

## Peran Aktivitas Olahraga terhadap Peningkatan Kesehatan Fisik Anak Tunanetra

Indra Kasih<sup>1</sup> Silvia Fauziah Nasution<sup>2</sup> Dimas Silverius Silalahi<sup>3</sup> Muhammad Sevat Azra Batubara<sup>4</sup> Vebrianto Valentino Purba<sup>5</sup> Vandem Samuel Purba<sup>6</sup> Borkat Lubis<sup>7</sup>

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatra Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>

Email: [indrakasih@unimed.ac.id](mailto:indrakasih@unimed.ac.id)<sup>1</sup> [silviafnst@gmail.com](mailto:silviafnst@gmail.com)<sup>2</sup> [silveriusdimas@gmail.com](mailto:silveriusdimas@gmail.com)<sup>3</sup> [batubaraazra0@gmail.com](mailto:batubaraazra0@gmail.com)<sup>4</sup> [vebrianto09@gmail.com](mailto:vebrianto09@gmail.com)<sup>5</sup> [vandemsamuel12345@gmail.com](mailto:vandemsamuel12345@gmail.com)<sup>6</sup> [borkatlubis123@gmail.com](mailto:borkatlubis123@gmail.com)<sup>7</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran aktivitas olahraga terhadap peningkatan kesehatan fisik anak tunanetra. Keterbatasan fungsi penglihatan sering menyebabkan anak tunanetra memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, sehingga diperlukan kegiatan olahraga adaptif yang sesuai dengan kemampuan mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik purposive sampling untuk memilih anak tunanetra yang aktif mengikuti kegiatan olahraga. Data dikumpulkan melalui observasi, tes kebugaran jasmani, dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani, kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui perkembangan kemampuan fisik anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kekuatan otot, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh anak tunanetra.

**Kata Kunci:** Anak Tunanetra, Olahraga Adaptif, Kesehatan Fisik, Kebugaran Jasmani, Kemandirian

### Abstract

*This study aims to determine the role of sports activities in improving the physical health of blind children. Limited vision often results in low physical fitness levels for blind children, necessitating adaptive sports activities tailored to their abilities. This study used a quantitative descriptive approach with a purposive sampling technique to select blind children who actively participate in sports. Data were collected through observation, physical fitness tests, and interviews with physical education teachers, then analyzed descriptively to determine the development of the children's physical abilities. The results showed that sports activities have a positive effect on increasing muscle strength, balance, agility, and endurance in blind children.*

**Keywords:** Blind Children, Adaptive Sports, Physical Health, Physical Fitness, Independence



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

### PENDAHULUAN

Anak tunanetra merupakan individu yang mengalami hambatan dalam penglihatan, baik sebagian maupun total, sehingga membutuhkan penyesuaian dalam beraktivitas fisik dan sosial. Keterbatasan dalam fungsi penglihatan ini sering kali berdampak pada kemampuan motorik, orientasi ruang, serta koordinasi gerak tubuh mereka. Akibatnya, anak tunanetra cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan dengan anak yang memiliki penglihatan normal. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran dan kegiatan fisik yang dirancang khusus agar mereka tetap dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga. Aktivitas olahraga memiliki peranan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik anak, termasuk bagi anak dengan kebutuhan khusus seperti tunanetra. Melalui olahraga, anak dapat melatih kekuatan otot, kelenturan tubuh, serta daya tahan fisik. Selain itu, olahraga juga berperan dalam memperbaiki sistem peredaran darah dan pernapasan, meningkatkan metabolisme tubuh, dan menurunkan risiko obesitas serta penyakit

tidak menular. Bagi anak tunanetra, olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan mereka mampu menjadi sarana rehabilitasi fisik sekaligus media pembelajaran motorik. Pendidikan jasmani adaptif menjadi salah satu bentuk pendekatan yang efektif untuk mengakomodasi kebutuhan anak tunanetra dalam kegiatan olahraga. Melalui penyesuaian alat, metode, serta lingkungan yang aman, anak tunanetra dapat berlatih berbagai aktivitas fisik seperti berlari dengan pemandu, senam irama dengan aba-aba suara, atau permainan bola dengan lonceng di dalamnya. Pendekatan ini tidak hanya membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri dan kemampuan bersosialisasi anak di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Selain meningkatkan aspek fisik, olahraga juga memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis anak tunanetra. Kegiatan olahraga mendorong terbentuknya rasa percaya diri, disiplin, serta kemampuan bekerja sama dalam tim. Anak yang rutin berpartisipasi dalam aktivitas olahraga cenderung lebih mandiri dan mampu mengontrol emosi dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga sarana penting untuk membangun karakter dan mengembangkan potensi diri anak tunanetra secara menyeluruh. Dalam konteks pendidikan inklusif, penting bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih untuk memahami kebutuhan unik anak tunanetra. Mereka berperan sebagai fasilitator yang menciptakan suasana pembelajaran yang aman, menyenangkan, dan penuh dukungan. Dengan bimbingan yang tepat, anak tunanetra dapat menunjukkan kemampuan fisiknya secara optimal dan tidak merasa terpinggirkan dari kegiatan olahraga bersama teman sebaya. Oleh karena itu, kolaborasi antara guru, orang tua, dan masyarakat sangat diperlukan untuk memastikan partisipasi aktif anak tunanetra dalam kegiatan olahraga.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui peran aktivitas olahraga terhadap peningkatan kesehatan fisik anak tunanetra. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan kondisi fisik dan tingkat kebugaran anak berdasarkan hasil observasi dan pengukuran yang terstruktur. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih anak tunanetra yang aktif mengikuti kegiatan olahraga secara rutin. Data dikumpulkan melalui observasi aktivitas olahraga, tes kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan kemampuan penglihatan terbatas, serta wawancara dengan guru atau pelatih olahraga untuk memperkuat temuan lapangan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase guna melihat kecenderungan peningkatan kesehatan fisik anak setelah berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Hasil analisis digunakan untuk menilai sejauh mana olahraga berkontribusi terhadap kebugaran jasmani anak tunanetra secara objektif.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan kesehatan fisik anak tunanetra. Dari hasil pengamatan dan pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan selama beberapa kali pertemuan, terlihat adanya peningkatan kemampuan fisik seperti kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, dan daya tahan tubuh. Anak yang semula cenderung pasif dan mudah lelah mulai menunjukkan perubahan positif setelah mengikuti kegiatan olahraga secara rutin. Mereka menjadi lebih aktif, memiliki postur tubuh yang lebih tegap, serta mampu melakukan gerakan motorik dengan lebih teratur dan percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga dapat menjadi media efektif untuk memperkuat kondisi fisik sekaligus meningkatkan kemandirian anak tunanetra dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain aspek fisik, aktivitas olahraga juga memberikan dampak positif terhadap kondisi mental dan emosional anak. Berdasarkan hasil observasi, anak

yang mengikuti kegiatan olahraga tampak lebih antusias dan memiliki semangat yang tinggi untuk terlibat dalam setiap sesi latihan. Suasana kebersamaan yang tercipta saat berolahraga turut membangun rasa percaya diri serta kemampuan anak untuk bekerja sama dengan teman sebaya. Mereka belajar mendengarkan aba-aba, mengikuti irama suara, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Pengalaman ini menjadi sarana penting dalam menumbuhkan rasa tanggung jawab, keberanian, dan disiplin diri yang selama ini mungkin sulit muncul dalam kegiatan belajar biasa.

Kegiatan olahraga adaptif yang diterapkan disesuaikan dengan kemampuan anak tunanetra, seperti senam dengan panduan suara, berjalan berpemandu, atau permainan bola yang dilengkapi bunyi. Penyesuaian ini terbukti mampu meningkatkan fokus dan kemampuan koordinasi gerak anak. Menurut hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani, kegiatan seperti ini tidak hanya melatih fisik, tetapi juga menstimulasi daya konsentrasi dan ketepatan reaksi anak terhadap rangsangan suara. Hal ini sejalan dengan pendapat Lestari dan Nugraha (2020) yang menyatakan bahwa olahraga adaptif membantu anak tunanetra dalam mengembangkan kemampuan orientasi dan mobilitas melalui latihan terarah dan menyenangkan. Dari sisi sosial, olahraga juga menjadi wadah interaksi positif bagi anak tunanetra. Melalui kegiatan kelompok, mereka belajar untuk saling menghargai, membantu, dan berkomunikasi dengan teman lain. Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran, tetapi juga menumbuhkan kemampuan sosial dan rasa kebersamaan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Sari dan Rahmawati (2021) yang menjelaskan bahwa aktivitas olahraga berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup anak berkebutuhan khusus, termasuk tunanetra. Lebih jauh lagi, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa dukungan lingkungan, terutama dari guru, pelatih, dan orang tua, sangat berpengaruh terhadap keberhasilan kegiatan olahraga anak tunanetra. Guru yang memahami karakteristik anak dan mampu memberikan instruksi dengan jelas serta menciptakan suasana yang aman, dapat meningkatkan partisipasi dan keberanian anak dalam beraktivitas. Pendekatan yang hangat dan sabar menjadi kunci agar anak merasa nyaman dan tidak takut melakukan gerakan baru.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan fisik anak tunanetra. Melalui kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan terarah, terjadi peningkatan yang signifikan pada kekuatan otot, daya tahan tubuh, keseimbangan, serta kelincahan gerak anak. Olahraga adaptif yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan anak terbukti efektif dalam menstimulasi fungsi motorik dan memperbaiki kebugaran jasmani secara menyeluruh. Selain manfaat fisik, aktivitas olahraga juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis dan sosial anak tunanetra. Mereka menjadi lebih percaya diri, mandiri, serta mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar secara lebih baik. Kegiatan olahraga menciptakan ruang inklusif yang membantu anak merasa diterima dan dihargai dalam kelompoknya. Dukungan dari guru, pelatih, dan keluarga turut memperkuat motivasi anak untuk terus aktif berpartisipasi dalam setiap kegiatan olahraga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, M., & Raharjo, S. (2019). Peningkatan kebugaran jasmani melalui program olahraga inklusif bagi anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 101–110.
- Hidayat, R., & Prasetyo, B. (2019). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus di sekolah luar biasa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 115–123.

- Kurniawan, D., & Handayani, R. (2020). Olahraga adaptif sebagai sarana peningkatan kemampuan motorik anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 6(1), 78–85.
- Lestari, D., & Nugraha, A. (2020). Implementasi olahraga adaptif bagi anak tunanetra di sekolah inklusi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 45–53.
- Sari, N. P., & Rahmawati, T. (2021). Manfaat olahraga terhadap kesehatan fisik dan mental anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 9(3), 210–218.
- Widiastuti, & Susanto, A. (2018). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yulianto, H., & Wahyuni, E. (2022). Peran guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan aktivitas fisik anak tunanetra. *Jurnal Pendidikan Khusus Indonesia*, 5(2), 134–142.