

EDUKASI KEBUGARAN JASMANI BAGI GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA BERKEBUTUHAN KHUSUS

Oce Wiriawan¹, Supto Wibowo², Ika Jayadi³, Shery Iris Zalillah⁴, Ilo Raditio Wiriawan⁵,
Ido Gavriila Wiriawan⁶

^{1,2,3,4,5,6}Univeritas Negeri Surabaya

¹ocewiriawan@unesa.ac.id; ²saptowibowo@unesa.ac.id; ³ikajayadi@unesa.ac.id;
⁴sheryzalillah@unesa.ac.id; ⁵25060946028@mhs.unesa.ac.id; ⁶25120664410@mhs.ac.id

Abstract

Inclusive education requires Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers to be prepared to manage the heterogeneity of student abilities, including students with special needs (SBK). However, teacher competency in designing and implementing adaptive physical fitness programs remains a challenge. This community service program aims to improve the knowledge and skills of PJOK teachers, members of the Batu City PJOK Subject Teachers' Conference (MGMP), in developing adaptive physical fitness programs. The method is implemented through a series of workshops and structured mentoring with an in-on-in model, including conceptual presentations, adaptive training program development practices, learning simulations, and reflection. Evaluation was conducted using pre-test and post-test instruments to measure improvements in conceptual understanding, as well as analysis of the resulting Lesson Plan (RPP) documents. The results showed a significant increase in teacher understanding (average N-Gain 0.65) and the ability to develop differentiated physical fitness programs. This program strengthens the professional capacity of PJOK teachers in accommodating the physical needs of SBK, in line with the inclusive physical education paradigm.

Keywords: *Physical Fitness, Students with Special Needs, physical education teacher*

Abstrak

Pendidikan inklusif menuntut kesiapan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk mengelola heterogenitas kemampuan siswa, termasuk siswa berkebutuhan khusus (SBK). Namun, kompetensi guru dalam merancang dan mengimplementasikan program kebugaran jasmani yang adaptif masih menjadi kendala. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru PJOK anggota Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) PJOK Kota Batu dalam mengembangkan program kebugaran jasmani adaptif. Metode dilaksanakan melalui serangkaian workshop dan pendampingan terstruktur dengan model in-on-in, mencakup pemaparan konseptual, praktik penyusunan program latihan adaptif, simulasi pembelajaran, dan refleksi. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman konseptual, serta analisis dokumen Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dihasilkan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman guru (rata-rata N-Gain 0,65) dan kemampuan menyusun program kebugaran jasmani yang terdiferensiasi. Program ini memperkuat kapasitas profesional guru PJOK dalam mengakomodasi kebutuhan fisik SBK, sejalan dengan paradigma pendidikan jasmani inklusif.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa Berkebutuhan Khusus, Guru Pendidikan Jasmani

Submitted: 2026-06-02

Revised: 2026-06-10

Accepted: 2026-06-17

Pendahuluan

Transformasi paradigma pendidikan menuju inklusivitas telah menempatkan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada posisi strategis sekaligus problematis. Di satu sisi, PJOK menjadi wahana ideal untuk menginternalisasi nilai kebersamaan, toleransi, dan apresiasi terhadap keberagaman melalui aktivitas fisik. Di sisi lain, tuntutan untuk mengakomodasi siswa berkebutuhan khusus (SBK) dalam satu ruang pembelajaran yang sama menimbulkan tantangan pedagogis signifikan bagi guru yang belum memiliki kompetensi spesifik di bidang pendidikan jasmani adaptif. Realitas di lapangan menunjukkan kesenjangan antara kebijakan dan praktik. Data Kementerian Pendidikan menunjukkan peningkatan jumlah sekolah inklusif, namun tidak diiringi dengan pengembangan profesional guru yang memadai. Guru PJOK kerap menghadapi kebingungan dalam memodifikasi aktivitas, menentukan intensitas latihan yang aman, serta

mengelola dinamika sosial antara siswa reguler dan SBK . Situasi ini berpotensi menyebabkan eksklusi terselubung, di mana SBK menjadi partisipan pasif yang hanya "hadir" tanpa terlibat secara bermakna dalam aktivitas jasmani.

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan perwakilan MGMP PJOK Kota Batu, beberapa permasalahan prioritas teridentifikasi. Pertama, pemahaman guru tentang karakteristik spesifik SBK (autisme, ADHD, tunadaksa, tunagrahita) dan implikasinya terhadap respons fisiologis saat beraktivitas fisik masih parsial. Kedua, guru belum memiliki kerangka sistematis dalam mengadaptasi komponen kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, kelenturan, komposisi tubuh) untuk populasi khusus. Ketiga, terbatasnya referensi dan perangkat pembelajaran PJOK inklusif yang kontekstual dengan kondisi sekolah masing-masing.

Kebugaran jasmani untuk SBK seringkali direduksi menjadi aktivitas yang "terlalu aman" (hanya peregangan ringan) atau justru diseragamkan dengan standar siswa reguler tanpa adaptasi. Padahal, filosofi inti pendidikan jasmani adaptif adalah "modifying not simplifying" memodifikasi tanpa menghilangkan esensi manfaat gerak . Kebugaran jasmani SBK harus dirancang berbasis profil individu (individualized fitness prescription), mempertimbangkan kondisi medis, kapasitas fungsional, preferensi, dan tujuan personal. Penelitian terkini mengonfirmasi bahwa program latihan fisik yang terstruktur dan adaptif tidak hanya meningkatkan performa psikomotor SBK, tetapi juga berdampak positif pada harga diri, regulasi emosi, dan keterampilan sosial mereka. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini memiliki urgensi untuk menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis guru PJOK. Program ini dirancang untuk membekali guru dengan kerangka kerja desain program kebugaran jasmani adaptif yang berbasis bukti, memanfaatkan pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU) yang dimodifikasi dan prinsip Universal Design for Learning (UDL) untuk memastikan setiap siswa, tanpa terkecuali, memperoleh manfaat optimal dari pembelajaran PJOK.

Metode

Mitra kegiatan adalah MGMP PJOK Kota Batu yang beranggotakan 40 guru PJOK dari tingkat SD, SMP, SMA/SMK. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Batu pada bulan Agustus 2025. Seluruh anggota terlibat sebagai partisipan.

Tahapan Pelaksanaan:

Model pelatihan mengadopsi pendekatan collaborative professional development yang menekankan refleksi dan kolaborasi berkelanjutan. Rangkaian kegiatan terdiri atas:

1. Tahap In-Service Training 1 (Pembekalan Teori):
 - Brainstorming pengalaman mengajar SBK.
 - Pemaparan materi: Profil SBK, prinsip FITT (Frequency, Intensity, Time, Type) untuk populasi khusus, adaptasi komponen kebugaran, dan strategi manajemen kelas inklusif.
 - Studi kasus penyusunan program latihan adaptif.
2. Tahap On-the-Job Learning (Praktik Terbimbing):
 - Partisipan secara kolaboratif menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) kebugaran jasmani adaptif.
 - Simulasi pembelajaran (peer teaching) di mana peserta berperan sebagai guru dan SBK dengan berbagai kondisi simulatif.
 - Observasi sejawat dan umpan balik konstruktif.
3. Tahap In-Service Training 2 (Refleksi dan Penguatan):
 - Presentasi dan diskusi hasil praktik.
 - Pemantapan konsep dan strategi lanjutan.
 - Refleksi komitmen tindak lanjut di sekolah masing-masing.

Hasil dan Pembahasan

Peningkatan Pemahaman Konseptual Guru

Hasil pre-test menunjukkan 75% guru memiliki pemahaman awal pada kategori "kurang" dan "cukup", terutama pada indikator perancangan program latihan spesifik untuk SBK. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan signifikan dengan rata-rata skor N-Gain sebesar 0,65 (kategori "sedang"). Temuan ini sejalan dengan studi Ekawati et al. (2023) yang menegaskan bahwa sosialisasi terstruktur yang disertai contoh konkret mampu meningkatkan profesionalisme guru PJOK inklusif. Peningkatan tertinggi terdapat pada kemampuan guru menganalisis kebutuhan aktivitas fisik berdasarkan jenis kebutuhan khusus siswa. Guru tidak lagi melihat SBK sebagai entitas homogen, melainkan memahami perbedaan fundamental kebutuhan gerak antara siswa dengan autisme yang cenderung hiperaktif dengan siswa tunadaksa yang memerlukan penguatan otot spesifik.

Kemampuan Mendesain Program Kebugaran Adaptif

Produk RPP yang dihasilkan menunjukkan transformasi substansial dalam desain pembelajaran. Sebelum pelatihan, sebagian besar guru hanya mencantumkan modifikasi dangkal, seperti "siswa ijin tidak perlu lari". Pascapelatihan, RPP menunjukkan keragaman strategi adaptasi, meliputi:

1. Adaptasi Alat (Equipment): Guru merancang bola dengan tekstur dan ukuran berbeda, atau cone dengan warna kontras untuk stimulasi visual.
2. Adaptasi Aturan (Rules): Penerapan sistem zona dalam permainan invasi, di mana SBK memiliki peran spesifik yang dijamin menyentuh bola.
3. Adaptasi Instruksi (Instruction): Penggunaan kartu bergambar (PECS) untuk memperjelas urutan gerakan bagi siswa dengan autisme .
4. Adaptasi Intensitas: Penerapan prinsip Rating of Perceived Exertion (RPE) yang disederhanakan agar SBK dapat mengomunikasikan tingkat kelelahannya.

Model kolaboratif yang digunakan, di mana guru secara kolektif mendiskusikan dan mengkritisi RPP sejawat, terbukti efektif menumbuhkan pedagogical content knowledge. Hal ini selaras dengan konsep lesson study yang mengedepankan refleksi kolaboratif, sebagaimana dipraktikkan dalam pengembangan profesional guru pendidikan khusus. (Tahoma, 10pt, spasi 1,15).

Kesimpulan

Program edukasi kebugaran jasmani adaptif bagi guru MGMP PJOK Kota Batu efektif meningkatkan pemahaman konseptual dan keterampilan desain pembelajaran inklusif. Pergeseran paradigma guru dari "penyeragaman" ke "adaptasi kreatif" merupakan capaian utama. Untuk keberlanjutan, disarankan: 1) MGMP membentuk komunitas belajar PJOK inklusif yang memfasilitasi pendampingan sejawat berkelanjutan; 2) Sekolah menyediakan alokasi anggaran untuk pengadaan alat bantu pembelajaran adaptif sederhana; 3) Kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah diperkuat melalui riset aksi partisipatoris guna mengembangkan model latihan kebugaran yang teruji secara empiris bagi berbagai jenis disabilitas di konteks Indonesia. (Tahoma, 10pt, spasi 1,15).

Daftar Pustaka

- Ahmad, N. A., & May, Y. S. (2018). Challenges in Preparing Teachers for Inclusive Education and Its Impact to Students with Learning Disabilities. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 7(3). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v7-i3/4575>.

- Aksaraga, Q. (2025). Sosialisasi dan Pendampingan Implementasi Sport Education Model (SEM) Sebagai Inovasi Pembelajaran Penjas Inklusif bagi Guru PJOK di Sekolah Dasar. *Quadhelix Journal*, 1(1).
- Astuti, Y., Orhan, B. E., Erianti, A. D., & Sari, D. N. (2024). Improving fundamental motor skills in children with intellectual disabilities through adapted sports and games. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(1), 96–102. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.01013>.
- Chen, C.-C. (JJ), Lim, S., & Clardy, G. A. (2024). Qualitative exploration of the physical activity engagement among college students with intellectual disabilities. *International Journal of Developmental Disabilities*, 70(8), 1367–1376. <https://doi.org/10.1080/20473869.2023.2177582>.
- Ekawati, F. F., Rahayu, T. W., Satyawan, B., Ismaryati, I., Kardiyanto, D. W., & Wijanarko, B. (2023). Sosialisasi Pembelajaran PJOK Inklusif pada Guru Sekolah Menengah Pertama Kota Surakarta. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3).
- 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), 333–339.
- Fitriatun, E. (2022). Teknik Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Dasar. *Empiricism Journal*, 3(2), 277-282.
- Fridayati, B. A., Lubis, M. R., Fitriatun, E., & Yusuf, R. (2022). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani adaptif di sekolah dasar inklusif. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 41-56.
- Gazali, N., Sari, M., Setiawan, E., Rahmadani, A., Perdima, F. E., Abdullah, N. M., & Longakit, J. (2025). Realising Inclusive Physical Education: Barriers and Strategies for Including Students with Disabilities. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 10(1), 12–23. <https://doi.org/10.26740/jossae.v10n1.p12-23>.
- Hartman, E., Smith, J., Westendorp, M., & Visscher, C. (2015). Development of physical fitness in children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59(5), 439–449. <https://doi.org/10.1111/jir.12142>.
- I Gede Suwiwa, I Ketut Budaya Astra, I Gede Doddy Tisna M.S, I Made Satyawan, & I Made Gede Arta Mahardika. (2025). Physical education (PE) for improving the skills of special needs students. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(Special Issue 2), 276–288. <https://doi.org/10.32682/bravos.v13si2/128>.
- Kardiyanto, D. W., Angga, P. D., & Setiawan, A. A. (2024). Learning media innovation with assistive devices to improve motor skills of students with special needs and visual impairment. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(3), 363–377. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i3.23066.
- Kuznetsova, L., Trachuk, S., Semenenko, V., Kholodova, O., Podosinova, L., Brychuk, M., Varenyk, O., & Kedrych, H. (2022). Effect of Movement Games on Physical Fitness of Children With Intellectual Disabilities. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(2), 158–165. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.02>.
- Ma, Y., Liu, M., Liu, Y., Liu, D., & Hou, M. (2024). Exploring Physical Activity in Children and Adolescents with Disabilities: A Bibliometric Review of Current Status, Guidelines, Perceived Barriers, and Facilitators and Future Directions. *Healthcare (Switzerland)*, 12(9). <https://doi.org/10.3390/healthcare12090934>.

- Masiliauskas. (2026). Implementing Inclusive Education Principles in Physical Education Classes. *INTED2026 Proceedings*.
- Putra, S. J., & Kuntjoro, B. F. T. (2025). Penerapan Model Program Pembelajaran Individual untuk Meningkatkan Partisipasi Aktif Peserta Didik Disabilitas Intelektual. *Jurnal Pendidikan Jasmani Unesa*, 1(1).
- Saputra, S. Y., Fantiro, F. A., Herviani, V. K., Muzakki, A., & Akbar, R. F. (2024). Creative and adaptive sports learning model to increase participation of students with special needs. *Raden: Research and Development in Education*, 4(2). <https://doi.org/10.22219/raden.v4i2.36746>.
- Shields, N., Synnot, A. J., & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 46(14), 989–997. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090236>.
- UNESCO. (2020). Inclusion and education: All means all. UNESCO. <https://doi.org/10.4135/9788132108320.n14>.
- UPI. (2025). Lesson Study SPLB C YPLB Bandung: Kolaborasi Guru Dorong Pembelajaran Adaptif. *Berita PKH UPI*.
- Utami, N. A. B. (2025). Exploring physical education teachers' perspectives on inclusive education in Bandung, Indonesia. *International Journal of Inclusive Education*, 0(0), 1–15. <https://doi.org/10.1080/13603116.2025.2490591>.
- Wolo, H. B., Gerin, B., & Laru, A. R. S. (2026). Program Kreativitas Mahasiswa Sebagai Media Penguatan Pendidikan Jasmani Adaptif di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 6(1), 1896–1899.
- Wouters, M., Evenhuis, H. M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2019). Physical activity levels of children and adolescents with moderate-to-severe intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(1), 131–142. <https://doi.org/10.1111/jar.12515>.
- Yusof, A., Rahman, H. A., & Samad, N. A. (2021). Implementation of individualized education programs in physical education for students with disabilities. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1123–1131.
- Zahara, Z., Zulfikar, Z., & Iqram, M. (2025). Description of the Implementation of Physical Education Learning for Children with Special Needs with Physical Disabilities at the Bukesra Special Needs School in Aceh. *Champions: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 3(3). <https://doi.org/10.59923/champions.v3i3.621>.