



Volume 6, Nomor 2, Juni 2026

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>

E-ISSN: 2774-3055

---

### **Pelaksanaan Aktivitas Fisik Adaptif untuk Kebugaran dan Wellbeing bagi Anak Autis di SLB Negeri Autis Sumatera Utara**

**Hariadi<sup>1</sup>, M. Irfan<sup>2</sup>, Indra Darma Sitepu<sup>3</sup>, Umri Rahman Efendi<sup>4</sup>, Khairul Usman<sup>5</sup>,  
Randi Kurniawan<sup>6</sup>**

<sup>1,6</sup> Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

<sup>4,5</sup> Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email: hariadi@unimed.ac.id

---

#### **ABSTRAK**

SLB Negeri Autis Sumatera Utara menghadapi tantangan dalam penyediaan program aktivitas fisik adaptif yang terstruktur untuk mendukung kebugaran dan wellbeing peserta didik dengan spektrum autisme. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan wellbeing siswa melalui penerapan program pendampingan aktivitas fisik adaptif serta memperkuat kapasitas guru dalam mengelola aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi program, asesmen awal, pelatihan guru, implementasi aktivitas fisik adaptif, pendampingan intensif, monitoring, dan evaluasi melalui pengukuran sebelum dan sesudah program. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kompetensi guru pada aspek pemahaman aktivitas fisik adaptif, modifikasi aktivitas, penyusunan program, monitoring, dan evaluasi kebugaran dengan skor rata-rata meningkat dari 56,0 menjadi 88,2. Pada peserta didik terjadi peningkatan kebugaran jasmani yang ditunjukkan oleh peningkatan jarak jalan-lari 6 menit dari 412 meter menjadi 525 meter, keseimbangan dari 8,4 detik menjadi 13,8 detik, koordinasi lempar tangkap dari 6 kali menjadi 11 kali, serta skor motorik kasar dari 2,3 menjadi 3,5. Selain itu, indikator wellbeing juga mengalami peningkatan, meliputi ekspresi positif, interaksi sosial, keterlibatan aktivitas, kepercayaan diri, dan regulasi emosi. Program ini membuktikan bahwa aktivitas fisik adaptif yang dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan mampu meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik autis. Program ini berpotensi menjadi model layanan pendidikan berbasis aktivitas fisik adaptif yang dapat diterapkan pada sekolah luar biasa lainnya.

**Kata Kunci:** *Pendampingan; Adaptif; Kebugaran; Wellbeing; Autis*

#### **ABSTRACT**

The North Sumatra Autism Special Needs School faces challenges in providing a structured adaptive physical activity program to support the fitness and well-being of students with autism spectrum disorders. This community service activity aims to improve students' physical fitness and well-being through the implementation of an adaptive physical activity mentoring program

and strengthening teachers' capacity in managing physical activities that are appropriate to students' needs. The implementation method includes program socialization, initial assessment, teacher training, implementation of adaptive physical activities, intensive mentoring, monitoring, and evaluation through pre- and post-program measurements. The results of the activity show an increase in teacher competency in the aspects of understanding adaptive physical activities, activity modification, program development, monitoring, and fitness evaluation with an average score increasing from 56.0 to 88.2. There was an increase in students' physical fitness as indicated by an increase in the 6-minute walk-run distance from 412 meters to 525 meters, balance from 8.4 seconds to 13.8 seconds, throwing-catching coordination from 6 times to 11 times, and gross motor scores from 2.3 to 3.5. Furthermore, well-being indicators also improved, including positive expression, social interaction, activity engagement, self-confidence, and emotional regulation. This program demonstrates that structured and sustainable adaptive physical activity can improve physical fitness while supporting the psychological well-being of autistic students. This program has the potential to become a model for adaptive physical activity-based educational services that can be implemented in other special schools.

**Keywords: Mentoring; Adaptive; Fitness; Wellbeing; Autism**

---

## **PENDAHULUAN**

Sekolah SLB Negeri Autis Sumatera Utara merupakan sekolah luar biasa negeri yang khusus melayani anak berkebutuhan khusus dengan spektrum autisme di Provinsi Sumatera Utara. Sekolah ini berdiri sejak 6 Desember 2018, beralamat di Jl. Williém Iskandar No. 9, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara dan berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. Akreditasi sekolah saat ini adalah peringkat B, yang menunjukkan standar mutu pendidikan yang diakui secara nasional.

Jumlah Peserta Didik dan Tenaga Pendidik dari data resmi pendidikan menunjukkan bahwa SLB Negeri Autis Sumatera Utara memiliki jumlah peserta didik keseluruhan mencapai lebih dari 100 siswa, dengan komposisi sekitar 102 siswa laki-laki dan 32 siswa perempuan pada semester 2025/2026, sehingga total mencapai 134 siswa yang tercatat dalam sistem Dapodik. Sarana pendidikan sekolah memiliki 18 ruang kelas, 1 perpustakaan, serta 4 fasilitas sanitasi untuk siswa, namun tidak memiliki laboratorium. Ketersediaan ruang kelas layak secara umum mencapai 100 %, menunjukkan perhatian terhadap infrastruktur pembelajaran.

Layanan Pendidikan dan Tantangan Eksisting SLB Negeri Autis berfokus pada layanan pendidikan dengan kurikulum SMLB Merdeka, diselenggarakan secara penuh lima hari dalam seminggu. Kurikulum ini dirancang untuk menyesuaikan kebutuhan belajar peserta didik dengan kebutuhan khusus agar ketercapaian pembelajaran dapat dinilai secara individual. Struktur sarana belum memiliki akses internet sebagai fasilitas

pendidikan digital untuk mendukung pembelajaran siswa terutama dalam konteks pembelajaran adaptif berbasis teknologi. Salah satu tantangan signifikan yang dihadapi adalah ketersediaan tenaga pendidik dan fasilitator yang dilatih secara khusus dalam aktivitas fisik adaptif. Sementara data menunjukkan sekolah memiliki jumlah tenaga pendidik, namun sebagian besar guru belum tersertifikasi dalam pendidikan khusus atau pelatihan olahraga adaptif yang diperlukan untuk secara optimal mendukung perkembangan motorik dan kesejahteraan siswa dengan autisme.

Kebutuhan Khas Peserta Didik Autis anak-anak autis memiliki tantangan perkembangan yang khas, termasuk keterbatasan dalam komunikasi sosial, keteraturan pola aktivitas, serta kebutuhan adaptasi terhadap stimulasi fisik dan lingkungan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa anak autis sering mengalami rendahnya partisipasi dalam aktivitas fisik intensif, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan kesejahteraan emosional mereka dibandingkan anak tanpa disabilitas (Hariadi et al., 2026). Hal ini diperkuat oleh pengalaman keluarga dan studi fenomenologis yang mencatat kebutuhan panduan berkelanjutan dalam aktivitas sehari-hari dan pengembangan keterampilan sosial/emosional. Kondisi ini diperparah oleh realitas bahwa pelatihan pendidik dan fasilitas yang tersedia di SLB sering terbatas pada layanan akademik standar, sementara program aktivitas fisik adaptif masih jarang diprogramkan secara sistematis, terukur, dan ditindaklanjuti dengan evaluasi kebugaran berkala. Hal ini merupakan tantangan utama yang hendak diatasi melalui program pendampingan yang diusulkan (Waddington et al., 2025; Wood et al., 2025).

Permasalahan yang dihadapi SLB Negeri Autis Sumatera Utara, terdapat beberapa permasalahan yang perlu diatasi melalui intervensi program : (1) kurangnya program aktivitas fisik adaptif terintegrasi dalam kegiatan rutin sekolah yang dirancang secara ilmiah untuk meningkatkan kebugaran dan wellbeing siswa autis; (2) Minimnya spesialis pelatihan fisik adaptif dan sarana olahraga khusus yang kompatibel dengan kebutuhan autisme; (3) Keterbatasan akses teknologi dan digital learning tools, yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran interdisipliner dan aktivitas fisik berbasis video atau interaksi digital; (4) Keterbatasan data kuantitatif kondisi kebugaran awal siswa sebagai basis perencanaan dan evaluasi program intervensi yang terukur. Masalah-masalah ini berdampak pada pencapaian kesejahteraan holistik peserta didik baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Sehingga menjadi dasar kuat mengapa pendampingan aktivitas

fisik adaptif sangat diperlukan sebagai langkah strategis mendukung tumbuh kembang anak autis di lingkungan sekolah ini (Le Goff et al., 2023; Østerlie & Killian, 2025).

SLB Negeri Autis Sumatera Utara merupakan satuan pendidikan khusus yang memiliki peran strategis dalam memberikan layanan pendidikan bagi anak dengan gangguan spektrum autisme. Berdasarkan hasil analisis situasi mitra, ditemukan bahwa layanan yang berjalan saat ini masih lebih berorientasi pada aspek akademik dan perilaku (Irfan et al., 2024), sementara aspek kebugaran jasmani dan wellbeing siswa belum terkelola secara sistematis. Aktivitas fisik yang dilakukan masih bersifat insidental dan belum dirancang dalam suatu program aktivitas fisik adaptif yang terstruktur, terukur, dan berkelanjutan. Kondisi ini berdampak pada rendahnya partisipasi siswa dalam aktivitas gerak, minimnya data kebugaran jasmani sebagai dasar perencanaan pembelajaran, serta belum optimalnya pemanfaatan aktivitas fisik sebagai media pengembangan fungsi motorik, regulasi emosi, dan keterampilan sosial anak autis.

Keterbatasan tersebut diperkuat oleh belum adanya sistem pendampingan berbasis data yang mampu memetakan kondisi kebugaran awal siswa, sehingga guru belum memiliki rujukan objektif dalam menyusun aktivitas fisik yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan individual peserta didik. Di sisi lain, sebagian besar pendidik di SLB Negeri Autis Sumatera Utara belum memperoleh pelatihan khusus dalam bidang aktivitas fisik adaptif dan olahraga untuk anak berkebutuhan khusus, sehingga aktivitas gerak yang dilakukan belum sepenuhnya diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan wellbeing secara holistik. Akibatnya, peluang pemanfaatan aktivitas fisik sebagai instrumen pendidikan, kesehatan, dan pengembangan kualitas hidup siswa autis belum dimaksimalkan (Irfan et al., 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, program “Penerapan Pendampingan Aktivitas Fisik Adaptif untuk Meningkatkan Kebugaran dan Wellbeing” dirancang sebagai solusi komprehensif yang menjawab kebutuhan nyata mitra. Program ini memfokuskan pada penyusunan dan penerapan model aktivitas fisik adaptif yang terstruktur, disertai dengan pendampingan intensif kepada guru serta asesmen kebugaran siswa secara berkala. Melalui pendekatan ini, aktivitas fisik tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan tambahan, tetapi menjadi bagian integral dari layanan pendidikan di SLB, yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki regulasi emosi, menumbuhkan interaksi sosial, serta mendukung kesejahteraan psikologis siswa autis. Program ini juga

menghasilkan data kuantitatif kebugaran dan wellbeing siswa sebagai dasar evaluasi dan pengembangan layanan sekolah secara berkelanjutan.

Secara konseptual, program ini sejalan dengan agenda global Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya SDG 3 tentang kehidupan sehat dan sejahtera, melalui upaya peningkatan kesehatan fisik dan mental anak autis, serta SDG 4 tentang pendidikan berkualitas, melalui penguatan pendidikan inklusif dan layanan adaptif yang responsif terhadap kebutuhan peserta didik berkebutuhan khusus. Selain itu, program ini berkontribusi pada SDG 10 tentang pengurangan kesenjangan, karena secara langsung menysasar kelompok rentan yang selama ini memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kebugaran dan kesehatan berbasis sekolah (PPN/Bappenas, 2020).

Program pada level nasional sejalan dengan Peta Jalan Pendidikan Indonesia 2025–2045 yang menekankan transformasi pendidikan menuju sistem yang inklusif, adaptif, dan berbasis inovasi. Pendampingan aktivitas fisik adaptif merupakan bentuk konkret penguatan layanan pendidikan khusus yang menempatkan peserta didik sebagai subjek utama, sekaligus mendorong pemanfaatan pendekatan interdisipliner antara pendidikan, kesehatan, dan olahraga. Dalam konteks ini, Universitas Negeri Medan berperan sebagai inovator pendidikan, yang tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga mengembangkan model intervensi berbasis riset yang dapat direplikasi di sekolah luar biasa lainnya. Program ini mempertegas posisi Unimed sebagai pusat pengembangan pendidikan jasmani adaptif dan pendidikan inklusif di wilayah Sumatera Utara ((PPN/Bappenas), 2025).

Lebih lanjut, kegiatan ini relevan dengan arah kebijakan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2025–2029 yang menempatkan pembangunan sumber daya manusia unggul dan inklusif sebagai prioritas. Melalui integrasi layanan pendidikan dan kesehatan berbasis sekolah, program ini berkontribusi pada penguatan kualitas SDM sejak usia dini, khususnya pada kelompok anak berkebutuhan khusus. Peran perguruan tinggi dalam RPJMN sebagai motor inovasi dan pemberdayaan masyarakat juga terwujud melalui keterlibatan dosen dan mahasiswa Unimed dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program pendampingan (Irfan et al., 2025). Dengan demikian, penerapan program pendampingan aktivitas fisik adaptif di SLB Negeri Autis Sumatera Utara tidak hanya merupakan solusi atas permasalahan lokal mitra, tetapi juga bagian dari upaya strategis untuk mendukung agenda pembangunan pendidikan dan kesehatan nasional serta komitmen global terhadap pembangunan

berkelanjutan. Program ini diharapkan mampu menghasilkan dampak langsung bagi peningkatan kebugaran dan wellbeing siswa, sekaligus membangun model layanan yang berkelanjutan dan selaras dengan arah kebijakan pendidikan Indonesia ke depan

## **METODE**

Penerapan solusi dalam program “Penerapan Program Pendampingan Aktivitas Fisik Adaptif untuk Meningkatkan Kebugaran dan Wellbeing” dirancang melalui tahapan kegiatan yang sistematis, partisipatif, dan berkelanjutan. Setiap tahapan saling terhubung dan diarahkan untuk menjawab permasalahan prioritas mitra, yaitu rendahnya kebugaran siswa, ketiadaan data kebugaran, keterbatasan kapasitas guru, serta belum terintegrasinya pendekatan wellbeing holistik dalam layanan sekolah (Sari et al., 2023, 2024).

### **1. Tahap Sosialisasi dan Penjajakan Kebutuhan**

Tahap awal difokuskan pada sosialisasi program kepada seluruh pemangku kepentingan mitra, meliputi kepala sekolah, guru, tenaga kependidikan, dan perwakilan orang tua siswa. Pada tahap ini dilakukan pemaparan tujuan, ruang lingkup kegiatan, manfaat program, serta peran masing-masing pihak. Kegiatan ini berfungsi membangun kesepahaman, komitmen, dan dukungan kelembagaan agar pelaksanaan program berjalan optimal. Selain itu, tahap sosialisasi juga dimanfaatkan untuk melakukan penjajakan kebutuhan secara lebih rinci melalui diskusi terfokus dan observasi lingkungan sekolah. Hasil penjajakan menjadi dasar penyesuaian desain program aktivitas fisik adaptif dengan kondisi riil mitra, sehingga solusi yang diterapkan benar-benar relevan dengan permasalahan yang dihadapi sekolah. Keterkaitan dengan solusi: tahap ini memastikan bahwa program aktivitas fisik adaptif, sistem asesmen, dan skema pelatihan guru yang dirancang benar-benar sesuai kebutuhan mitra serta mendapat legitimasi institusional (Roji & Yulianti, 2017).

### **2. Tahap Asesmen Awal (*Baseline Study*)**

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan asesmen awal kebugaran dan wellbeing siswa. Tim pengusul bersama guru mitra melakukan pengukuran kondisi fisik dasar, kemampuan motorik, serta indikator sederhana wellbeing siswa dengan instrumen yang dimodifikasi sesuai karakteristik anak autis. Data yang diperoleh digunakan untuk memetakan tingkat kebugaran, menentukan kategori kemampuan siswa, dan menyusun kelompok intervensi. Selain itu, asesmen ini juga berfungsi sebagai data awal (*pre-test*)

untuk membandingkan perubahan yang terjadi setelah program dilaksanakan. Keterkaitan dengan solusi: tahap ini menjawab permasalahan ketiadaan data kebugaran siswa dan menjadi fondasi bagi penyusunan program aktivitas fisik adaptif yang individual dan terukur (Usman et al., 2023).

### 3. Tahap Pelatihan dan Penguatan Kapasitas Guru

Setelah data awal diperoleh, dilakukan pelatihan bagi guru dan tenaga pendidik mitra. Materi pelatihan mencakup konsep aktivitas fisik adaptif, prinsip keselamatan, modifikasi gerak untuk anak autis, manajemen kelas berbasis aktivitas fisik, serta teknik monitoring perkembangan kebugaran dan wellbeing siswa. Pelatihan dirancang bersifat aplikatif, memadukan paparan teori, simulasi, dan praktik langsung. Pada tahap ini juga disusun perangkat pendukung berupa modul aktivitas fisik adaptif dan panduan asesmen sederhana. Keterkaitan dengan solusi: tahap ini secara langsung menjawab permasalahan keterbatasan kapasitas guru dan menyiapkan sumber daya manusia sekolah agar mampu melaksanakan dan melanjutkan program secara mandiri (Irfan et al., 2025).

### 4. Tahap Penerapan Program Aktivitas Fisik Adaptif

Tahap inti kegiatan adalah penerapan program aktivitas fisik adaptif kepada siswa. Program dilaksanakan secara terjadwal dan terstruktur, meliputi latihan motorik kasar, keseimbangan, koordinasi, dan aktivitas kebugaran sederhana yang dikemas dalam bentuk permainan edukatif. Setiap sesi dirancang sesuai hasil asesmen awal dan disesuaikan dengan karakteristik individu siswa. Tim pengusul berperan sebagai fasilitator dan pendamping, sementara guru mitra terlibat langsung sebagai pelaksana kegiatan di kelas atau lapangan. Keterkaitan dengan solusi: tahap ini merupakan implementasi utama solusi untuk mengatasi rendahnya kebugaran siswa dan sekaligus menjadi sarana integrasi pendekatan wellbeing dalam layanan sekolah (Sari et al., 2025).

### 5. Tahap Pendampingan Intensif dan Monitoring

Selama program berlangsung, dilakukan pendampingan intensif kepada guru dan siswa. Pendampingan mencakup observasi pelaksanaan kegiatan, pemberian umpan balik, modifikasi aktivitas bila diperlukan, serta diskusi rutin dengan guru untuk mengevaluasi dinamika kelas. Monitoring perkembangan kebugaran dan perilaku siswa dilakukan secara berkala untuk memastikan program berjalan sesuai tujuan dan untuk mendeteksi hambatan sejak dini. Keterkaitan dengan solusi: tahap ini memperkuat keberhasilan penerapan program, memastikan peningkatan kapasitas guru, dan menjaga

agar pendekatan wellbeing holistik benar-benar terinternalisasi dalam praktik pembelajaran (Jatmika et al., 2017).

#### 6. Tahap Evaluasi dan Refleksi Program

Setelah periode penerapan, dilakukan evaluasi menyeluruh melalui pengukuran kebugaran akhir (post-test), analisis perubahan wellbeing siswa, serta evaluasi peningkatan kompetensi guru. Evaluasi juga dilakukan melalui diskusi reflektif bersama mitra untuk menilai manfaat program, kendala, dan peluang pengembangan. Hasil evaluasi disusun dalam bentuk laporan dan rekomendasi program. Keterkaitan dengan solusi: tahap ini menguji efektivitas seluruh solusi yang diterapkan dan menghasilkan data kuantitatif serta kualitatif sebagai dasar pengambilan keputusan lanjutan (Irfan et al., 2024).

#### 7. Tahap Keberlanjutan Program

Tahap akhir difokuskan pada perencanaan keberlanjutan. Kegiatan ini meliputi penyusunan panduan implementasi program berbasis sekolah, penyerahan modul dan instrumen asesmen kepada mitra, serta pembentukan tim internal sekolah sebagai pengelola program. Pada tahap ini juga disusun rencana integrasi program ke dalam kegiatan rutin sekolah serta kemungkinan pengembangan kerja sama lanjutan dengan Universitas Negeri Medan. Keterkaitan dengan solusi: tahap ini memastikan bahwa solusi tidak berhenti pada akhir program pengabdian, tetapi bertransformasi menjadi sistem layanan yang berkelanjutan dan berdampak jangka Panjang (Corbin, 2016; Milenković et al., 2024).

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul *“Penerapan Program Pendampingan Aktivitas Fisik Adaptif untuk Meningkatkan Kebugaran dan Wellbeing bagi Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Autis Sumatera Utara”* telah dilaksanakan secara bertahap melalui pendekatan kolaboratif antara tim pelaksana dari Universitas Negeri Medan dengan pihak sekolah mitra. Kegiatan ini berangkat dari kebutuhan nyata sekolah dalam mengembangkan layanan pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan perkembangan fisik, sosial, emosional, dan psikologis peserta didik berkebutuhan khusus, khususnya anak dengan spektrum autisme.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sosialisasi program kepada seluruh pemangku kepentingan sekolah, meliputi kepala sekolah, guru, tenaga kependidikan, serta perwakilan orang tua peserta didik. Pada tahap ini dilakukan pemaparan mengenai tujuan program, manfaat aktivitas fisik adaptif bagi perkembangan anak autis, mekanisme pelaksanaan kegiatan, serta peran masing-masing pihak dalam mendukung keberhasilan program. Hasil sosialisasi menunjukkan adanya respons yang sangat positif dari mitra. Pihak sekolah menyampaikan bahwa selama ini aktivitas fisik yang diberikan kepada siswa masih bersifat umum dan belum dirancang berdasarkan karakteristik individual peserta didik. Oleh karena itu, kehadiran program ini dipandang mampu menjawab kebutuhan sekolah dalam mengembangkan model aktivitas fisik yang lebih terstruktur, terukur, dan sesuai dengan kondisi peserta didik.



**Gambar 1. Pemberian Materi Kepada Pemangku Kepentingan**

Asesmen awal (baseline assessment) untuk memperoleh gambaran kondisi kebugaran dan wellbeing siswa sebelum intervensi dilaksanakan. Asesmen dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik anak autis yang memiliki tingkat kemampuan, perilaku, dan respons yang beragam. Pengukuran difokuskan pada beberapa indikator kebugaran dasar seperti kemampuan motorik kasar, koordinasi gerak, keseimbangan, fleksibilitas, dan daya tahan aktivitas. Selain itu, dilakukan observasi terhadap indikator wellbeing yang mencakup keterlibatan siswa dalam aktivitas sekolah, kemampuan berinteraksi sosial, kestabilan emosi, tingkat kemandirian, serta kenyamanan siswa selama mengikuti kegiatan belajar.

Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang relatif rendah. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam koordinasi gerak, menjaga keseimbangan tubuh, serta mempertahankan perhatian saat mengikuti aktivitas yang berlangsung dalam durasi tertentu. Dari aspek wellbeing ditemukan bahwa sebagian siswa masih menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, kurang percaya diri saat berinteraksi dengan teman sebaya, dan memerlukan pendampingan intensif untuk terlibat dalam kegiatan kelompok. Temuan ini memperkuat urgensi pelaksanaan program aktivitas fisik adaptif sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kualitas hidup peserta didik secara menyeluruh.

#### **a. Hasil Penguatan Kapasitas Guru**

Fokus utama program adalah peningkatan kompetensi guru dalam merancang dan melaksanakan aktivitas fisik adaptif. Pelatihan diberikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung. Materi yang diberikan meliputi konsep dasar aktivitas fisik adaptif, karakteristik motorik anak autis, modifikasi aktivitas berdasarkan kemampuan individu, prinsip keselamatan dalam pelaksanaan kegiatan, serta teknik monitoring perkembangan kebugaran dan wellbeing peserta didik.

Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman guru terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian integral dari layanan pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus. Sebelum pelatihan, sebagian besar guru memandang aktivitas fisik hanya sebagai kegiatan pengisi waktu atau aktivitas tambahan di luar pembelajaran utama. Namun setelah mengikuti pelatihan, guru mulai memahami bahwa aktivitas fisik memiliki kontribusi signifikan terhadap perkembangan motorik, konsentrasi belajar, regulasi emosi, kemampuan komunikasi, dan interaksi sosial siswa (Inah, 2015). Selain peningkatan pengetahuan, guru juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam menyusun program aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Guru mampu melakukan modifikasi gerakan, menyesuaikan tingkat kesulitan aktivitas, memilih media pembelajaran yang menarik, serta mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih partisipatif. Kemampuan ini menjadi modal penting dalam menjamin keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan.

**Tabel 1. Hasil Peningkatan Kompetensi Guru**

| Aspek                             | Pretest<br>(Skor<br>0–100) | Kategori      | Posttest<br>(Skor 0–100) | Kategori           | Peningkatan<br>(%) |
|-----------------------------------|----------------------------|---------------|--------------------------|--------------------|--------------------|
| Pemahaman Aktivitas Fisik Adaptif | 58                         | Sedang        | 89                       | Sangat Baik        | 53,45              |
| Modifikasi Aktivitas              | 54                         | Sedang        | 87                       | Sangat Baik        | 61,11              |
| Penyusunan Program                | 56                         | Sedang        | 88                       | Sangat Baik        | 57,14              |
| Monitoring Siswa                  | 60                         | Baik          | 91                       | Sangat Baik        | 51,67              |
| Evaluasi Kebugaran                | 52                         | Sedang        | 86                       | Sangat Baik        | 65,38              |
| <b>Rata-rata</b>                  | <b>56</b>                  | <b>Sedang</b> | <b>88,2</b>              | <b>Sangat Baik</b> | <b>57,55</b>       |

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas guru. Guru menjadi lebih memahami prinsip individualisasi pembelajaran gerak dan mampu menyusun aktivitas yang sesuai dengan karakteristik siswa autis. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa rata-rata kompetensi guru meningkat dari 56 menjadi 88,2, atau mengalami peningkatan sebesar 57,55%. Peningkatan terbesar terjadi pada aspek evaluasi kebugaran peserta didik (65,38%), sedangkan peningkatan terendah terdapat pada aspek monitoring siswa (51,67%). Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual guru mengenai aktivitas fisik adaptif, tetapi juga memperkuat kemampuan guru dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi aktivitas pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak berkebutuhan khusus. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian pelatihan berbasis praktik mampu meningkatkan kompetensi guru dalam mengembangkan pembelajaran yang berpusat pada kebutuhan peserta didik.

#### **b. Hasil Pengukuran Kebugaran Siswa**

Pengukuran dilakukan terhadap 25 siswa sebelum dan sesudah program.

**Tabel 2. Hasil Kebugaran Peserta Didik**

| Komponen                  | Sebelum | Sesudah | Satuan    | Peningkatan (%) |
|---------------------------|---------|---------|-----------|-----------------|
| Jalan–Lari 6 Menit        | 412     | 525     | meter     | 27,43           |
| Keseimbangan              | 8,4     | 13,8    | detik     | 64,29           |
| Koordinasi Lempar Tangkap | 6       | 11      | kali      | 83,33           |
| Skor Motorik Kasar        | 2,3     | 3,5     | skala 1–4 | 52,17           |

Data menunjukkan peningkatan pada seluruh komponen kebugaran. Perubahan terbesar terjadi pada kemampuan koordinasi gerak yang meningkat lebih dari 80%. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik adaptif yang diberikan secara sistematis mampu menstimulasi perkembangan sistem neuromotorik peserta didik. Seluruh komponen kebugaran menunjukkan peningkatan setelah pelaksanaan program. Koordinasi lempar tangkap mengalami peningkatan tertinggi sebesar 83,33%, diikuti oleh keseimbangan sebesar 64,29%, motorik kasar sebesar 52,17%, dan daya tahan melalui tes jalan-lari enam menit sebesar 27,43%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik adaptif yang diberikan secara bertahap mampu memberikan stimulasi terhadap perkembangan neuromotorik peserta didik. Koordinasi dan keseimbangan merupakan kemampuan motorik yang relatif cepat berkembang ketika anak memperoleh latihan yang sesuai dengan karakteristiknya. Hasil tersebut mendukung menyatakan bahwa program aktivitas fisik adaptif secara terstruktur mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar dan koordinasi anak berkebutuhan khusus secara signifikan.

### **c. Hasil Pengukuran Wellbeing**

Evaluasi wellbeing dilakukan melalui observasi guru selama program berlangsung.

**Tabel 3 Perubahan Wellbeing Peserta Didik**

| <b>Indikator</b>       | <b>Sebelum</b> | <b>Sesudah</b> | <b>Skala</b> | <b>Kategori Akhir</b> | <b>Peningkatan (%)</b> |
|------------------------|----------------|----------------|--------------|-----------------------|------------------------|
| Ekspresi Positif       | 2,8            | 4,2            | 1-5          | Baik                  | 50,00                  |
| Interaksi Sosial       | 2,5            | 4,0            | 1-5          | Baik                  | 60,00                  |
| Keterlibatan Aktivitas | 2,7            | 4,4            | 1-5          | Sangat Baik           | 62,96                  |
| Kepercayaan Diri       | 2,6            | 4,1            | 1-5          | Baik                  | 57,69                  |
| Regulasi Emosi         | 2,9            | 4,0            | 1-5          | Baik                  | 37,93                  |

Hasil ini memperlihatkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan aspek fisik, tetapi juga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. Selama kegiatan berlangsung, guru melaporkan bahwa siswa menjadi lebih tenang, lebih mudah diarahkan, dan lebih aktif dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Program juga memberikan dampak positif terhadap aspek kesejahteraan psikologis (*wellbeing*) peserta didik. Indikator keterlibatan aktivitas mengalami peningkatan terbesar sebesar 62,96%, diikuti interaksi sosial (60%), kepercayaan diri (57,69%), ekspresi positif (50%), dan regulasi emosi (37,93%). Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik adaptif tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga peserta didik menjadi lebih percaya diri, lebih aktif

berinteraksi, dan lebih mampu mengendalikan emosi selama proses pembelajaran. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik berbasis permainan dapat meningkatkan partisipasi sosial, kesejahteraan emosional, dan kualitas hidup anak berkebutuhan khusus karena memberikan kesempatan untuk berinteraksi dan memperoleh pengalaman keberhasilan dalam setiap aktivitas pembelajaran.

## **2) Implementasi Program Aktivitas Fisik Adaptif**

Tahap implementasi merupakan inti dari kegiatan pengabdian. Program aktivitas fisik adaptif dilaksanakan secara terjadwal dan terstruktur dengan memperhatikan hasil asesmen awal yang telah dilakukan. Setiap sesi dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, aman, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Kegiatan yang diberikan meliputi latihan koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, aktivitas lokomotor, permainan edukatif berbasis gerak, latihan kebugaran sederhana, serta aktivitas kelompok yang mendorong interaksi sosial. Pendekatan bermain dipilih karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan anak autis dibandingkan dengan latihan yang bersifat monoton dan repetitif. Selama pelaksanaan program, terlihat perubahan perilaku yang cukup signifikan pada sebagian besar peserta. Siswa yang pada awalnya cenderung pasif mulai menunjukkan minat untuk berpartisipasi dalam kegiatan. Mereka tampak lebih antusias mengikuti instruksi, lebih mampu mempertahankan perhatian selama aktivitas berlangsung, serta menunjukkan peningkatan keberanian untuk berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya.

Tim pelaksana juga melakukan berbagai modifikasi aktivitas sesuai kebutuhan individual siswa. Bagi siswa dengan tingkat sensitivitas sensorik yang tinggi, aktivitas dirancang dengan intensitas yang lebih ringan dan menggunakan alat bantu yang aman. Sementara bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik lebih baik, diberikan variasi aktivitas yang lebih menantang untuk mengoptimalkan perkembangan kemampuan fisiknya. Pendekatan individualisasi ini menjadi salah satu faktor utama keberhasilan program karena mampu mengakomodasi keragaman karakteristik peserta didik.



**Gambar 2. Pelaksanaan Program**

### **3) Peningkatan Kebugaran Peserta Didik**

Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi selama program berlangsung, ditemukan adanya peningkatan kondisi kebugaran pada sebagian besar peserta didik. Peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas fisik dengan durasi yang lebih lama, koordinasi gerak yang semakin baik, serta peningkatan keseimbangan dan kelincahan tubuh. Siswa yang sebelumnya mengalami kesulitan mengikuti rangkaian gerakan sederhana mulai mampu melakukan aktivitas secara mandiri dengan bantuan minimal. Kemampuan mengikuti instruksi motorik juga mengalami perkembangan yang positif. Selain itu, frekuensi keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik meningkat dibandingkan sebelum program dilaksanakan (Santoso, 2020).

Peningkatan kebugaran ini menunjukkan bahwa program aktivitas fisik adaptif yang diberikan secara terstruktur mampu memberikan stimulasi yang tepat terhadap perkembangan fisik anak autis. Kondisi tersebut sekaligus mengonfirmasi bahwa aktivitas fisik tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kesehatan tubuh, tetapi juga berperan sebagai media pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak.

### **4) Dampak Program terhadap Wellbeing Peserta Didik**

Temuan penting dalam program ini adalah meningkatnya wellbeing peserta didik. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya rasa nyaman siswa saat berada di lingkungan sekolah, bertambahnya partisipasi dalam kegiatan kelompok, serta

berkembangnya kemampuan menjalin interaksi sosial dengan teman sebaya. Guru melaporkan bahwa setelah beberapa minggu mengikuti program, siswa menunjukkan perilaku yang lebih tenang dan lebih mudah diarahkan selama proses pembelajaran. Beberapa siswa yang sebelumnya sering menunjukkan perilaku repetitif atau tantrum mengalami penurunan frekuensi perilaku tersebut. Selain itu, terdapat peningkatan kepercayaan diri ketika siswa berhasil menyelesaikan tugas-tugas gerak yang diberikan.

Aktivitas fisik adaptif juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri secara lebih bebas. Melalui kegiatan bermain dan bergerak, siswa memperoleh pengalaman keberhasilan yang berdampak pada peningkatan motivasi dan harga diri. Kondisi ini menjadi indikator penting bahwa wellbeing peserta didik tidak hanya dipengaruhi oleh aspek akademik, tetapi juga oleh kesempatan untuk berkembang secara fisik, emosional, dan sosial.

## **KESIMPULAN**

Program pendampingan aktivitas fisik adaptif di SLB Negeri Autis Sumatera Utara terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas guru, kebugaran jasmani, dan wellbeing peserta didik dengan spektrum autisme. Peningkatan kompetensi guru terlihat dari bertambahnya pemahaman dan keterampilan dalam merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi aktivitas fisik adaptif yang sesuai dengan karakteristik siswa. Di sisi lain, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pada komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan, keseimbangan, koordinasi gerak, dan kemampuan motorik kasar peserta didik.

Program yang diterapkan memberikan pengaruh positif terhadap wellbeing siswa yang ditunjukkan melalui meningkatnya interaksi sosial, keterlibatan dalam aktivitas, kepercayaan diri, regulasi emosi, dan ekspresi positif selama mengikuti pembelajaran. Pendekatan aktivitas fisik adaptif yang terstruktur, individual, dan berkelanjutan terbukti mampu menjadi media yang efektif dalam mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak autis. Dengan demikian, program ini dapat menjadi model layanan pendidikan berbasis aktivitas fisik adaptif yang mendukung peningkatan kualitas hidup peserta didik berkebutuhan khusus serta berpotensi direplikasi pada sekolah luar biasa lainnya sebagai upaya penguatan pendidikan inklusif dan peningkatan wellbeing anak berkebutuhan khusus.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Medan dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Medan yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini sehingga berdampak pada kebutuhan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- (PPN/Bappenas), K. P. P. N. P. P. N. (2025). Ringkasan Rancangan Awal RPJMN 2025-2029. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.
- Corbin, C. B. (2016). Implications of Physical Literacy for Research and Practice: A Commentary. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 14–27. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1124722>
- Hariadi, H., Ahkmad, I., Ginting, A., Usman, K., Ali, S. K. B. S., & Kurniawan, R. (2026). Smartwatch-Based Multidimensional Training Program to Improve Holistic Health Outcomes in Sedentary Adults. *Al-Rafidain Journal of Medical Sciences*, 10(1), 276–284.
- Inah, E. N. (2015). Peran Komunikasi Dalam Interaksi Guru Dan Siswa. *Jurnal Al-Ta'dib*, 8(2), 150–167.
- Irfan, M., Harahap, A. S., Usman, K., Hariadi, & Hasibuan, M. N. (2023). *Prototipe industri olahraga Edu Ortrad Unimed*. Bina Guna Press.
- Irfan, M., Hariadi, H., Hasibuan, M., & Usman, K. (2024). Analysis of the Sport Industry for Educational Tourism based on Traditional Sports. *International Conference Innovation in Education Science and Culture (ICIESC)*, 95. <https://doi.org/10.4108/eai.24-10-2023.2342089>
- Irfan, M., Kasih, I., Harahap, A. S., Harahap, M. R., & Usman, K. (2025). Pembentukan Klub Cabang Olahraga Bocce Sekolah Luar Biasa Taman Pendidikan Islam. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 265–277.
- Jatmika, H. M., Hariono, A., Purwanto, J., & Setiawan, C. (2017). Analisis kebutuhan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pasca program guru pembelajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.21831/jpji.v13i1.21021>
- Le Goff, D., Aerts, N., Odorico, M., Guillou-Landreat, M., Perraud, G., Bastiaens, H., Musinguzi, G., Le Reste, J. Y., & Barais, M. (2023). Practical dietary interventions to prevent cardiovascular disease suitable for implementation in primary care: an ADAPTE-guided systematic review of international clinical guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 1–43. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01463-9>
- Milenković, D., Radonjić, J., Nikić, N., & Zubić, I. (2024). The Influence of Physical Education Over A Semester on the Psycho-Physical Development in Elementary School Students. In *Physical Education Theory and Methodology* (Vol. 24, Issue 1, pp. 87–94). <https://doi.org/10.17309/tmf.v2024.1.11>
- Østerlie, O., & Killian, C. M. (2025). Flipped Learning in Physical Education: Evolutions Over a Decade and Future Horizons. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 8989, 1–16. <https://doi.org/10.1080/17408989.2025.2497326>

- PPN/Bappenas, K. (2020). *Pedoman Teknis Penyusunan Rencana Aksi Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) / Sustainable Development Goals (SDGs)*.
- Roji, R., & Yulianti, E. (2017). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP/MTs Kelas VIII: buku guru. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Santoso, N. (2020). Evaluasi Program Kelas Khusus Olahraga Tingkat Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 26(1), 8–19. <https://doi.org/10.21831/majora.v26i1.30512>
- Sari, L. P., Hendrawan, D., Syaleh, M., Usman, K., Irfan, M., & Fajri, I. (2023). Pendampingan Dispora Kota Binjai pada Persiapan Tuan Rumah PON XXI 2024. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 45–49. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/IPMD/article/view/485>
- Sari, L. P., Hendrawan, D., Usman, K., Irfan, M., Wau, G. J., Ginting, I. T. B., Riandra, M. N., & Giawa, A. P. (2024). Pendampingan Kondisi Fisik Atlet Putri Kabaddi Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 20–26.
- Sari, L. P., Usman, K., Hendrawan, D., Sihombing, H., & Irfan, M. (2025). *Talent Scouting Olahraga*. Bina Guna Press.
- Usman, K., Winara, Irfan, M., & Karo-karo, D. (2023). *Keolahragaan Sekolah Dasar*. Bina Guna Press.
- Waddington, E., Sadler, D., Jachyra, P., Armstrong, J., Riby, D. M., & Hanley, M. (2025). Autistic adolescents and their experiences of physical education at school. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 8989, 1–20. <https://doi.org/10.1080/17408989.2025.2553285>
- Wood, S., Marshall, B., Kaiseler, M., & Wood, G. (2025). Navigating neurodiversity in elite sport: lived experiences of neurodivergent athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 00(00), 1–15. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2025.2534896>