

Peningkatan Stimulasi Motorik Kasar Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Senam Ceria di PPDK Changlun, Kampung Tradisi, Malaysia

Ratu Mayla Gustian^{1*}, Sri Lestari Handayani¹, Maryanti Setyaningsih¹, Gufron Amirullah¹

¹ Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRACT

The cheerful gymnastics activity held at PPDK Changlun, Traditional Village, is a program designed to improve the gross motor skills of children with special needs. Through a series of fun and easy-to-follow movements, this program aims to help children develop body coordination, balance and muscle strength. This cheerful exercise is carried out with a positive and inclusive approach, accommodating the special needs of each child. A cheerful and enthusiastic atmosphere makes children feel comfortable and motivated to participate actively. The results show high enthusiasm from the children, which can be seen from their enthusiasm in following every movement and their enthusiasm for interacting with their friends. This program has proven effective in motivating children to move, learn and build self-confidence. Cheerful gymnastics at PPDK Changlun is a fun place for children with special needs to develop their motor skills, improve physical and mental well-being, and build positive social relationships. It is hoped that this program can become an example for similar programs in other places, and will continue to be developed to achieve more optimal results.

Keywords: Motoric; Cheerful Gymnastics; Children with Special Needs.

Received: 18.09.2024	Revised: 10.12.2024	Accepted: 20.12.2024	Available online: 30.12.2024
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Suggested citation:

Gustian, R.M., Handayani, S.L., Setyaningsih, M., & Amirullah, G (2024). Peningkatan Stimulasi Motorik Kasar Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Senam Ceria di PPDK Changlun, Kampung Tradisi, Malaysia. *Damhil: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(2), 76-81.

Open Access | URL: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/damhil/index>

¹ Corresponding Author: Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka; Jl. Tanah Merdeka No. 20, Kelurahan Rambutan, Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur; email: naqkala11306@gmail.com

PENDAHULUAN

Laporan ini merupakan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di Sekolah Luar Biasa (SLB) PPDK Changloon yang terletak di kampung tradisi, Malaysia. Dengan fokus pada kegiatan senam cerita sebagai metode melatih motorik dan sensorik anak berkebutuhan khusus. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik anak-anak dengan kebutuhan khusus, sehingga mereka dapat lebih aktif dan partisipatif dalam proses belajar. Suasana ppdk/slb disana dibuat dengan inklusi. Inklusi adalah sebuah pendekatan yang bertujuan untuk membangun lingkungan pendidikan yang terbuka dan inklusif bagi semua anak, tanpa memandang kondisi fisik, intelektual, sosial, emosional, atau kondisi lainnya. Inklusi berarti mengikutsertakan semua individu dalam proses pendidikan. Sehingga setiap anak dapat belajar dan berkembang bersama-sama dalam satu lingkungan pendidikan. Sehingga, hampir seluruh kegiatan dilakukan secara bersama dan berbarengan yang membuat kegiatan terlihat kurang kondusif. Keterbatasan tenaga pendidik atau shadow teacher menjadi sebuah tantangan bagi PPDK. Karena untuk membuat sebuah kegiatan produktif juga akan terhambat.

Anak-anak berkebutuhan khusus sering menghadapi tantangan dalam mengembangkan kemampuan motorik mereka (Faris Naufal et al., 2023). Kegiatan senam cerita yang dilakukan dalam laporan ini merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kesadaran sensorik anak-anak tersebut. Dengan menggunakan cerita sebagai alat bantu, kegiatan senam cerita dapat membuat proses pelatihan lebih menyenangkan dan interaktif. Kegiatan senam cerita dapat mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak dengan beberapa cara yang efektif: Meningkatkan Keseimbangan dan Koordinasi. Gerakan yang Beragam Senam cerita melibatkan berbagai jenis gerakan seperti berlari, melompat, dan berjalan sambil berjinjit. Hal ini membantu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi motorik kasar anak. Mengembangkan Kekuatan dan Kebugaran. Aktivitas Fisik, senam cerita melibatkan aktivitas fisik yang intensif, seperti berlari dan melompat, yang dapat meningkatkan kekuatan dan kebugaran tubuh (Christianingsih, n.d.). Gerakan Otot Besar, senam cerita melibatkan gerakan otot besar seperti kaki dan lengan, yang penting untuk perkembangan motorik kasar. Aktivitas seperti merangkak, berjalan, dan berlari membutuhkan otot besar dan dapat meningkatkan keterampilan motorik. Gerakan Berpindah Tempat, senam cerita melibatkan keterampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari, dan melompat, yang memungkinkan anak untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Meningkatkan Keterampilan Kontrol Objek, Aktivitas yang Menyulitkan, Senam cerita dapat dilakukan dengan menggunakan properti atau alat yang menyulitkan, seperti berjalan sambil berjinjit, yang membantu meningkatkan keterampilan kontrol objek dan keseimbangan. Mengembangkan Kreativitas dan Motivasi, Cerita yang Menarik, Menggunakan cerita sebagai alat bantu membuat senam cerita lebih menarik dan interaktif. Hal ini meningkatkan motivasi anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam, sehingga mereka lebih termotivasi untuk bergerak dan melatih motorik kasar mereka (Ardiani & Paramita, 2024).

Kegiatan senam cerita dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak, terutama dalam konteks SLB, karena kegiatan ini menyenangkan, interaktif, dan dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar secara signifikan. Kegiatan senam cerita dapat mempengaruhi perkembangan koordinasi kasar anak melalui kombinasi gerakan terkoordinasi, aktivitas fisik intensif, keterampilan berdiam diri, dan interaktivitas yang meningkatkan motivasi anak untuk bergerak dan berpartisipasi dalam kegiatan motorik kasar.

METODE

Bertepatan di PPDK Changlun, Kampung tradisi Changlun, Kedah, Malaysia, pada hari Rabu tanggal 7 Agustus 2024 kami melaksanakan kegiatan. Permasalahan yang terjadi di sana salah satunya keterbatasan tenaga pendidikan merupakan salah satu hambatan utama yang membuat anak-anak berkebutuhan khusus (ABK) sulit terkendali dalam proses belajar. Dan Kegiatan produktif sering kali terganggu oleh kesulitan mengkoordinir anak-anak yang berkebutuhan khusus. Anak-anak dengan kebutuhan khusus memerlukan perhatian dan pengaturan yang lebih intensif, sehingga dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas-tugas produktif. Misalnya, anak-anak dengan autisme atau ADHD mungkin memerlukan waktu yang lebih lama untuk memahami instruksi atau mengikuti rutinitas harian. Selain itu, mereka juga mungkin memerlukan intervensi khusus untuk membantu mereka berfokus dan mengelola emosi.

Anak-anak berkebutuhan khusus sering menghadapi tantangan dalam mengembangkan kegiatan produktif yang sesuai dengan kemampuan mereka. Untuk mengatasi kekurangan ini, senam ceria dapat menjadi solusi yang efektif (Nasrullah et al., 2019). Senam ceria adalah kegiatan fisik yang sederhana dan berulang, diiringi oleh musik yang ceria dan sehingga dapat meningkatkan semangat dan motivasi anak-anak berkebutuhan khusus. Dengan gerakan yang sederhana, senam ceria dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi motorik, serta mengurangi risiko penyakit kronis di kemudian hari (Motorik et al., 2019). Dalam menghadapi kesulitan mengkoordinir anak-anak yang berkebutuhan khusus di PPDK (Pembangunan Pendidikan Khusus), penting untuk mencari solusi yang efektif dan fleksibel. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah dengan memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan keterlibatan anak-anak dalam kegiatan produktif.

Tahapan dalam senam ceria ini terdiri dari,

1. Mempersiapkan sound system dan lagu-lagu yang akan digunakan untuk pengiring musik selama senam berlangsung. Musik yang dipilih adalah Gemu Fa Mi Re, lagu daerah dari Nusa Tenggara Timur (NTT) Dan Lagu Penguin Dance sebagai peramai senam,
2. Mengkoordinasi anak-anak untuk berkumpul bersama di titik kumpul dan membagi pendamping anak-anak selama senam,
3. Membuka kegiatan dengan pengenalan senam yang akan dilaksanakan dan juga lagu-lagu yang akan kita gunakan untuk senam.
4. Memulai senam dengan gerakan kaki, tangan, kepala, hingga gerakan langkah koordinasi sesuai irama yang ada.
5. Setelah selesai, kegiatan di tutup dengan menari bersama sebagai pendinginan setelah senam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam ceria di PPDK bersama anak berkebutuhan khusus telah berhasil menarik minat anak-anak untuk berpartisipasi aktif. Selama enam sesi, terlihat peningkatan dalam kemampuan motorik mereka, seperti koordinasi, keterampilan sosial, dan kemandirian. Anak-anak menunjukkan peningkatan dalam koordinasi gerakan saat melompat dan berlari, lebih berani berinteraksi satu sama lain selama permainan kelompok, dan beberapa mulai menunjukkan kemandirian dalam mengikuti gerakan tanpa bantuan. Meskipun kegiatan senam ceria berjalan dengan baik, terdapat beberapa faktor penghambat yang dihadapi. Keterbatasan fisik beberapa anak mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengikuti gerakan, dan anak-anak dengan

kebutuhan khusus sering kali memiliki tingkat konsentrasi yang bervariasi, sehingga memerlukan pendekatan yang lebih kreatif untuk menjaga perhatian mereka. Cuaca yang tidak mendukung juga terkadang terhambat kegiatan yang dilaksanakan di luar ruangan.

Kegiatan senam ceria di PPDK bersama anak berkebutuhan khusus telah berhasil menarik minat anak-anak untuk berpartisipasi aktif. Selama enam sesi, terlihat peningkatan dalam kemampuan motorik mereka, seperti koordinasi, keterampilan sosial, dan kemandirian. Anak-anak menunjukkan peningkatan dalam koordinasi gerakan saat melompat dan berlari, lebih berani berinteraksi satu sama lain selama permainan kelompok, dan beberapa mulai menunjukkan kemandirian dalam mengikuti gerakan tanpa bantuan. Meskipun kegiatan senam ceria berjalan dengan baik, terdapat beberapa faktor penghambat yang dihadapi. Keterbatasan fisik beberapa anak mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengikuti gerakan, dan anak-anak dengan kebutuhan khusus sering kali memiliki tingkat konsentrasi yang bervariasi, sehingga memerlukan pendekatan yang lebih kreatif untuk menjaga perhatian mereka. Cuaca yang tidak mendukung juga terkadang terhambat kegiatan yang dilaksanakan di luar ruangan.

Di sisi lain, terdapat beberapa faktor yang mendukung keberhasilan kegiatan ini. Dukungan pengasuh sangat mendukung kegiatan ini dengan memberikan motivasi dan bantuan selama senam. Lingkungan yang ramah di PPDK menyediakan lingkungan yang aman dan nyaman untuk melakukan aktivitas fisik. Penggunaan musik dan permainan membuat anak-anak lebih antusias dan terlibat (Satria et al., 2023)



Gambar 1. Instruktur Senam Ceria



Gambar 2. Peserta senam ceria

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan senam ceria, beberapa langkah yang dapat diambil adalah mengadakan senam ceria secara rutin untuk terus mengasah kemampuan motorik anak-anak. Selain itu, memberikan pelatihan kepada pengasuh tentang cara mendukung anak-anak berkebutuhan khusus dalam aktivitas fisik sangat penting. Melakukan evaluasi berkala untuk mengukur perkembangan kemampuan motorik anak dan menyesuaikan program sesuai kebutuhan juga merupakan langkah yang strategis (Ahmal Atiq, 2023). Dengan demikian, kegiatan senam ceria dapat berlanjut dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi anak-anak berkebutuhan khusus di PPDK.

SIMPULAN

Kegiatan senam ceria di PPDK bersama anak berkebutuhan khusus merupakan strategi efektif untuk mengasah kemampuan motorik anak-anak tersebut. Dengan menggunakan metode senam yang ceria dan interaktif, anak-anak dapat belajar mengembangkan koordinasi otot, keseimbangan, dan fleksibilitas secara menyenangkan. Senam ceria ini tidak hanya membantu meningkatkan kemampuan motorik fisik, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan keterampilan sosial melalui interaksi dengan teman-teman. Oleh karena itu, saran untuk kegiatan senam ceria di PPDK adalah dengan menyediakan instruktur yang berpengalaman dan terlatih dalam mengajar anak-anak berkebutuhan khusus, serta menggunakan peralatan yang ramah dan mudah digunakan. Selain itu, kegiatan ini sebaiknya dilakukan secara teratur dan berkelanjutan untuk memastikan anak-anak dapat melihat kemajuan mereka sendiri dan terus bersemangat untuk belajar. Dengan demikian, kegiatan senam ceria di PPDK dapat menjadi program yang bermanfaat dan menyenangkan bagi anak-anak berkebutuhan khusus.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Para Pendamping dan peserta didik PPDK Changlun yang membantu kebersamaan kami selama kegiatan. Terimakasih atas pengalaman dan cerita indah bersama teman-teman istimewa.

REFERENSI

- Ahmal Atiq. (2023). Disabilitas dan Motorik. *Disabilitas Dan Motorik*, September.
- Ardiani, R., & Paramita, P. P. (2024). Optimizing Stimulation of Students with Disabilities. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(2), 265. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i2.15030>
- Al Wafi, T. S. (2018, Juli). Peningkatan Ketrampilan Motorik Kasar Siswa Down Syndrome melalui Senam Ceria. *Jurnal Ortopedagogia*.
- Christianingsih, S. (n.d.). Upaya Peningkatan Motorik Halus Anak Dengan Retardasi Mental Melalui Terapi Bermain : Parallel Play Menganyam Kertas. 112.
- Faris Naufal, A., Setiawan, R., Prasetyani, M., Islami Putri, J., Puteri Ayu Zahwani, A., Nizar Siddiq, M., & Pristianto, A. (2023). Modifikasi Senam Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) untuk Siswa/i Tunagrahita pada SLB C-YPSLB Surakarta. *Journal of Appropriate Technology for Community Services*, 5(1), 9–15. <https://doi.org/10.20885/jattec.vol5.iss1.art2>
- Kesumawati, S. A., & Damanik, S. A. (2019). Model Pembelajaran Gerak Dasar Pada Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 18(2), 146–153. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/15854>

- Motorik, K., Anak, K., & Khusus, B. (2019). Efektivitas Senam Ceria Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Berkebutuhan Khusus (Penelitian Eksperimen Single Subject Research pada peserta Didik MRB di TK X Kab. Purwakarta).
- Nasrullah, W., Dharma, K. K., & Fauzan, S. (2019). Efektivitas Latihan Stimulasi Motorik dan Koping Adaptif Terhadap Kapasitas Fungsional Pada Pasien Pasca Stroke (Effectiveness of Motor Stimulation Exercises and Adaptive Coping Towards Functional Capacity on Post Stroke Patients). *Jurnal Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Tanjungpura*, 1(2).
- Satria, M. H., Aliriad, H., Kesumawati, S. A., Fahritsani, H., Endrawan, I. B., & S, A. (2023). Model Pengembangan Keterampilan Motorik My Home Environment terhadap Anak Disabilitas Intelektual. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2336–2347. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4415>
- Satria, M. H., & Wijaya, M. A. (2020). Permainan Gerak Dasar Lokomotor Untuk Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 49. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.24696>
- Tatang Muhtar, A. S. L. (2019). Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif - Google Books. UPI. Sumedang Press.

Copyright and License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

© 2024 Ratu Mayla Gustian, Sri Lestari Handayani, Maryanti Setyaningsih, Gufon Amirullah