

Received: 31 Januari 2022

Accepted: 24 Februari 2022

Published: 26 Februari 2022

Article DOI:

Pelatihan Senam Ceria ABK Untuk Down Syndrom di Wilayah Desa Karya Bakti Kecamatan Batu Jaya Kabupaten Karawang

Muhammad Asprizal¹

Universitas Singaperbangsa Karawang

muhammadasprizal@gmail.com

Citra Resita²

Universitas Singaperbangsa Karawang

citra.resita@fkip.unsika.ac.id

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk membantu pendampingan dalam menerapkan SECAR (Senam Ceria) ABK pada anak-anak Downsyndrom untuk meningkatkan fundamental movement siswa downsyndrom di Desa Karya Bakti Kecamatan Batujaya Kabupaten Karawang. Hal ini dikarenakan anak-anak downsyndrom di Desa tersebut kerampilan gerak dasar/ fundamental movement yang masih kurang baik. Dan melalui aktivitas senam ini diiringi dengan musik yang ceria dan menyenangkan untuk lebih menarik minat anak dalam mengikuti gerakan senam tersebut. Senam ini terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan secara personal mulai perkenalan personal, melakukan aktivitas diluar ruangan, menciptakan Senam Ceria ABK, dan mengajak siswa untuk memperagakan. Dalam pelaksanaannya, Seam Ceria ABK di Desa ini anak-anak sangat antusias mengikuti gerakan. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah penyuluhan, diskusi dan pelatihan. Dan peserta pelatihan diberikan pemahaman konseptual tentang Senam Ceria dan sekaligus mempraktekkan gerakan Senam Ceria. Pelatihan ini telah berhasil mencapai tujuannya yaitu meningkatkan gerak dasar pada anak downsyndrom di Desa Karya Bakti Kecamatan Batujaya Kabupaten Karawang.

Kata Kunci: Senam, Down Syndrome, ABK

Pendahuluan

Olahraga merupakan alat pemersatu bangsa yang dapat membentuk karakter individu ataupun kolektif, serta mendinamiskan sektor-sektor pembangunan lainnya merupakan potensi yang dimiliki olahraga. Olahraga memiliki peran sebagai sebuah mesin (Pratomo & Gumantan, 2021). Olahraga juga dikatakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan seseorang, baik orang tua, dewasa, remaja, maupun anak-anak. Menurut (Saputra & Agus, 2021) Olahraga adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, selain bertujuan membentuk gaya hidup sehat, juga bermanfaat bagi olahraga, salah satunya adalah agar sistem tubuh manusia dapat berjalan dengan lancar. Ada berbagai macam olahraga yang dapat dilaksanakan, salah satunya senam.

Senam merupakan suatu aktivitas olahraga yang dapat melatih ketangkasan. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program Pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan, dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga (Natal, 2020). Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif. Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas ini, mulai dari meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh (Utomo et al., 2012). Dalam senam, ada beberapa macam senam yang salah satunya terdapat senam ritmik. Senam ritmik salah satu aktivitas jasmani yang ada di sekolah, yang dapat mengembangkan motorik siswa, baik motorik halus maupun motorik kasar (Asprizal et al., 2022). Senam ritmik merupakan olahraga untuk mengembangkan kualitas motorik dan kualitas fisik. Untuk mencapai suatu keberhasilan dalam gerakan, maka dibutuhkan pengulangan elemen gerakan alat dan latihan yang intensif (Yuliani & Priyono, 2020). Dalam senam ritmik ada berbagai macam senam, diantaranya seperti senam SKJ, senam aerobik, senam irama, tidak lupa dengan senam ceria. Senam ceria merupakan senam yang diiringi musik yang dapat meningkatkan dan kecerdasan bagi anak berkebutuhan khusus downsyndrome.

Anak-anak berkebutuhan khusus adalah anak-anak yang memiliki keunikan tersendiri dalam jenis dan karakteristiknya, sehingga berbeda dengan anak normal seusianya. Perbedaan yang ada dalam diri anak berkebutuhan khusus dapat dilihat dari perbedaan interindividual, maupun intraindividualnya. Anak-anak tersebut biasanya mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan, sehingga seringkali menjadi tantangan bagi guru maupun orang tua (Husna et al., 2019). Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memerlukan bantuan dan penanganan khusus. Baik dari segi pendidikan maupun dari kesehatan, hal ini bisa terjadi dikarenakan adanya gangguan pada perkembangan anak atau bahkan disertai kelainan lainnya. Berkait dengan diabilitas juga bagian dari berkebutuhan khusus karena mereka memiliki keterbatasan kemampuan baik dari segi fisik maupun psikologis (Rumia et al., 2021). Terdapat beberapa istilah bagi anak-anak yang berbeda dengan yang lain pada umumnya, diantaranya ialah anak cacat, anak tuna, anak berkelainan, anak menyimpang, dan anak luar biasa. Istilah anak berkebutuhan khusus ini dirasa lebih tepat karena tidak hanya yang memiliki kekurangan yang perlu penanganan khusus, melainkan yang memiliki kelebihan juga membutuhkan penanganan khusus di dalam bidang Pendidikan. Ada berbagai macam jenis anak berkebutuhan khusus, salah satunya downsyndrome.

Anak down syndrome merupakan salah satu penyandang disabilitas yang memiliki hambatan perkembangan fisik dan mental yang ditandai dengan kelainan kromosom. Adanya abnormalitas perkembangan kromosom 21 yang tidak berhasil memisahkan diri selama pembelahan sehingga terjadi individu dengan 47 kromosom (Firdaus & Pradipta, 2019). Down

syndrome merupakan gangguan yang juga tergolong sebagai kondisi kelainan yang muncul sejak lahir seperti retardasi mental, perbedaan fisik tertentu seperti bentuk wajah yang sedikit datar dan meningkatkannya resiko pada kondisi medis termasuk gangguan hati, hambatan yang berhubungan dengan usus dan kerusakan penglihatan maupun pendengaran. Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar orang tua yang memiliki anak dengan down syndrome belum mengetahui seluk beluk tentang down syndrome. Bahkan, sebagian besar orang tua baru mengetahui jika anaknya mengalami down syndrome setelah tahun pertama anak lahir. Hal tersebut yang menyebabkan pola pengasuhan sejak awal yang diberikan mungkin kurang tepat untuk anak down syndrome. Meskipun demikian, pola penanganan lanjut masih dapat dilakukan dengan memperhatikan usia dan kebutuhan anak saat usia tertentu. Anak downsyndrome tentu membutuhkan aktivitas yang layak, salah satunya dengan senam ceria. Dengan melakukan senam ceria, anak tersebut dapat meningkatkan fisik, motorik gerak dasar, dan kecerdasan pada anak itu sendiri.

Desa karya Bakti Kecamatan Batu Jaya memiliki beraneka karakteristik anak. Terdapat anak yang aktif dan juga anak yang pasif. Gerakan senam ceria ABK berbasis Fundamental Movement yang menarik diharapkan mampu merangsang peningkatan keterampilan gerak dasar pada anak downsyndrome.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pengetahuan kepada guru / orang tua dan pelatihan khusus terhadap ABK tentang senam ceria. Metode ini dilaksanakan secara langsung di desa Karya Bakti Kecamatan Batujaya Kabupaten Karawang pada 23 November 2021 yang terdiri dari tahapan sebagai berikut:

1. Tahapan Persiapan

Tahapan persiapan yang dilakukan untuk melaksanakan kegiatan ini meliputi:

- a. Pembuatan surat izin
- b. Membuat pengumuman atau sebaran kegiatan kepada guru / orang tua dan anak ABK
- c. Menyiapkan bahan yang diperlukan

2. Tahap Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan terdiri dari 2 sesi, yaitu dengan memberikan pengetahuan tentang senam ceria dan mempraktekkan langsung kepada anak ABK secara langsung melalui instruktur yang memperagakan senam ceria ABK yang kemudian diikuti oleh anak ABK. Gerakan senam ceria terdiri dari gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan. Sasarannya yaitu anak ABK Desa Karya Bakti dengan didampingi oleh guru/orangtua yang sebelumnya sudah dilakukan sosialisasi tentang pelatihan senam ceria ABK berbasis *fundamental movement* pada anak *downsyndrom*. Materi pelatihan antara lain mengenai senam ceria ABK berbasis *fundamental movement* pada anak *downsyndrom*. Adapun metode pelatihan terdiri dari penyampaian teori dan praktek.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan Senam Ceria ABK untuk Downsyndrome

3. Tahapan Evaluasi

Evaluasi dari kegiatan dilaksanakan secara langsung pada saat sesi akhir pada pelatihan ini dan setelah pelatihan selesai dengan tetap menjalin komunikasi dengan peserta pelatihan melalui berbagai instrumen seperti media sosial.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan satu hari yaitu pada tanggal 23 November 2021. Pelatihan sepenuhnya dilaksanakan secara luring di Desa Karya Bhakti Kabupaten Karawang. Dalam rangka persiapan pelatihan, terlebih dahulu mempersiapkan surat perizinan kepada setempat.

Objek pengabdian kepada masyarakat yaitu ABK downsyndrom anak di sekitar desa tersebut, dimana pada saat pelatihan tidak semua anak hadir dengan alasan sakit dan izin. Kegiatan dilakukan dengan cara mempraktekkan senam ceria kepada siswa ABK yang dipimpin oleh instruktur senam dengan memperagakan senam ceria yang kemudian diikuti oleh anak ABK. Gerakan senam ceria terdiri dari gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan.

Pelatihan berjalan dengan lancar, anak-anak sangat senang dan semangat saat melakukan kegiatan senam ceria, namun terdapat juga anak yang pasif dalam melakukan senam ceria. Sebagian anak yang dinilai pasif bergerak didampingi oleh guru yang hadir ketika pelatihan.

Simpulan dan rekomendasi

Sosialisasi / Pelatihan senam ceria abk berbasis *fundamental movement* pada anak *downsyndrom* ini disusun berdasarkan identifikasi terhadap permasalahan dalam Desa Karya Bakti Kabupaten Karawang.

1. Senam ceria terbukti sangat layak dan efektif untuk meningkatkan gerak motorik kasar siswa ABK Desa Karya Bakti Kabupaten Karawang.
2. Senam ceria ABK dapat menjadi alternatif guru dan orang tua dalam memberikan pembelajaran khususnya untuk merangsang gerak perkembangan motorik anak downsyndrom.

Daftar Pustaka

- Asprizal, M., Resita, C., & Aminudin, R. (2022). Pengaruh Media Musik Remix Terhadap Minat Siswa Dalam Materi Senam Ritmik Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sman 13 Depok. *JSPEED*, 5(1), 63–78.
- Firdaus, I., & Pradipta, R. F. (2019). Implementasi Treatment and Education of Autistic and Related Communicationhandicapped Children (TEACCH) pada Kemampuan Bina Diri Anak Down Syndrome. *Jurnal ORTOPEDAGOGIA*, 5(2), 57.
<https://doi.org/10.17977/um031v5i22019p57-61>
- Husna, F., Yunus, N. R., & Gunawan, A. (2019). Hak Mendapatkan Pendidikan Bagi Anak

- Berkebutuhan Khusus Dalam Dimensi Politik Hukum Pendidikan. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 6(2), 207–222. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v6i1.10454>
- Natal, Y. R. (2020). Kebijakan Pemerintah Tentang Penyediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga Pendidikan Di Smp Negeri Se-Kecamatan Bajawa. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.222>
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandar Lampung. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2(1), 26–31. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Rumia, M., Simorangkir, R., & Lumbantoruan, J. H. (2021). Aksesibilitas anak berkebutuhan khusus di era pendidikan 4.0. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 14(1), 204–213. <https://doi.org/10.33541/jdp.v12i3.1295>
- Saputra, G. Y., & Agus, R. M. (2021). Journal of Physical Education (JouPE) PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA. *Journal of Physical Education*, 2(1), 17–25. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2012). Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1), 6–10.
- Yuliani, & Priyono, B. (2020). Motivasi Atlet Senam Ritmik Berprestasi di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(1), 188–196.