

**MANFAAT GERAK FISIK
OLAHRAGA BAGI
KEMANDIRIAN
INTELEKTUAL DISABILITAS**

Mumpuniati PLB-FIP-UNY

Gerak Olah Raga

1. Menstimulasi peredaran darah
2. Mestimulasi pertumbuhan syaraf
3. Menambah koordinasi gerak yang selanjutnya mendukung keterampilan
4. Menambah kepercayaan diri dan kegembiraan hidup.



Intelektual disabilitas ada 3 hal hambatan (AAIDD)

- Kelemahan konseptual
- Kelemahan keterampilan
- Kelemahan sosial



Tunagrahita menurut AAIDD

Istilah *Intellectual Disabilities* (ID) yang sebelumnya menyebut dengan *Mental Retardation* (MR). Hal itu dikemukakan oleh American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) melalui Schalock et al., 2010 (Kauffman & Hallahan, 2011: 176) “*characterized by significant limitation both in intellectual functioning and in adaptive behavior as expressed in conceptual, social, and practical adaptive skills.*”

Definisi AAMR th.1992 oleh

Ruth Luckasson

Mental retardation “refers to substantial limitations in present functioning. It is characterized by significantly subaverage intellectual functioning, existing concurrently with related limitations in two or more of the following applicable adaptive skill areas: communication, self-care, home living, social skills, community use, self-direction, health and safety, functional academics, leisure and work. Mental retardation manifests before age 18.”

Adaptasi tingkah laku dalam 10 bidang

- Komunikasi
- Menolong diri sendiri
- Keterampilan hidup di keluarga
- Keterampilan sosial
- Kebiasaan di masyarakat
- Pengarahan diri
- Kesehatan & keamanan diri
- Akademik fungsional
- Waktu luang dan kerja

Program pendidikan tunagrahita ringan

- Program kompensatoris (sensorimotor, bina gerak, bina diri, keterampilan sosial, dan kognitif).
- Program akademik fungsional
- Program vokasional

Program pendidikan tunagrahita sedang

- Program kompensatoris
- Menolong diri sendiri
- Program vokasional pada bidang pekerjaan unskill/mechanistic

KUNCI POKOK PROGRAM PENDIDIKAN BAGI TUNAGRAHITA KATEGORI BERAT

**MENGOPTIMALKAN FUNGSI INDERA DAN FISIK
AGAR SUPAYA MAMPU MERAWAT DIRI DAN
BAHAGIA SECARA MANUSIAWI.**

PROGRAM MELIPUTI 5 POKOK GARIS BESAR:

- 1. SENSORIMOTOR**
- 2. OPTIMALISASI FISIK**
- 3. MERAWAT DIRI SENDIRI**
- 4. BAHASA**
- 5. HUBUNGAN INTERPERSONAL**

GARIS BESAR TAHAPAN 5 POKOK PROGRAM

1. TAHAP PRASEKOLAH: Sensorimotor stimulation, physical development, pre-self care, language stimulation, interpersonal response.
2. TAHAP SEKOLAH: sensorimotor development, physical mobility dan coordination, self-care development, language development, social behavior.
3. DEWASA: Sensorimotor Integration, physical dexterity and recreation, self-care, language and speech development, self-direction and work.

Hubungan kebutuhan program disabilitas intelektual dan gerak olah-raga



Dukungan olah-raga terhadap perkembangan komunikasi

- Dengan melalui gerak dan bermain yang dilakukan bersama atau berkelompok akan terdorong saling berinteraksi dan didorong untuk mengeluarkan ucapan verbal dan bentuk-bentuk komunikasi nonverbal.
- Menstimulasi organ-organ yang dibutuhkan untuk gerakan ucapan verbal
- Menstimulasi pernapasan agar supaya lancar mengeluarkan kata-kata yang membutuhkan dorongan napas.

Dukungan olah-raga terhadap menolong diri sendiri

- Aspek-aspek gerakan seseorang individu ketika akan melakukan kegiatan toilet training, makan, minum, berpakaian, mandi perlu ada gerakan fungsional.
- Gerakan-gerakan fungsional itu jika dianalisis setiap tahapannya perlu koordinasi gerak agar fungsional sesuai dengan kebutuhan.
- Bagi individu yang terhambat gerakanya karena hambatan intelektual perlu difungsikan dengan latihan gerakan-gerakan sesuai dengan kebutuhan.

Dukungan Olah-raga terhadap keterampilan hidup di keluarga

- Keterampilan hidup di lingkungan keluarga menambah kepercayaan diri bagi disabilitas intelektual
- Keterampilan itu membutuhkan gerak-gerak fungsional
- Gerakan fungsional dapat dilakukan jika sudah ada dasar-dasar gerak fisik yang tepat sebelumnya.

Dukungan Olah-raga terhadap keterampilan sosial

- Kepercayaan diri untuk melakukan dan terampil dalam gerakan fisik secara psikologis menambah kepercayaan diri
- Kepercayaan diri sebagai modal untuk berinteraksi dengan individu yang lain dan melakukan perilaku adaptif sesuai dengan kondisi sosial.
- Secara simultan sambil bermain, berolah raga saling berinteraksi dengan sesama teman.

Dukungan Olah-raga terhadap penggunaan fasilitas di masyarakat

- **Kepercayaan diri dalam bergerak dan terampil melakukan sesuatu berimplikasi secara bebas bereksplorasi terhadap kegiatan-kegiatan yang ada di masyarakat termasuk fasilitas-fasilitas yang diperlukan.**

Dukungan Olah-raga terhadap pengarahan diri

- **Secara simultan dengan bermain dan berolah raga di tempat yang luas dan leluasa akan terbentuk setiap perilaku yang adaptif.**

Dukungan Olah-Raga terhadap kesehatan & keamanan diri

- **Gerakan-gerakan olah raga mengikuti aturan-aturan tertentu**
- **Seberapa takaran gerak yang harus dilakukan dan tidak boleh dilakukan salah satu aturan yang diberlakukan.**
- **Aturan-aturan itu dalam rangka menjaga kesehatan dan keamanan diri.**

Dukungan Olah-raga terhadap akademik fungsional

- **Sambil berolah raga dikaitkan dengan kebutuhan-kebutuhan untuk belajar membaca, menulis, menghitung, pengetahuan sosial, dan pengetahuan alam.**

Dukungan Olah-raga terhadap waktu luang dan Kerja.

- **Gerak olah-raga persiapan secara fisik dan mental untuk belajar hal-hal yang terkait bidang pekerjaan.**
- **Olah-raga sebagai bentuk kegiatan pengisian waktu luang.**

Dukungan Olah-raga terhadap Sensorimotor, Optimalisasi Otak & Gerak

- ❑ **Sensorimotor adalah modal dasar dalam kegiatan hidup di tahap-tahap berikutnya. Perkembangan aspek ini perlu juga ada gerakan-gerakan fisik.**
- ❑ **Optimalisasi otak sebagai hasil dari luaran gerak yang menstimulasi otak.**
- ❑ **Optimalisasi gerak juga sebagai dasar untuk berfungsinya berbagai keterampilan dalam hidup.**

Dukungan Olah-raga terhadap merawat diri, bahasa, dan hubungan Interpersonal.

- Merawat diri adalah suatu keterampilan yang fungsional dan berfungsi perlu dilatih gerakan-gerakan yang terarah.
- Ketika bersama gerakan dengan gembira ada peluang untuk saling menyapa dan menyenggol. Ketika itu untuk saling berinteraksi dan berkomunikasi terjadi
- Peningkatan kemampuan merawat diri, bahasa, dan hubungan interpersonal akan

Mengembangkan gerakan-gerakan olah-raga

Dua kata yang sering digunakan dalam kebutuhan bagi penyandang disabilitas

Rehabilitation & therapy

- **Rehabilitation** bermakna mengembalikan kemampuan, yaitu membantu orang disabilitas untuk mengelola kemampuannya lebih baik lagi untuk beraktivitas di rumah dan di masyarakat.
- **Therapy** berbasis treatment. Misalnya terapi fisik dengan seni untuk menyempurnakan posisi, gerakan kekuatan, keseimbangan, kemampuan kontrol tubuh.
- **Terapi okupasional** adalah seni membantu disabilitas belajar beraktivitas secara fungsional dan mampu gembira.

KEBUTUHAN STIMULASI AWAL DAN AKTIVITAS PERKEMBANGAN

1. HEAD CONTROL DAN USES OF SENSES
2. ROLLING DAN BERKELOK(TWISTING)
3. BERPEGANGAN(GRIPPING), REACHING, DAN KOORDINASI MATA
4. BODY CONTROL, SITTING, DAN KESEIMBANGAN
5. MERANGKAK (CREEPING) DAN CRAWING
6. STANDING, WALKING, DAN KESEIMBANGAN
7. COMMUNICATION ADAN BICARA
8. AKTIVITAS BERMAIN DAN PERMAINAN.

Akhirnya saling timbal balik

Otak
berkembang
lambat

- Lambat belajar menggunakan fisiknya
- Fisik delay karena delay perkembangan mental

Fisik gerakannya
lambat dan
kaku

- Akibat dari mentalnya
- Akibat hambatan mental yang tidak mampu menfungsikan fisiknya.

Maka harus dimotivasi

**A CHILD,S MIND,
LIKE A CHILD'S
BODY,
NEEDS EXERCISE
TO GROW
STRONGER**



**TERIMA KASIH
SEMOGA
BERMANFAAT**