

## **BERSEPEDA INKLUSIF: MENINGKATKAN MOTORIK & INTERAKSI SOSIAL ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI TK ROUDLOTUL HIKMAH JOMBANG**

**Muhammad Kharis Fajar<sup>1</sup>, Afif Rusdiawan<sup>2</sup>, Wijono<sup>3</sup>, Anggara Cahya Nugraha<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Negeri Surabaya

[muhammadfajar@unesa.ac.id](mailto:muhammadfajar@unesa.ac.id)

### **Abstract**

*Inclusive education in Indonesia is progressing to guarantee equitable access for students with special needs. Nonetheless, obstacles remain in their engagement in organized physical activities that facilitate motor, social, and emotional development. The inadequate comprehension of adaptive methods for physical exercise among educators and parents exacerbates this problem. This community service initiative sought to tackle these difficulties by establishing a cycling-oriented physical activity mentorship program at TK Roudlotul Hikmah Jombang, an inclusive educational institution. The aims were to develop youngsters' motor abilities, promote positive social connections, and augment the ability of instructors and parents to include play-based physical activities. Initial observation, focus group discussions (FGD), theoretical instruction for teachers, practical mentoring for students, and formative and summative assessments using fitness tests, questionnaires, and interviews were some of the methods used. Results demonstrated substantial enhancements in children's motor coordination, educators' proficiency in physical education, and peer relationships. The program's advantages include its engaging, play-oriented methodology and its potential for scalability. Nonetheless, deficiencies in facilities and parental engagement were observed. The result underscores the necessity for enhanced infrastructure, proactive parental involvement, and technology integration to guarantee sustainability. This effort exemplifies how inclusive schools may include physical exercise in their daily curricula, fostering whole-child development.*

**Keywords:** Education, inclusion, physical activity, fitness

### **Abstrak**

Pendidikan inklusif di Indonesia terus berupaya menjamin akses yang adil bagi siswa berkebutuhan khusus. Meskipun demikian, masih ada kendala dalam keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik terorganisasi yang memfasilitasi perkembangan motorik, sosial, dan emosional. Pemahaman yang tidak memadai tentang metode adaptif untuk latihan fisik di kalangan pendidik dan orang tua memperburuk masalah ini. Inisiatif pengabdian masyarakat ini berupaya mengatasi kesulitan ini dengan membuat program bimbingan aktivitas fisik berorientasi bersepeda di TK Roudlotul Hikmah Jombang, sebuah lembaga pendidikan inklusif. Tujuannya adalah untuk mengembangkan kemampuan motorik anak-anak, mendorong hubungan sosial yang positif, dan menambah kemampuan instruktur dan orang tua untuk memasukkan aktivitas fisik berbasis permainan. Observasi awal, diskusi kelompok terfokus (FGD), instruksi teoritis untuk guru, bimbingan praktis untuk siswa, dan penilaian formatif dan sumatif menggunakan tes kebugaran, kuesioner, dan wawancara adalah beberapa metode yang digunakan. Hasil menunjukkan peningkatan substansial dalam koordinasi motorik anak-anak, kecakapan pendidik dalam pendidikan jasmani, dan hubungan dengan teman sebaya. Keunggulan program ini meliputi metodologi yang menarik dan berorientasi pada permainan serta potensinya untuk skalabilitas. Meskipun demikian, masih ditemukan kekurangan dalam fasilitas dan keterlibatan orang tua. Hasilnya menggarisbawahi perlunya peningkatan infrastruktur, keterlibatan orang tua yang proaktif, dan integrasi teknologi untuk menjamin keberlanjutan. Upaya ini merupakan contoh bagaimana sekolah inklusif dapat memasukkan latihan fisik dalam kurikulum harian mereka, yang mendorong perkembangan anak secara menyeluruh.

**Kata Kunci:** Pendidikan, inklusi, aktivitas fisik, kebugaran

Submitted: 2025-02-25

Revised: 2025-03-13

Accepted: 2025-03-22

### **Pendahuluan**

Pendidikan inklusi di Indonesia terus mengalami perkembangan sebagai upaya mewujudkan kesetaraan akses pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus. Meski demikian, anak-anak inklusi masih menghadapi tantangan dalam partisipasi aktivitas fisik yang mendukung perkembangan motorik, sosial, dan emosional (Lyons & Arthur-kelly, 2014). Aktivitas fisik

terstruktur, seperti bermain sepeda, menjadi salah satu solusi inovatif untuk mengatasi hambatan tersebut. Penelitian oleh Yanovich & Bar-shalom (2022) menyatakan bahwa aktivitas bersepeda melatih koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan fisik, yang esensial bagi perkembangan anak, termasuk anak berkebutuhan khusus. Selain itu, interaksi sosial selama bermain sepeda juga memperkuat keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri siswa, sesuai dengan teori pembelajaran sosial Vygotsky (1978).

TK Roudlotul Hikmah Jombang, sebagai lembaga pendidikan inklusi, menyadari pentingnya integrasi aktivitas fisik dalam kurikulum harian. Namun, minimnya pemahaman guru dan orang tua tentang pendekatan adaptif dalam aktivitas fisik menjadi tantangan tersendiri (Bailey et al., 2009). Oleh karena itu, program sosialisasi pendampingan aktivitas fisik melalui bermain sepeda dirancang untuk memberikan pemahaman holistik tentang manfaat fisik, sosial, dan psikologis kegiatan tersebut. Kegiatan ini sejalan dengan rekomendasi Hinkley et al., (2008) yang menekankan perlunya keterlibatan orang tua dan pendidik dalam mendukung aktivitas fisik anak.

Program ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus siswa inklusi melalui bermain sepeda, (2) membangun interaksi sosial positif antar siswa, dan (3) memberikan pelatihan kepada guru dan orang tua dalam mengintegrasikan aktivitas fisik berbasis permainan. Dengan kolaborasi multipihak, program ini diharapkan menjadi model praktik baik yang dapat direplikasi di sekolah inklusi lainnya, sekaligus mendukung terwujudnya pendidikan inklusif yang holistik dan berkelanjutan (Bronfenbrenner, 2021)

## Metode

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada pendampingan aktivitas fisik melalui kegiatan bersepeda bagi siswa inklusi di TK Roudlotul Hikmah, Jombang. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah guru dan siswa inklusi yang membutuhkan pendampingan dalam aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan perkembangan motoriknya. Kegiatan ini dilaksanakan di TK Roudlotul Hikmah, Jombang, sebuah sekolah yang memiliki kelas inklusi namun masih menghadapi keterbatasan dalam literasi fisik serta sarana dan prasarana yang mendukung aktivitas jasmani siswa (Aryanto & Lestari, 2023).

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup pendekatan ceramah, diskusi, dan praktik. Metode ceramah digunakan untuk meningkatkan pemahaman guru mengenai pentingnya aktivitas jasmani bagi siswa inklusi. Diskusi dilakukan untuk menggali wawasan serta berbagi pengalaman dalam menerapkan aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan siswa inklusi. Sementara itu, metode praktik diterapkan dalam bentuk pendampingan langsung terhadap siswa inklusi saat melakukan aktivitas fisik, seperti bermain sepeda dan latihan jasmani berbasis permainan (Hadi, 2011).

Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan :

1. Observasi dan survei untuk mengidentifikasi kondisi awal literasi fisik guru serta tingkat kebugaran siswa inklusi.
2. Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah melalui Forum Group Discussion (FGD) yang melibatkan kepala sekolah, guru, dan tenaga pendamping untuk menyusun strategi pelaksanaan yang sesuai.
3. Kegiatan utama dilakukan dalam dua sesi, yaitu sesi teori dan sesi praktik.
4. Sesi teori berfokus pada pemberian materi kepada guru tentang pentingnya aktivitas fisik dalam perkembangan motorik dan kognitif siswa.
5. Sesi praktik dilakukan dengan mendampingi siswa dalam aktivitas bermain sepeda serta berbagai latihan jasmani yang dirancang menyenangkan dan sesuai dengan kebutuhan inklusi (Purbaningrum & Wulandari, 2021).

Evaluasi kegiatan dilakukan secara formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilakukan selama kegiatan berlangsung melalui observasi langsung terhadap partisipasi siswa dan keterlibatan guru dalam mendampingi aktivitas fisik. Sementara itu, evaluasi sumatif dilakukan setelah kegiatan berakhir dengan mengukur perubahan tingkat kebugaran siswa menggunakan tes kebugaran fisik, serta mengumpulkan umpan balik dari guru melalui kuesioner dan wawancara terkait peningkatan pemahaman mereka tentang literasi fisik (Shalahudin & Sifaq, 2023)

Materi kegiatan yang diberikan dalam program ini mencakup teori tentang aktivitas fisik untuk siswa inklusi, teknik mendampingi siswa saat bermain sepeda, serta latihan fisik berbasis permainan yang dapat meningkatkan kebugaran dan keterampilan motorik siswa. Untuk menunjang kegiatan ini, bahan dan peralatan yang digunakan meliputi sepeda dorong yang diperoleh dari donasi mitra sekolah dan pembelian mandiri, serta alat ukur kebugaran seperti stopwatch, alat ukur denyut nadi, dan lembar observasi (Neil-Sztramko et al., 2021).

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Pengukuran keberhasilan program ini menggunakan berbagai metode, antara lain tes kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah kegiatan, kuesioner dan wawancara untuk menilai pemahaman guru mengenai literasi fisik, serta observasi langsung terhadap perubahan sikap dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Tingkat ketercapaian program ini diukur dari tiga aspek utama, yaitu perubahan sikap, perubahan sosial budaya, dan dampak ekonomi. Perubahan sikap terlihat dari meningkatnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan pemahaman guru terhadap pentingnya aktivitas jasmani. Dari aspek sosial budaya, program ini diharapkan dapat meningkatkan penerimaan terhadap pendidikan inklusi serta memperbaiki interaksi sosial siswa dengan lingkungan sekolahnya. Sedangkan dari aspek ekonomi, program ini membuka peluang bagi sekolah untuk mengembangkan program aktivitas jasmani yang lebih sistematis dalam kurikulum mereka (Rahman et al., 2023).

## Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui serangkaian tahapan yang dirancang untuk mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan literasi fisik guru dan kebugaran jasmani siswa inklusi di TK Roudlotul Hikmah, Jombang. Kegiatan ini dimulai dengan observasi dan survei awal untuk mengidentifikasi kondisi awal siswa dan guru, termasuk tingkat literasi fisik, keterampilan motorik siswa, serta ketersediaan sarana dan prasarana pendukung (Purbaningrum & Wulandari, 2021). Setelah itu, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan tenaga pendidik melalui Forum Group Discussion (FGD) guna menentukan metode terbaik dalam implementasi program pendampingan aktivitas jasmani.



**PENDAMPINGAN AKTIVITAS FISIK SISWA INKLUSI**

Oleh:

1. Dr. Muhammad Kharis Fajar, M.Pd.
2. Dr. Wijono, M.Pd.
3. Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.

Beberapa riset kebugaran siswa inklusi

- Kebugaran atlet disabilitas di Kab. Jepara dengan kategori sangat kurang mencapai 86% (Ibrahim, 2019)
- Partisipasi olahraga masyarakat disabilitas Kota Balikpapan 67,90% (2023)
- Kebugaran siswa inklusi di sleman 40% kategori kurang, 50% kategori sedang, 10% kategori baik (Ambarwati, 2019)
- Kebugaran siswa SMPLB di Semarang mencapai kategori baik untuk tunarungu, sedangkan untuk tunagrahita mencapai kategori kurang (Trilaksono, 2019)
- Kebugaran jasmani siswa tuna rungu di Sekolah Luar Biasa Dharma Asih Pontianak mencapai 78,57% untuk kategori sedang (Putri, 2022)

**Gambar 1. Materi Pendampingan Aktivitas Fisik Siswa Inklusi**

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dibagi menjadi dua sesi utama, yakni sesi teori dan sesi praktik. Sesi teori mencakup pemberian materi kepada guru tentang pentingnya aktivitas fisik bagi perkembangan anak inklusi serta strategi pendampingan yang efektif. Sesi praktik melibatkan pendampingan langsung kepada siswa inklusi dalam bermain sepeda dan aktivitas fisik lainnya

yang berbasis permainan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, serta interaksi sosial siswa dengan teman sebayanya. Metode pembelajaran berbasis aktivitas fisik ini diterapkan karena terbukti dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan mempercepat perkembangan motoriknya, sebagaimana didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa permainan berbasis aktivitas fisik dapat membantu anak berkebutuhan khusus dalam meningkatkan keterampilan motorik mereka (Hadi, 2011).



**Gambar 2. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan secara teori dan praktek**

Indikator tercapainya tujuan program ini diukur melalui tiga aspek utama, yaitu peningkatan literasi fisik guru, peningkatan keterampilan motorik siswa, dan perubahan sosial dalam lingkungan sekolah. Pengukuran dilakukan melalui tes kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah program, observasi perilaku selama kegiatan, serta kuesioner dan wawancara dengan guru untuk menilai pemahaman mereka mengenai aktivitas jasmani yang sesuai bagi siswa inklusi (Bafirman & Wahyuri, 2019). Selain itu, evaluasi juga dilakukan terhadap kepuasan siswa dan guru terhadap metode yang diterapkan dalam program ini.

Keberhasilan kegiatan ini dinyatakan berdasarkan tolak ukur peningkatan hasil evaluasi setelah program selesai. Misalnya, siswa yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam keseimbangan dan koordinasi motorik menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mengayuh sepeda dorong. Guru juga menunjukkan peningkatan pemahaman dalam menerapkan metode aktivitas jasmani yang sesuai, yang terlihat dari meningkatnya jumlah aktivitas fisik yang mereka integrasikan dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari (Aryanto & Lestari, 2023). Selain itu, interaksi sosial siswa meningkat, dengan lebih banyak siswa inklusi yang terlibat dalam aktivitas bermain bersama dibandingkan sebelum program dilaksanakan.

Keunggulan utama dari program ini adalah pendekatan berbasis aktivitas fisik yang menyenangkan dan mudah diterapkan, sehingga siswa dapat berpartisipasi secara aktif tanpa merasa terbebani. Selain itu, program ini memberikan dampak jangka panjang bagi sekolah dengan meningkatkan kesadaran guru akan pentingnya aktivitas jasmani bagi siswa inklusi, sehingga mereka dapat terus menerapkan metode ini secara mandiri setelah program berakhir (Sappile et al., 2024). Namun, terdapat beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah keterbatasan sarana dan prasarana sekolah yang masih perlu ditingkatkan untuk mendukung aktivitas jasmani siswa inklusi. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam program ini masih terbatas, sehingga perlu ada pendekatan yang lebih luas agar mereka juga dapat menerapkan aktivitas fisik di lingkungan rumah.

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kebugaran dan keterampilan motorik siswa inklusi serta literasi fisik guru. Namun, agar dampaknya lebih luas, diperlukan dukungan yang lebih besar dari berbagai pihak, termasuk sekolah, pemerintah daerah, dan masyarakat, dalam menyediakan fasilitas yang lebih memadai serta memperkuat keterlibatan orang tua dalam mendukung aktivitas jasmani anak-anak mereka. Dengan adanya program lanjutan dan evaluasi berkala, diharapkan manfaat dari kegiatan ini dapat terus dirasakan dalam jangka panjang dan menjadi model bagi sekolah inklusi lainnya dalam

mengintegrasikan aktivitas fisik sebagai bagian dari sistem pembelajaran mereka (Jesslin & Kurniawati, 2020).

### Kesimpulan

Program pendampingan aktivitas fisik melalui bermain sepeda bagi siswa inklusi di TK Roudlotul Hikmah Jombang menunjukkan hasil positif. Kegiatan ini berhasil meningkatkan keterampilan motorik siswa, literasi fisik guru, serta interaksi sosial anak-anak inklusi. Keunggulan utama program ini adalah pendekatan berbasis permainan yang menyenangkan dan mudah diterapkan, serta potensinya sebagai model bagi sekolah inklusi lainnya. Namun, masih terdapat kendala seperti keterbatasan sarana dan kurangnya keterlibatan orang tua. Untuk pengembangan selanjutnya, diperlukan peningkatan fasilitas, pelibatan orang tua yang lebih aktif, serta inovasi metode pendampingan berbasis teknologi agar manfaat program ini lebih luas dan berkelanjutan.

### Daftar Pustaka

- Aryanto, B., & Lestari, B. (2023). *Peraturan Umum Permainan Korfball*. Langgam Pustaka.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT RajaGrafindo Persada. [http://repository.unp.ac.id/22141/1/PEMBENTUKAN\\_KONDISI\\_FISIK\\_BAFIRMAN.pdf](http://repository.unp.ac.id/22141/1/PEMBENTUKAN_KONDISI_FISIK_BAFIRMAN.pdf)
- Bronfenbrenner, U. (2021). The Ecology of Human Development. *The Ecology of Human Development*. <https://doi.org/10.2307/J.CTV26071R6>
- Hadi, R. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1141>
- Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A. D., & Hesketh, K. (2008). Preschool Children and Physical Activity: A Review of Correlates. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(5), 435-441.e7. <https://doi.org/10.1016/J.AMPRE.2008.02.001>
- Jesslin, J., & Kurniawati, F. (2020). Perspektif Orangtua terhadap Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusif. *JPI (Jurnal Pendidikan Inklusi)*, 3(2), 72. <https://doi.org/10.26740/inklusi.v3n2.p72-91>
- Lyons, G., & Arthur-kelly, M. (2014). UNESCO Inclusion Policy and the Education of School Students with Profound Intellectual and Multiple Disabilities: Where to Now? *Creative Education*, April, 445-456. <https://doi.org/DOI: 10.4236/ce.2014.57054>
- Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(9), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.PUB3>
- Purbaningrum, A., & Wulandari, F. Y. (2021). Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet Atletik TPC-t Kota Kediri untuk Menunjang Prestasi. *E-Journal Universitas Negeri Surabaya*, 151-157. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42182>
- Rahman, M., Mu'min, M., Retnanto, A., Sulthon, Sholihuddin, M., Saliyo, Nida, F. L. K., Jalil, M., Listiana, A., Karim, A., Nofiaturrahman, F., Kusmiarsih, S., Efferi, A., Rosyid, M., & Miftah, M. (2023). *Pendidikan Inklusi Kebijakan dan Evaluasi dalam Pendidikan Inklusi*. 203.
- Sappile, B. I., Mahmudah, L., Gugat, R. M. D., Farlina, B. F., Shofi, A., Mubarok, & Mardikawati, B. (2024). Dampak penggunaan pembelajaran berbasis game terhadap motivasi dan prestasi belajar. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(1), 714-727.
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20-24.
- Yanovich, E., & Bar-shalom, S. (2022). Static and Dynamic Balance Indices among Kindergarten Children: A Short-Term Intervention Program during COVID-19 Lockdowns. *Children*, 9(7). <https://doi.org/10.3390/children9070939>