

Pengaruh Olahraga Adaptif Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Penyandang Disabilitas

Ahmad Hidayat¹ Claudia Caroline Zefanya Hasibuan² Rida Wahyuni³ Salman Rasyid Rangkyu⁴ Tori Budi Tomo Siahaan⁵ Silvia Fauziah Nasution⁶ Indra Kasih⁷

Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}

Email: ahmadhidayatlubis00@gmail.com¹ claudiacarolin2121@gmail.com² wahyunirida7@gmail.com³ salmanrasyidrangkyu@gmail.com⁴ torisiahaan447@gmail.com⁵ silviafnst@gmail.com⁶ indrakasih@unimed.ac.id⁷

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga adaptif terhadap kesehatan fisik dan mental penyandang disabilitas di Medan. Metode penelitian menggunakan eksperimen semu dengan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian sebanyak 30 penyandang disabilitas yang mengikuti program rehabilitasi olahraga adaptif, dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri atas angket kesehatan fisik, angket kesehatan mental, tes kebugaran jasmani (6 Minute Walk Test, 30-second Chair Stand, dan Sit and Reach), serta lembar observasi. Analisis data menggunakan paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kesehatan fisik ($t = 6,21$; $p < 0,05$) dan kesehatan mental ($t = 6,84$; $p < 0,05$) setelah mengikuti program olahraga adaptif. Peningkatan ini juga diperkuat oleh hasil observasi yang menunjukkan keterlibatan aktif peserta selama program. Olahraga adaptif terbukti berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan mental penyandang disabilitas, sehingga dapat dijadikan salah satu intervensi rehabilitasi yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Olahraga Adaptif, Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, Disabilitas

Abstract

This study aims to determine the effect of adaptive sports on the physical and mental health of people with disabilities in Medan. The research method used a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 people with disabilities who participated in an adaptive sports rehabilitation program, selected using purposive sampling. Research instruments included a physical health questionnaire, mental health questionnaire, physical fitness tests (6 Minute Walk Test, 30-second Chair Stand, and Sit and Reach), and observation sheets. Data were analyzed using a paired t-test. The results showed significant improvements in physical health ($t = 6.21$; $p < 0.05$) and mental health ($t = 6.84$; $p < 0.05$) after participating in the adaptive sports program. Observations also indicated high participant engagement throughout the sessions. Therefore, adaptive sports are proven to have a positive effect on both physical and mental health of people with disabilities and can serve as a sustainable rehabilitation intervention.

Keywords: Adaptive Sports, Physical Health, Mental Health, Disability



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

PENDAHULUAN

Penyandang disabilitas menghadapi tantangan besar dalam aktivitas sehari-hari, baik dalam aspek fisik maupun psikologis. Keterbatasan gerak dapat mengurangi kebugaran jasmani, mempercepat kelelahan, serta meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Dari sisi psikologis, keterbatasan sering menimbulkan rasa rendah diri, isolasi sosial, dan stres yang berdampak pada kesehatan mental (Dewi dkk., 2025). Data global menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental menjadi salah satu faktor utama penyebab disabilitas. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2020 terdapat hampir 1 miliar orang di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk depresi, bipolar, dan

skizofrenia (Fitriani & Syaifullah, 2024). Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Ikatan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa menemukan bahwa 69% responden mengalami masalah psikologis yang berdampak pada kesehatan fisik, sementara hasil Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan sekitar 2,45 juta remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental (Kibtiyah et al., 2023). Fakta ini menegaskan pentingnya upaya intervensi untuk meningkatkan kesehatan fisik sekaligus mental penyandang disabilitas.

Salah satu bentuk intervensi yang efektif adalah olahraga adaptif, yang merupakan aktivitas fisik yang dimodifikasi agar sesuai dengan kondisi individu yang memiliki keterbatasan, baik fisik maupun mental (Hidayat dkk., 2021). Bentuknya dapat berupa senam adaptif, renang adaptif, permainan bola sederhana, hingga cabang olahraga atletik yang disesuaikan. Penelitian internasional menunjukkan bahwa olahraga adaptif memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik, seperti peningkatan kekuatan otot, stamina, dan daya tahan jantung, sekaligus memberikan manfaat psikologis berupa peningkatan motivasi, kepercayaan diri, serta penurunan tingkat stres (Blauwet & Willick, 2012; Jaarsma et al., 2014). Penelitian di Indonesia juga mendukung temuan tersebut. Ica dkk. (2025) melaporkan bahwa aktivitas fisik terstruktur pada anak berkebutuhan khusus secara signifikan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan kemampuan sosial serta kualitas hidup. Selain itu, Shofiyulloh dkk. (2025) menemukan bahwa pendidikan jasmani adaptif berkontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar anak autisme. Temuan-temuan ini memperkuat bukti bahwa olahraga adaptif bukan hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga kesehatan mental penyandang disabilitas. Meskipun berbagai studi internasional dan nasional telah membuktikan manfaat olahraga adaptif, penelitian di Indonesia mengenai pengaruh olahraga adaptif terhadap kesehatan fisik dan mental penyandang disabilitas masih terbatas, terutama yang menggunakan desain eksperimen. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh olahraga adaptif terhadap kesehatan fisik dan mental penyandang disabilitas di Medan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dan sampel dalam penelitian adalah 30 penyandang disabilitas yang mengikuti program olahraga adaptif, dipilih dengan *purposive sampling*. Program olahraga adaptif dilakukan 3 kali per minggu, 60 menit per sesi, selama 6 minggu. Instrumen penelitian terdiri atas angket kesehatan fisik (8 butir, $\alpha = 0,82$), angket kesehatan mental (10 butir, $\alpha = 0,88$), tes kebugaran jasmani (6MWT, 30-second chair stand, sit and reach), serta lembar observasi keterlibatan peserta. Analisis data menggunakan uji validitas item (*pearson*), reliabilitas (*cronbach alpha*), dan uji hipotesis menggunakan *paired t-test* dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

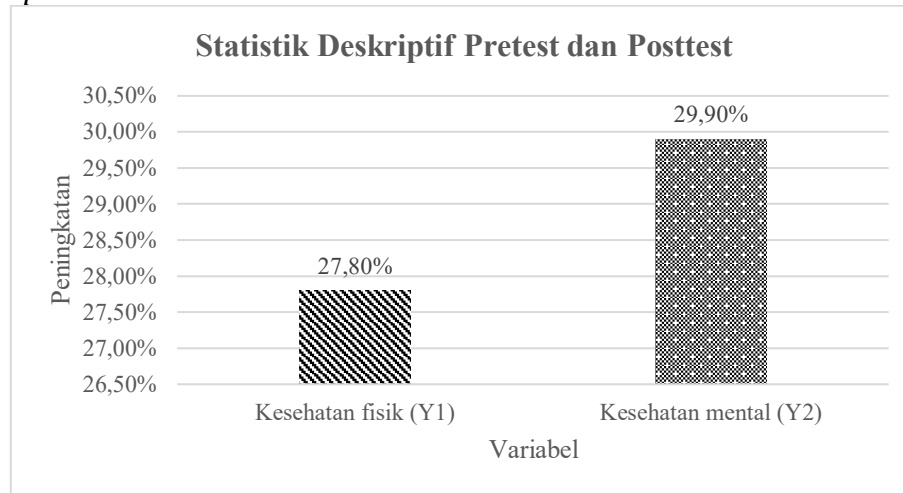
Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terlihat adanya peningkatan skor kesehatan fisik maupun kesehatan mental setelah intervensi program olahraga adaptif selama 6 minggu.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Variabel	Pretest (Mean \pm SD)	Posttest (Mean \pm SD)	Peningkatan
Kesehatan fisik (Y ₁)	55,2 \pm 8,3	70,6 \pm 7,9	+27,8%
Kesehatan mental (Y ₂)	52,4 \pm 9,1	68,1 \pm 8,5	+29,9%

Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* terhadap kesehatan fisik dan mental penyandang disabilitas dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan data tersebut, terlihat adanya peningkatan skor pada kedua variabel setelah diberikan intervensi olahraga adaptif. Peningkatan ini kemudian divisualisasikan dalam diagram pada Gambar 1. Visualisasi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan fisik maupun kesehatan mental mengalami kenaikan skor yang signifikan dari *pretest* ke *posttest*.



Gambar 1. Digram Peningkatan Statistik Pretest Dan Posttest

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat adanya peningkatan yang cukup signifikan pada kedua variabel setelah diberikan program olahraga adaptif selama enam minggu. Variabel kesehatan fisik (Y_1), nilai rata-rata pretest peserta adalah 55,2 dengan standar deviasi 8,3, sedangkan pada posttest meningkat menjadi 70,6 dengan standar deviasi 7,9. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 27,8%, yang berarti program olahraga adaptif memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani, daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas penyandang disabilitas. Sedangkan variabel kesehatan mental (Y_2), skor rata-rata pretest peserta adalah 52,4 dengan standar deviasi 9,1, kemudian naik menjadi 68,1 dengan standar deviasi 8,5 pada posttest. Peningkatan sebesar 29,9% ini menunjukkan bahwa olahraga adaptif juga berdampak positif pada aspek psikologis, seperti peningkatan rasa percaya diri, motivasi, serta berkurangnya tingkat stres. Deskripsi data mengindikasikan bahwa program olahraga adaptif efektif dalam meningkatkan baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental penyandang disabilitas secara simultan.

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

- Hasil uji validitas menggunakan korelasi pearson menunjukkan bahwa seluruh item angket kesehatan fisik (8 butir) dan kesehatan mental (10 butir) memiliki nilai r -hitung $> 0,361$, sehingga seluruh butir valid.
- Hasil reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa angket kesehatan fisik memiliki $\alpha = 0,82$ dan angket kesehatan mental memiliki $\alpha = 0,88$, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel.

2. Hasil Uji Hipotesis (Paired t-test)

- Kesehatan Fisik (Y_1): hasil uji *paired t-test* diperoleh $t = 6,21$ dengan $p = 0,000 < 0,05 \rightarrow$ terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest.
- Kesehatan Mental (Y_2): hasil uji *paired t-test* diperoleh $t = 6,84$ dengan $p = 0,000 < 0,05 \rightarrow$ terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest.

Program olahraga adaptif terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kesehatan fisik dan mental penyandang disabilitas.

3. Hasil Observasi Lapangan

- a. Kehadiran: rata-rata kehadiran peserta mencapai 90% dari total sesi.
- b. Keterlibatan: mayoritas peserta aktif mengikuti setiap kegiatan, baik pada senam adaptif, permainan bola sederhana, maupun latihan fleksibilitas.
- c. Interaksi Sosial: terlihat adanya peningkatan dalam komunikasi antar peserta, terutama pada permainan kelompok.
- d. Hambatan: keterbatasan alat bantu olahraga serta perbedaan tingkat kemampuan fisik antar peserta.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan mental penyandang disabilitas di Medan dipengaruhi secara positif oleh program olahraga adaptif. Hal ini dapat dibuktikan dengan perbandingan hasil pretest dan posttest. Rata-rata skor kesehatan fisik sebelum perlakuan ialah 55,2, sedangkan skor posttest meningkat menjadi 70,6 setelah intervensi diberikan. Pada aspek kesehatan mental, rata-rata skor pretest sebesar 52,4 kemudian meningkat menjadi 68,1 pada posttest. Analisis statistik menggunakan paired t-test menghasilkan nilai signifikan ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga adaptif efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik maupun mental penyandang disabilitas. Selama pelaksanaan program, olahraga adaptif diberikan melalui beberapa bentuk aktivitas, yaitu senam adaptif, permainan bola sederhana, serta latihan fleksibilitas. Pada awalnya sebagian peserta masih menunjukkan keterbatasan gerakan dan kurang percaya diri dalam mengikuti kegiatan. Seiring dengan berjalannya program, peserta mulai terbiasa, lebih bersemangat, dan menunjukkan keterlibatan yang tinggi. Aktivitas kelompok dalam permainan sederhana juga mendorong peserta untuk berinteraksi sosial, sehingga secara tidak langsung membantu menurunkan perasaan isolasi dan meningkatkan rasa percaya diri (Hafizin & Fitriatun, 2024).

Temuan penelitian ini didukung oleh studi sebelumnya. Rimmer dan Rowland (2008) menyatakan bahwa olahraga adaptif berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani individu dengan keterbatasan fisik. Martin (2013) menekankan bahwa keterlibatan dalam aktivitas olahraga dapat meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis penyandang disabilitas. Penelitian terbaru di Indonesia oleh Shofiyulloh dkk. (2025) dan Ica dkk. (2025) juga menegaskan bahwa pendidikan jasmani adaptif mampu memberikan dampak positif, baik dari sisi motorik maupun kesehatan mental anak berkebutuhan khusus. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan terdahulu sekaligus menegaskan pentingnya olahraga adaptif sebagai bagian dari rehabilitasi holistik. Pelaksanaan program ini tetap menghadapi beberapa tantangan yakni keterbatasan fasilitas dan alat bantu olahraga yang sesuai dengan kebutuhan penyandang disabilitas. Selain itu, variasi kemampuan fisik antar peserta membuat instruktur harus lebih kreatif dalam menyesuaikan intensitas latihan. Untuk mengatasi kendala tersebut, kegiatan dapat dimodifikasi dengan menggunakan alat sederhana, memanfaatkan media permainan, serta membagi peserta berdasarkan tingkat kemampuan. Dukungan dari keluarga dan pendamping juga sangat diperlukan agar peserta lebih termotivasi dalam mengikuti program secara konsisten. Perencanaan yang baik, program olahraga adaptif dapat menjadi sarana rehabilitasi yang efektif bagi penyandang disabilitas. Tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang nyata berupa rasa percaya diri, kemandirian, serta motivasi untuk tetap aktif. Program ini layak untuk terus dikembangkan di sekolah luar biasa, pusat rehabilitasi, maupun komunitas inklusif, sehingga penyandang disabilitas dapat memperoleh kualitas hidup yang lebih baik.

KESIMPULAN

Disarankan untuk menggunakan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT) dengan jumlah sampel yang lebih besar pada penelitian berikutnya dan perlu dilakukan penelitian longitudinal untuk mengetahui dampak jangka panjang olahraga adaptif terhadap kualitas hidup penyandang disabilitas.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada dosen pembimbing, teman sekelompok, dan pihak-pihak yang berkontribusi terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahadiyah, D. N. & Herawati, E. (2024). Pengalaman dan Kehidupan Keseharian Penyandang Disabilitas di Kota Bandung. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, 10(2), 351-366.
- Blauwet, C., & Willick, S. E. (2012). The Paralympic Movement: Using sports to promote health, disability rights, and social integration. *PM&R*, 4(11), 851-856.
- Dewi, M. S., Hendrayana, Y., Gumilar, A., Salman., & Hambali, B. (2025). Analisis kebugaran siswa disabilitas pada fase a, fase c, dan d. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(1), 425-434.
- Fitriani, A., & Syaifullah, M. (2024). Tren gangguan kesehatan mental global: Implikasi bagi Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 45-57.
- Hafizin, H. & Fitriatun, E. (2024). Gambaran Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Untuk Anak Autis Tingkat Sekolah Menengah Pertama Pada Sekolah Khusus. *JISHUM (Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora)*, 2(4), 649-660.
- Hidayat, R., dkk. (2021). Olahraga adaptif: Konsep, bentuk, dan implementasi dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 201-212.
- Ica, L., Suwo, R., Sabrin, L. M., Haris, I. N., & Rosti, R. (2025). The Positive Impact of Physical Activity on the Mental Health of Children with Special Needs: Literature Study. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 5(3), 201-209.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871-881.
- Kibtiyah, N., dkk. (2023). Laporan hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). *Kementerian Kesehatan RI*.
- Shofiyulloh, F. N., Widyatmoko, F. A., & Zahraini, D. A. (2025). Dampak Penjas Adaptif terhadap Motorik Kasar Anak Autis di SLB N Pati. *Dharmas Journal of Sport*, 5(2), 49-60.
- WHO. (2023). World report on disability and health. Geneva: World Health Organization.