

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia. Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor dari luar yang mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani seseorang. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan stroke. Melakukan aktivitas fisik secara baik, benar, teratur dan terukur dapat membawa manfaat bagi tubuh kita seperti memperlambat proses menjadi tua, lebih ceria, menghindari stress, percaya diri meningkat, tidak mudah lelah.

Pada umumnya kurang bergerak atau jarang beraktivitas akan menimbulkan dan menyebabkan cacatnya otot serta kematian global didalam rangka otot. Aktivitas fisik sangat dianjurkan karena bermanfaat bagi kesehatan otot dan fisik, banyak faktor pendukung menstabilkan mental dan menurunkan depresi. Menurut World Health Organization (WHO) aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. (Semarang *et al.*, 2016)

Aktivitas fisik berbeda dengan olahraga karena olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang dan bertujuan memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik seseorang.

Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan otot rangka untuk mengeluarkan energi, dan dapat diukur dalam kilokalori. Aktivitas fisik juga bisa dilakukan dalam kegiatan sehari-hari, mencakup aktivitas pekerjaan, olahraga dan kegiatan lainnya.

Cholik Mutohir berpendapat bahwa olahraga merupakan suatu proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong perkembangan dan terwujudnya potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai individu, atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia. Yudi Hendrayana (2007) menyatakan bahwa olahraga merupakan suatu bentuk permainan jasmani sebagai media, yang dapat dimainkan dengan atau tanpa peralatan dan dimainkan secara sungguh-sungguh, teratur dan kompetitif. (Khairuddin, 2020)

Menurut Carl J. Caspersen (1985:126), "*Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure. The energy expenditure can be measured in kilocalories. Physical activity in daily life can be categorized into occupational, sports, conditioning, household, or other activities.*" Artinya aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dilakukan otot rangka yang akan mengeluarkan energi. Pengeluaran energi dapat diukur dalam kilokalori. Aktivitas fisik dikategorikan mejadi beberapa kelompok, yaitu pekerjaan, olahraga, pengkondisian rumah tangga, atau kegiatan lainnya (Erliana & Hartoto, 2019).

Asupan energi yang besar harus diimbangi dengan energi yang keluar, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Kegiatan yang dilakukan secara berlangsung dalam bentuk permainan, yang seharusnya tidak hanya menjadi

aktivitas fisik yang teratur, tetapi juga dapat menjadi cara untuk belajar dan berlatih secara tidak langsung yang menyenangkan. Melalui permainan diharapkan sebagai kepentingan kekuatan otot dan fisik, keterampilan komunikasi, sosialisasi, sehingga menjadi sehat.

Permainan merupakan suatu perbuatan yang mengandung keasyikan dan dilakukan atas kehendak sendiri, bebas tanpa paksaan dengan bertujuan untuk memperoleh kesenangan pada waktu mengadakan kegiatan tersebut. Permainan cukup penting bagi perkembangan jiwa anak. Penting bagi anak-anak untuk diberi kesempatan dan sarana di dalam kegiatan permainannya.

Permainan ialah suatu kegiatan yang menyenangkan biasa dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri, kegiatan tersebut dilakukan tanpa paksaan dan dengan perasaan senang. Permainan merupakan suatu setting yang sangat bagus bagi perkembangan kognitif, khususnya pada aspek-aspek simbolis dan khayalan. Aspek simbolis dan khayalan ini terlihat ketika anak menirukan sesuatu yang dilihatnya sesuai dengan apa yang dipikirkannya. Permainan merupakan kegiatan yang ditandai dalam aturan serta persyaratan-persyaratan yang disetujui bersama dan ditentukan dari luar untuk melakukan kegiatan dalam tindakan yang bertujuan. Permainan juga memberikan kontribusi pada anak dalam belajar konsep dan aktivitas yang nyata dalam bermain.

Permainan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan anak-anak hingga dewasa, bahkan orang yang penyandang disabilitas netra sekalipun. Disabilitas netra ialah individu yang memiliki hambatan baik sebagian maupun seluruhnya dalam fungsi penglihatannya sehingga tidak mampu melihat. Penyandang

disabilitas netra khususnya bagi mereka yang buta sejak lahir, dapat mengalami berbagai macam hambatan dalam kehidupan sehari-hari.

Disabilitas netra menurut Hidayat dan Suwandi (2013) adalah seseorang yang mampu melihat dengan jarak kurang dari 6 meter atau bahkan tidak memiliki penglihatan sama sekali. Anak disabilitas netra dapat dikelompokkan menjadi dua macam yaitu *total blind* (buta total) dan *low vision* (penglihatan lemah). Dapat dikatakan buta total apabila individu tidak dapat menerima rangsangan cahaya dari luar dan dikatakan penglihatan lemah, jika dapat menerima rangsangan cahaya dari luar namun ketajamannya rendah tidak lebih dari 6/21 (Handayani & Kartiko, 2021).

Individu disabilitas netra rentan terhadap ketidakaktifan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dan anak disabilitas netra cenderung lebih sedikit aktivitas fisiknya dibanding teman disabilitas lainnya. Individu disabilitas netra membutuhkan lebih banyak bantuan dan perhatian dalam perkembangan psikologis dan fisiknya. Anak-anak disabilitas netra jika diberi alat yang tepat untuk mencoba, belajar dan berlatih, mereka dapat unggul dalam olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Sejalan dengan pernyataan tersebut, penyandang disabilitas netra memiliki motorik yang rendah dan membutuhkan perlakuan yang lebih dibandingkan yang lain, namun jika diberi metode dan bentuk pendidikan jasmani yang lebih bervariasi dan efektif maka mereka akan memiliki kondisi fisik yang lebih baik.

Bagi orang dengan disabilitas netra, aktivitas fisik seringkali menjadi tantangan. Keterbatasan penglihatan membuat orang dengan disabilitas netra sulit untuk berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh

orang yang tidak memiliki disabilitas. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan tentang cara berpartisipasi dalam aktivitas fisik juga menjadi hambatan bagi orang dengan disabilitas netra.

Manfaat dengan dibuat model aktivitas fisik berbasis permainan diharapkan dapat menjadi solusi dari kejenuhan dan kebosanan yang dirasakan selama ini, selain bagi penyandang disabilitas netra. Model permainan ini juga bisa menjadi rujukan dan referensi bagi para peneliti dan pakar ilmu khususnya dalam kegiatan aktivitas fisik bagi penyandang disabilitas netra. Model permainan ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi orang tua untuk meningkatkan fisik anak.

Model yang diperlukan adalah *physical activity* berbasis permainan supaya lebih memudahkan para disabilitas netra mendapatkan mobilitas gerak dan motorik yang lebih baik. Model ini harus dirancang dengan mempertimbangkan keterbatasan penglihatan dan memungkinkan orang dengan disabilitas netra untuk memperoleh manfaat yang sama dengan orang yang tidak memiliki disabilitas. Aktivitas fisik (*physical activity*) diharapkan dapat membantu disabilitas netra lebih aktif dalam melakukan kegiatan di luar ruangan.

Penelitian sebelumnya tentang model *physical activity* yang melibatkan permainan pada disabilitas netra belum ada hingga saat ini. Penelitian yang dilakukan (Züll *et al.*, 2019) membahas efek aktivitas fisik pada aktivitas sehari-hari tertentu anak-anak dan remaja penyandang disabilitas. Penelitian yang dilakukan (Hartono, Arif, *et al.*, 2022) mengidentifikasi manfaat *physical activity* untuk disabilitas netra. Penelitian yang dilakukan (Arifin *et al.*, 2019) membahas

pembelajaran aktivitas fisik untuk meningkatkan indra pendengar dan peraba pada disabilitas netra.

Kegiatan aktivitas fisik disabilitas netra dengan membuat suatu model permainan yang biasa dilakukan orang awam dan dimodifikasi dari alat dan cara bermain, model ini dibuat dalam bentuk rekreasi terdapat unsur permainan di dalamnya. Tujuan dari dibuatnya permainan ialah untuk membuat kegiatan bermain menjadi lebih bervariasi, menarik dan menyenangkan, sehingga para disabilitas netra bisa melakukan kegiatan aktivitas fisik di waktu luang dengan senang bahkan berpotensi dalam memotivasi mereka menjadi lebih aktif bergerak serta rajin melakukan aktivitas fisik.

Beberapa penelitian terdahulu tersebut banyak yang membahas tentang *physical activity* dan kaitannya dengan mengembangkan kegiatan sehari-hari penyandang disabilitas, manfaat *physical activity* untuk penyandang disabilitas netra. Belum banyak penelitian yang komprehensif tentang program *physical activity* berbasis permainan pada disabilitas netra. Penelitian ini akan berfokus pada aktivitas fisik (*physical activity*) berbasis permainan untuk meningkatkan mobilitas gerak dan motorik disabilitas netra.

## **B. Fokus Penelitian**

Pada uraian permasalahan yang melatar belakangi penelitian ini maka fokus penelitian yang diangkat oleh peneliti adalah Model *Physical Activity* Berbasis Permainan Pada Disabilitas Netra. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu kegiatan yang menarik sekaligus menyenangkan dalam bentuk model *physical*

*activity* berbasis permainan pada disabilitas netra yang dapat memberikan terobosan baru dalam meningkatkan mobilitas gerak.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang berkaitan dengan penelitian, maka dapat dirumuskan masalah bagaimana model *physical activity* berbasis permainan pada disabilitas netra.

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi bagi penyandang disabilitas netra dalam melakukan *physical activity* dan meningkatkan mobilitas gerak mereka. Adapun kegunaan hasil penelitian lainnya antara lain:

#### 1. Bagi Peneliti

- a. Peneliti mampu memberikan wadah latihan *physical activity* melalui permainan untuk disabilitas netra.
- b. Peneliti dapat memiliki pengetahuan dan wawasan mengenai pengembangan mobilitas gerak pada disabilitas netra.

#### 2. Bagi Disabilitas Netra

- a. Wadah untuk melakukan *physical activity* berbasis permainan.
- b. Meningkatkan mobilitas gerak disabilitas netra.
- c. Memberikan hiburan kepada disabilitas netra dalam melakukan *physical activity*.

#### 3. Bagi Program Studi Olahraga Rekreasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan permainan lainnya yang dibuat khusus untuk disabilitas netra.