

Senam Adaptif Sebagai Media Terapi Gerak Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus di SKH Muara Sejahtera

¹Ria Apriliani, ¹Annisa Sulistianingsih

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Pamulang, Indonesia

Email : dosen03343@unpam.ac.id

ARTICLE INFO

Article History:

Received : 10-01-2026
Revised : 02-02-2026
Accepted : 12-02-2026
Online : 23-02-2026

Keywords:

Adaptive Gymnastics;
Movement Therapy;
Physical Education;
Deaf;
Intellectual Disability.

ABSTRACT

Abstract: This community service program aimed to develop and implement adaptive gymnastics as a movement therapy medium for students with special needs at SKH Muara Sejahtera, Pamulang. The background of this activity was the low participation of students with hearing and intellectual disabilities in physical activities, limited teacher competence in adapted physical education, and the absence of structured adaptive exercise programs. Adaptive gymnastics was selected because it can be modified according to individual abilities and functions as movement therapy to improve coordination, balance, muscle strength, and socio-emotional development. The implementation method involved collaboration among lecturers, students, teachers, and parents through training, mentoring, and routine adaptive gymnastics practice over a two-month period. Evaluation was conducted using pre-post motor skill assessments, observation, and interviews with teachers and parents. The results showed an increase in student participation from 40% to 75%, improved motivation and confidence, and better coordination in most students, although independence and concentration still required further improvement. Teachers also gained new competencies in applying adaptive physical education strategies. This program demonstrates that adaptive gymnastics is an effective and feasible intervention to enhance motor development and learning participation of students with special needs in special schools.

Abstrak: Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengembangkan dan mengimplementasikan senam adaptif sebagai media terapi gerak bagi siswa berkebutuhan khusus di SKH Muara Sejahtera, Pamulang. Latar belakang kegiatan ini adalah rendahnya partisipasi siswa tunarungu dan tunagrahita dalam aktivitas jasmani, keterbatasan kompetensi guru dalam pendidikan jasmani adaptif, serta belum tersedianya program senam adaptif yang terstruktur. Senam adaptif dipilih karena dapat dimodifikasi sesuai kemampuan individu dan berfungsi sebagai terapi gerak untuk meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, serta perkembangan sosial-emosional siswa. Metode pelaksanaan melibatkan kolaborasi dosen, mahasiswa, guru, dan orang tua melalui kegiatan pelatihan, pendampingan, serta praktik senam adaptif secara rutin selama dua bulan. Evaluasi dilakukan menggunakan asesmen motorik pra dan pasca kegiatan, observasi, serta wawancara dengan guru dan orang tua. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan partisipasi siswa dari 40% menjadi 75%, meningkatnya motivasi dan rasa percaya diri siswa, serta perbaikan koordinasi gerak, meskipun aspek kemandirian dan konsentrasi masih memerlukan pendampingan lanjutan. Guru juga mengalami peningkatan kompetensi dalam menerapkan pendidikan jasmani adaptif. Program ini membuktikan bahwa senam adaptif merupakan intervensi yang efektif dan aplikatif untuk meningkatkan perkembangan motorik dan partisipasi belajar siswa berkebutuhan khusus di sekolah khusus.



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

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani adaptif merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan inklusif yang bertujuan memberikan kesempatan setara bagi peserta didik berkebutuhan khusus untuk berkembang secara fisik, sosial, dan emosional melalui aktivitas gerak yang terstruktur. Aktivitas fisik yang dirancang sesuai karakteristik individu terbukti mampu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kebugaran jasmani, serta keterampilan sosial anak berkebutuhan khusus. Namun, dalam praktiknya, banyak sekolah khusus masih menghadaoi keterbatasan dalam penyediaan program pendidikan jasmani yang adaptif dan berkelanjutan.

SKH Muara Sejahtera sebagai sekolah luar biasa yang melayani siswa tunarungu dan tunagrahita menghadapi permasalahan berupa rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan jasmani, belum adanya program senam adaptif yang terstruktur, serta keterbatasan kompetensi guru dalam pendidikan jasmani adaptif. Aktivitas jasmani yang dilakukan masih bersifat umum dan belum sepenuhnya disesuaikan dengan kebutuhan motorik dan karakteristik perkembangan siswa. Kondisi ini berdampak pada kurang optimalnya perkembangan motorik kasar, keseimbangan, dan koordinasi gerak siswa.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan jasmani adaptif memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kebugaran, kemampuan motorik, serta interaksi sosial anak berkebutuhan khusus (Block, 2016; Efendi et al., 2022). Selain itu, senam adaptif sebagai bentuk terapi Gerak mampu memberikan stimulus neuromuskular yang mendukung peningkatan konsentrasi, kekuatan otot, dan pengendalian emosi, khususnya pada anak dengan hambatan intelektual dan sensorik (Faris Naufal et al., 2023). Bagi anak tunarungu, pendekatan visual dan gerakan ritmis dalam senam adaptif dapat membantu pemahaman instruksi, meningkatkan koordinasi, serta mendorong interaksi sosial dalam kegiatan kelompok (Pradipta & Dewantoro, 2019). Sementara itu, bagi anak tunagrahita, Gerakan sederhana yang dilakukan secara berulang dapat meningkatkan kemampuan motorik dasar, konsentrasi, serta kemandirian dalam melakukan aktivitas fisik (Efendi et al., 2022; Amanullah, 2022). Dengan demikian, senam adaptif tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas jasmani, tetapi juga sebagai media pembelajaran dan terapi yang terintegrasi.

Selain keterbatasan program, sekolah juga menghadapi kendala saran pendukung dan belum tersedianya instrument evaluasi perkembangan motorik siswa secara sistematis. Padahal, pemantauan perkembangan motorik secara berkala sangat penting untuk mengetahui efektivitas intervensi dan merancang tindak lanjut pembelajaran. Keterlibatan orang tua juga masih terbatas, sehingga keberlanjutan latihan di luar sekolah belum berjalan optimal. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu program pengabdian kepada Masyarakat yang berfokus pada pengembangan senam adaptif sebagai media terapi gerak, disertai pelatihan guru dan pendampingan pelaksanaan kegiatan. Program ini diharapkan mampu meningkatkan partisipasi siswa, memperbaiki kemampuan motorik, serta meningkatkan kompetensi guru dalam pendidikan jasmani adaptif.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengimplementasikan program senam adaptif yang sesuai dengan karakteristik siswa tunarungu dan tunagrahita di SKH Muara Sejahtera, meningkatkan kemampuan motorik dan partisipasi belaja siswa, serta memperkuat kapasitas guru dalam menerapkan pendidikan jasmani adaptif secara berkelanjutan.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di SKH Muara Sejahtera, Pamulang, Kota Tangerang Selatan, dengan sasaran utama siswa tunarungu dan tunagrahita, serta guru sekolah sebagai mitra pendamping kegiatan. Jumlah peserta siswa sebanyak 25 orang, terdiri atas 15 siswa tunarungu dan 10 siswa tunagrahita, dengan melibatkan 7 orang guru dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui kolaborasi antara dosen, mahasiswa, guru, dan orang tua siswa. Kegiatan dosen meliputi penyuluhan, pelatihan senam adaptif, penyusunan modul sederhana Gerakan senam, serta pendampingan implementasi kegiatan. Mahasiswa berperan sebagai fasilitator dalam praktik senam adaptif, membantu siswa mengikuti Gerakan, serta melakukan dokumentasi dan pencatatan perkembangan siswa selama kegiatan berlangsung.

Tahapan kegiatan terdiri atas tiga tahap utama, yaitu pra-kegiatan, pelaksanaan, serta monitoring dan evaluasi. Pada tahap pra-kegiatan dilakukan observasi awal dan asesmen kemampuan motorik siswa menggunakan rubrik motorik kasar adaptif yang mencakup aspek keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan, dan motivasi. Selain itu, dilakukan wawancara singkat dengan guru untuk mengidentifikasi kebutuhan pembelajaran jasmani adaptif di sekolah.

Tahap pelaksanaan dilakukan selama dua bulan dengan frekuensi dua kali per minggu. Setiap sesi senam adaptif berlangsung selama ± 60 menit yang terdiri atas pemanasan, Gerakan inti, dan pendinginan. Gerakan dirancang sederhana, berulang, dan berbasis visual menggunakan demonstrasi langsung, kartu gerak, serta iringan musik ritmis untuk membantu siswa mengikuti instruksi. Guru dan mahasiswa mendampingi siswa secara langsung dalam kelompok kecil agar setiap siswa mendapatkan perhatian sesuai kebutuhannya,

Monitoring dan evaluasi dilakukan selama kegiatan berlangsung melalui observasi partisipasi siswa, pencatatan kehadiran, serta diskusi reflektif dengan guru. Evaluasi akhir dilakukan dengan membandingkan hasil asesmen motorik pra dan pasca kegiatan, serta melalui wawancara dengan guru dan orang tua untuk mengetahui perubahan perilaku, motivasi, dan kemampuan motorik siswa. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif menggunakan presentase, sedangkan data kualitatif dianalisis secara tematik untuk menggambarkan dampak kegiatan secara lebih komprehensif.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Pelatihan Senam Adaptif bagi Guru

Kegiatan diawali dengan pelatihan senam adaptif kepada guru yang bertujuan meningkatkan pemahaman mengenai prinsip pendidikan jasmani adaptif dan teknik modifikasi gerak sesuai karakteristik siswa tunarungu dan tunagrahita. Pelatihan dilakukan melalui penyampaian materi, demonstrasi gerakan, serta praktik langsung. Guru dilatih untuk menggunakan pendekatan visual, pengulangan gerak, dan pemberian instruksi sederhana agar mudah dipahami siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa guru mampu mengikuti dan mempraktikkan gerakan senam adaptif dengan baik serta memahami cara melakukan penyesuaian intensitas dan kompleksitas gerakan.

Pelatihan ini berdampak pada meningkatnya kesiapan guru dalam mendampingi siswa selama kegiatan berlangsung. Guru menjadi lebih percaya diri dalam memimpin kegiatan, memberikan contoh gerakan, serta melakukan koreksi sederhana postur dan koordinasi siswa. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa peningkatan kompetensi guru berpengaruh secara langsung terhadap kualitas pembelajaran jasmani adaptif di sekolah khusus.

2. Implementasi Senam Adaptif pada Siswa

Implementasi senam adaptif dilaksanakan secara rutin selama dua bulan dengan frekuensi dua kali per minggu. Kegiatan diawali dengan pemanasan menggunakan gerakan sederhana, dilanjutkan dengan gerakan inti yang berfokus pada koordinasi tangan dan kaki, keseimbangan, serta kelincahan, dan diakhiri dengan pendinginan. Gerakan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing kelompok siswa, dimana siswa tunarungu lebih difokuskan pada sinkronisasi gerak dan ritme, sedangkan siswa tunagrahita lebih difokuskan pada pengulangan gerakan dasar dan keseimbangan.



Gambar 1. Siswa Tunarungu Senam Mengikuti Gerakan Pada Layar



Gambar 2. Siswa Tunagrahita Melakukan Senam Berulang

Selama pelaksanaan kegiatan, terjadi peningkatan antusiasme dan partisipasi siswa. Pada awal kegiatan, hanya sekitar 40% siswa yang mampu mengikuti rangkaian gerakan secara penuh, namun pada akhir program jumlah tersebut meningkat menjadi sekitar 75%. Siswa terlihat lebih aktif, berani mencoba gerakan, serta menunjukkan peningkatan koordinasi dan keseimbangan saat melakukan aktivitas fisik. Selain itu, interaksi sosial antar siswa juga meningkat karena kegiatan dilakukan secara berkelompok dan bersifat menyenangkan.



Gambar 3. Grafik Perkembangan Partisipasi Siswa Per Minggu

3. Perkembangan Partisipasi Siswa Per Minggu

Program senam adaptif di SKH Muara Sejahtera berhasil meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri siswa, namun masih perlu penguatan dalam aspek konsentrasi, kemandirian, dan keterampilan mengingat urutan gerak. Berikut adalah hasil interpretasi grafik observasi :

- a. Minggu 1-2 : Partisipasi masih rendah (40-45%), siswa masih beradaptasi dengan metode senam adaptif.
- b. Minggu 3-4 : Terjadi peningkatan stabil (50-55%), menunjukkan siswa mulai terbiasa dengan intruksi visual dan gerakan berulang.
- c. Minggu 5-6 : Partisipasi naik signifikan (60-65%), guru dan mahasiswa pendamping semakin efektif dalam memberikan motivasi.
- d. Minggu 7-8 : Puncak partisipasi mencapai 70-75%, sebagian besar siswa aktif mengikuti kegiatan dengan antusias

4. Monitoring dan Evaluasi Perkembangan Siswa

Monitoring dilakukan melalui observasi langsung terhadap keterlibatan siswa, ketepatan gerakan, serta daya tahan mengikuti sesi senam. Evaluasi pra dan pasca kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pada aspek koordinasi gerak, keseimbangan, dan keberanian mengikuti instruksi. Hasil wawancara dengan guru juga menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih siap mengikuti pembelajaran PJOK dan lebih aktif dalam kegiatan kelas setelah mengikuti program senam adaptif.

Tabel 1. Hasil Survei Keterlibatan Siswa dalam Senam Adaptif

No	Pernyataan Item	Rata-rata skor	Keterangan
1	Merasa senang mengikuti kegiatan senam adaptif	3,40	Antusiasme tinggi, siswa menikmati kegiatan jasmani
2	Dapat mengikuti instruksi gerakan dengan bantuan visual	3,35	Visualisasi gerakan sangat membantu siswa tunarungu
3	Lebih percaya diri saat bergerak bersama teman	3,30	Senam kelompok meningkatkan rasa percaya diri dan interaksi sosial
4	Mampu menjaga keseimbangan saat melakukan Gerakan	3,25	Ada peningkatan koordinasi motorik kasar
5	Tubuh lebih kuat setelah mengikuti senam	3,20	Siswa merasakan manfaat fisik berupa kekuatan otot
6	Mampu melakukan gerakan senam secara mandiri tanpa bantuan	2,75	Masih membutuhkan pendampingan, terutama siswa tunagrahita
7	Menjaga konsentrasi sepanjang sesi senam	2,80	Konsentrasi meningkat, namun masih terbatas pada durasi 10-12 menit
8	Mampu mengingat urutan gerakan dengan baik	2,85	Kesulitan dalam memori jangka pendek, perlu pengulangan intruksi
9	Lebih bersemangat mengikuti Pelajaran setelah senam	3,15	Senam adaptif berdampak positif pada motivasi belajar
10	Merasa lebih mudah berinteraksi dengan teman setelah mengikuti senam	3,18	Senam adaptif mendorong interaksi social dan kerjasama

Namun demikian, hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa beberapa siswa, khususnya siswa tunagrahita, masih memerlukan pendampingan intensif dalam aspek konsentrasi dan kemandirian gerak. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terjadi peningkatan kemampuan motorik, intervensi perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan kegiatan pembelajaran lainnya agar hasil diperoleh dapat lebih optimal.

5. Kendala yang Dihadapi

Kendala utama yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan adalah keterbatasan sarana pendukung, perbedaan tingkat kemampuan siswa, serta keterbatasan waktu pendampingan. Beberapa siswa memerlukan pendekatan individual yang lebih intensif, sementara jumlah pendamping terbatas. Selain itu, konsistensi latihan di rumah belum dapat dilakukan secara optimal karena keterbatasan waktu dan pemahaman orang tua.

Sebagai solusi, tim pengabdian memberikan panduan gerakan sederhana kepada guru agar dapat dilanjutkan dalam kegiatan rutin sekolah serta mendorong keterlibatan orang tua melalui komunikasi informal mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi anak. Rekomendasi tindak lanjut berupa integrasi senam adaptif ke dalam jadwal PJOK sekolah dan pengembangan modul pembelajaran jasmani adaptif yang lebih sistematis agar program dapat berkelanjutan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian kepada masyarakat melalui implementasi senam adaptif di SKH Muara Sejahtera memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan motorik dan partisipasi siswa berkebutuhan khusus dalam aktivitas jasmani. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan prestasi siswa dari 40% menjadi 75%, peningkatan koordinasi dan keseimbangan gerak, serta meningkatnya motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan kompetensi guru dalam menerapkan pendidikan jasmani adaptif melalui modifikasi gerak dan pendekatan visual yang sesuai dengan karakteristik siswa.

Meskipun demikian, aspek konsentrasi dan kemandirian siswa, khususnya pada siswa tunagrahita, masih memerlukan pendampingan lanjutan dan latihan yang lebih intensif. Oleh karena itu, disarankan agar program senam adaptif diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kurikulum PJOK sekolah serta didukung dengan pelibatan orang tua agar latihan dapat dilanjutkan di rumah. Diharapkan penelitian dan pengabdian selanjutnya dapat mengembangkan model senam adaptif berbasis permainan atau teknologi sederhana untuk meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Pamulang atas dukungan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, serta kepada pihak SKH Muara Sejahtera Pamulang, guru, siswa dan orang tua yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Tidak lupa ucapan terima kasih untuk mahasiswa-mahasiswa yang turut membantu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

REFERENSI

Alif Fahmi, M., & Suprpti, S. (2025). Implementasi Pendidikan Inklusi Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus di SMP Negeri 37 Kota Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 6(1), 68–74. <https://doi.org/10.53869/jpas.v6i1.236>

- Amanullah, A. S. R. (2022). Mengenal Anak Berkebutuhan Khusus: Tuna Grahita, Down Syndrom Dan Autisme. *ALMURTAJA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1, 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.58518/almurtaja.v1i1.1793>
- Ardiyansyah, W., & Tuasikal, A. R. S. (2016). Modifikasi Permainan Lari Estafet Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Manipulatif Anak Tunagrahita Ringan (Studi pada SDLB Merdeka Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04, 177–184. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Bailey, R., Vasícková, J., & Vlček, P. (2022). *An International Review of the Contributions of School-based Physical Activity, Physical Education, and School Sport to the Promotion of Health-enhancing Physical Activity*. University of Luxembourg. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5899571>
- Block, M. E. (2016). *A Teacher's Guide to Adapted Physical Education Including Students with Disabilities in Sports and Recreation* (4th ed.). Brookes Publishing.
- Casey, Ashley., Goodyear, V. A. ., & Armour, K. M. . (2017). *Digital technologies and learning in physical education : pedagogical cases*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Efendi, M., Pradipta, R. F., Dewantoro, D. A., Ummah, U. S., Ediyanto, E., & Yasin, M. H. M. (2022). Inclusive Education for Student with Special Needs at Indonesian Public Schools. *International Journal of Instruction*, 15(2), 967–980. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15253a>
- Fajar Pradipta, R., & Arif Dewantoro, D. (2019). Origami and Fine Motoric Ability of Intellectual Disability Students. In *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. www.ijicc.net (Vol. 5, Issue 5). www.ijicc.net
- Faris Naufal, A., Setiawan, R., Prasetyani, M., Islami Putri, J., Puteri Ayu Zahwani, A., Nizar Siddiq, M., & Pristianto, A. (2023). Modifikasi Senam Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) untuk Siswa/i Tunagrahita pada SLB C-YPSLB Surakarta. *Journal of Appropriate Technology for Community Services*, 5(1), 9–15. <https://doi.org/10.20885/jattec.vol5.iss1.art2>
- Gandasari, M. F. (2023). Penerapan Penjas Adaptif Pada Anak Berkebutuhan Khusus. *Journal Innovative*, 3, 2760–2768.
- Graham, G., Shirley, I., Holt, A., Hale, I., Parker, M., Hall, T., & Patton, K. (2020). *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hellison, D. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*. Human Kinetics.
- Maidar. (2017). Model Pendekatan Bermain dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Tunarungu. *Suara Guru : Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, Sains, Dan Humaniora*, 3(4), 829–842.
- Shree, A., & Shukla, P. C. (2016). Intellectual Disability: Definition, classification, causes and characteristics. *Learning Community-An International Journal of Educational and Social Development*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.5958/2231-458x.2016.00002.6>
- Siedentop, D., van der Mars, H., & Hastie, P. (2020). *Complete Guide to Sport Education* (4th ed., Vol. 4). Human Kinetics.
- Sutrisno, K. T. (2022). *Instrumen Asesmen Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus*. UIN Antasari.
- Wahyudi, H., Ainur Rasyid, Mp., Muhammad Kharis Fajar, Mp., & Winda Nuraisyah, Mp. (2023). *Buku Ajar Pendidikan Jasmani Adaptif* (1st ed.). Pustaka Aksara.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.