



Pendekatan Kepelatihan Adaptif pada Atlet Tunanetra

Alfaroh Devid B Maharaja¹, Ali Usman Fahreza², Hashemi Rafsamjani³, Hasyim Abddullah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

Email: alfamaharaja@gmail.com

Abstrak

Kepelatihan adaptif merupakan strategi penting dalam membina atlet penyandang disabilitas agar mereka mampu berpartisipasi secara setara dalam dunia olahraga. Artikel ini membahas kepelatihan adaptif pada atlet tunanetra melalui studi pustaka, dengan fokus pada konsep kepelatihan adaptif, karakteristik atlet, strategi pelatihan, faktor pendukung, dan tantangan implementasi. Selain itu, artikel ini juga memberikan contoh-contoh konkret penerapan di lapangan, seperti penggunaan guide runner dalam lomba lari, tapper pada renang, serta permainan olahraga khusus seperti goalball. Hasil kajian menunjukkan bahwa keberhasilan pelatihan ditentukan oleh modifikasi lingkungan, komunikasi yang efektif, dukungan psikologis, serta keterlibatan keluarga dan komunitas. Namun, keterbatasan fasilitas, kurangnya pelatih adaptif, dan stigma sosial masih menjadi tantangan serius. Artikel ini menegaskan perlunya kebijakan inklusif dan kolaborasi multipihak agar atlet tunanetra dapat berkembang secara optimal.

Kata Kunci: Kepelatihan Adaptif, Atlet Tunanetra.

PENDAHULUAN

Olahraga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan, membangun karakter, serta mendorong interaksi sosial. Bagi penyandang disabilitas, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas rekreasi, tetapi juga sebagai sarana rehabilitasi dan pemberdayaan diri. Tunanetra adalah individu yang mengalami gangguan penglihatan sebagian (low vision) atau total (total blind).

Keterbatasan visual menimbulkan kesulitan orientasi ruang, koordinasi, serta respon visual. Namun, banyak tunanetra mampu mengembangkan kepekaan sensorik lain seperti pendengaran, peraba, dan kinestetik tubuh untuk beradaptasi. Dalam konteks ini, pelatih dituntut menggunakan pendekatan kepelatihan adaptif, yaitu strategi pembinaan olahraga yang disesuaikan dengan kondisi, karakteristik, serta potensi atlet tunanetra. Tanpa penyesuaian ini, proses latihan akan berisiko menimbulkan hambatan psikologis maupun fisik bagi atlet.

METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun dengan metode kajian literatur (literature review). Sumber yang digunakan meliputi buku teks pendidikan jasmani adaptif, artikel jurnal nasional dan internasional, serta panduan resmi dari organisasi olahraga seperti United States Olympic & Paralympic Committee (USOPC). Literatur dipilih berdasarkan relevansi dengan tema meninjau teori, praktik, dan pengalaman empiris yang dilaporkan dalam penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Penelitian

ASPEK	TEMUKAN UTAMA
Konsep kevelatihan adaptif	Penysuaian metode, sarana, dan komunikasi agar sesuai dengan kebutuhan atlet tuna netra
Karakteristik atlet tuna netra	Hambatan orientasi ruang, kompetensi sensorik dengan pendengaran dan peraba
Srategi kevelatihan	Modifikasi lingkungan, komunikasi verbal dan sentuhan, pemilihan cabang olahraga, dukungan psikologis dan pemanfaatan.
Faktor pendukung	Kopetensi pelatih, fasilitas olahraga inklusif, dukungan komunitas dan keluarga.
Tantangan	Minimnya pelatih adaptif, fasilitas terbatas, stigma sosial, kurang nya pembinaan berkelanjutan.

Konsep Kevelatihan Adaptif Penyesuaian metode, sarana, dan komunikasi agar sesuai dengan kebutuhan atlet tunanetra. Bola berisi lonceng pada futsal netra. Prakoso (2020); Lieberman & Houston-Wilson (2018); USOPC (2021) Karakteristik Atlet Tunanetra Hambatan orientasi ruang, kompensasi sensorik dengan pendengaran & peraba. Sentuhan digunakan pelatih untuk menjelaskan gerakan. Sugiyanto & Kusuma (2019); Reina et al. (2011); Hutzler (2003) Strategi Kevelatihan a) Modifikasi lingkungan, b) komunikasi verbal & sentuhan, c) pemilihan cabang olahraga, d) dukungan psikologis, e) pemanfaatan teknologi. Guide runner pada lari sprint; aplikasi suara. Howe (2016); Morato et al. (2012); Block (2016) Faktor Pendukung

Kompetensi pelatih, fasilitas olahraga inklusif, dukungan komunitas dan keluarga. Klub difabel dengan lapangan berpembatas suara. Rimmer et al. (2004); Jaarsma et al. (2014); Winnick (2017) Tantangan Minimnya pelatih adaptif, fasilitas terbatas, stigma sosial, kurangnya pembinaan berkelanjutan. SLB dengan fasilitas

olahraga sederhana. Kurniawan (2018); French & Hainsworth (2001); Thomas & Smith (2009)

Pembahasan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa kepelatihan adaptif sangat penting untuk mendukung partisipasi dan prestasi atlet tunanetra. Konsep kepelatihan adaptif menekankan penyesuaian sarana, metode, dan komunikasi agar atlet dengan keterbatasan visual tetap memiliki kesempatan yang setara dengan atlet nondisabilitas (Lieberman & Houston-Wilson, 2018; Sherrill, 2004). USOPC (2021) bahkan menggarisbawahi bahwa inklusivitas harus menjadi prinsip utama dalam setiap program olahraga.

Karakteristik atlet tunanetra menuntut pemahaman pelatih mengenai keterbatasan visual dan kemampuan kompensasi sensorik yang mereka miliki. Banyak penelitian membuktikan bahwa atlet tunanetra mampu mengoptimalkan pendengaran, kinestetik, dan peraba untuk mengimbangi keterbatasan visual (Reina et al., 2011; Hutzler, 2003). Hal ini selaras dengan temuan Sugiyanto dan Kusuma (2019) bahwa penggunaan strategi verbal dan sentuhan mampu mempercepat proses adaptasi gerak dalam pembelajaran jasmani adaptif.

Strategi kepelatihan adaptif yang ditemukan dalam berbagai studi meliputi modifikasi lingkungan latihan, penggunaan instruksi verbal yang jelas, demonstrasi berbasis sentuhan, pemilihan cabang olahraga khusus seperti goalball dan blind judo, serta pemanfaatan teknologi seperti bola berlonceng atau aplikasi berbasis suara (Prakoso, 2020; Howe, 2016; Morato et al., 2012). Block (2016) juga menekankan pentingnya pendekatan individualisasi dalam pendidikan jasmani untuk penyandang disabilitas.

Selain aspek teknis, faktor psikologis dan sosial juga sangat penting. Dukungan emosional dan motivasi yang diberikan pelatih maupun keluarga dapat meningkatkan rasa percaya diri atlet tunanetra (Yazicioglu et al., 2012). Dukungan komunitas juga berpengaruh signifikan, sebagaimana dijelaskan Rimmer et al. (2004) dan Jaarsma et al. (2014), bahwa keterlibatan komunitas dapat mengurangi hambatan partisipasi olahraga.

Namun, terdapat sejumlah tantangan besar yang masih dihadapi. Pertama, keterbatasan jumlah pelatih yang memiliki kompetensi dalam kepelatihan adaptif

(Kurniawan, 2018). Kedua, fasilitas olahraga yang ramah disabilitas masih sangat minim, terutama di daerah (French & Hainsworth, 2001). Ketiga, stigma sosial bahwa disabilitas identik dengan keterbatasan seringkali mengurangi kesempatan atlet tunanetra untuk berkembang (Thomas & Smith, 2009; DePauw & Gavron, 2005).

Dari perspektif global, WHO (2011) menekankan bahwa aksesibilitas merupakan salah satu faktor utama untuk mewujudkan kesetaraan dalam olahraga. Penelitian Brittain (2016) serta Thomas dan Smith (2009) juga menunjukkan bahwa ajang olahraga inklusif seperti Paralympic Games dapat menjadi sarana mengurangi stigma sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat.

Dengan demikian, hasil dan pembahasan ini memperkuat kesimpulan bahwa keberhasilan keplatihan adaptif pada atlet tunanetra bukan hanya bergantung pada pelatih, tetapi juga dukungan ekosistem yang lebih luas, meliputi keluarga, komunitas, pemerintah, hingga kebijakan internasional (Winnick, 2017; Jaarsma et al., 2014).

KESIMPULAN

Kepelatihan adaptif pada atlet tunanetra merupakan pendekatan strategis untuk mengoptimalkan potensi penyandang disabilitas dalam olahraga. Dengan modifikasi lingkungan, komunikasi efektif, pemilihan cabang olahraga yang sesuai, serta dukungan psikologis, atlet tunanetra mampu berprestasi setara dengan atlet nondisabilitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Block, M. E. (2016). *A teacher's guide to adapted physical education*. Routledge.
- Brittain, I. (2016). *The Paralympic Games explained*. Routledge.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). *Disability sport* (2nd ed.). Human Kinetics.
- French, D., & Hainsworth, J. (2001). "There aren't any buses and the swimming pool is always cold!": Obstacles and opportunities in the provision of sport for disabled people. *Managing Leisure*, 6(1), 35–49.
- Howe, P. D. (2016). Training and coaching athletes with visual impairments: Strategies for inclusion. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(2), 141–152.
- Hutzler, Y. (2003). Physical fitness of individuals with visual impairments—A review. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 97(10), 625–636.
- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871–881.
- Kurniawan, D. (2018). *Pendidikan jasmani adaptif bagi anak tunanetra*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2018). *Strategies for inclusion: Physical education for everyone*. Human Kinetics.

- Morato, M. P., Gomes, M. S., & Almeida, J. J. G. (2012). Perceptual and motor skills in visually impaired athletes: Implications for sports training. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 106(5), 329–339.
- Prakoso, A. B. (2020). Model latihan goalball adaptif untuk peningkatan keterampilan bermain atlet tunanetra. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 5(1), 34–45.
- Reina, R., Luis, V., & Serra, J. R. (2011). Effects of auditory and tactile feedback on balance in blind athletes. *Research in Developmental Disabilities*, 32(6), 2658–2664.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 419–425.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan*. McGraw-Hill.
- Sugiyanto, S., & Kusuma, W. W. (2019). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani adaptif pada anak tunanetra di sekolah luar biasa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 7(2), 112–120.
- Thomas, N., & Smith, A. (2009). *Disability, sport, and society: An introduction*. Routledge.
- United States Olympic & Paralympic Committee. (2021). *Coaching athletes with disabilities: A guide to adaptive sports*. USOPC.
- Winnick, J. P. (2017). *Adapted physical education and sport* (6th ed.). Human Kinetics.
- World Health Organization. (2011). *World report on disability*. Geneva: WHO Press.
- Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S., & Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5(4), 249–253.