

Gerakan aktivitas fisik bersama disabilitas sebagai bentuk implementasi bahwa semua manusia setara

Mika Vernicia Humairo^{1*}, Alifah Tesha Nur Sabrina², Amanda Lintang Febriyanti³, Dian Amanda⁴, Elisa Lutfiyah Azizah⁵, Grevilla Deva Salsabela Russalam⁶, Jihan Pratika Nastiti⁷, Nalaina Izzaty Maulidia⁸, Nida'a Astie Nuraziizah⁹, Viona Riska Febiana¹⁰

¹Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia, email: vernicia.humairo.fik@um.ac.id

²Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia, email: alifah.tesha.2206126@students.um.ac.id

³Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia, email: amanda.lintang.2206126@students.um.ac.id

⁴Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia, email: dian.amanda.2206126@students.um.ac.id

⁵Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia, email: elisa.lutfiyah.2206126@students.um.ac.id

⁶Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia, email: grevilla.deva.2206126@students.um.ac.id

⁷Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia, email: jihan.pratika.2206126@students.um.ac.id

⁸Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia, email: nalaina.izzaty.2206126@students.um.ac.id

⁹Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia, email: nidaa.astie.2206126@students.um.ac.id

¹⁰Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia, email: viona.riska.2206126@students.um.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2023-12-13

Diterima: 2024-07-29

Diterbitkan: 2024-08-15

Keywords:

disability; exercise; equal

Kata Kunci:

disabilitas; senam; setara



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Mika Vernicia Humairo, Alifah Tesha Nur Sabrina, Amanda Lintang Febriyanti, Dian Amanda, Elisa Lutfiyah Azizah, Grevilla Deva Salsabela Russalam, Jihan Pratika Nastiti, Nalaina Izzaty Maulidia, Nida'a Astie Nuraziizah, Viona Riska Febiana

ABSTRACT

People with disabilities need a healthy mind, physical and spiritual freshness by doing sports even though they have limitations. Persons with physical, intellectual, mental and/or sensory disabilities have the right to receive services in sports activities following their needs, honor, and dignity so that they can have the opportunity to unleash their potential. This health and sports program takes the form of exercise for the disabled. The aim of the program is as an effort to improve the physical health of people with disabilities and can provide psychological benefits, namely reducing depression and increasing self-confidence in people with disabilities. The method used is Asset Based Community Development (ABCD) which focuses on identifying and maximizing the assets and resources of people with disabilities. The result of this program is a change in the attitude of people with disabilities who were originally afraid of new people to become familiar with, who were originally scared to move so they can freely move their motor skills, even ask for exercise a second time, smile and joke with other disabled friends, and can complete games together.

ABSTRAK

Penyandang disabilitas sangat membutuhkan jiwa yang sehat, kesegaran jasmani dan rohani dengan melakukan olahraga walaupun memiliki keterbatasan pada dirinya. Penyandang disabilitas fisik, intelektual, mental, dan atau sensorik mempunyai hak untuk memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga sesuai dengan kebutuhan, harkat, dan martabatnya sehingga dapat berkesempatan untuk memunculkan potensi dirinya. Program kesehatan dan olahraga ini berupa senam bersama disabilitas. Tujuan dari program adalah sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan fisik pada disabilitas serta dapat memberi keuntungan psikologis yaitu mengurangi depresi dan meningkatkan rasa percaya diri pada disabilitas. Metode yang digunakan yaitu Asset Based Community Development (ABCD) dengan fokus untuk mengidentifikasi dan memaksimalkan aset dan sumber daya penyandang disabilitas. Hasil

dari program ini adalah perubahan sikap para penyandang disabilitas yang semula takut dengan orang baru menjadi akrab, yang semula takut untuk bergerak jadi bisa leluasa menggerakkan motoriknya, bahkan meminta senam untuk kedua kali, tersenyum dan bercanda dengan teman disabilitas lainnya, mampu menyelesaikan games bersama.

Cara mensitasi artikel:

Humairo, M. V., Sabrina, A. T. N., Febriyanti, A. L., Amanda, D., Azizah, E. L., Russalam, G. D. S., Nastiti, J. P., Maulidia, N. I., Nurazizah, N. A., & Febiana, V. R. (2024). Gerakan aktivitas fisik bersama disabilitas sebagai bentuk implementasi bahwa semua manusia setara. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 7(3), 693–702. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v7i3.21175>

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya manusia tercipta ada yang sempurna dan tidak sempurna, dan pastinya memiliki kemampuan yang berbeda beda pula, sehingga dapat menyebabkan perilaku diskriminatif yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Menurut pasal 1 ayat 1 UU No. 8 Tahun 2016 menyebutkan bahwa “penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan sensorik dalam jangka waktu yang lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan atau kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan masyarakat lainnya berdasarkan kesamaan hak” (Ndaumanu, 2020). Menurut CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*) penyandang disabilitas adalah setiap manusia dengan kondisi tubuh atau pikiran yang membuatnya lebih sulit bagi orang dengan kondisi tersebut untuk melakukan aktivitas tertentu atau berinteraksi dengan dunia luar (pembatasan partisipasi).

Namun, tidak menutup kemungkinan untuk setiap disabilitas bisa melakukan apa saja. Seorang disabilitas juga sangat membutuhkan jiwa yang sehat, dan memiliki kesegaran jasmani dan rohani walaupun memiliki keterbatasan pada diri sendiri (Ningsih, 2020). Pengertian sehat menurut Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang kesehatan adalah keadaan sehat secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang produktif secara sosial dan ekonomis .

Penyandang disabilitas fisik di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan dalam mengakses pendidikan, kesehatan, dan pekerjaan. Hal ini berdampak pada kualitas hidup mereka dan dapat menghambat kemandirian dan partisipasi sosial. Kesehatan tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, karena kesehatan adalah keadaan yang paling dasar dalam menjalankan berbagai aktivitas, tanpa kesehatan, manusia pasti mengalami hambatan dan penurunan kondisi fisik (Pane, 2015). Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dibutuhkan oleh setiap manusia, agar kondisi kesehatan dan fisik terjaga dengan baik (Purna et al., 2020).

Menurut Purna et al. (2020) olahraga sekarang ini mencakup dimensi yang sangat luas dan mampu menembus semua elemen lapisan masyarakat baik status sosial, ekonomi, masyarakat mayoritas maupun masyarakat minoritas atau yang sering disebut dengan penyandang cacat/disabilitas. Mengulas kembali sebagaimana olahraga sebagai hak asasi manusia, mereka yang berkebutuhan khusus (disabilitas) juga dapat merasakan dampak dari olahraga, yang merupakan hak semua orang, penyandang disabilitas juga

memiliki kesempatan untuk berprestasi dalam dunia olahraga (Zahra et al., 2023). Tentunya belum banyak kalangan awam yang mengetahui apa olahraga disabilitas tersebut yang juga menimbulkan banyak pertanyaan mengingat pandangan masyarakat terhadap para penyandang disabilitas masih dipersepsikan sebagai beban dalam lingkungan. Menurut Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1 ayat 16 “olahraga penyandang cacat adalah olahraga yang khusus dilakukan sesuai dengan kondisi kelainan fisik atau mental seseorang” tentunya olahraga ini juga mengarah pada pembinaan dan pencapaian prestasi.

Demi menekan persepsi buruk terhadap para penyandang disabilitas, perlu adanya upaya pengabdian masyarakat dalam penyetaraan hak terutama di bidang olahraga. Pengabdian masyarakat merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun (Kuryanto et al., 2023). Pengabdian masyarakat ini adalah program kesehatan dan olahraga yang dapat diterapkan di masyarakat agar mereka dapat hidup bebas dan menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya. Program kesehatan dan olahraga ini berisi senam bersama disabilitas yang merupakan pembiasaan hidup sehari-hari. Tim penulis merasa tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat bersama Yayasan Waroeng Inklusi Malang karena yayasan tersebut merupakan salah satu yayasan yang sukses dalam mendidik dan aktif menyediakan kegiatan kepada disabilitas di Malang Raya. Yayasan ini sangat memaksimalkan bakat anak-anak dengan tagline “aku, kamu, kita setara”. Hal ini menjadi pendekatan yang bagus untuk anak berkebutuhan khusus agar semakin mandiri, percaya diri, dan memiliki kemampuan dalam belajar.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bekerja sama dengan Yayasan Waroeng Inklusi Malang sebagai mitra, para relawan, dan mahasiswa Universitas Negeri Malang terlibat secara langsung dalam kegiatan ini. Kegiatan senam bersama disabilitas merupakan implementasi dari mata kuliah kesehatan olahraga lansia dan disabilitas. Dilaksanakan pada tanggal 16 November 2023 dan diikuti oleh 30 peserta disabilitas, kegiatan dimulai pukul 16.00-17.00 WIB.

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode *Asset Based Community Development* (ABCD) dengan fokus untuk mengidentifikasi dan memaksimalkan aset dan sumber daya penyandang disabilitas dengan kolaborasi kemitraan. Karakteristik metode ini yaitu menekankan pada aset dan potensi penyandang disabilitas untuk membangun rasa percaya diri dan kepemilikan dalam masyarakat, memfokuskan pada potensi dan kekuatan masyarakat, serta meningkatkan kolaborasi dan kemitraan antar anggota masyarakat dengan kelompok disabilitas (Bagas et al., 2023).

Kegiatan dilakukan secara luring yaitu pertemuan secara langsung atau bertatap muka di Alun-alun kota Malang. Kegiatan senam ceria bersama disabilitas bertujuan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan

fisik pada disabilitas serta dapat memberi keuntungan psikologis yaitu mengurangi depresi dan meningkatkan rasa percaya diri pada disabilitas.

Adapun bentuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu melalui tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, dan tahapan evaluasi. Dalam tahap persiapan, yang dilakukan yaitu perizinan kepada Ketua Yayasan Waroeng Inklusi Malang dan berdiskusi mengenai kegiatan dan games yang akan dilaksanakan bersama Yayasan Waroeng Inklusi Malang. Kemudian tahapan yang kedua yaitu pelaksanaan. Kegiatan dilakukan pada tanggal 16 November 2023 oleh mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat dibantu oleh pihak dari Yayasan Waroeng Inklusi Malang. Sasaran dalam kegiatan ini merupakan para disabilitas dari Yayasan Waroeng Inklusi Malang sebanyak 30 orang. Tahapan terakhir yaitu evaluasi. Teknik evaluasi yang dilakukan yaitu menggunakan evaluasi struktur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada potensi disabilitas dan kolaborasi dengan kemitraan. Dari tabel 1. total keseluruhan peserta Senam Bersama Disabilitas (SEMASA) berjumlah 30 orang. Dengan kecenderungan peserta laki-laki yang lebih banyak yakni sejumlah 23 orang (90%). Sementara kondisi disabilitas yang dialami oleh masing-masing individu terbagi menjadi 6 kategori ditambah dengan individu yang mengalami lebih dari 1 kondisi disabilitas dan 2 orang peserta tambahan yang berasal dari relawan Yayasan Waroeng Inklusi Malang yang tidak mengalami kondisi disabilitas. Adapun kondisi disabilitas terbanyak yakni peserta dengan *Down syndrome* sejumlah 9 orang (30%).

Tabel 1. Karakteristik disabilitas yang mengikuti SEMASA di Alun-alun Kota Malang (N=30)

Keterangan	n	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Pria	23	90%
Wanita	7	10%
Kondisi Disabilitas yang dialami		
Autis	1	3%
Down Syndrome	9	30%
Tuna Rungu	8	26%
Tuna Netra	2	7%
Tuna Daksa	2	7%
Tuna Grahita	4	13%
Mengalami >1 Kondisi Disabilitas	2	7%
Normal	2	7%

SEMASA dilaksanakan bertempat di Alun-alun Kota Malang yang beralamat di Jalan Merdeka Selatan, Kiduldalem, Kecamatan Klojen, Kota Malang. Kegiatan ini difokuskan pada peningkatan aktivitas fisik serta kesehatan mental disabilitas melalui rangkaian kegiatan dari senam hingga permainan berkelompok. SEMASA diawali dengan sapa sahabat disabilitas, dilanjutkan senam bersama kemudian sesi permainan berkelompok yang dilaksanakan setelah jeda istirahat dari sesi senam. Selama pelaksanaan kegiatan, dengan berbagai keterbatasan yang dialami oleh peserta

penyandang disabilitas, tak menyurutkan semangat dan memecah suasana kegembiraan di dalamnya. Peserta disabilitas juga aktif dan cukup responsif saat berkomunikasi.



Gambar 1. Pembukaan Senam Bersama Disabilitas

Pertama: Tahap Persiapan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat berkolaborasi dengan Yayasan Waroeng Inklusi Malang. Tahapan ini dilakukan dengan menyiapkan peralatan yang diperlukan untuk kegiatan yaitu mic, sound system, x-banner, vandell, sertifikat, tikar, dan konsumsi untuk peserta dan pendamping para disabilitas. Koordinasi dan survei tempat pelaksanaan kegiatan senam bersama disabilitas di Alun-alun Kota Malang pada 15 November 2023 dengan Ketua Yayasan Waroeng Inklusi Malang.

Kedua: Tahap Pelaksanaan. Kegiatan senam ceria dilaksanakan selama kurang lebih 20 menit yang dipimpin oleh 3 mahasiswa dan disusul oleh games yaitu estafet karet dengan menggunakan sedotan. Target capaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan kemampuan bergerak serta kemampuan dalam menjaga keseimbangan saat berdiri atau bergerak, meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus, meningkatkan suasana hati para disabilitas, mendorong interaksi sosial para peserta, dan meningkatkan rasa percaya diri mereka, serta menjaga emosional peserta.



Gambar 2. Kegiatan Senam dan Bermain Bersama Disabilitas

Ketiga: Tahap Evaluasi. Tahap akhir ini dilakukan evaluasi untuk menganalisis pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat serta menyajikan kesimpulan dari hasil kegiatan yang telah dilakukan. Dari hasil evaluasi diketahui bahwa peserta yang hadir sebanyak 30 orang ke Alun-alun Kota Malang, setting lokasi sesuai dengan rencana yang dibuat sebelumnya, serta perlengkapan yang dilakukan untuk senam ceria dan games estafet karet digunakan sebagaimana mestinya. Bahasa yang digunakan komunikatif dan jelas, sehingga peserta dapat memahami arahan yang disampaikan panitia. Para disabilitas mengikuti rangkaian kegiatan sesuai jadwal dengan semangat.



Gambar 3. Foto Bersama dengan Disabilitas

Capaian dari kegiatan pengabdian ini telah terlaksana dengan sukses dan memenuhi target yang telah ditetapkan sebelumnya. Hal ini dikarenakan para peserta sangat antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir, yaitu kegiatan senam terbukti bahwa mereka meminta 2x (senam ceria dan maumere). Saat pelaksanaan games mereka sangat fokus dan ingin menjadi yang terbaik. Dari kegiatan-kegiatan tersebut mereka sangat bahagia bahkan selalu tersenyum, tidak merasa lelah. Mereka sangat percaya diri dalam melaksanakan seluruh kegiatan di tengah-tengah Alun-alun Kota Malang.

Tingkat ketercapaian dalam kegiatan senam bersama disabilitas sudah optimal, seluruh sasaran telah terpenuhi bahkan melebihi harapan. Melalui *focus group discussion* (FGD) dengan penyandang disabilitas dan Yayasan Waroeng Inklusi Malang didapatkan beberapa indikator ketercapaian yang menunjukkan perubahan sikap para penyandang disabilitas yang semula takut dengan orang baru menjadi akrab, yang semula takut untuk bergerak jadi bisa leluasa menggerakkan motoriknya, bahkan meminta senam untuk kedua kali, tersenyum dan bercanda dengan teman disabilitas lainnya, bermain games serta mengajak panitia foto bersama.

Alasan pemilihan bentuk kegiatan yang kami laksanakan didasarkan pada sumber yang menyebutkan bahwasanya aktivitas fisik merupakan aspek penting tanpa terkecuali bagi penyandang disabilitas. Dengan bentuk olahraga yang masih dalam kategori ringan, dilakukan berulang dan rutin dalam waktu tertentu. Salah satunya yang sesuai dalam kategori ini adalah olahraga senam. Selain itu, manfaat melakukan olahraga bagi disabilitas selain menjaga

kesehatan dan kebugaran tubuh adalah dapat menjaga kestabilan emosi serta meningkatkan rasa percaya diri pada disabilitas, sehingga mampu beradaptasi dan beraktivitas dalam lingkungannya dengan baik (Suharti, 2020; Wijayanti et al., 2016).

Olahraga yang adaptif bagi disabilitas memiliki peran penting untuk dunia inklusi dan aksesibilitas fasilitas olahraga dalam menciptakan ruang yang nyaman bagi disabilitas. Olahraga senam merupakan solusi yang aman dan terjangkau bagi disabilitas untuk meningkatkan motoriknya. Senam ini dilakukan bersama-sama dengan dipandu oleh seorang instruktur senam melalui gerakan-gerakan yang mudah dilakukan oleh disabilitas. Sehingga, dapat memberikan manfaat yang benar-benar dapat dirasakan bagi disabilitas (Ashadi et al., 2023; Rejeki, 2020).

Senam ceria, program olahraga yang dilakukan pada pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan bergerak dan keseimbangan saat berdiri atau bergerak, meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus, menciptakan emosional ceria dan nyaman, mendorong interaksi sosial para peserta, dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Kegiatan ini juga dilengkapi permainan games estafet untuk menciptakan ruang yang nyaman bagi disabilitas. Seperti dalam pengabdian masyarakat Naufal et al. (2024) yang melakukan kegiatan senam pada Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi, keseimbangan, postur, dan kelenturan tubuh serta kesehatan jantungnya.

Manfaat dari senam bagi disabilitas sangat bagus untuk fisik, emosional, dan mental mereka. Dari hasil pengabdian masyarakat Zahro et al. (2020) diketahui bahwa inovasi Senam Ceria khusus (SCK) bagi disabilitas mampu membantu meningkatkan kemampuan motoriknya. Lebih lanjut, senam bagi disabilitas mampu meningkatkan keseimbangan dan daya tahan kardiorespirasi, mengurangi stres, mengembangkan keterampilan motorik kasar, menjaga daya imun, dan membantu memfasilitasi ruang olahraga yang aman dan nyaman (Suharti, 2020).

Melalui SEMASA, pembatas antara kelompok disabilitas dan normal menjadi memudar. Kelompok disabilitas seringkali mendapat pandangan negatif dari kekurangan yang dimiliki di lingkungan masyarakat. Padahal sejatinya, keunikan tersebut datang bersama kelebihan lain yang belum tentu dimiliki bagi yang terlahir normal. Beberapa pandangan negatif ini dapat berujung pada penurunan motivasi dan kepercayaan diri dari disabilitas. Tentunya di sinilah peran bagi orang-orang di sekitarnya untuk memahami dan memberikan dukungan sosial terhadap penyandang disabilitas (Saputri et al., 2019). Selama penyandang disabilitas mendapat kesempatan untuk mengeksplorasi dunianya dan dapat berkomunikasi sesuai caranya masing-masing, ini memungkinkan bagi setiap disabilitas untuk berdaya, sejajar dan terlibat dalam masyarakat. Seperti respon yang ditunjukkan masyarakat umum pengunjung Alun-alun di sore hari pelaksanaan SEMASA, cukup banyak kerumunan yang dihasilkan ketika mengetahui adanya kegiatan yang

melibatkan disabilitas. Melalui hal ini, sedikitnya diharapkan ada peningkatan kepedulian terhadap disabilitas dalam masyarakat.

Pendampingan bagi kelompok disabilitas perlu dilakukan sebagai upaya membantu mereka untuk bersosialisasi dan memperoleh hak-haknya. Seperti halnya dalam aspek kesehatan, perlu adanya pendampingan dalam kegiatan fisik seperti olahraga sederhana. Pendampingan dalam kegiatan olahraga bagi individu dengan disabilitas merupakan bagian dari upaya lebih luas untuk mendorong inklusi dan kesetaraan dalam meningkatkan gerakan motorik. Ini memastikan bahwa semua disabilitas memiliki akses yang sama ke peluang dan sumber daya yang diperlukan untuk meraih potensi penuh mereka dalam olahraga dan kesehatannya (Ekawati et al., 2022).

Yayasan Waroeng Inklusi Malang sendiri merupakan organisasi non profit yang bergerak utamanya untuk menyuarakan kesetaraan bagi penyandang disabilitas. Organisasi yang diketuai oleh Ibu Afifah Setiani, S.Pd., S.Psi. untuk wilayah Malang ini terlibat secara aktif dalam berbagai kegiatan peduli disabilitas terkhusus di Wilayah Malang. Mulai dari memberikan pembekalan untuk tenaga pendidikan anak berkebutuhan khusus, membuat bimbingan belajar bagi disabilitas, program-program penguatan UMKM disabilitas, penyaluran sedekah dan bantuan dan beberapa kegiatan sosial lainnya. Untuk menilai keseluruhan dari rangkaian kegiatan SEMASA yang dilaksanakan, survei kepuasan kualitatif kami lakukan terhadap setiap yang terlibat dalam kegiatan. Mulai dari peserta disabilitas, orang tua atau wali yang mendampingi, beserta Ketua Yayasan. Beberapa umpan balik telah kami terima dan menjadi bahan evaluasi terhadap kegiatan yang kami laksanakan.

SIMPULAN

Kegiatan ini difokuskan pada peningkatan aktivitas fisik serta kesehatan mental disabilitas melalui rangkaian kegiatan dari senam hingga permainan berkelompok. Selama pelaksanaan kegiatan, dengan berbagai keterbatasan yang dialami oleh peserta penyandang disabilitas, tak menyurutkan semangat dan memecah suasana kegembiraan di dalamnya. Capaian keberhasilan dari kegiatan SEMASA ini diantaranya yaitu perubahan sikap para penyandang disabilitas yang semula takut dengan orang baru menjadi akrab, yang semula takut untuk bergerak jadi bisa leluasa menggerakkan motoriknya, bahkan meminta senam untuk kedua kali, tersenyum dan bercanda dengan teman disabilitas lainnya, mampu menyelesaikan games bersama.

Tindak lanjut dari hasil pengabdian ini yaitu bersama Yayasan Waroeng Inklusi Malang melalui kemitraan yang baik akan mengadakan kegiatan SEMASA ini dengan teratur untuk menjangkau penyandang disabilitas lainnya yang ada di Kota Malang dan sekitarnya agar memberikan manfaat bagi potensi penyandang disabilitas dalam memperoleh hak kesehatannya dan sosialnya.

DAFTAR RUJUKAN

Ashadi, K., Wiriawan, O., Purnomo, M., Sifaq, A., Kurrotun, I., Roro, R., Setyowati, N., & Kartiko, D. C. (2023). Disabilitas Hambatan Visual Melalui Pelatihan Inclusive Physical Literacy (Incalcy). *Jurnal Pengabdian*

- Kepada Masyarakat, 29(3), 376–381. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v29i3>
- Bagas, M. C., Sholikhah, R. A., Faroha, S., & Rahmawati, V. (2023). Implementasi Asset Based Community Development Dalam Menumbuhkan Modal Sosial, Ekonomi dan Budaya Pada Masyarakat Pesisir Desa Branta. *Community Development: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 7(2), 168. <https://doi.org/10.21043/cdjpmi.v7i2.22509>
- Ekawati, F. F., Ismaryati, I., Rahayu, T. W., & Prasetyo, H. J. (2022). Peningkatan Pemahaman Tentang Aktivitas Fisik untuk Anak Cerebral Palsy pada Guru Kelas dan Orang Tua. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 43–48. <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v6i1.3838>
- Kuryanto, M. S., Santoso, D. A., Fardani, M. A., Rondli, W. S., & Hariyadi, A. (2023). Pendampingan Senam Warga Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra (PPSDSN) Pendowo Kudus. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 9526–9533. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i4.19849>
- Naufal, A. F., Setiawan, R., Prasetyani, M., Putri, J. I., Zahwany, A. P. A., Siddiq, M. N., & Pristianto, A. (2024). Modifikasi Senam Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) untuk Siswa/i Tunagrahita pada SLB C-YPSLB Surakarta. *Journal of Appropriate Technology for Community Services*, 5(1), 9–15. <https://doi.org/10.20885/jattec.vol5.iss1.art2>
- Ndaumanu, F. (2020). Hak Penyandang Disabilitas: Antara Tanggung Jawab dan Pelaksanaan oleh Pemerintah Daerah. *Jurnal HAM*, 11(1), 131. <https://doi.org/10.30641/ham.2020.11.131-150>
- Ningsih, A. D. (2020). Penyandang Disabilitas, Antara Hak Dan Kewajiban. *Jurnal Generasi Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 92–100. <https://jurnal.insan.ac.id/?journal=jgt&page=article&op=view&path%5B%5D=101>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v21i79.4646>
- Purna, S. K., Kardiyoanto, D. W., & Angga, P. D. (2020). *Kerangka pembinaan olahraga disabilitas*. Zifatama Jawa.
- Rejeki, D. S. (2020). Pengembangan Kreatifitas dan Penciptaan Inovasi Serta Modifikasi Olahraga Adaptif untuk Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal ORTOPELAGOGIA*, 6(1), 31–34. <https://doi.org/10.17977/um031v6i12020p31-34>
- Saputri, A. E., Raharjo, S. T., & Apsari, N. C. (2019). Dukungan Sosial Keluarga Bagi Orang Dengan Disabilitas Sensorik. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 62. <https://doi.org/10.24198/jppm.v6i1.22783>
- Suharti, E. S. K. (2020). Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2017 terhadap Peningkatan Keseimbangan dan Daya Tahan Kordiorespirasi. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 26(1), 33–39. <https://doi.org/10.21831/majora.v26i1.30954>
- Wijayanti, D. G. S., Soegiyanto, S., & Nasuka, N. (2016). *Pembinaan Olahraga*

- untuk Penyandang Disabilitas di NPC Salatiga. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 17–23.
<https://doi.org/10.15294/jpes.v5i1.13274>
- Zahra, A. F., Hartono, F. V., & Kholik, A. (2023). Model Physical Activity Berbasis Permainan pada Disabilitas Netra. *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat)*, 2(2), 35–43.
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jor/article/view/38791>
- Zahro, S., Risanti, A., Bakti, F. R. F. K., Safitri, I. R., & Ningtias, W. R. (2020). Inovasi Senam Ceria Khusus Untuk Tunagrahita Ringan di SLB Tamima Mumtaz. *Jurnal KARINOV*, 3(1), 27.
<https://doi.org/10.17977/um045v3i1p27-30>