



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

<https://jurnalmuri@upmk.ac.id>



Dedikasi Melalui Kebugaran Jasmani Terhadap ABK Jenjang SMP/SMA Di SLB PRI Buaran Pekalongan

Dedication through physical fitness to crew members at the junior high / high school level at SLB PRI Buaran Pekalongan

Imroatul Maghfiroh¹, Yusril Ihza Maulana², Adetyo Andra Yuniarko³, Dwiky Pramana⁴, Muhammad Amar⁵, Idah Tresnowati⁶

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: imroatulmaghfiroh85@gmail.com, yusrilihzamaulana2171@gmail.com,

adetyok1@gmail.com, batmanpram1099@gmail.com, pabloamar7@gmail.com,

idahtresnowati@gmail.com.

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (bulan) (tahun)

Disetujui (bulan) (tahun)

Dipublikasikan (bulan) (tahun)

Abstrak

Tujuan dalam pengabdian masyarakat ini adalah memberikan dedikasi melalui bentuk latihan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan disetiap hari pada Anak Berkebutuhan Khusus agar kebugaran jasmaninya tetap terjaga dengan baik. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SLB PRI Buaran Pekalongan. Materi yang disampaikan pada seminar ini adalah tentang bentuk latihan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan disetiap hari pada Anak Berkebutuhan Khusus. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan semangat kepada Anak Berkebutuhan Khusus dimana kebugaran jasmani sangat harus dijaga pada setiap harinya.

Keywords:

*Kebugaran
Jasmani, Anak
Berkebutuhan
Khusus, Engklek,
Lari Sprint*

Abstract

The purpose of this community service is dedication through physical fitness exercises that can be done every day for Children with Special Needs so that their physical fitness is well maintained. This community service was carried out at SLB PRI Buaran Pekalongan. The material presented at this seminar is about forms of physical fitness exercise that can be done every day for Children with Special Needs. The results of the implementation of community service are expected to give the spirit of Children with Special Needs where physical fitness must be maintained every day.

© Imroatul Maghfiroh, Yusril Ihza Maulana, Adetyo Andra Yuniarko, Dwiky Pramana, Muhammad Amar, Idah Tresnowati

Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan komponen tubuh yang bisa melakukan aktivitas penuh tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Kebugaran jasmani ini mempunyai banyak bentuk latihan untuk meningkatkan tubuh seseorang menjadi bugar, yang salah satunya dengan berlari.

Anak Berkebutuhan Khusus adalah anak yang memiliki keistimewaan dalam porsi tubuh yang dimiliki oleh seseorang tertentu. ABK dikelompokkan ke dalam berbagai jenis yang termasuk ke dalam kriteria tertentu, diantaranya : ABK Tunarungu, ABK Tunagrahita, ABK Tunadaksa, Autisme.

Di dalam suatu interaksi sosial, tidak akan terjadi bila mana interaksi tersebut tidak terdapat suatu inovasi yang merubah pola pikir seseorang. Dengan latihan kebugaran jasmani bisa menjadikan ABK bisa lebih bersemangat dalam menjalankan aktivitas olahraga, sehingga ABK dapat melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani di setiap harinya.

Dengan begitu, perlu adanya dedikasi melalui kebugaran jasmani terhadap ABK, yang salah satunya di SLB PRI Buaran Pekalongan. Pengabdian ini bertujuan dengan kebugaran jasmani bisa menjadikan bentuk latihan kebugaran jasmani yang mampu mengubah pola pikir seseorang yang inovatif terhadap kebugaran jasmani, sehingga bentuk latihan kebugaran jasmani dapat membangun semangat ABK dalam melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah menggunakan metode ceramah. Metode ceramah digunakan untuk memberikan gambaran pada Anak Berkebutuhan Khusus tentang bagaimana melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani di setiap harinya sehingga kebugaran Anak Berkebutuhan Khusus tetap terjaga.

Harapan setelah selesai pengabdian ini, Anak Berkebutuhan Khusus akan semangat dalam melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan latihan engklek dan lari sprint. Prosedur kerja guna mendukung realisasi dalam solusi yang ditawarkan yaitu dengan menjalin koordinasi dengan

mitra terkait pelaksanaan kegiatan. Peran mitra dalam kegiatan ini adalah sebagai koordinator yang bertanggung jawab untuk menggerakkan para Anak Berkebutuhan Khusus untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan
 - a. Mengurus surat perijinan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat
 - b. Menyiapkan materi dan perlengkapan yang diperlukan serta tenaga pengabdian
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Tim pelaksana melakukan pengabdian tentang kebugaran jasmani.
 - b. Mempraktekkan bentuk latihan kebugaran jasmani berupa latihan engklek dan lari sprint.
3. Tahap pelaporan
 - a. Menyusun laporan akhir pengabdian kepada masyarakat
 - b. Membuat laporan dan evaluasi

HASIL

Pengabdian masyarakat dengan judul “Dedikasi melalui kebugaran jasmani terhadap Anak Berkebutuhan Khusus jenjang SMP/SMA di SLB PRI Buaran Pekalongan” telah selesai dilaksanakan. Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2022 di SLB PRI Buaran Pekalongan.

Pengabdian dilakukan dengan memberikan materi tentang kebugaran jasmani dan bentuk latihan berupa latihan engklek dan lari sprint yang menyenangkan dan dapat dilakukan di rumah. Hal ini sesuai dengan tema pengabdian masyarakat yaitu untuk memberi dedikasi melalui kebugaran jasmani. Bentuk latihan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan gerakan yang sederhana sehingga bisa

dilakukan disetiap hari, dengan melakukan latihan engklek dan lari sprint.

DISKUSI

Latihan kebugaran jasmani memberikan manfaat yang besar bagi Anak Berkebutuhan Khusus, antara lain memberikan kebugaran dan kesehatan, menghindari dari penyakit, dan lain sebagainya, begitu juga menjaga kebugaran merupakan hal yang sangat perlu dilakukan, mengingat kebugaran memiliki peran penting dalam kondisi tubuh seseorang. Dan dalam peningkatan kebugaran jasmani olahraga yang dilakukan harus dengan cara yang benar atau menggunakan program yang benar sehingga dapat meningkatkan daya jantung serta meningkatnya kebugaran jasmani dalam diri Anak Berkebutuhan Khusus.

Sebenarnya dalam melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani tidak harus dilakukan dengan gerakan yang sulit. Dengan hal ini bisa mencari solusi dengan cara melakukan gerakan engklek dan lari sprint di halaman rumah.

Pengabdian ini disampaikan dengan cara yang menarik dan menyenangkan, dikarenakan Anak Berkebutuhan Khusus lebih senang dalam bergembira, sehingga dalam penyampaian pun dilakukan semenarik mungkin dan diharapkan Anak Berkebutuhan Khusus tidak bosan dalam mendengarkan penjelasan materi yang diberikan. Sesuai dengan tema pengabdian, materi ini membahas tentang Dedikasi Melalui Kebugaran Jasmani Terhadap Anak Berkebutuhan Khusus Jenjang SMP/SMA Di SLB PRI Buaran Pekalongan dimana Anak Berkebutuhan Khusus harus di tingkatkan motivasi dan semangat dalam

melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani berupa latihan engklek dan lari sprint disetiap harinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan masalah yang ditemukan mengenai kurangnya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh Anak Berkebutuhan Khusus ini pengabdian memberikan beberapa solusi untuk peningkatan kebugaran jasmani dengan melakukan bentuk latihan berupa latihan engklek dan lari sprint yang dapat dilakukan di halaman rumah, dengan harapan dapat bersemangat dalam meningkatkan kebugaran jasmani bagi Anak Berkebutuhan Khusus di SLB PRI Buaran Pekalongan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan siswa-siswi SLB PRI Buaran Pekalongan yang telah mengikuti kegiatan ini, dan guru-guru SLB PRI Buaran Pekalongan yang telah mendampingi kegiatan ini, serta pihak-pihak membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A. J. Nathan and A. Scobell, "ABK (Anak Berkebutuhan Khusus)," *Foreign Aff.*, vol. 91, no. 5, pp. 1689–1699, 2012.
- C. G. W. Ika Febrian Kristiana, "Buku ajar psikologi anak berkebutuhan khusus 1," pp. 1–110, 2021.