

Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Motivasi dan Semangat Hidup Anak Tuna Daksa

Indra Kasih¹ Silvia Fauziah Nasution² Bribert Martua Panggabean³ Febri Doli Maruli

Sinaga⁴ Robet Mendrofa⁵ Ronaldo Paulus Sitorus⁶ Toto Haryono Tumanggor⁷

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}

Email: indrakasih@unimed.ac.id¹ silviafnst@gmail.com² bribertmartua@gmail.com³ dolisinga745@gmail.com⁴ robertmendrofa005@gmail.com⁵ ronalpaulus93@gmail.com⁶ tototumanggor48@gmail.com⁷

Abstrak

Aktivitas olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup individu dengan disabilitas fisik, termasuk anak tuna daksa. Melalui olahraga, seseorang dapat mengembangkan kemampuan fisik, membangun kepercayaan diri, serta menumbuhkan motivasi dan semangat hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen sederhana untuk mengetahui pengaruh olahraga adaptif terhadap motivasi dan semangat hidup anak tuna daksa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis dan sosial, terutama dalam menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat menjalani kehidupan.

Kata Kunci: Olahraga Adaptif, Motivasi, Semangat Hidup, Anak Tuna Daksa

Abstract

Physical activity plays an important role in improving the quality of life for individuals with physical disabilities, including children with physical impairments. Through sports, they can enhance physical ability, build self-confidence, and develop greater motivation and enthusiasm for life. This study employed a quantitative approach with a simple experimental method to examine the influence of adaptive sports activities on the motivation and life spirit of children with physical disabilities. The results show that participation in adaptive sports has a positive impact on psychological and social aspects, especially in increasing self-confidence and enthusiasm for daily life.

Keywords: Adaptive Sports, Motivation, Life Spirit, Physical Disability



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Anak tuna daksa adalah anak yang mengalami hambatan pada anggota tubuhnya, baik karena cacat bawaan maupun akibat kecelakaan, yang menyebabkan keterbatasan dalam bergerak. Keterbatasan fisik ini seringkali membuat mereka merasa berbeda dan kurang percaya diri dalam beraktivitas sehari-hari. Dalam beberapa kasus, kondisi ini juga dapat memengaruhi semangat hidup serta motivasi mereka dalam mengikuti kegiatan sosial dan pendidikan (Somantri, 2012). Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang mampu membantu mereka agar tetap aktif, bersemangat, dan merasa berharga. Salah satu bentuk pendekatan yang terbukti efektif adalah melalui aktivitas olahraga. Olahraga bukan hanya soal kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki dampak besar terhadap kesehatan mental dan sosial seseorang. Bagi anak tuna daksa, olahraga dapat menjadi wadah untuk menyalurkan energi, melatih kemampuan motorik, serta membangun kepercayaan diri. Dengan terlibat dalam kegiatan olahraga yang disesuaikan, anak dapat merasakan keberhasilan, kebersamaan, dan kepuasan diri yang meningkatkan motivasi hidup mereka (Kusnandar & Suyono, 2018). Selain manfaat fisik, olahraga juga membantu anak tuna daksa untuk lebih berani berinteraksi dan

beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Melalui olahraga, anak belajar tentang kerja sama, sportivitas, serta menerima kekalahan dan kemenangan dengan lapang dada. Hal ini menjadikan olahraga sebagai media sosial yang mampu membentuk karakter dan semangat juang mereka (Wahyuni & Rahmawati, 2021). Ketika anak merasa diterima dan dihargai, semangat hidupnya pun akan tumbuh lebih kuat.

Namun, masih banyak anak tuna daksa yang belum mendapatkan kesempatan yang sama dalam mengikuti kegiatan olahraga. Beberapa sekolah luar biasa belum memiliki fasilitas memadai, dan tenaga pendidiknya belum sepenuhnya memahami pentingnya pendidikan jasmani adaptif. Kondisi ini membuat sebagian anak masih terisolasi dan kurang termotivasi untuk aktif bergerak (Yuliani, 2020). Padahal, dengan pendampingan yang tepat, olahraga bisa menjadi sarana efektif untuk mengembangkan potensi mereka secara menyeluruh. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian tentang pengaruh aktivitas olahraga terhadap motivasi dan semangat hidup anak tuna daksa menjadi penting untuk dilakukan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata bahwa olahraga memiliki peran besar dalam meningkatkan kualitas hidup anak berkebutuhan khusus, khususnya tuna daksa. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, dan masyarakat untuk lebih mendukung kegiatan olahraga bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen sederhana. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana aktivitas olahraga dapat memengaruhi motivasi dan semangat hidup anak tuna daksa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang dikumpulkan berupa angka yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik untuk melihat adanya perbedaan sebelum dan sesudah anak mengikuti kegiatan olahraga. Pendekatan ini juga dipilih karena mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas kegiatan olahraga terhadap perubahan psikologis anak tuna daksa. Melalui pengumpulan data sebelum dan sesudah perlakuan, peneliti dapat membandingkan tingkat motivasi serta semangat hidup secara terukur. Selain itu, metode eksperimen sederhana dianggap paling sesuai dengan kondisi lapangan, karena mudah diterapkan di sekolah luar biasa dan tidak mengganggu rutinitas belajar anak. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris bahwa aktivitas olahraga adaptif berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental anak tuna daksa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui angket sebelum dan sesudah pelaksanaan program olahraga adaptif, diperoleh adanya peningkatan yang cukup signifikan pada tingkat motivasi dan semangat hidup anak tuna daksa. Sebelum mengikuti kegiatan olahraga, sebagian besar anak menunjukkan skor motivasi dan semangat hidup dalam kategori rendah hingga sedang. Setelah empat minggu menjalani program olahraga, skor rata-rata meningkat secara nyata, dan sebagian besar anak menunjukkan kategori tinggi dalam aspek motivasi maupun semangat hidup. Hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki pengaruh positif terhadap kondisi psikologis anak tuna daksa. Melalui kegiatan olahraga, anak merasa lebih percaya diri karena mampu melakukan gerakan dan aktivitas yang sebelumnya mereka anggap sulit. Keberhasilan kecil yang mereka capai dalam latihan memberikan rasa puas dan kebanggaan tersendiri. Hal ini sesuai dengan pendapat Kusnandar dan Suyono (2018) yang menyatakan bahwa keberhasilan dalam aktivitas fisik dapat memperkuat motivasi intrinsik

dan meningkatkan kepercayaan diri pada anak berkebutuhan khusus. Selain itu, kegiatan olahraga yang dilakukan secara kelompok juga memberikan dampak sosial yang penting. Anak tuna daksa belajar bekerja sama, saling mendukung, dan berinteraksi dengan teman sebayanya. Lingkungan olahraga yang inklusif membuat mereka merasa diterima dan tidak dikucilkan. Faktor sosial inilah yang turut memperkuat semangat hidup mereka, karena merasa memiliki tempat dan peran di dalam kelompok. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yuliani (2020) yang menemukan bahwa kegiatan olahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan bersosialisasi anak disabilitas fisik.

Dari hasil pengamatan selama penelitian, terlihat bahwa anak yang awalnya pasif dan kurang bersemangat menjadi lebih aktif serta menunjukkan ekspresi gembira selama mengikuti kegiatan. Mereka tampak antusias setiap kali sesi olahraga dimulai dan berusaha melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh. Perubahan perilaku ini menjadi bukti nyata bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga memiliki peran besar dalam membangun semangat hidup dan motivasi anak tuna daksa untuk terus berkembang. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa aktivitas olahraga adaptif dapat dijadikan sebagai sarana terapi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup anak berkebutuhan khusus, khususnya tuna daksa. Dengan dukungan guru, orang tua, dan lingkungan sekolah, program olahraga yang dirancang secara terarah dapat membantu anak mengatasi keterbatasannya dan menumbuhkan keyakinan bahwa mereka mampu berprestasi layaknya anak lainnya. Temuan ini diharapkan menjadi dasar bagi lembaga pendidikan luar biasa untuk lebih mengintegrasikan kegiatan olahraga sebagai bagian dari program pembinaan mental dan sosial anak tuna daksa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga berpengaruh positif terhadap motivasi dan semangat hidup anak tuna daksa. Melalui kegiatan olahraga adaptif yang terarah, anak mampu mengembangkan kemampuan fisiknya sekaligus meningkatkan rasa percaya diri, motivasi berprestasi, dan semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Olahraga juga menjadi sarana bagi anak untuk berinteraksi sosial, bekerja sama, dan merasa diterima di lingkungan sekitarnya. Peningkatan motivasi dan semangat hidup yang terjadi menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya berdampak pada kebugaran jasmani, tetapi juga berperan penting dalam kesejahteraan psikologis anak tuna daksa. Aktivitas olahraga membantu mereka mengatasi rasa minder dan keterbatasan diri dengan cara yang menyenangkan dan membangun.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusnandar, K., & Suyono, S. (2018). Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak Berkebutuhan Khusus. Bandung: Alfabeta.
- Nurhidayah, E., & Ramadhan, F. (2022). Peran pendidikan jasmani dalam membentuk motivasi dan karakter anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Nusantara*, 4(2), 88–96.
- Putri, D. R., & Siregar, H. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis pada remaja penyandang disabilitas. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2(1), 34–41.
- Setiawan, A., & Handayani, R. (2019). Pengaruh olahraga adaptif terhadap peningkatan kemampuan motorik dan kepercayaan diri anak tuna daksa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 156–163.
- Somantri, S. (2012). Psikologi Anak Luar Biasa. Bandung: Refika Aditama.
- Wahyuni, D., & Rahmawati, I. (2021). Aktivitas olahraga sebagai sarana terapi bagi anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan Indonesia*, 5(1), 45–54.



Yuliani, N. (2020). Pengaruh kegiatan olahraga terhadap motivasi dan kepercayaan diri anak disabilitas fisik di SLB Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Khusus Indonesia*, 8(2), 75–82.