

# PENJAS ADAPTIF



Yuyun Ari Wibowo

# PENDAHULUAN

- 1. Sehat itu apa?**
- 2. Anak Luar Biasa itu yang seperti apa?**
- 3. Apa itu Pendidikan jasmani ?**
- 4. Apa itu Penjas adaptif?**
- 5. Hubungan Olahraga pendidikan dan Olahraga Adaptif?**

# Sehat

Sehat menurut WHO (1947) Sehat itu sendiri dapat diartikan bahwa suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan.



UU No.23,1992 tentang Kesehatan menyatakan bahwa: Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Sehat itu memiliki pengertian yang sangat luas sebab orang dikatakan sehat itu bila ia sehat jasmani, rohani, sosial, dan mampu hidup produktif.

# Anak Luar Biasa



Istilah lain bagi anak berkebutuhan khusus adalah anak luar biasa dan anak cacat.

**Anak berkebutuhan khusus (Heward)** adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan pada ketidakmampuan mental, emosi atau fisik. Yang termasuk kedalam ABK antara lain : tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, kesulitan belajar, gangguan prilaku, anak berbakat, anak dengan gangguan kesehatan.



# Pendidikan Jasmani

Menurut Dudy Pamungkas Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional

# Penjas Adaptif


Sherril berpendapat bahwa: Pendidikan jasmani khusus adalah suatu bagian khusus dalam pendidikan jasmani yang dikembangkan untuk menyediakan program bagi bagi individu dengan kebutuhan khusus.

Arma Abdoelah mengemukakan bahwa: Pendidikan jasmani khusus didefinisikan sebagai suatu sistem penyampaian pelayanan yang komprehensif yang dirancang untuk mengidentifikasi, dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotor.

# **PENDIDIKAN JASMANI UNTUK ANAK DENGAN KEBUTUHAN KHUSUS (PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF)**

**Pendidikan jasmani adaptif, merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang disesuaikan atau dimodifikasi yang memungkinkan individu dengan kebutuhan khusus (kurang mampu) dapat berpartisipasi atau memperoleh kesempatan beraktivitas dengan aman dan berhasil dengan baik (sesuai dengan keterbatasannya) serta memperoleh kepuasan.**

# Hubungan Olahraga Pendidikan dan Olahraga Adaptif

1. Olahraga Sebagai alat pendidikan manusia seutuhnya.
2. Tiap- tiap Individu memiliki perkembangan yang berbeda termasuk yang cacat.
3. Individu berbeda  Kebutuhan berbeda.
4. Olahraga untuk meningkatkan fungsi organ, anak orang cacat.



# Tujuan Penjas Adaptif

membantu mereka yang berkelainan dalam pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang sesuai dengan potensinya melalui program aktivitas jasmani yang dirancang khusus dengan hati-hati.

Tujuan Khusus:

1. Menolong murid memperbaiki kondidisi yang dapat diperbaiki
2. Membantu murid melindungi diri sendiri dan kondisi apapun yang dapat memperburuk keadaanya melalui aktivitas jasmani
3. Memberi kesempatan murid mempelajari dan berpartisipasi dalam sejumlah macam olahraga dan aktivitas jasmani waktu luang yang bersifat rekreasi

# Tujuan Penjas Adaptif

2.4. Menolong murid memahami keterbatasan jasmani dan mentalnya

2.5. Membantu melakukan penyesuaian sosial dan mengembangkan perasaan memiliki harga diri

2.6. Membantu murid mengembangkan pengetahuan dan apresiasi terhadap mekanika tubuh yang baik

2.7. Menolong murid memahami dan menghargai berbagai macam olahraga yang dapat dinikmatinya sebagai penonton

# Manfaat penjas adaptif

pendidikan jasmani adaptif harus dapat:

- (1) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani,
- (2) mempengaruhi perkembangan keterampilan gerak,
- (3) membantu mengembangkan efisiensi koordinasi syaraf otot (neuro muskuler),
- (4) membantu pengembangan kesegaran jasmani seperti kekuatan tubuh, daya tahan, kelentukan, dayatahan kardio vaskuler, yang berguna bagi kehidupan sehari-hari,
- (5) membantu mengembangkan emosionalnya,
- (6) membantu pengembangan sosial agar dapat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya,
- (7) membantu pengembangan intelektualnya.

# Peranan penjas adaptif

- I. Memberikan pelayanan langsung kepada siswa-siswa berkelainan
- II. Memberikan latihan pra-jabatan untuk calon guru ( kuliah kita ini)

# TAHAP-TAHAP PEROLEHAN KETERAMPILAN MOTORIK DALAM OLAHRAGA

1. Tahap dasar pembangunan system syaraf, tahap proses integrasi,
2. Tahap keterampilan fungsional.
3. dan tahap keterampilan gerak (dalam olahraga).

# 1. Tahap dasar pembangunan system syaraf

Tahap dasar pembangunan system syaraf ini tergantung dari proses operasionalisasi system syaraf dalam menerima masukan atau system sensori syaraf. Sistem tersebut mencakup refleks primitive, system vestibular, penglihatan dan *refractive*, pendengaran, perabaan, system kinestetik, dan refleks keseimbangan. Keseluruhan sistem tersebut merupakan komponen penting dalam gerakan yang berguna yang terdapat dalam *central nerves system* (CNS).

# Tahap integrasi proses

Tahap integrasi proses dicapai setelah melalui tahap pertama tersebut di atas. Tahap pertama adalah tahap fungsi gerak, sedangkan tahap kedua adalah tahap berkaitan dengan kualitas gerak. Tahap integrasi proses mencakup persepsi motorik, seperti keseimbangan gerak, kesadaran tubuh, bayangan diri, dan kesadaran ruang. persepsi motorik, kebugaran jasmani, dan kebugaran gerak (motor fitness). Persepsi motorik meliputi keseimbangan gerak, kesadaran tubuh, bayangan diri, dan kesadaran ruang. Kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan kardio vaskuler. Kebugaran gerak meliputi kelincahan, power, kecepatan dan koordinasi.

## 2. Tahap Keterampilan fungsional

Tahap lanjut perkembangan gerak adalah keterampilan gerak yang berguna dalam berolahraga dan aktivitas rekreasi. Keterampilan adalah merupakan perilaku gerak yang secara khusus berguna dalam kehidupan dan aktivitas rekreasi atau olahraga. Contoh keterampilan fungsional adalah keterampilan dasar lokomotor dan keterampilan mengontrol objek. Keterampilan dasar lokomotor meliputi keterampilan berjalan, berguling, merangkak, lari, melompat, berjingkat, sliding, memanjat, mencongklang, dan *skipping*. Keterampilan



### 3. Tahap keterampilan olahraga

- Keterampilan olahraga merupakan keterampilan yang diperoleh melalui latihan yang berulang-ulang dan setelah melalui tahap kematangan CNS. Keterampilan olahraga meliputi keterampilan mendribel, menembak, memukul dengan pemukul, melontarkan bola, bermain ski, tumbling, menjebak, dan menyelam.
- Berdasarkan tahap perkembangan perolehan gerak tersebut di atas, pembelajaran permainan tradisional direncanakan. Implementasi pembelajaran permainan tradisional harus disesuaikan dengan karakteristik kebutuhan perkembangan gerak anak luar biasa dan disinkronkan dengan karakteristik keterampilan yang ada dalam permainan tradisional.



## **Kompetensi yang ingin dicapai**

Kompetensi yang ingin dicapai dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk anak dengan kebutuhan khusus atau anak luar biasa disesuaikan dengan karakteristik anak tersebut. Kategori anak dengan kebutuhan khusus dapat dikelompokkan menjadi anak tunanetra, anak tuna rungu, anak tuna grahita, anak tuna daksa, anak tuna laras, dan kombinasi dari berbagai macam ketunaan tersebut.