

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pergeseran pola hidup dari banyaknya aktivitas secara dinamis menjadi jarang beraktivitas ditengarai sebagai penyebab menurunnya tingkat Kebugaran Jasmani. Orang berlomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis untuk mengganti hampir semua kerja manusia, semula aktivitas dilakukan secara fisik seperti berjalan maupun bersepeda dari rumah ke sekolah maupun ke tempat latihan, diganti peran kendaraan bermotor sehingga orang-orang cenderung statis kurang kerja fisik dan bermalas-malasan (*sedentary*). Keadaan kurang gerak (*hipokinetik*) dapat menyebabkan berbagai macam problematika kesehatan yang ditandai dengan semakin banyaknya orang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung koroner, hipertensi, aterosklerosis, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang dan gampang kelelahan. Aktivitas olahraga mempengaruhi Kebugaran Jasmani seseorang, terlebih jika aktivitas tersebut memberikan kontribusi langsung pada komponen Kebugaran Jasmani.

Aktivitas olahraga tidak bisa dilakukan sembarangan, tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Aktivitas olahraga harus tetap menyesuaikan jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan dengan usia dan kondisi seseorang, misalnya individu dengan penyandang disabilitas intelektual melakukan aktivitas olahraga sebagai alat untuk membantu terus hidup atau setidaknya membentuk karakter yang kuat bagi dirinya. Disabilitas intelektual dapat dilatarbelakangi masalah kesehatan sejak lahir serta erat kaitannya dengan kesehatan baik fisik maupun mental.

Individu dengan disabilitas intelektual secara kasat mata dapat dilihat berdasarkan ciri dan keterbatasannya dalam sehari-hari. Keterbatasan tersebut dinilai dengan batasan IQ 20 dengan demikian individu tersebut memiliki keterbatasan dalam fungsi adaptif dan sosial. Karakteristik anak dengan disabilitas intelektual secara umum mampu untuk dilatih meskipun kurang tanggap dalam mengingat dan menggeneralisasi bahasa, konseptual, perseptual dan kreativitas sehingga perlu diberi tugas yang singkat, relevan dan tidak berbelit. Klasifikasi

disabilitas intelektual berdasarkan dengan etiologisnya, berdasarkan kemampuan dan berdasarkan ciri-ciri klinisnya. Klasifikasi disabilitas intelektual menurut (Schalock, Robert L. 2010) menjadi disabilitas intelektual ringan (mampu latih) dengan IQ 50-70, disabilitas intelektual sedang (mampu didik) dengan IQ 35-50, disabilitas intelektual berat dengan IQ 20-35 dan disabilitas intelektual sangat berat dengan IQ di bawah 20.

Individu dengan disabilitas intelektual memiliki keterbatasan dalam kecerdasan intelektual yang berada dibawah rata-rata sehingga berdampak dalam penguasaan gerak dan keterampilan olahraga yang berpengaruh kepada Kebugaran Jasmani setiap individu. Individu dengan disabilitas rentan terhadap kekurangan layanan kesehatan dan olahraga sehingga berakibat pada salah satu penyakit degeneratif yaitu obesitas (Erviana and Hidayati 2019). Layanan kesehatan dan olahraga bagi penyandang disabilitas intelektual bergantung kepada kelompok, tempat dan kondisi wilayahnya sehingga tidak banyak wadah bagi penyandang disabilitas intelektual untuk melatih Kebugaran Jasmani agar terhindar dari penyakit-penyakit degeneratif.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti sebagai praktisi disabilitas intelektual, salah satu kelemahan yang sering diamati peneliti ialah individu disabilitas intelektual yang mudah lelah beraktivitas. Melalui observasi di lapangan, terlepas dari usia, individu dengan disabilitas intelektual menjalani gaya hidup yang tidak banyak bergerak, tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, memiliki kelebihan berat badan dan obesitas yang tinggi dibandingkan rekan mereka yang tidak menyandang disabilitas intelektual. Kondisi tersebut dapat menyebabkan Kebugaran Jasmani kardiovaskular yang rendah (Pan and Mcnamara 2022). Individu maupun lingkungan tersebut harus bisa membuat model latihan yang dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani penyandang disabilitas intelektual.

Peneliti melakukan observasi kepada Individu dengan disabilitas intelektual khusus pada kategori ringan, studi pendahuluan dilakukan dengan memberikan tes pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani berupa 1) Tes Speed 20 m, 2) Tes Strength Push Up dan Sit Up, 3) Tes Endurance Rockport Fitness Walking Test dan 4), Tes Flexibility V Sit Up,

Berikut hasil tes pengukuran Kebugaran Jasmani penyandang disabilitas intelektual ringan:

**Tabel 1. 1 Pengukuran Kebugaran Jasmani Penyandang Disabilitas Intelektual Ringan**

Keterangan	Responden	Persentase
Very Poor	9	43,37
Poor	5	26,32
Fair	3	15,79
Good	2	10,53

Berdasarkan hasil tes tersebut diketahui bahwa 43,37% (9 responden) memiliki tingkat Kebugaran Jasmani sangat rendah, sebanyak 26,32% (5 responden) memiliki tingkat Kebugaran Jasmani rendah, sebanyak 15,79% (3 responden) memiliki tingkat Kebugaran Jasmani normal dan sebanyak 10,53% (2 responden) memiliki tingkat Kebugaran Jasmani yang baik. Sehingga dapat disimpulkan tingkat Kebugaran Jasmani penyandang disabilitas intelektual masih sangat rendah. Data pada penelitian terdahulu tersebut menjadi dasar peneliti untuk mencari solusi dalam meningkatkan Kebugaran Jasmani bagi penyandang disabilitas intelektual khusus ringan.

Peneliti melakukan wawancara kepada pelatih *Special Olympics* Provinsi DKI Jakarta. Wawancara ini bertujuan untuk menganalisis sebab dari tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah dan kebutuhan apa yang diperlukan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi Individu dengan disabilitas intelektual provinsi DKI Jakarta. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada pelatih, hasilnya menunjukkan sebagian besar pelatih sepakat bahwa belum ada model latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Didukung oleh hasil penyebaran kuesioner ke-19 relawan dan orangtua Individu dengan disabilitas intelektual ringan menunjukkan bahwa 78,95% responden menyatakan tidak semua materi latihan mudah dipahami dan diimplementasikan dengan baik.

**Tabel 1.2 Pernyataan Responden Terhadap Pemahaman Materi Latihan Kebugaran Jasmani**

Responden	Keterangan	Persentase
12	Sangat sulit dipahami	63,16
3	Sulit dipahami	15,79
4	Mudah dipahami	21,05

Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarakan kepada 19 responden yang terdiri dari pelatih, relawan dan orang tua menyatakan bahwa sebanyak 63,16% (12 responden) sangat sulit memahami materi latihan kebugaran jasmani, sebanyak 15,79% (3 responden) menyatakan bahwa sulit memahami materi latihan kebugaran jasmani, dan sebanyak 21,05% (4 responden) menyatakan bahwa materi latihan kebugaran jasmani mudah dipahami.

Peneliti juga mengkaji apakah terdapat dampak positif dari aktivitas fisik yang dilakukan oleh Individu dengan disabilitas intelektual. Terdapat beberapa penelitian relevan yang membuktikan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani. organisasi kesehatan dunia menyatakan bahwa berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang terorganisir dapat menghasilkan dampak positif terhadap fisik, perilaku, sosial dan psikologis bagi individu dari segala usia dan dengan karakteristik yang berbeda-beda (*World Health Organization 2022*). Penelitian dalam bidang disabilitas intelektual, Kapsa et al (2019) melakukan meta-analisis data dimana menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki efek yang beragam terhadap pertumbuhan indeks masa tubuh dan kekuatan otot serta psikososial Individu dengan disabilitas intelektual (Kapsal et al. 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Bondar et.al (2020) menunjukkan bahwa manfaat psikologis dari aktivitas fisik bagi penyandang disabilitas meliputi peningkatan kualitas hidup, penerimaan diri, realisasi diri, serta perubahan (Bondár et al. 2020). Meskipun penelitian di atas membahas tentang manfaat aktivitas fisik bagi penyang disabilitas intelektual, namun belum ada penelitian yang meneliti model aktivitas kebugaran jasmani berbasis multimedia bagi penyandang disabilitas intelektual ringan.

Kekosongan dalam penelitian mengenai model latihan Kebugaran Jasmani yang dapat efektif dan efisien untuk penyandang disabilitas intelektual ringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dengan mengembangkan dan mengevaluasi model latihan Kebugaran Jasmani yang sesuai

untuk penyandang disabilitas intelektual ringan, serta untuk menentukan efektivitas dan daya tarik dari model latihan tersebut.

Penelitian lain terkait tingkat Kebugaran Jasmani diantaranya daya tahan aerobik, BMI, kekuatan otot, kordinasi dan kelentukan meliputi Astonitou et, al (2018) “ *Many researchers have found that adults with ID show low performance on standardized assessments of physical fitness and specifically in cardiovascular endurance, body composition, muscle strength and endurance, and muscle coordination* (Asonitou et al. 2018). Penelitian Astonitou menyatakan bahwa individu dengan disabilitas intelektual memiliki tingkat kebugaran jasmani, komposisi tubuh, kekuatan otot, dan daya tahan serta koordinasi yang rendah. Pernyataan tersebut didukung oleh Lotan et, al (2004) yang menyatakan bahwa Individu dengan disabilitas intelektual sebagai populasi dengan ukuran kebugaran jasmani fisik yang kurang, dengan gaya hidup yang tidak aktif akibat kurangnya kesadaran akan efek fisik positif dari latihan fisik, atau kurangnya motivasi untuk aktivitas motorik apa pun (Lotan et al. 2004). Penelitian di atas menyatakan bahwa aktivitas fisik bagi Individu dengan disabilitas intelektual dibutuhkan namun belum ada penelitian yang menerapkan model latihan kebugaran jasmani Berbasis multimedia bagi Individu dengan disabilitas intelektual ringan.

Terdapat keterbatasan penelitian mengenai pengaruh model latihan kebugaran jasmani yang dirancang khusus untuk penyandang disabilitas intelektual ringan, khususnya bagi peningkatan kebugaran jasmani yang interaktif. Individu dengan disabilitas intelektual mungkin menghadapi tantangan unik dalam mempelajari materi latihan kebugaran jasmani karena hambatan daya tangkap dan keterbatasan penerimaan instruksi di lapangan. Penting untuk menyelidiki efektivitas program latihan yang disesuaikan untuk populasi khusus ini guna meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Mengatasi celah penelitian ini akan memberikan wawasan berharga dalam pengembangan dan implementasi program latihan yang efektif bagi Individu dengan disabilitas intelektual dengan fokus khusus pada Individu dengan disabilitas intelektual ringan.

Penelitian ini dapat mengeksplorasi berbagai aspek, termasuk metode latihan, strategi instruksional, teknik umpan balik bagi pelatih dan relawan, serta adaptasi untuk mengakomodasi kebutuhan komunikasi dan sensorik. Dengan

melakukan studi mengenai pengaruh program latihan kebugaran jasmani bagi Individu dengan disabilitas intelektual ringan, para peneliti dapat memberikan kontribusi pada basis pengetahuan yang ada dan membantu mengisi kesenjangan pemahaman tentang cara mengoptimalkan latihan kebugaran jasmani berbasis multimedia bagi penyandang disabilitas intelektual ringan.

Analisis dari penelitian di atas, telah ditemukan beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*) antara lain (1) penelitian yang ada telah menunjukkan bahwa variasi program latihan yang dibuat dan diujicobakan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani namun belum ada model latihan yang berbasis multimedia. (2) penelitian yang ada membuktikan bahwa program latihan yang dibuat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani namun belum ada program latihan kebugaran jasmani yang dikhususkan untuk penyandang disabilitas intelektual ringan. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk membuat model latihan kebugaran jasmani berbasis multimedia untuk penyandang disabilitas intelektual ringan.

Penelitian pengembangan model latihan berbasis multimedia ini tampak menunjukkan hal yang berbeda dengan sebelumnya, subjek penelitian adalah Individu dengan disabilitas intelektual ringan yang berlatih pada sentra pembinaan *special Olympics* Indonesia atau SOIna Provinsi DKI Jakarta serta klub – klub SOIna di SLB C dan metode yang digunakan adalah *research and development* dengan model *Borg and Gall*. Model latihan yang dikembangkan peneliti tentunya merupakan model yang adaptif terhadap subjek penelitian yaitu Individu dengan disabilitas intelektual ringan serta sesuai dengan perkembangan keilmuan sehingga diharapkan nyaman digunakan pelatih dan relawan saat memberikan materi. Peningkatan kebugaran jasmani ini menjadi penting untuk dikaji dan dikembangkan agar menghasilkan temuan yang menarik untuk khasanah pengetahuan terkini.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka fokus masalah penelitian ini adalah model latihan kebugaran jasmani berbasis multimedia bagi penyandang disabilitas intelektual ringan pada *special Olympics* Indonesia Provinsi DKI Jakarta. Adapun responden dalam penelitian ini adalah Individu

dengan disabilitas intelektual yang tergabung pada Pembinaan *Special Olympic* Indonesia Provinsi DKI Jakarta yang dipilih secara *random*.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian maka dapat dirumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana model latihan kebugaran jasmani berbasis multimedia bagi penyandang disabilitas intelektual ringan *Special Olympics* Provinsi DKI Jakarta ?
2. Bagaimana kelayakan model latihan kebugaran jasmani berbasis multimedia bagi penyandang disabilitas intelektual ringan *Special Olympics* Provinsi DKI Jakarta?
3. Apakah model latihan berbasis multimedia efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi penyandang disabilitas intelektual ringan *Special Olympics* Provinsi DKI Jakarta?

### **D. Tujuan Penelitian**

Secara umum hasil dari penelitian pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang nantinya akan dipakai dalam melatih dan mempermudah pelatih atau relawan untuk mencapai hasil latihan yang diharapkan. Penelitian ini secara khusus memiliki tujuan:

1. Menganalisis proses model latihan kebugaran jasmani berbasis multimedia bagi disabilitas intelektual ringan *Special Olympics* Provinsi DKI Jakarta.
2. Menganalisis kelayakan model latihan kebugaran jasmani berbasis multimedia bagi disabilitas intelektual ringan *Special Olympics* Provinsi DKI Jakarta.
3. Menganalisis efektivitas model latihan kebugaran jasmani berbasis multimedia bagi disabilitas intelektual ringan *Special Olympics* Provinsi DKI Jakarta.

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Kegunaan dari hasil penelitian ini adalah

1. Sebagai masukan untuk tenaga pelatih dan relawan dalam penyampaian materi khususnya latihan peningkatan kebugaran jasmani.

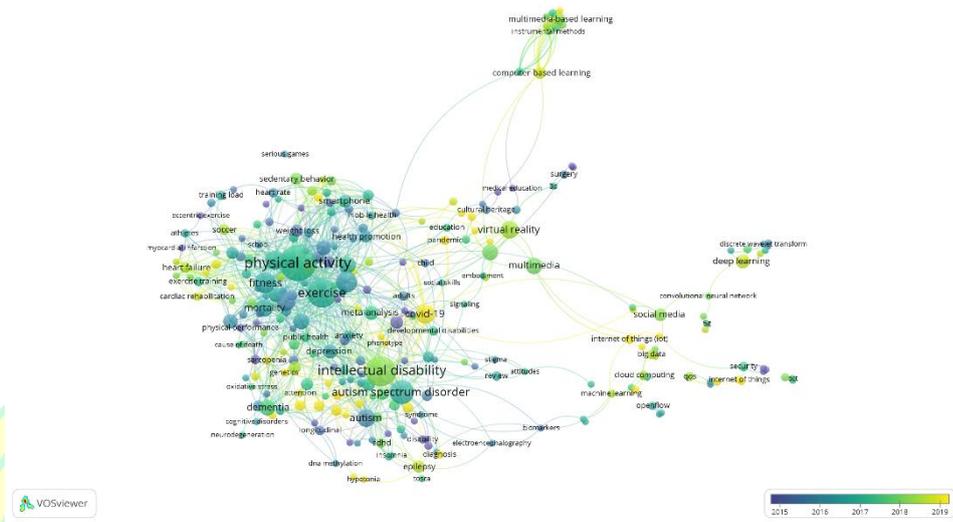
2. Memperluas pengetahuan dalam model-model latihan kebugaran jasmani.
3. Membantu tenaga pengajar di sekolah khusus disabilitas dan pelatih khusus disabilitas dalam memperoleh pengetahuan materi latihan peningkatan kebugaran jasmani.
4. Memberikan suasana baru dalam penyampaian materi sehingga Individu dengan disabilitas intelektual merasakan kenyamanan, keamanan dan kesenangan.
5. Mengoptimalkan proses latihan dan memberikan inspirasi untuk lebih kreatif lagi dalam menggunakan variasi latihan.
6. Sumbangan pemikiran peneliti pada bidang pelatihan khususnya bentuk model latihan kebugaran jasmani berbasis multimedia bagi Individu dengan disabilitas intelektual ringan.

#### **F. *State of the Art***

Peneliti melakukan dua analisis yang berbeda, pertama adalah analisis bibliometrik yang membandingkan penelitian dengan penelitian sebelumnya tentang topik yang sama, dan kedua adalah tinjauan pustaka untuk memastikan pemahaman yang padat dan luas tentang topik tersebut. Rangkuman dari kedua analisis tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

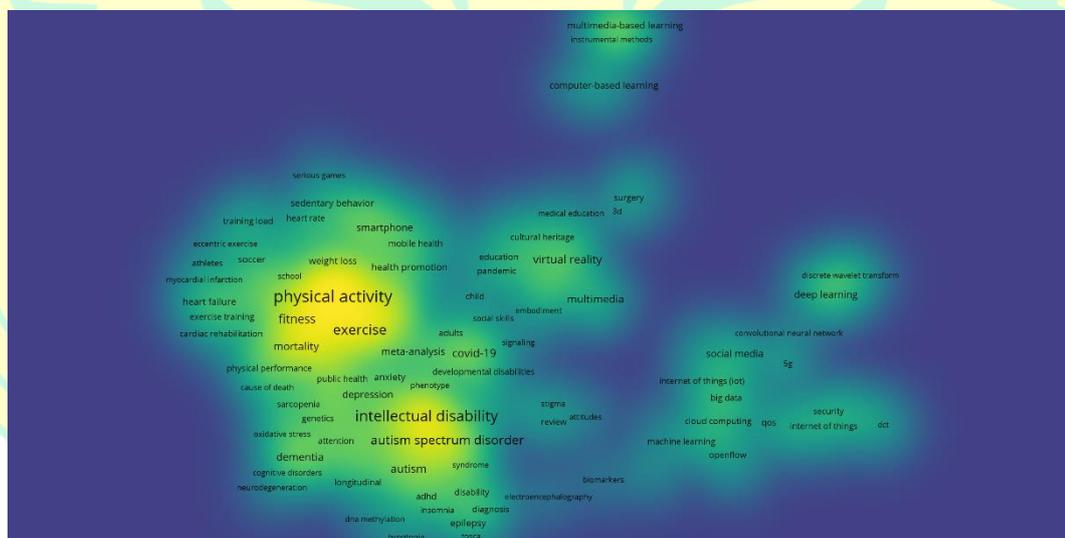
##### **1. Analisis Bibliometrik**

Peneliti telah memperoleh informasi bibliometrik dari *Scopus*, *Web of science*, *Crossref*, *PubMed* dan *Google Scholar* sebagai database yang paling umum digunakan untuk analisis bibliometrik. Pemetaan bibliometrik yang digunakan dalam analisis ini menggunakan bantuan perangkat lunak *Publish or Perish*, *Mendeley* dan *VOSviewer*. Adapun informasi yang didapatkan adalah sebagai berikut.



**Gambar 1. 1 Visualisasi Keterhubungan Variable**

Berdasarkan gambar 1.3 di atas terlihat bahwa variable Kebugaran Jasmani, Disabilitas Intelektual dan Multimedia telah dikaji oleh peneliti sebelumnya. Didukung oleh analisis visualisasi kepadatan kata kunci peneliti menggunakan perangkat lunak VOSviewer. Adapun hasilnya sebagai berikut:



**Gambar 1. 2 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (*Co-Occurrence*)**

Gambar 1.4 di atas memberikan representasi visual dari kata Kebugaran Jasmani, disabilitas intelektual dan multimedia. Setiap node dipelat visualisasi kepadatan kata kunci memiliki warna yang bergantung pada kepadatan item node. Dengan kata lain, warna node bergantung pada jumlah objek di lingkungan node.

Kata kunci yang lebih sering muncul berada di area kuning. Sedangkan kata kunci lebih jarang muncul berada di area hijau (Adiyoso 2022). Kebugaran jasmani dan disabilitas intelektual berada di area kuning kehijau-hijauan. Hal ini berarti variable tersebut sering dikaji dan diteliti pada 10 tahun terakhir. Berdasarkan analisis bibliometrik di atas, peneliti akan mengembangkan penelitian yang membahas tentang model latihan Kebugaran Jasmani bagi Individu dengan intelektual. Adapun responden penelitian ini adalah penyandang disabilitas intelektual ringan.

## 2. Studi Literatur

Penelitian menunjukkan bahwa menjadi tidak aktif secara fisik berkaitan dengan berbagai konsekuensi negatif seperti komplikasi dan menurunnya fungsi fisiologis dan psikososial individu (Turgeon et al. 2024). Meskipun berbagai penelitian telah menyebutkan bahwa manfaat dari aktif secara fisik dan konsekuensi dari ketidak-aktifan individu, akan tetapi diperkirakan hanya 9% dari penyandang disabilitas intelektual yang mencapai anjuran melakukan aktivitas fisik lebih dari 150 menit perminggu (Dairo et al. 2016). Hambatan dari kurangnya aktivitas gerak bagi penyandang disabilitas diantaranya ialah kurangnya motivasi intrinsik atau minat melakukan aktivitas fisik, rendahnya keterampilan sosial, tingginya tingkat disabilitas intelektual dan terdapat kekurangan fisik (Alesi 2017; Bossink, van der Putten, and Vlaskamp 2017; van Schijndel-Speet et al. 2014). Rendahnya partisipasi penyandang disabilitas intelektual dalam melakukan aktivitas olahraga disebabkan oleh kurangnya minat intrinsik, kemampuan beradaptasi secara sosial, tingginya tingkat disabilitas dan kekurangan fisik yang tidak memungkinkan melakukan aktivitas olahraga.

Upaya untuk membuat aktivitas fisik bagi penyandang disabilitas intelektual telah dilakukan di Provinsi DKI Jakarta melalui Pusat Latihan dan Pembinaan *Special Olympics* DKI Jakarta yang dapat diakses oleh semua masyarakat dengan disabilitas intelektual. Turgeon et.al (2024) menyatakan bahwa lingkungan menjadi salah satu faktor penghambat seperti akses transportasi, pendamping atau relawan yang khusus dan masyarakat yang kurang mendukung (Turgeon et al. 2024). Hambatan lingkungan akan dapat diminimalisir jika pusat latihan dan pembinaan bagi penyandang disabilitas intelektual didirikan di setiap

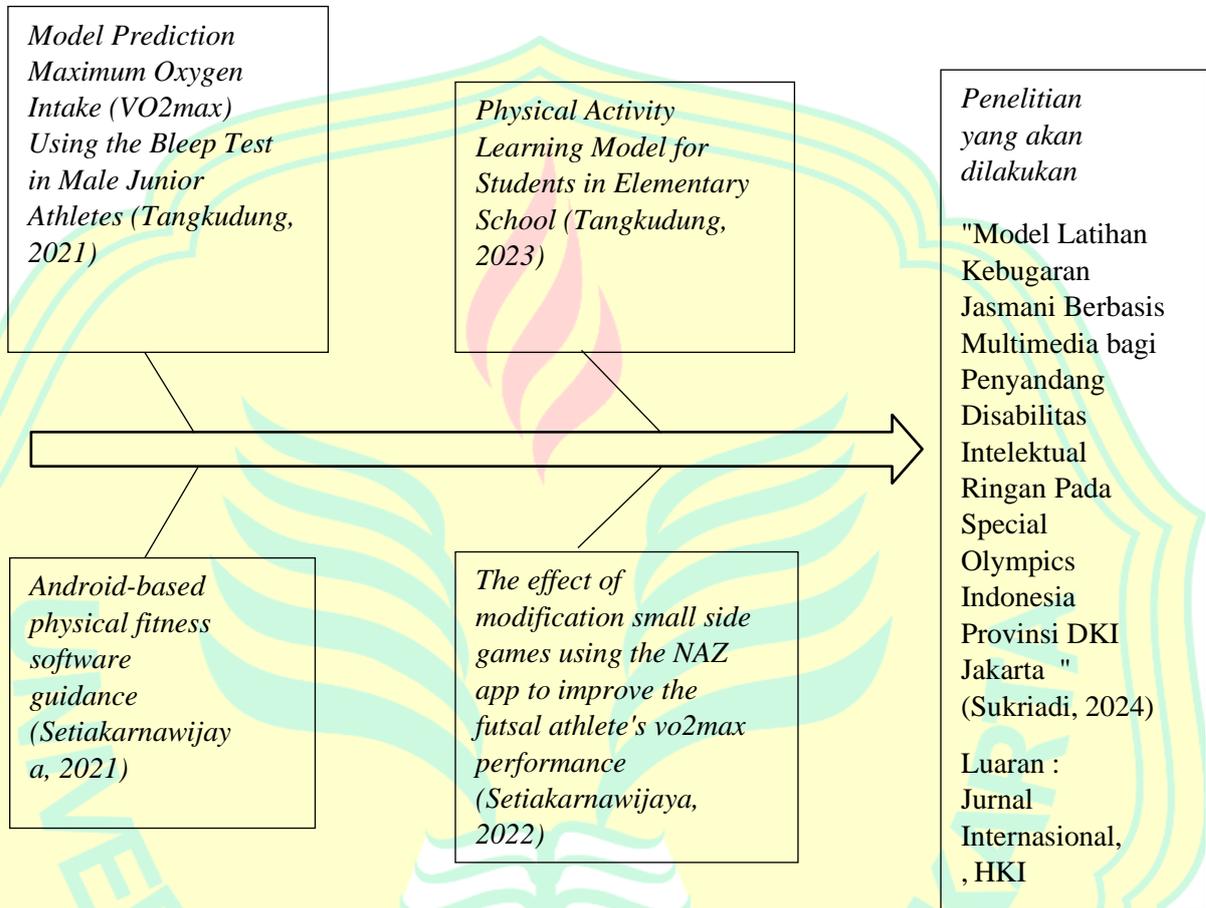
wilayah tempat tinggal atau komunitas, sehingga kesempatan bagi penyandang disabilitas intelektual untuk melakukan aktifitas Kebugaran Jasmani menjadi lebih besar.

*State of the art* di atas, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan derajat hidup bagi Individu dengan disabilitas intelektual namun belum ada model latihan kebugaran jasmani bagi Individu dengan disabilitas intelektual yang efektif dan efisien diimplementasikan kepada individu oleh pelatih maupun relawan menjadi keterbaruan penelitian yang akan dikembangkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- 1) Metode latihan yang akan dikembangkan terintegrasi dengan Multimedia dimana model ini masih terbilang jarang dan memiliki peluang untuk penelitian lanjutan.
- 2) Produk model latihan berbasis multimedia ini akan diterapkan pada materi peningkatan kebugaran jasmani bagi Individu dengan disabilitas intelektual ringan.
- 3) Sasaran produk adalah Individu dengan disabilitas intelektual ringan.
- 4) Model latihan berbasis multimedia ini dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- 5) Model pengembangan yang dipilih peneliti adalah Borg and Gall.
- 6) Model latihan berbasis multimedia yang akan dibuat peneliti berkontribusi besar dalam menambah khasanah ilmu kepelatihan di Klub SOIna Sekolah Luar Biasa bagian C dan sentra latihan disabilitas intelektual, tidak menutup kemungkinan, penelitian dapat dijadikan penelitian lanjutan terkait model atau media dalam ruang lingkup yang lebih luas.
- 7) Model latihan Kebugaran Jasmani berbasis multimedia bagi disabilitas intelektual dibuat dalam bentuk buku digita, aplikasi barqode dan video di kanal youtube.
- 8) Produk model latihan kebugaran jasmani berbasis multimedia bagi disabilitas intelektual disajikan dalam bentuk video sehingga menarik minat dalam berlatih.

## G. Roadmap Penelitian

Berikut merupakan peta jalan penelitian yang telah dibuat.



**Gambar 1.3 Road Map Penelitian**

Gambar di atas menunjukkan bahwa penelitian ini merupakan rangkaian lanjutan dari beberapa penelitian yang dilakukan peneliti pada tahun sebelumnya. Jika sebelumnya peneliti dan tim telah melakukan penelitian dengan fokus peningkatan Kebugaran Jasmani dan aktivitas fisik bagi masyarakat dan atlet, maka pada penelitian ini peneliti membuat model latihan kebugaran jasmani berbasis multimedia bagi penyandang disabilitas intelektual ringan.