

Analisis Kebutuhan Instrumen Aktivitas Fisik pada Disabilitas

Erick Burhaein^{1*}, Muhammad Saleh²

¹ Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

² Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Abstrak

Adanya urgensi terkait aktivitas fisik pada disabilitas sebagai salah satu sasaran yang harus dioptimalkan oleh guru pendidikan jasmani adaptif (PJA), sehingga diperlukan instrumen sebagai sarana pengukuran secara berkala. Merujuk pada urgensi tersebut maka tujuan penelitian ini adalah 1) menganalisis kebutuhan PJA terhadap instrumen aktivitas fisik disabilitas; 2) Menganalisis ketersediaan instrumen aktivitas fisik disabilitas. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian yaitu studi deskriptif kualitatif. Partisipan yang dilibatkan sebanyak 5 guru PJA. Instrumen penelitian berupa lembar wawancara tidak terstruktur dan dokumentasi yang telah divalidasi oleh ahli. Analisis data mengikuti alur pendekatan kualitatif dengan mereduksi data yang telah dikumpulkan sehingga menjadi simpulan. Hasil penelitian ini 1) menunjukkan bahwa perlunya (dibutuhkan) instrumen bagi guru PJA untuk mengukur aktivitas fisik pada siswa disabilitas yang valid dan reliabel; 2) belum tersedianya instrumen aktivitas fisik disabilitas bagi guru PJA. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatih membutuhkan akan ketersediaan instrumen aktivitas fisik pada disabilitas. Kontribusi untuk penelitian selanjutnya adalah membuat prototype instrumen aktivitas fisik pada disabilitas serta menguji tingkat validitas dan reliabilitasnya.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, disabilitas, instrumen

Abstract

There is an urgency regarding physical activity for people with disabilities as one of the targets that must be optimized by adaptive physical education (PJA) teachers, so instruments are needed as a means of regular measurement. Referring to this urgency, the objectives of this research are 1) to analyze PJA's needs for disability physical activity instruments; 2) Analyze the availability of physical activity instruments for people with disabilities. This research method uses a research approach, namely a qualitative descriptive study. The participants involved were 5 PJA teachers. The research instrument is an unstructured interview sheet and documentation that has been validated by experts. Data analysis follows the flow of a qualitative approach by reducing the data that has been collected so that it becomes a conclusion. The results of this research 1) show that there is a need for (required) instruments for PJA teachers to measure physical activity in students with disabilities that are valid and reliable; 2) there are no physical activity instruments for people with disabilities for PJA teachers. Based on these results, it can be concluded that trainers need physical activity instruments to be available for people with disabilities. The contribution to further research is to create a prototype of a physical activity instrument for disabilities and test its level of validity and reliability.

Correspondence author: Erick Burhaein, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia.
Email: erick.burhaein@umnu.ac.id,



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Keywords: Physical activity, disability, instruments

PENDAHULUAN

Tuhan menciptakan makhluknya dengan berbagai macam kondisi dan bentuk, hal ini telah diatur oleh Tuhan dengan maksud dan tujuan yang mulai. Terkadang kondisi tersebut tidak banyak diterima secara cepat diterima oleh makhluknya (manusia). Ada individu yang diciptakan dengan kondisi yang lengkap sempurna, namun terdapat juga manusia yang diciptakan dengan kondisi yang berbeda atau lazim disebut disabilitas (Pramantik., 2021)

Disabilitas dapat dikatakan sebagai kondisi seseorang yang memiliki keterbatasan pada kondisi mental, fisik, kognitif, intelektual, sensorik, emosional, perkembangan, ataupun kombinasi dari beberapa keterbatasan (Kauffman, 2018). Hambatan – hambatan yang dialami dalam jangka waktu yang lama dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami kesulitan dan hambatan untuk berinteraksi secara efektif berdasarkan kesamaan hak sebagai warga negara (Walsh, 2018) . Selain itu disabilitas secara singkat dapat dikatakan seseorang atau siswa yang modelnya tidak sesuai dengan standarnya (Widyawan, 2020).

Disabilitas identik dengan keterbatasan fisik ataupun psikis dan memiliki tingkat kebugaran yang lebih rendah, namun keinginannya dalam menempuh pendidikan sangat tinggi, karena dalam proses pendidikan siswa terdapat gerak yang dilakukan dan gerak tersebut akan memperbaiki perkembangan fisiknya (Raharjo & Kinanti, 2019). Seperti di Amerika hanya 21% penyandang disabilitas melakukan aktivitas fisik (Smith & Sparkes, 2019). Setiap sekolah mempunyai kurikulum pendidikan, termasuk di dalamnya program pendidikan jasmani yang telah disesuaikan dan dimodifikasi bagi peserta didik berkebutuhan khusus melalui pendidikan jasmani adaptif (PJA) (Saputro, 2016). Melalui PJA yang dirancang dan disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dapat membantu anak berkebutuhan khusus dalam memahami keterbatasan kemampuan jasmani dan mentalnya, mengembangkan keterampilan dan membantu bersosialisasi dengan lingkungannya. Oleh karena itu, pelaksanaan

pembelajaran PJA tersebut perlu mendapatkan perhatian dari pihak-pihak yang terlibat di dalamnya. Karena tantangan bagi semua pendidikan adalah untuk tetap melaksanakan proses kegiatan belajar dengan tetap mencapai sasaran dan tujuan (Syahidah et al., 2023).

Pendidikan jasmani adaptif merupakan suatu program pembelajaran yang dirancang dan dikembangkan sedemikian rupa sesuai dengan keistimewaan peserta didik yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan psikomotor peserta didik tersebut. Hal ini sejalan dengan beberapa teori yang mengatakan bahwa PJA adalah belajar mengajar pendidikan jasmani, layanan pendidikan jasmani, dan pembelajaran pendidikan jasmani secara menyeluruh yang dimodifikasi baik pembelajaran dan sarana prasarannya untuk mengetahui, menemukan, dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotor yang tujuannya untuk anak berkebutuhan khusus dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Jauhari et al., 2020).

Pendidikan jasmani adaptif adalah suatu proses mendidik melalui aktivitas gerak untuk laju pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis dalam rangka pengoptimalan seluruh potensi kemampuan, keterampilan jasmani yang disesuaikan dengan kemampuan dan keterbatasan anak, kecerdasan, kesegaran jasmani, sosial, kultural, emosional, dan rasa keindahan demi tercapainya tujuan pendidikan yaitu terbentuknya manusia seutuhnya (Taufan et al., 2018)

Salah satu sasaran yang perlu dioptimalkan bagi penyandang disabilitas adalah aktivitas fisik, karena aktivitas fisik gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi saat manusia bergerak. Kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2022). Aktivitas fisik dapat meliputi berjalan kaki, berenang, mencuci, berolahraga, mengangkat atau memikul beban dan kegiatan lain dalam kehidupan sehari-hari (Suwandar & Hidayat, 2021). Aktivitas fisik bagi penderita difabel sangat penting hal ini berhubungan dengan kebugaran fisik dan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Aktivitas fisik yang selalu berdampingan dengan aktivitas sehari-hari termasuk di lingkungan pendidikan sekolah, memiliki banyak manfaat bagi disabilitas di antaranya dapat meningkatkan kesehatan dan kekuatan otot (Ekawati et al., 2022), meningkatkan kesejahteraan psikologis (Saleh, 2020) dan masih banyak manfaat yang lainnya. Selain itu, di Irlandia aktivitas fisik dijadikan sebagai program nasional guna untuk mencegah obesitas (Pogrmilovic et al., 2019). Beberapa rekomendasi orang yang menyandang disabilitas harus melakukan latihan minimal 2 minggu sekali seperti latihan kekuatan otot dan pengembangan gerak serta keseimbangan (Smith et al., 2019). Dari aktivitas atau olahraga yang dilakukan siswa di sekolah atau di lingkungan rumahnya harus sesuai dengan perkembangannya bukan melalui program seperti atlet (Ricky et al., 2023). Namun untuk mendukung keberhasilan aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik, diperlukan alat yang dapat mengukur dan menilai aktivitas fisik disabilitas yaitu berupa instrumen.

Instrumen merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena, mengumpulkan data, mencatat informasi untuk dinilai, dan mengambil keputusan yang dilakukan oleh peneliti, sehingga akan mendapat hasil dari pengukuran tersebut (Colton & Covert: 2007). Instrumen juga umumnya disebut juga sebagai alat bantu yang digunakan oleh seseorang atau peneliti untuk memperoleh suatu data dari fenomena sosial dan alam, yang secara fungsi untuk memperoleh data atau informasi sesuai dengan tujuannya.

Alat ukur yang baik indikatornya reliabel dan valid, hal tersebut akan memberikan hasil dan informasi yang tepat dan mengurangi kesalahan dalam penggunaannya (Kimberlin & Winterstein, 2008). (Fan & Lê, 2011) mengatakan bahwa yang perlu dipastikan setiap instrumen yaitu validitas dan reliabilitas. Validitas dapat dikatakan sebagai ketepatan, kecermatan dan kesahihan suatu instrumen, sedangkan reliabilitas diartikan sebagai konsistensi instrumen bila digunakan berulang kali akan tetap menghasilkan suatu data yang sama.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan studi deskriptif kualitatif, didasarkan pada data yang di ungkapkan melalui deskripsi, pendapat dan kata-kata bukan pada angka (Sugiyono, 2021). Partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 5 guru PJA yang berada di daerah Yogyakarta. Instrumen penelitian menggunakan lembar wawancara tidak terstruktur dan dokumentasi, hal ini dilakukan untuk menggali informasi, pendapat, dan pandangan dari informan (Creswell, 2014).

Tabel 1. Butir Wawancara

No	Butir Wawancara
1	Bagaimana ketersediaan/ kebutuhan alat ukur aktivitas fisik selama ini

Melalui cara ini agar informasi yang diperoleh lebih rinci. Selain itu instrumen yang digunakan telah divalidasi oleh ahli. Analisis data terhadap temuan yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dengan mereduksi data yang telah dikumpulkan sehingga menjadi simpulan. Data wawancara yang didapat kemudian disajikan tidak dalam bentuk data percakapan wawancara, namun dalam cheklis jawaban (ya/tidak).

HASIL

Hasil penelitian ini diperoleh dari wawancara guru PJA sebanyak 20 orang, hal ini dilakukan untuk memperoleh data akan kebutuhan dan ketersediaan instrumen untuk mengukur aktivitas fisik bagi penyandang disabilitas.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para guru PJA, didapatkan beberapa informasi yaitu 1). Semua guru pendidikan jasmani adaptif telah mengajar sejak lama, sehingga sudah diketahui apa yang menjadi kebutuhan guru dalam proses pembelajaran; 2). Secara umum guru PJA menjelaskan bahwa jarang atau tidak pernah melakukan pengukuran kemampuan aktivitas fisik, karena belum ada instrumen yang tepat; 3). Guru PJA menjelaskan akan pentingnya instrumen atau alat untuk mengukur level dan kemampuan aktivitas fisik, agar dapat dijadikan

sebagai pedoman bagi guru untuk menentukan keberhasilan suatu pembelajaran yang berkaitan dengan aktivitas fisik; 4). Para guru biasanya menggunakan penilaian secara langsung melihat dari kegiatan yang dilakukan dan hanya memperkirakan, tidak berdasarkan instrumen yang baku.

Berikut hasil wawancara akan kebutuhan instrumen aktivitas fisik bagi lima guru PJA di setiap kabupaten/kota di DIY dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil wawancara kebutuhan instrumen

Nama	Kab./Kota	Kebutuhan	
LBA	Sleman	Ya	-
LA	Kulon Progo	Ya	-
AR	Gunung Kidul	Ya	-
EN	Bantul	Ya	-
UN	Kota Yogya	Ya	-

Berdasarkan tabel 1. di atas, bahwa semua guru PJA yang diwawancarai menyatakan bahwa diperlukan instrumen yang baku, dan para guru juga sangat mendukung jika ada yang mengembangkan instrumen aktivitas fisik khusus untuk disabilitas. Jadi, secara keseluruhan guru PJA sangat membutuhkan karena instrumen aktivitas fisik khusus disabilitas sangat minim bahkan tidak ada.

Selain dari hasil wawancara yang dilakukan pada guru PJA, penelitian ini juga melakukan review dari beberapa literatur terkait ketersediaan instrumen aktivitas fisik bagi disabilitas serta mencari dari berbagai tempat atau perpustakaan. Dari hasil pencarian baik literatur ataupun pustaka di dapatkan hasil bahwa memang belum tersedianya instrumen secara khusus untuk mengukur aktivitas fisik pada disabilitas, hanya tersedia instrumen aktivitas fisik secara umum.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa setiap guru PJA membutuhkan instrumen aktivitas fisik yang baku, atau valid dan

reliabel sesuai hasil wawancara para guru PJA. Hal ini karena harus seimbang kebutuhan siswa normal dan disabilitas, sehingga tujuan dari pendidikan bagi disabilitas dapat dicapai melalui proses yang tepat. Sebuah instrumen tidak hanya dibutuhkan oleh satu kepentingan pendidikan, namun dibutuhkan oleh banyak kepentingan. Karena instrumen memegang peran penting dalam mencapai tujuan (Winarno, 2016). Mutu suatu tujuan pendidikan kerap kali dinilai dari kualitas instrumen yang digunakan. Instrumen yang bagus adalah instrumen yang memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi.

Validitas dari suatu instrumen menunjukkan bahwa instrumen tersebut dapat mengukur objek apa yang seharusnya diukur (Kimberlin & Winterstein, 2008). Instrumen dikatakan valid, jika instrumen tersebut digunakan setelah melalui proses pengujian instrumen. Sedangkan Reliabilitas suatu instrumen menunjukkan bahwa instrumen tersebut dapat digunakan berulang kali akan tetap menghasilkan suatu data yang sama, hal ini dapat dikatakan konsisten dari sebuah instrumen (Fan & Lê, 2011). Setiap instrumen dikatakan memiliki reliabilitas, jika instrumen tersebut digunakan setelah melalui proses atau tahap pengujian reliabilitas instrumen.

Selanjutnya melalui studi literatur dan survei pada beberapa sumber, tidak didapatkan instrumen yang secara khusus menilai aktivitas fisik bagi disabilitas. Hal ini terjadi karena kurangnya referensi dan belum dilakukannya penelitian pengembangan lebih lanjut tentang instrumen aktivitas fisik bagi disabilitas. Karena instrumen itu harus spesifik dengan objek yang diukur atau dinilai. Sehingga tujuan mutu pendidikan dapat diukur dengan tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa seluruh guru PJA (5 orang) membutuhkan instrumen untuk mengukur aktivitas fisik. Hal ini merujuk pada belum tersedianya instrumen aktivitas fisik siswa disabilitas. Para guru PJA sangat mengharapkan akan ada pengembangan

instrumen yang baku untuk mengukur aktivitas fisik. Kemudian, di beberapa literatur atau sumber belum tersedianya instrumen untuk mengukur aktivitas fisik siswa disabilitas. Hasil temuan ini memberikan kontribusi terhadap penelitian berikutnya, yaitu mengembangkan instrumen aktivitas fisik siswa disabilitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kemdikbudristek yang telah memberikan pendanaan penelitian PDP. Terima kasih juga instansi pengusul Pendidikan Olahraga Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama (UMNU) Kebumen, dan PJKR Universitas Muhammadiyah Sukabumi, sehingga penelitian ini berjalan dengan kolaborasi. Serta berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam terlaksananya penelitian ini.

REFERENSI

- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). California. SAGE Publications.
- Ekawati, F. F., Ismaryati, I., Rahayu, T. W., & Prasetyo, H. J. (2022). Peningkatan Pemahaman Tentang Aktivitas Fisik untuk Anak Cerebral Palsy pada Guru Kelas dan Orang Tua. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *v*(1), 43–48.
- Fan, S., & Lê, Q. (2011). Developing a Valid and Reliable Instrument to Evaluate Users' Perception of Web-Based Learning in an Australian University Context. *Journal of Online Learning and Teaching*, *7*(3), 366–379. <http://ecite.utas.edu.au/72735>
- Jauhari, M. N., Sambira, S., & Zakiah, Z. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjas Adaptif di Sekolah Liar Biasa. *Journal STAND: Sports and Development*, *1*(1), 63–70. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>
- Kimberlin, C. L., & Winterstein, A. G. (2008). Validity and reliability of measurement instruments used in research. *American Journal of Health-System Pharmacy*, *65*(23), 2276–2284. <https://doi.org/10.2146/ajhp070364>

- Pogrmilovic, B. K., O'sullivan, G., Milton, K., Biddle, S. J. H., & Pedisic, Z. (2019). A systematic review of instruments for the analysis of national-level physical activity and sedentary behaviour policies. *Health Research Policy and Systems*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12961-019-0492-4>
- Pramantik, I.A.D. (2021). Optimization of Gobak Sodor Based Neuroscience Learning Game as Character Education in Intellectual Disabilities. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(02), 63-74. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i02.231>
- Raharjo, S., & Kinanti, R. G. (2019). *Buku Ajar Olahraga Adaptif untuk Siswa Autis*. Malang. Wineka Media.
- Ricky, Z., Burhan, M. A., & Wardana, H. (2023). Pengembangan Buku Ajar PJOK Kelas IX di SMPN 02 Pulau Punjung. *Journal of S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training*, 7(2), 313–326. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7819>
- Saleh, M. (2020). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Journal Power Of Sports*, 2(1), 12–22.
- Saputro, A. A. (2016). Pengaruh Prestasi Belajar Dilihat Gaya Belajar pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(1), 1–23.
- Smith, B., Kirby, N., Skinner, B., Wightman, L., Lucas, R., & Foster, C. (2019). Infographic. Physical activity for disabled adults. *British Journal of Sports Medicine*, 53(6), 335–336. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100158>
- Smith, B., & Sparkes, A. C. (2019). Disability, sport and physical activity. In *Routledge Handbook of Disability Studies*. United States <https://doi.org/10.4324/9780429430817-28>
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung. ALFABETA.
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan V*, 09(1), 113–119.

- Syahidah, L. S. N., Suherman, A., & Rahman, A. A. (2023). Analisis Motivasi Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Pasca Pandemi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 125–136. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6530>
- Taufan, J., Ardisal, A., Damri, D., & Arise, A. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak dengan Hambatan Fisik dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.24036/jpkk.v2i2.496>
- Walsh, D., et al. (2018). A comparison of physical activity, physical fitness levels, BMI and blood pressure of adults with intellectual disability, who do and do not take part in Special Olympics Ireland programmes: Results from the SOPHIE study. *Journal of Intellectual Disabilities*, 22(2), 154–170. <https://doi.org/10.1177/1744629516688773>
- WHO. (2022). *Physical activity*. October, 1–9.
- Widyawan, D. (2020). Inklusi dalam pendidikan jasmani : perspektif siswa penyandang disabilitas. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 746–762. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14891
- Winarno, M. E. (2016). Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan Jasmani & Olahraga. *Prosiding Seminar Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 9–29.