

Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Gerakan Senam Ritmik Anak Indonesia Untuk Atlet Disabilitas *National Paralympic Committee*

Mawar Sari, Suci Perwita Sari, Asbi

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: mawarsari@umsu.ac.id

Abstract: This training program aimed to improve the physical fitness of disabled athletes under the National Paralympic Committee (NPC) of North Sumatra Province through the application of Indonesian rhythmic gymnastics for children. The training method was adaptive and inclusive, tailored to the type and degree of each athlete's disability. Conducted over several weeks, the program focused on enhancing muscular strength, flexibility, motor coordination, and athlete confidence. The results showed significant improvements in physical fitness indicators, marked by increased stamina, body flexibility, and enthusiasm in training. The program also boosted the athletes' motivation and readiness to compete in the 17th National Paralympic Week (PEPARNAS) in 2024, held in Solo, Central Java. This training has proven that a culturally rooted approach such as Indonesian rhythmic gymnastics can serve as an effective alternative in coaching programs for athletes with disabilities. It is expected that this model can be replicated in other regions as part of the broader development of disability sports in Indonesia.

Keyword: Physical Fitness, Disability, Rhythmic Gymnastics, Athlete Training

Abstrak: Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atlet disabilitas yang tergabung dalam National Paralympic Committee (NPC) Provinsi Sumatera Utara melalui pendekatan senam ritmik Anak Indonesia. Metode pelatihan yang diterapkan bersifat adaptif dan inklusif, disesuaikan dengan jenis dan tingkat disabilitas masing-masing atlet. Pelatihan dilakukan secara bertahap selama beberapa minggu dengan fokus pada peningkatan kekuatan otot, kelenturan, koordinasi motorik, serta kepercayaan diri atlet. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan signifikan terhadap indikator kebugaran jasmani para peserta, ditandai dengan peningkatan stamina, fleksibilitas tubuh, dan semangat berlatih. Kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan motivasi dan kesiapan atlet untuk menghadapi Pekan Paralimpiade Nasional (PEPARNAS) ke XVII tahun 2024 di Solo, Jawa Tengah. Pelatihan ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis budaya lokal seperti senam ritmik Anak Indonesia dapat menjadi alternatif efektif dalam program pembinaan atlet disabilitas. Kegiatan ini diharapkan menjadi model pelatihan yang dapat direplikasi di daerah lain sebagai bagian dari pengembangan olahraga disabilitas di Indonesia

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Disabilitas, Senam Ritmik, Pelatihan Atlet

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam menunjang performa atlet, termasuk atlet disabilitas. Dalam konteks olahraga prestasi, terutama menjelang kompetisi berskala nasional seperti Pekan Paralimpiade Nasional (PEPARNAS) ke XVII yang akan diselenggarakan di Solo, Jawa Tengah pada tahun 2024, peningkatan kondisi fisik para atlet menjadi prioritas utama. Atlet disabilitas menghadapi tantangan tersendiri dalam pelatihan fisik, sehingga dibutuhkan pendekatan khusus yang sesuai dengan kondisi, kemampuan, dan karakteristik masing-masing penyandang disabilitas. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah melalui pelatihan kebugaran jasmani berbasis gerakan senam ritmik, yang terstruktur, menyenangkan, dan adaptif.



Gambar 1. Senam Ritmik Anak Indonesia

Gerakan Senam Ritmik Anak Indonesia yang dikembangkan untuk anak-anak sekolah dasar sesungguhnya dapat dikembangkan dan dimodifikasi menjadi model pelatihan yang sesuai bagi atlet disabilitas. Senam ini mengutamakan irama, koordinasi gerakan, dan kelenturan tubuh yang sangat berguna dalam membangun daya tahan, kekuatan otot, serta keseimbangan tubuh. Untuk atlet disabilitas, senam ritmik dapat menjadi media latihan motorik yang mendukung aspek kebugaran jasmani secara menyeluruh, baik secara fisik maupun mental. National Paralympic Committee (NPC) Provinsi Sumatera Utara memiliki peran sentral dalam membina atlet-atlet disabilitas di daerah ini. Dalam menghadapi ajang PEPARNAS XVII 2024, NPC Sumatera Utara dituntut untuk menyiapkan atlet secara optimal baik dari segi teknik, mental bertanding, maupun kesiapan fisik. Namun dalam praktiknya, masih ditemukan keterbatasan dalam penyediaan program pelatihan fisik yang adaptif, terstruktur, dan berkelanjutan bagi atlet-atlet disabilitas. Oleh sebab itu, pelatihan berbasis Senam Ritmik Anak Indonesia ini diharapkan menjadi alternatif solusi

sekaligus inovasi dalam proses peningkatan kebugaran jasmani yang sesuai dengan kebutuhan para atlet disabilitas.

Selain memberikan manfaat kebugaran fisik, pelatihan ini juga memiliki nilai edukatif dan psikologis. Kegiatan senam ritmik menumbuhkan rasa percaya diri, disiplin, serta kebersamaan antar sesama atlet. Ini merupakan nilai tambah yang tidak kalah penting, mengingat tantangan sosial dan psikologis yang kerap dihadapi oleh penyandang disabilitas. Oleh karena itu, kegiatan pelatihan ini dirancang dengan pendekatan partisipatif, inklusif, dan menyenangkan agar para peserta tidak hanya menerima manfaat secara jasmani, tetapi juga tumbuh secara emosional dan sosial (Hasan et al., 2025). Lebih jauh, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pelatihan kebugaran yang dapat direplikasi di daerah-daerah lain, serta menjadi bagian dari kebijakan NPC Sumatera Utara dalam pengembangan atlet secara berkelanjutan. Dengan melakukan pembinaan sedini mungkin dan menggunakan metode yang tepat, maka peluang untuk mencetak atlet disabilitas yang berprestasi di ajang nasional maupun internasional akan semakin besar. Tidak hanya itu, kegiatan ini juga menjadi wujud nyata dukungan terhadap hak penyandang disabilitas dalam mendapatkan akses terhadap kegiatan olahraga yang bermutu dan setara.

Dengan latar belakang tersebut, maka pelatihan peningkatan kebugaran jasmani melalui gerakan Senam Ritmik Anak Indonesia ini dipandang relevan dan penting untuk dilaksanakan sebagai salah satu strategi dalam mempersiapkan atlet disabilitas NPC Provinsi Sumatera Utara menuju PEPARNAS XVII di Solo tahun 2024.

METODE

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode partisipatif dan pendekatan edukatif, yang menekankan keterlibatan aktif para atlet disabilitas dalam setiap sesi latihan. Pelatihan dirancang secara sistematis untuk menjawab kebutuhan fisik atlet dengan pendekatan adaptif, khususnya bagi penyandang disabilitas yang tergabung dalam National Paralympic Committee (NPC) Provinsi Sumatera Utara. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak NPC Sumatera Utara, penyusunan modul pelatihan berbasis senam ritmik "Anak Indonesia", serta sosialisasi kepada calon peserta. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pelatihan terjadwal selama delapan minggu, dua kali seminggu, yang mencakup pengenalan gerakan dasar, latihan peningkatan kebugaran jasmani melalui senam ritmik, hingga pemantapan dan evaluasi akhir.

Setiap sesi latihan diawali dengan pemanasan dan dilanjutkan dengan gerakan senam ritmik yang telah disesuaikan dengan kebutuhan serta kemampuan fisik masing-masing atlet. Seluruh proses pelatihan didampingi oleh pelatih senam profesional, tenaga medis, serta pengawas dari tim pelaksana. Sementara itu, untuk memastikan efektivitas program, dilakukan observasi langsung, dokumentasi kegiatan, serta wawancara dan pengisian kuesioner oleh peserta dan pelatih.

Untuk mengukur hasil pelatihan, digunakan indikator kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi gerak. Tes awal dan tes akhir dilakukan untuk membandingkan hasil peningkatan kebugaran. Seluruh data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif sederhana, guna menggambarkan dampak nyata dari pelatihan terhadap kesiapan fisik atlet menuju ajang Pekan Paralimpiade Nasional (PEPARNAS) ke XVII di Solo. Melalui metode ini, diharapkan para atlet disabilitas tidak hanya mengalami peningkatan kebugaran jasmani secara signifikan, tetapi juga termotivasi untuk terus berlatih dan tampil optimal pada ajang nasional mendatang.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan dengan tujuan utama untuk meningkatkan kebugaran jasmani atlet disabilitas yang tergabung dalam National Paralympic Committee (NPC) Provinsi Sumatera Utara melalui pendekatan senam ritmik Anak Indonesia. Program pelatihan yang dilaksanakan menerapkan metode yang bersifat adaptif dan inklusif, disesuaikan dengan jenis dan tingkat disabilitas masing-masing atlet. Pelatihan dilakukan secara bertahap selama beberapa minggu dengan fokus pada peningkatan kekuatan otot, kelenturan tubuh, koordinasi motorik, serta kepercayaan diri para atlet.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program pelatihan ini telah mencapai target yang ditetapkan dengan adanya peningkatan signifikan pada berbagai indikator kebugaran jasmani peserta. Peningkatan yang paling terlihat adalah pada aspek stamina, di mana para atlet mengalami peningkatan daya tahan tubuh yang terukur secara nyata. Selain itu, fleksibilitas tubuh atlet juga mengalami perbaikan yang signifikan, yang sangat penting untuk performa olahraga mereka. Tidak kalah pentingnya adalah peningkatan semangat berlatih yang terlihat dari motivasi dan antusiasme peserta dalam mengikuti setiap sesi latihan.

Dampak positif dari kegiatan ini juga terlihat pada kesiapan mental dan fisik atlet dalam menghadapi kompetisi tingkat nasional. Program pelatihan berhasil meningkatkan motivasi atlet untuk berkompetisi dan memperkuat kepercayaan diri mereka dalam menghadapi Pekan Paralimpiade Nasional (PEPARNAS) ke XVII

tahun 2024 di Solo, Jawa Tengah. Kesiapan ini menjadi modal penting bagi tim NPC Sumatera Utara untuk dapat bersaing dengan baik di tingkat nasional.

Kegiatan pengabdian ini juga membuktikan bahwa pendekatan berbasis budaya lokal seperti senam ritmik Anak Indonesia dapat menjadi alternatif yang efektif dalam program pembinaan atlet disabilitas. Integrasi nilai-nilai budaya Indonesia dalam program pelatihan olahraga disabilitas memberikan dampak positif yang tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memperkuat identitas dan kebanggaan nasional para atlet. Metode adaptif dan inklusif yang diterapkan terbukti sesuai dengan kebutuhan khusus atlet disabilitas dan dapat mengakomodasi berbagai jenis dan tingkat disabilitas.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini telah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan olahraga disabilitas di Indonesia. Model pelatihan yang dikembangkan dalam program ini diharapkan dapat menjadi referensi dan direplikasi di daerah-daerah lain sebagai bagian dari upaya pengembangan olahraga disabilitas secara nasional. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat dan disesuaikan dengan kebutuhan, atlet disabilitas dapat mencapai peningkatan performa yang optimal untuk mendukung prestasi olahraga Indonesia di tingkat internasional.



Gambar 2. Kegiatan Sesi Akhir Senam Ritmik Anak Indonesia

PEMBAHASAN

Pelatihan kebugaran jasmani menggunakan gerakan Senam Ritmik Anak Indonesia menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran fisik atlet disabilitas. Program ini berfokus pada peningkatan daya tahan, fleksibilitas, koordinasi motorik, dan kekuatan otot. Hasil yang diperoleh sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa program olahraga terstruktur dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik atlet disabilitas. Sebagai contoh, program pelatihan olahraga yang diadaptasi, seperti Special Olympics, menunjukkan peningkatan yang

signifikan pada kebugaran jasmani, termasuk daya tahan dan fleksibilitas (Fadaei-Dehcheshmeh & Shamsi-Majelan, 2019). Selain itu, peningkatan dalam kekuatan otot dan kapasitas aerobik juga tercatat pada atlet yang berpartisipasi dalam latihan yang terfokus (Schilling et al., 2015).

Senam ritmik, dengan gerakan yang berirama dan koordinatif, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik atlet disabilitas. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa olahraga yang memfokuskan pada kelenturan dan kekuatan otot, seperti senam, dapat meningkatkan mobilitas dan keseimbangan tubuh, yang merupakan elemen penting dalam persiapan fisik atlet disabilitas (Válková, 2016). Metode yang inklusif dan adaptif dalam senam ritmik memberikan ruang bagi atlet dengan berbagai jenis dan tingkat disabilitas untuk berpartisipasi secara aktif, sejalan dengan pendekatan yang digunakan dalam pelatihan di Special Olympics yang menyertakan elemen adaptasi sesuai dengan kemampuan fisik individu (Rintala et al., 2016).

Selain itu, program pelatihan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri para atlet. Peningkatan psikologis ini penting karena atlet disabilitas sering kali menghadapi hambatan mental dan sosial yang memengaruhi kinerja mereka dalam kompetisi. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga terstruktur, seperti yang dilakukan di Special Olympics, dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi hambatan psikologis, dan memperkuat rasa keterhubungan sosial antar atlet (Marks et al., 2010). Ini menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan fisik dan mental yang lebih baik, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesiapan atlet disabilitas untuk berkompetisi di ajang nasional seperti PEPARNAS.

Dengan demikian, pendekatan berbasis budaya lokal melalui senam ritmik bukan hanya memperbaiki kebugaran jasmani atlet, tetapi juga memberikan nilai tambah dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial mereka. Integrasi olahraga dengan budaya lokal ini juga memberikan kontribusi positif terhadap rasa kebanggaan nasional atlet disabilitas Indonesia, sebagaimana ditemukan dalam penelitian yang menunjukkan pentingnya olahraga berbasis budaya untuk membangun identitas dan motivasi atlet (Banta, 2001).

Secara keseluruhan, program pelatihan kebugaran jasmani dengan senam ritmik Anak Indonesia ini menunjukkan bahwa pendekatan yang adaptif dan inklusif sangat penting untuk mengoptimalkan kinerja atlet disabilitas. Dengan dukungan pelatih yang kompeten dan program yang terstruktur, atlet disabilitas dapat mengatasi

berbagai tantangan fisik dan mental, serta mencapai potensi terbaik mereka dalam kompetisi olahraga nasional maupun internasional (Levine, 2019; Aznan et al., 2022).

KESIMPULAN

Pelatihan yang dilaksanakan telah memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani para atlet disabilitas NPC Provinsi Sumatera Utara. Melalui pendekatan senam ritmik Anak Indonesia yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan jenis disabilitas atlet, tercapai peningkatan dalam aspek daya tahan, fleksibilitas, koordinasi motorik, dan kepercayaan diri. Senam ritmik terbukti sebagai media yang efektif untuk membangun pola latihan yang menyenangkan, adaptif, dan mendorong keterlibatan aktif para atlet. Pendekatan inklusif yang diterapkan dalam pelatihan juga menunjukkan bahwa dengan metode dan strategi yang tepat, atlet disabilitas memiliki potensi besar untuk berkembang secara optimal dan siap bersaing di ajang olahraga nasional seperti PEPARNAS.

Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembinaan fisik, tetapi juga sebagai bentuk pemberdayaan dan penguatan kapasitas atlet disabilitas dalam menghadapi tantangan kompetitif, serta menciptakan lingkungan olahraga yang inklusif, setara, dan bermartabat

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Chairunnisa, and Indah Pratiwi. "Pelatihan Pembuatan Alat Permainan Edukatif Bagi Guru TK Al-Munawwaroh Dan TK Dewantara." *Ihsan Jurnal Pengabdian Masyarakat* (2021): 238-243.
- Aznan, E., Ismail, A. D., Kassim, A. F. M., Yusof, M. K. M., & Samat, H. A. (2022). Accessibility of Fitness Facilities and Physical Activity Participation: A Comparison of Disabled Athletes and Disabled People. *Jurnal Intelek*, 17(1), 16040.
- Anderson, L. S., & Heyne, L. A. (2021). Physical activity for children and adults with disabilities: An issue of "amplified" importance in the COVID-19 era. *Disability and Health Journal*, 14(2), 101089.
- Banta, J. (2001). Athletics for people with disabilities. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 43, 56-56.
- Blauwet, C., & Willick, S. E. (2019). The Paralympic Movement: Using Sports to Promote Health, Disability Rights, and Social Integration for Athletes With Disabilities. *PM&R*, 11(3), S237-S248.
- Côté-Leclerc, F., Boileau Duchesne, G., Bolduc, P., Gélinas-Lafrenière, A., Santerre, C., Desrosiers, J., & Levasseur, M. (2017). How does playing adapted sports affect quality of life of people with mobility limitations? Results from a mixed-method sequential explanatory study. *Health and quality of life outcomes*, 15(1), 22.
- Dowling, S., McConkey, R., Hassan, D., & Menke, S. (2020). Promoting social inclusion through Unified Sports for youth with intellectual disabilities: a five- nation study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(4), 923-935.

- Fadaei-Dehcheshmeh, M., & Shamsi-Majelan, A. (2019). Comparison of Physical Fitness in Persons with Intellectual Disability with and without Experience of Special Olympics Iran. *Journal of Research in Rehabilitation Sciences*, 14(3), 175-182.
- Hasan, M. A., Muslim, M. R., Baid, M. F., & Siregar, I. K. (2025). Optimalisasi Layanan Bimbingan Konseling Inklusif sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Masyarakat Desa Bongo. *ABDI SABHA (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(2), 87–97.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H., & Dekker, R. (2018). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(2), 327-342.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavalley, D. (2019). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 109-119.
- Keogh, J. W., & Winwood, P. W. (2017). The epidemiology of injuries across the weight-training sports. *Sports medicine*, 47(3), 479-501.
- Levine, B. (2019). Designing Sport Specific Physical Fitness Programs for Students with Developmental Variations.
- Marks, B., Sisirak, J., Heller, T., & Wagner, M. (2010). Evaluation of community-based health promotion programs for special olympics athletes. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 7(2), 119-129.
- Martin, J. J. (2020). Handbook of disability sport and exercise psychology. Oxford University Press.
- Misener, L., & Darcy, S. (2022). Managing Paralympic Sport: Principles and Practices. Routledge.
- Rintala, P., Asunta, P., Lahti, J., & Loovis, E. M. (2016). Physical fitness of individuals with intellectual disability who have Special Olympics experience.
- Roux, C. J. (2020). Adapted physical activities and sports for persons with disabilities: Conceptual and practical considerations. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences*, 26(1), 122-135.
- Sahlin, K. B., & Lexell, J. (2018). Impact of Organized Sports on Activity, Participation, and Quality of Life in People With Neurologic Disabilities. *PM&R*, 10(6), 618-624.
- Schilling, M., Coles, R., & Ekonen, D. (2015). Effects of Special Olympic Training on the Physical Health of Individuals with Intellectual Disability.
- Shapiro, D. R., & Martin, J. J. (2020). The relationships among sport self-perceptions and social well-being in athletes with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 3(3), 176-181.
- Siregar, E. F. S., Sari, S. P., & Nasution, I. S. (2022). Pelatihan Dan Pendampingan Guru Sekolah Dasar Dalam Menyusun Media Inovatif Berbasis Screencast O Matic Di Masa Pandemi Covid-19. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 56-62.
- Smith, B., & Sparkes, A. C. (2022). Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise. Routledge.
- Tweedy, S. M., Mann, D., & Vanlandewijck, Y. C. (2021). Research needs for the development of evidence-based systems of classification for physical, vision, and intellectual impairments. *Journal of Sport and Health Science*, 10(2), 148-157.
- Válková, H. (2016). Sports Training within Special Olympics Fitness Innovation Program.