



---

**Peran Olahraga Untuk Pengembangan Kepercayaan Diri Murid Disabilitas Intelektual Di SLB C Budi Asih Wonosobo**

**Indah Hapsari Samudra<sup>1</sup>, Erick Burhaein<sup>2\*</sup>**

**<sup>1,2</sup>Universtas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia**

**Jalan Kutoarjo KM. 5, Jatisari, Kebumen, Jawa Tengah**

**Abstrak**

---

Disabilitas intelektual merupakan kondisi yang ditandai oleh keterbatasan dalam fungsi intelektual dan adaptasi perilaku, seperti kesulitan belajar, komunikasi, dan interaksi sosial. Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis murid disabilitas intelektual, namun masih sering mengalami hambatan dalam konteks pendidikan khusus. Olahraga adaptif khususnya bulutangkis, memiliki potensi sebagai media untuk mengembangkan kepercayaan diri melalui pengalaman keberhasilan, aktivitas fisik, dan interaksi. Melalui olahraga bulutangkis diharapkan tidak hanya memperoleh manfaat fisik, tetapi mengembangkan kepercayaan diri murid disabilitas intelektual di SLB C Budi Asih Wonosobo, Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga bulutangkis berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri murid yang ditandai dengan keberanian mencoba gerakan, meningkatnya rasa bangga terhadap diri, kemampuan berinteraksi sosial, serta pengelolaan emosi saat bermain. Antusiasme dan ekspresi positif terlihat meningkat seiring keterlibatan murid dalam aktivitas olahraga bulutangkis. Temuan penelitian menunjukkan bahwa olahraga bulutangkis berperan sebagai media pembelajaran adaptif yang efektif dalam mengembangkan kepercayaan diri murid disabilitas intelektual di sekolah luar biasa.

**Kata Kunci:**Bulutangkis, Kepercayaan Diri, Disabilitas Intelektual, Olahraga Adaptif.

---

**PENDAHULUAN**

Disabilitas Intelektual merupakan kondisi perkembangan yang ditandai oleh keterbatasan fungsi intelektual dan perilaku adaptif yang berdampak pada kemampuan akademik, sosial dan emosional murid. Penelitian di bidang pendidikan khusus menunjukkan bahwa murid disabilitas intelektual cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah akibat pengalaman kegagalan dan minimnya kesempatan menunjukkan kompetensi diri (Fitria, N., 2021). Kepercayaan diri menjadi faktor penting karena berpengaruh langsung terhadap partisipasi aktif murid dalam proses pembelajaran dan interaksi sosial di sekolah (Novita, 2021). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pendidikan yang mampu mengembangkan kepercayaan diri murid disabilitas intelektual.

Pendidikan jasmani adaptif yang menerapkan strategi pembelajaran yang ramah terhadap kebutuhan khusus dapat efektif dalam mengembangkan aspek secara

menyeluruh (Hidayat et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas olahraga dapat meningkatkan *self-efficacy*, regulasi emosi, dan persepsi diri pada peserta didik berkebutuhan khusus (Lubis et al., 2022). Aktivitas olahraga memberikan pengalaman keberhasilan langsung yang dapat memperkuat keyakinan murid terhadap kemampuan dirinya. (Akbari et al., 2023) Dengan demikian, olahraga tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berperan penting dalam pengembangan kepercayaan diri murid disabilitas intelektual (Soenyoto et al., 2025).

Bulutangkis merupakan olahraga yang memiliki karakteristik sesuai untuk diterapkan pada murid disabilitas intelektual karena dapat dimodifikasi sesuai kemampuan individu (Akbari et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa bulutangkis melibatkan koordinasi motorik, konsentrasi, serta interaksi sosial yang dapat mendukung perkembangan psikologis dan sosial peserta didik (Rohmah & Purnomo, 2021). Latihan bulutangkis yang terstruktur dan berkelanjutan dapat meningkatkan aspek psikologi murid, termasuk motivasi, kepercayaan diri dan regulasi emosi (Ishak et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa bulutangkis memiliki potensi besar sebagai media pengembangan kepercayaan diri dalam pendidikan khusus.

Pengembangan kepercayaan diri adalah proses meningkatkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan, potensi, dan nilai dirinya. Kepercayaan diri membuat seseorang lebih berani mengambil keputusan dan menghadapi tantangan (Khoirunisa et al., 2024). Dengan dukungan yang tepat dan fokus pada potensi yang dimiliki, penyandang disabilitas dapat tetap sehat, aktif dan produktif. (Fadilah & Sa'diah, 2025). Lingkungan belajar yang suportif serta peran guru dan pelatih sebagai pendamping juga berkontribusi dalam mendorong partisipasi aktif serta penerimaan social murid disabilitas dalam kegiatan jasmani adaptif (Sari et al., 2022)

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa kegiatan olahraga di SLB masih lebih berorientasi pada aktivitas fisik semata dan belum terintegrasi dengan tujuan pengembangan psikologis peserta didik (Purnomo et al., 2022). Kondisi ini juga ditemukan di SLB C Budi Asih Wonosobo, di mana murid masih menunjukkan keraguan dan perlu arahan saat mengikuti kegiatan olahraga. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara mendalam peran olahraga bulutangkis dalam mengembangkan kepercayaan diri murid disabilitas intelektual.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam peran olahraga bulutangkis dalam mengembangkan kepercayaan diri murid disabilitas intelektual melalui pengamatan langsung terhadap perilaku, serta interaksi sosial subjek penelitian. Penelitian kualitatif menekankan pemahaman terhadap proses interaksi yang terjadi secara alami, sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran secara utuh mengenai perkembangan kepercayaan diri murid (Creswell, 2018).

Populasi penelitian ini mencakup pihak yang terlibat dalam kegiatan olahraga bulutangkis di SLB C Budi Asih Wonosobo, yaitu kepala sekolah, guru, serta murid disabilitas intelektual kelas XI yang bernama Alfin helmi ferdiyanto dan Said asabil alam. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yang dilakukan dengan memilih responden yang dinilai memiliki informasi relevan terhadap keberhasilan dan tantangan penelitian dengan mempertimbangkan keterlibatan langsung (Soenyoto et al., 2025). Sampel terdiri atas satu kepala sekolah, satu guru, serta dua murid disabilitas intelektual yang aktif mengikuti kegiatan olahraga bulutangkis dan mampu memberikan informasi terkait pengembangan kepercayaan diri melalui kegiatan tersebut.

Pada penelitian ini teknik analisis yang dipakai yaitu Teknik analisis miles and huberman yaitu terdiri dari tiga alur kegiatan yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Qomaruddin dan Sa'diyah, 2024). Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber yaitu wawancara, observasi yang sudah ditulis dalam catatan lapangan, dokumen berupa foto dan sebagainya. Observasi dilakukan secara langsung di lapangan untuk mengetahui perilaku murid saat mengikuti latihan olahraga, wawancara dilaksanakan dengan kepala sekolah, guru, dan murid untuk menggali informasi lebih mendalam terkait pengalaman, persepsi. Selain itu, dokumentasi digunakan untuk memperkuat bukti lapangan melalui foto kegiatan dan data pendukung lain yang relevan (Qonita, 2024).

Tabel 1. Instrumen Penelitian

NO	Teori	Dimensi	Indikator	Butir
1.	<b>Self Determination Theory (SDT)</b> (Ryan & Deci, 2000)	<b>Kognitif</b> (pengetahuan dan pemahaman diri)	Pengetahuan dan pemahaman diri tentang teknik bulutangkis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda mengetahui aturan dasar bulutangkis?</li> <li>2. Mengumpulkan jawaban tertulis murid mengenai teknik dasar bulutangkis</li> <li>3. Amati cara murid melakukan teknik pukulan dasar dan tingkat ketepatan gerakannya.</li> </ol>
2.	<b>Teori Efikasi Diri-Bandura</b> (Bandura, 1997)	<b>Afektif</b> (sikap dan perasaan percaya diri)	Sikap dan perasaan percaya diri saat bermain bulutangkis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah murid merasa ingin mencoba lagi ketika gagal?</li> <li>2. Berdasarkan catatan pelatih, bagaimana perkembangan rasa percaya diri murid selama latihan bulutangkis?</li> <li>3. Perhatikan reaksi murid saat berhasil atau gagal melakukan teknik dasar, apakah menunjukkan semangat atau rasa percaya diri.</li> </ol>
3.	<b>Adapted Physical Education</b> (Sherrill, 2017)	<b>Psikomotorik</b> (keterampilan motorik yang mendukung kepercayaan diri)	Keterampilan motorik yang mendukung kepercayaan diri, seperti pukulan dan gerakan bulutangkis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda bisa menunjukkan gerakan teknik dasar bulutangkis yang anda kuasai?</li> <li>2. Dokumentasi berupa video atau foto yang memperlihatkan gerakan pukulan dan teknik bulutangkis murid untuk mendukung analisis keterampilan motorik dan kepercayaan diri</li> <li>3. Mengamati dan mencatat Gerakan pukulan dan teknik dasar bulutangkis yang diperagakan murid, serta ekspresi saat melakukan gerakan.</li> </ol>
4.	<b>Self Determination Theory (SDT)</b> (Ryan & Deci, 2000)	<b>Sosial</b> (interaksi dengan orang lain)	Interaksi dengan orang lain selama permainan bulutangkis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda aktif berinteraksi dengan teman saat latihan? Apakah pelatih membantu saat anda merasa kesulitan dalam latihan?</li> <li>2. Mengumpulkan video latihan yang memperlihatkan interaksi antara murid dengan teman dan pelatih</li> <li>3. Mencatat seberapa sering murid berinteraksi dengan teman saat latihan, sikap mereka saat menerima bantuan dari pelatih.</li> </ol>
5.	<b>Adapted Physical Education</b> (Sherrill, 2017)	<b>Interaksi sosial emosional</b>	Emosi yang muncul dari interaksi selama bulutangkis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana sikapmu ketika mengalami kekalahan dalam pertandingan?</li> <li>2. Mengumpulkan catatan, rekaman video, atau tulisan murid tentang pengalaman mereka selama latihan bulutangkis</li> <li>3. Amati ekspresi wajah dan Bahasa tubuh murid selama latihan bulutangkis, terutama saat berinteraksi dengan teman atau pelatih.</li> </ol>

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil jawaban tertulis murid pada materi teknik dasar bulutangkis, diperoleh gambaran bahwa seluruh murid mampu mengenali berbagai teknik dasar seperti servis, smash, clear, netting, dan footwork. Murid menunjukkan adanya keterlibatan fisik aktif selama kegiatan berlangsung yang tercermin dari partisipasi mereka setiap sesi latihan (Wijaya et al., 2025). Dari hasil *refleksi* tertulis, servis dan *smash* dianggap sebagai teknik yang paling mudah oleh murid, sedangkan teknik netting menjadi teknik yang paling sulit bagi murid. Setelah mengikuti Latihan murid menyatakan merasa lelah. Kemampuan murid dalam mengisi lembar jawaban secara mandiri mengindikasikan adanya keberanian mengekspresikan pemahaman diri yang menjadi salah satu indikator awal perkembangan kepercayaan diri melalui kegiatan olahraga bulutangkis (Harahap, 2025).

Selama kegiatan bulutangkis, murid menunjukkan kemampuan mengelola emosi yang lebih baik. Murid mampu mengendalikan rasa gugup saat bermain dan menerima hasil permainan tanpa menunjukkan perilaku menarik diri. Olahraga adaptif berperan penting dalam pembentukan aspek psikologi, termasuk pengendalian emosi dan sikap percaya diri siswa berkebutuhan khusus (Burhaein, 2017). Antusiasme dan ekspresi positif terlihat meningkat seiring keterlibatan murid dalam aktivitas olahraga.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan interaksi sosial murid. Murid mampu bekerja sama dengan teman, menghargai lawan, serta mulai berani berkomunikasi selama permainan berlangsung. Interaksi sosial positif ini menjadi indikator berkembangnya rasa percaya diri murid dalam konteks sosial.

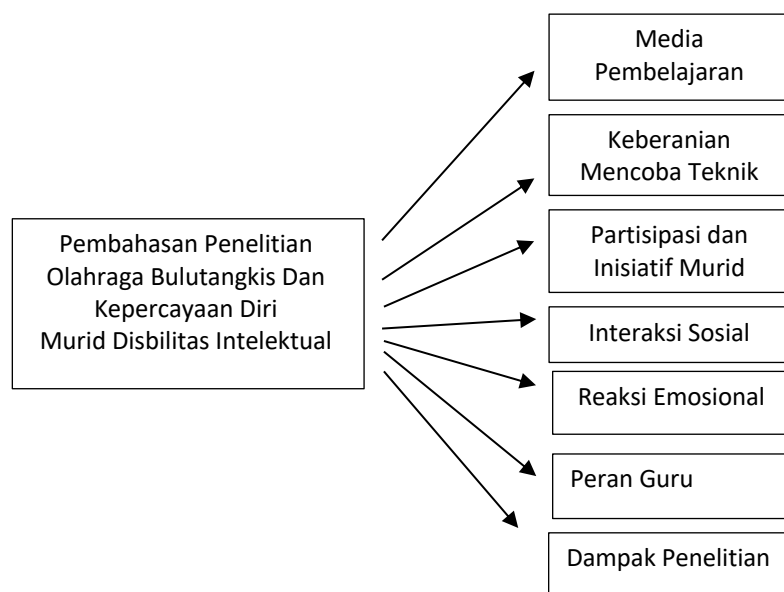
### **Pembahasan**

Hasil observasi menunjukkan bahwa murid disabilitas intelektual mengalami peningkatan keberanian dalam mengikuti kegiatan bulutangkis. Awalnya murid tampak ragu- ragu tetapi setelah dorongan guru ia mulai mencoba. Murid mulai berani mencoba gerakan dasar, seperti memukul shuttlecock dan bergerak aktif di lapangan lebih percaya diri untuk tampil di depan teman serta mengikuti arahan guru selama kegiatan berlangsung. Peningkatan partisipasi dan inisiatif murid selama latihan mencerminkan adanya penguatan efikasi diri. Lingkungan yang inklusif dan suportif berkontribusi terhadap penguatan kepercayaan diri siswa berkebutuhan khusus.

Hasil pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa murid seperti Alfin dan Said menunjukkan peningkatan respons emosional positif saat berhasil melakukan teknik bulutangkis, serta kemampuan mengatasi kegagalan yang berulang ketika mendapatkan dukungan instruksional yang tepat. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian lain yang menekankan pentingnya strategi pembelajaran yang fleksibel dan adaptif dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterlibatan fisik dan psikologis peserta didik berkebutuhan khusus (Hasmyati, 2025).

Murid berinteraksi positif dengan teman seperti memberikan semangat dan saran sederhana, serta menunjukkan ekspresi senyum saat berhasil memukul *shuttlecock*. Pada beberapa kejadian, salah satu murid belum sepenuhnya mampu mengontrol ucapan saat gagal namun tetap tidak menyerah melanjutkan latihan. Temuan ini sesuai dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kegiatan pendidikan jasmani adaptif dan inklusif dapat meningkatkan interaksi sosial positif dan pengelolaan emosi pada peserta didik melalui pengalaman olahraga bersama dan kompetitif (Risyanto, T. W., Fitria, R., 2024).

Aspek interaksi sosial yang terbangun dalam kegiatan olahraga adaptif juga menjadi faktor penting dalam membentuk rasa percaya diri murid. Pendidikan jasmani inklusif yang memfasilitasi kerja sama antara murid dan teman sebaya memungkinkan terjadinya pengalaman sosial yang positif, yang merupakan bagian integral dari pembangunan kepercayaan diri dalam konteks pendidikan jasmani (Hasyim, 2025).



Gambar 1. Pembahasan Penelitian

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa olahraga bulutangkis berperan sebagai media pembelajaran adaptif yang efektif dalam mengembangkan kepercayaan diri murid disabilitas intelektual. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang bersifat adaptif dan inklusif, murid menunjukkan peningkatan keberanian dalam mencoba teknik baru, partisipasi aktif dalam kegiatan latihan, serta kemampuan berinteraksi dengan teman.

Temuan ini menegaskan bahwa perancangan pembelajaran pendidikan jasmani yang menyesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan murid. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan olahraga adaptif seperti menambah wawasan tentang efektivitas olahraga inklusif untuk disabilitas intelektual serta menjadi rujukan praktis bagi pendidik dalam merancang kegiatan olahraga yang berorientasi pada penguatan kepercayaan diri murid, pengalaman keberhasilan, interaksi sosial positif, serta penguasaan keterampilan motorik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SLB C Budi Asih Wonosobo yang telah memberikan izin dan dukungan pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru yang membantu selama proses pengumpulan data. Penulis secara khusus mengapresiasi murid disabilitas intelektual yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penelitian. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan olahraga adaptif dan pendidikan khusus.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbari, A. A., Firdaus, K., Arnando, M., & Sasmitha, W. (2023). Kemampuan Teknik Pukulan Atlet Bulutangkis Pb. *Dirgantara Lanud. Jurnal JPDO*, 7(2), 137–144.
- Bandura, A. (1997). *Self- efficacy: The Excercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuknpertumbuhan dan perkembangan siswa berkebutuhan khusus. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 51–58.
- Creswell, J. w and C. N. P. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Aproaches*.
- Fadilah, U. F., & Sa'diah, H. (2025). Membangun Kepercayaan Diri Anak Berkebutuhan Khusus di Lingkungan Pendidikan Inklusif. *MASALIQ*, 5(2), 845–855. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v5i2.5244>
- Fitria, N., et al. (2021). The Role of Physical Activity in Enhancing Self-Esteem Among Children with Intellectual Disabilities. *Journal of Special Education*.
- Harahap, K. H. (2025). Implementasi kegiatan olahraga adaptif dalam meningkatkan kemandirian dan percaya diri siswa tunadaksa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10,

- Peran Olahraga Untuk Pengembangan Kepercayaan Diri Murid Disabilitas Intelektual Di SLB C Budi Asih Wonosobo*  
 Indah Hapsari Samudra1, Erick Burhaein2\*  
 253–261.
- Hasmyati. (2025). Inclusive Physical Education : Cultivating a Spirit of Involvement in Physical Activity for All Students. *Journal Physical Health Recreation*, 6, 36–42.
- Hasyim, M. Q. (2025). Pendidikan Jasmani Inklusif : Mewujudkan Kegiatan Olahraga untuk Semua Anak. *Global Journal Sport*, 3, 260–266.
- Hidayat, R. A., Ihsan, F., Nugroho, S., & Edmizal, E. (2024). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 20(1), 65–79.
- Ishak, M., Budiman, A., & Jamil, A. (2025). *Pendidikan Jasmani Adaptif untuk Anak Berkebutuhan Khusus : Peningkatan Keterampilan Gerak*. 7, 16–19.
- Khoirunisa, S., Muhroji, M., Wulandari, R., & Pratiwi, A. S. (2024). Penguatan Rasa Percaya Diri Siswa dalam Berkomunikasi di Sekolah Inklusi. *Buletin KKN Pendidikan*, 6(1), 97–109. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v6i1.23644>
- Lubis, R., Syafitri, N., Maylinda, R. N., Alyani, N. N., Anda, R., Zulfiyanti, N., & Surbakti, O. Z. (2022). Pendekatan Behavioristik untuk Anak Disabilitas Intelektual Sedang. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1626–1638. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4161>
- Novita, L. (2021). Pengaruh konsep diri terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 4(2), 92–96.
- Purnomo et all. (2022). “Evaluasi Program Pelatihan Olahraga Atletik Berbasis Model CIPP di Sekolah Luar Biasa.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Qomaruddin dan Sa'diyah. (2024). *Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif*. 1(2), 77–84.
- Qonita, F. R. (2024). Modifikasi media pembelajaran pendidikan jasmani sesuai kebutuhan anak berkebutuhan khusus di SLB. *Basicedu:Basic Education Research Journal*, 8(5), 3558–3571.
- Risyanto, T. W., Fitria, R., & A. (2024). *Peran Pendidikan Jasmani Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Dan Emosional Siswa Sekolah Dasar*. 09.
- Rohmah, A. F., & Purnomo, M. (2021). *Analisis Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bulu Tangkis Kategori Putra Di Kota Surabaya*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. 55(1), 68–78.
- Sari, M., Risma, N., Gazali, N., & Rodia, N. (2022). Inclusion of Students with Disabilities in a Socio-Cultural Perspective : What is the Perception of Physical Education Teachers ? Inklusi Siswa Disabilitas dalam Perspektif Sosial-Budaya : Bagaimana Persepsi Guru Pendidikan Jasmani ? seharusnya diperuntuk. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 51–62.
- Sherrill, C. (2017). Adapted physical activity, recreation, and sport : crossdisciplinary and lifespan. *Creative Educatio*. <https://doi.org/https://doi.org/10.4236/ce.2019.104053>
- Soenyoto, T., Yuwono, C., Nurharsono, T., & Semarang, U. N. (2025). *Edu Sportivo*. 66–76.
- Wijaya, M. S., Hafid, J., Maesaroh, L., Rosad, R., & Shopi-, A. (2025). *Journal of Physical Education , Health and Sport Physical Fitness Level of Children with Special Needs in Special Needs School*. 12(1), 231–235.