias terhadap kegiatan sosialisasi kebugaran jasmani ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terlaksananya kegiatan Pengabdian masyarakat ini, tidak terlepas dari bantuan dan kerja sama banyak pihak, kami mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat disampaikan kepada Universitas Dehasen Bengkulu Khususnya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

## DAFTAR PUSTAKA

- Amirzan, Pengembangan, Indra Kasih, and Deni Rahman Marpaung. 2020. "Pengembangan Prototipe Bicycle Static Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus." *JURNAL SERAMBI ILMU* 21 (2): 251–72. <https://doi.org/10.32672/SI.V21I2.2184>.
- 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), 332– 338.
- Fitriatun, Erna, Johan Irmansyah, and Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 2023. "Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Adaptif Pada Anak Tuna Rungu." *Empiricism Journal* 4 (1): 77–83. <https://doi.org/10.36312/EJ.V4I1.1275>.
- Hakim, A. R. (2017). Memuliakan Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Pendidikan Jasmani Adaptif. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Hosni, I. (2012). Modifikasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani adaptif.
- Maulana, Yusril Ihza, Gilang Nuari Panggraita, and Idah Tresnowati. 2023. "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita Di Sekolah Luar Biasa Se-Kota Pekalongan." *BABASAL Sport Education Journal* 4 (1): 20–30. <https://doi.org/10.32529/BSEJ.V4I1.2802>.
- Nasution, F., Anggraini, L. Y., & Putri, K. (2022). Pengertian Pendidikan, Sistem Pendidikan Sekolah Luar Biasa, dan JenisJenis Sekolah Luar Biasa. *JURNAL EDUKASI NONFORMAL*, 3(2), 422–427.
- Nur Ahmad, D. (2018). *Sport Education For Special Children (Pembelajaran Penjas Adaptif)*. CV. Budi Utama. [www.freepik.com](http://www.freepik.com)
- Suparyanto dan Rosad (2015). (2020). FAKTOR YANG MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR ANALISIS ARTIKEL REVIEW Shintia. Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253.