



**Moh. Syaffruddin
 Kuryanto¹
 Gudnanto²
 Moh. Khasan³**

PERSEPSI PENGGUNA TENTANG MANFAAT SENAM DISABILITAS NETRA DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi pengguna disabilitas netra terhadap manfaat senam disabilitas netra (SDN) dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam menggunakan instrumen PEDENAMTRA kepada peserta SDN di PPSDSN Pendowo Dinas Sosial Kabupaten Kudus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Semua peserta mampu melakukan gerakan SDN setelah melalui proses adaptasi; (2) Sebagian besar peserta merasa senang dan segar setelah melakukan senam; (3) Mayoritas peserta merasa yakin dalam melakukan gerakan tersulit setelah beberapa kali latihan; (4) Peserta siap menghadapi risiko cedera ringan; (5) Alasan utama partisipasi adalah manfaat kesehatan dan kesempatan bersosialisasi. Kesimpulannya, program SDN efektif meningkatkan kemampuan fisik dan memberikan pengalaman positif bagi penyandang disabilitas netra. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah mengevaluasi dampak jangka panjang program SDN terhadap kebugaran jasmani dan kualitas hidup peserta.

Kata Kunci: Senam Disabilitas Netra, Kebugaran Jasmani, Persepsi Pengguna, Disabilitas Netra

Abstract

This study aims to explore the perceptions of users with visual disabilities towards the benefits of visual disability gymnastics (SDN) in improving physical fitness. The research method used a descriptive qualitative approach with purposive sampling technique. Data were collected through in-depth interviews using the PEDENAMTRA instrument to SDN participants at PPSDSN Pendowo Social Service of Kudus Regency. The results showed that: (1) All participants were able to perform SDN movements after going through an adaptation process; (2) Most participants felt happy and refreshed after doing the exercises; (3) The majority of participants felt confident in doing the most difficult movements after several exercises; (4) Participants were ready to face the risk of minor injuries; (5) The main reasons for participation were health benefits and socialization opportunities. In conclusion, the SDN program was effective in improving physical abilities and providing a positive experience for people with visual impairments. Recommendations for future research are to evaluate the long-term impact of the SDN program on participants' physical fitness and quality of life.

Keywords: Visual Disability Gymnastics, Physical Fitness, User Perception, Visual Disability

PENDAHULUAN

Disabilitas netra, yang mencakup spektrum gangguan penglihatan mulai dari penglihatan rendah hingga kebutaan total, secara signifikan mempengaruhi kehidupan sehari-hari individu yang mengalaminya (Kuryanto et al., 2023). Tantangan yang dihadapi meliputi keterbatasan mobilitas, kesulitan mengakses fasilitas umum, dan hambatan dalam mendapatkan pendidikan serta pekerjaan yang layak. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi aspek fisik tetapi juga aspek psikologis, seperti perasaan isolasi dan rendah diri (Mambela, 2018). Dalam konteks ini, kebugaran jasmani menjadi sangat penting, karena memberikan manfaat kesehatan yang luas, termasuk peningkatan fungsi kardiovaskular, kekuatan otot, dan kesejahteraan psikologis.

^{1,2,3} Universitas Muria Kudus
 email: Syaffruddin.kuryanto@umk.ac.id

Namun, keterbatasan penglihatan sering kali mengurangi kesempatan individu dengan disabilitas netra untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, sehingga program kebugaran yang dirancang khusus menjadi sangat diperlukan.

Senam disabilitas netra merupakan salah satu intervensi yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan spesifik individu dengan keterbatasan penglihatan (Kuryanto et al., 2023). Program ini mencakup berbagai jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi peserta. Sejarah perkembangan senam disabilitas netra berawal dari inisiatif PPSDSN Pendowo Kudus dengan Akademisi Universitas Muria Kudus untuk menciptakan program kebugaran yang inklusif. Melalui kolaborasi antara PPSDSN Pendowo Kudus dengan Akademisi Universitas Muria Kudus, program ini telah berkembang dengan menggunakan metode dan teknik yang lebih efektif, termasuk teknologi pendukung dan modul latihan yang disesuaikan dengan berbagai tingkat kemampuan fisik. Program ini dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan spesifik pengguna, menggunakan instruksi verbal yang jelas dan bantuan matras senam untuk memastikan keselamatan dan efektivitas latihan (Khofifah et al., 2024; Kuryanto et al., 2023).

Meskipun program senam disabilitas netra telah diimplementasikan di berbagai tempat, pemahaman yang mendalam tentang persepsi pengguna terhadap manfaat senam ini masih kurang (Khofifah et al., 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menginvestigasi bagaimana individu dengan disabilitas netra memandang manfaat senam dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Melalui pendekatan yang terstruktur dan adaptif, senam disabilitas netra diharapkan tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga memberikan rasa pencapaian dan kemandirian bagi para peserta. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap literatur kebugaran jasmani dan disabilitas, serta membantu mengembangkan program kebugaran yang lebih inklusif dan efektif.

Individu dengan disabilitas netra sering menghadapi keterbatasan signifikan dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik, yang penting untuk kebugaran jasmani dan kesehatan keseluruhan (Karina Silvani, 2024). Keterbatasan ini, yang disebabkan oleh tantangan mobilitas dan kurangnya aksesibilitas, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis mereka (Adelia Octaviani, 2024; Kurniawan, 2017). Meskipun senam disabilitas netra telah dikembangkan sebagai intervensi yang dirancang khusus untuk mengatasi hambatan ini, pemahaman tentang bagaimana pengguna memandang manfaat dari program ini masih sangat terbatas. Persepsi pengguna adalah aspek yang krusial untuk dievaluasi, karena pandangan dan pengalaman mereka dapat memberikan wawasan yang berharga untuk meningkatkan efektivitas program senam dan memastikan bahwa program tersebut benar-benar memenuhi kebutuhan mereka.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan memahami persepsi pengguna disabilitas netra terhadap manfaat senam disabilitas netra dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Dengan menganalisis pandangan dan pengalaman pengguna, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang aspek-aspek positif dan area yang memerlukan perbaikan dalam program senam disabilitas netra. Hasil penelitian ini akan berkontribusi pada pengembangan program kebugaran yang lebih inklusif dan efektif, serta menyediakan dasar bagi pembuat kebijakan dan praktisi untuk merancang intervensi yang lebih responsif terhadap kebutuhan individu dengan disabilitas netra.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami persepsi pengguna disabilitas netra terhadap manfaat senam disabilitas netra dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam konteks ini, penting untuk mengevaluasi sejauh mana program senam tersebut memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis para penggunanya, serta bagaimana pengalaman mereka dapat diintegrasikan untuk meningkatkan desain dan implementasi program di masa mendatang. Dengan fokus pada pandangan dan pengalaman subjektif pengguna, penelitian ini berupaya mengidentifikasi aspek positif dan area yang memerlukan perbaikan dalam program senam disabilitas netra, yang pada gilirannya diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup individu dengan disabilitas netra.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan yang komprehensif untuk mengumpulkan data dari berbagai perspektif pengguna, dengan tujuan mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhi

partisipasi dan kepuasan mereka terhadap program senam disabilitas netra. Data empiris yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan survei akan dianalisis untuk mengidentifikasi pola-pola persepsi yang dominan serta faktor-faktor kontekstual yang berpengaruh. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai pengalaman pengguna, tetapi juga untuk menawarkan rekomendasi praktis yang dapat digunakan oleh penyelenggara program dan pembuat kebijakan untuk mengoptimalkan manfaat program senam disabilitas netra.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap literatur mengenai kebugaran jasmani dan disabilitas, dengan menyoroti pentingnya mempertimbangkan perspektif pengguna dalam pengembangan dan evaluasi program kebugaran. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mendukung advokasi bagi penyediaan program kebugaran yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan khusus individu dengan disabilitas netra. Dengan memperkuat dasar ilmiah mengenai manfaat dan tantangan program senam disabilitas netra, penelitian ini diharapkan dapat membantu menciptakan intervensi yang lebih efektif dan berdampak positif bagi kesejahteraan fisik dan psikologis pengguna.

Penelitian yang ada sering kali mengabaikan aspek-aspek psikososial dan kontekstual yang mempengaruhi persepsi pengguna terhadap kebugaran jasmani. Sebagai contoh, sedikit sekali studi yang mengeksplorasi bagaimana instruksi verbal, dukungan fisik, dan adaptasi lingkungan latihan dapat mempengaruhi kenyamanan dan efektivitas latihan bagi individu dengan disabilitas netra. Selain itu, belum banyak yang meneliti dampak dari dukungan sosial dan interaksi antar peserta dalam program senam terhadap motivasi dan kepuasan pengguna. Kurangnya perhatian terhadap dimensi-dimensi ini mengindikasikan bahwa penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai manfaat program senam disabilitas netra dari perspektif pengguna itu sendiri.

Penelitian ini memiliki novelty yang signifikan dalam konteks kebugaran jasmani dan disabilitas netra, dengan fokus pada pemahaman mendalam terhadap persepsi pengguna terhadap manfaat program senam disabilitas netra. Saat ini, literatur ilmiah masih terbatas dalam hal penelitian yang mengeksplorasi pandangan dan pengalaman subjektif individu dengan keterbatasan penglihatan terhadap program kebugaran ini. Dengan memperkuat pemahaman ini, penelitian ini tidak hanya akan melengkapi literatur yang ada, tetapi juga memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi, penyelenggara program, dan pembuat kebijakan dalam pengembangan program kebugaran yang lebih inklusif dan responsif.

Justifikasi dari penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan untuk individu dengan senam disabilitas netra. Dengan mengeksplorasi persepsi pengguna secara mendalam, penelitian ini akan membantu mengidentifikasi tantangan-tantangan kunci dan solusi-solusi yang dapat meningkatkan keberhasilan dan keberlanjutan program-program ini di masa mendatang. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan praktik-praktik terbaik dalam rehabilitasi dan perawatan kesehatan bagi individu dengan disabilitas netra, serta memperluas pemahaman kita tentang hubungan antara kebugaran fisik dan kesejahteraan holistik mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali dan memahami persepsi pengguna manfaat disabilitas netra terhadap program senam disabilitas netra. Populasi penelitian terdiri dari pengguna manfaat disabilitas netra pendowo kudu yang aktif mengikuti program senam disabilitas netra di Kab. Kudus. Sampel penelitian dipilih melalui teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi berdasarkan partisipasi aktif dan pengalaman minimal 6 bulan dalam program senam. Prosedur penelitian dimulai dengan melakukan wawancara mendalam (in-depth interviews) kepada partisipan menggunakan instrumen yang telah dikembangkan, yaitu PEDENAMTRA (Percaya Diri Senam Disabilitas Netra). Instrumen ini dirancang untuk mengeksplorasi persepsi partisipan terhadap manfaat kebugaran jasmani dari program senam disabilitas netra, serta faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman mereka dalam berpartisipasi. Analisis data akan dilakukan dengan pendekatan kualitatif induktif, di mana tema-tema utama dan sub-tema akan diidentifikasi dari transkripsi

wawancara. Langkah-langkah analisis meliputi pengkodean data, pencarian pola, dan interpretasi temuan untuk mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang persepsi pengguna terhadap program senam disabilitas netra. Metode penelitian ini dipilih untuk memungkinkan eksplorasi yang mendalam terhadap pengalaman dan perspektif subjektif pengguna, serta untuk memberikan wawasan yang kaya dan komprehensif terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berharga terhadap pengembangan program senam disabilitas netra yang lebih efektif dan inklusif di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2023 di PPSDSN Pendowo Dinas Sosial Kabupaten Kudus. Informasi diperoleh melalui pengalaman langsung dengan mengikuti senam disabilitas netra yang dilakukan secara rutin di PPSDSN Pendowo Dinas Sosial Kabupaten Kudus dan wawancara bersama pengguna manfaat sebagai sumber data primer. Setelah melakukan pengumpulan data diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa temuan yang telah didapatkan secara empiris dan dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Kemampuan Melakukan Gerakan SDN

Jumlah Jawaban Mayoritas	Jumlah Jawaban Minoritas	Penjelasan
14	0	Semua peserta melaporkan bahwa mereka mampu melakukan semua gerakan senam SDN.

Semua peserta melaporkan mampu melakukan gerakan senam SDN. Hal ini menunjukkan bahwa senam SDN dirancang dengan baik sehingga dapat diikuti oleh peserta dengan berbagai tingkat kemampuan fisik. Namun, beberapa peserta awalnya mengalami kesulitan menghafal gerakan, yang kemudian dapat diatasi dengan latihan. Sebagai contoh:

- Abas: "Alhamdulillah tahu. Gerakannya itu kalau pemanasan pernafasan kemudian tangan di depan dada terus samping kiri kanan terus taruh di belakang."
- Anto: "Mampu. Dari pernafasan sampai tangan ke samping kiri kanan terus mulai tengak tengok terus buka tutup tangan lalu tangan dipinggang sama maju mundur tari kretek itu."

Dengan mengetahui gerakan tersebut menunjukkan bahwa instruksi dalam senam disabilitas netra dapat dipahami oleh pengguna, sehingga pengguna dapat melakukan gerakan senam disabilitas netra dengan baik. Keterbatasan yang dialami disabilitas netra dapat terjadi sejak lahir maupun melalui proses penurunan fungsi penglihatan. Keterbatasan penglihatan pengguna PPSDSN Pendowo berdampak pada gangguan penglihatan dan keterbatasan penguasaan gerak. Individu yang memiliki keterbatasan penglihatan dapat mengganggu penguasaan gerak dikarenakan tidak mendapat stimulus visual mengenai gerak yang akan dilakukan. Sedangkan masyarakat terbiasa dalam menyampaikan stimulus gerak melalui komunikasi visual. Hal tersebut mengakibatkan disabilitas netra memiliki penguasaan gerak yang kurang. Hasil penelitian yang menunjukkan mayoritas responden mampu melakukan semua gerakan SDN dengan baik setelah melalui proses adaptasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Schmidt & Lee, 2011), yang menyatakan bahwa individu dapat meningkatkan keterampilan motorik melalui latihan berulang dan umpan balik yang tepat. Dalam konteks SDN, instruksi audio yang jelas membantu peserta dalam proses adaptasi dan pembelajaran gerakan. Sehingga penyandang disabilitas netra mampu beradaptasi dan menguasai gerakan SDN dengan baik, didukung oleh instruksi audio yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Hubungan Antar Kata Kunci Temuan Kemampuan Melakukan Gerakan

Semua peserta mampu melakukan gerakan senam SDN setelah mengatasi kesulitan awal. Hal ini menunjukkan bahwa dengan latihan yang cukup dan instruksi yang jelas, semua peserta dapat mengikuti senam dengan baik. Kemampuan ini menjadi dasar penting untuk memastikan bahwa senam SDN dapat diakses oleh berbagai tingkat kemampuan fisik peserta.

Tabel 2. Perasaan Saat Melakukan Senam

Jumlah Jawaban Mayoritas	Jumlah Jawaban Minoritas	Penjelasan
10 (Senang, Segar)	4 (Biasa saja, Capek)	Sebagian besar peserta merasa senang dan segar setelah melakukan senam. Empat peserta merasa perasaan mereka biasa saja atau capek.

Sebagian besar peserta merasa senang dan segar setelah melakukan senam. Ini menunjukkan bahwa senam SDN tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental para pesertanya. Beberapa peserta menyatakan perasaan biasa saja, tetapi tidak ada yang melaporkan perasaan negatif. Contoh pernyataan:

- Abas: "Enak seger. Di badan seger. Kalau perasaan hati ya senang bahagia."
- Anto: "Agak segar gitu kalau rasanya ya pikiran fresh senang juga sih bahagia karena bisa kumpul sama teman-teman juga."

Temuan ini mendukung penelitian (Barak et al., 2016) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis penyandang disabilitas. SDN tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis penyandang disabilitas netra. Sehingga SDN tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis penyandang disabilitas netra.

Hubungan Antar Kata Kunci Temuan Perasaan Saat Melakukan Senam

Sebagian besar peserta merasa senang dan segar saat melakukan senam SDN. Perasaan positif ini berhubungan langsung dengan kemampuan mereka melakukan gerakan dengan benar. Ketika peserta merasa mampu dan menguasai gerakan, mereka cenderung menikmati aktivitas tersebut, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan dan motivasi mereka untuk terus berpartisipasi.

Tabel 3. Keyakinan Melakukan Gerakan Tersulit

Jumlah Jawaban Mayoritas	Jumlah Jawaban Minoritas	Penjelasan
12 (Yakin)	2 (Tidak Yakin)	Mayoritas peserta merasa yakin dalam melakukan gerakan tersulit setelah latihan. Dua peserta melaporkan bahwa beberapa gerakan, seperti squat dan tari kretek, sulit dilakukan.

Mayoritas peserta merasa yakin dalam melakukan gerakan tersulit setelah beberapa kali latihan. Ini mengindikasikan bahwa meskipun ada beberapa gerakan yang menantang, dengan latihan rutin, peserta dapat menguasai seluruh rangkaian gerakan senam SDN. Sebagai contoh:

- Abas: "Alhamdulillah ga ada yang sulit lumayan sederhana."
- Wahyu: "Menurut saya yang sulit itu yang jongkok itu (squat). Itu kadang lupa gerakannya gimana."

Hal ini sesuai dengan prinsip desain universal dalam pembelajaran yang dikemukakan oleh (Rose D H, 2007), yang menekankan pentingnya menyediakan berbagai cara representasi informasi untuk mengakomodasi kebutuhan beragam peserta didik. Dalam konteks SDN, instruksi audio menjadi kunci dalam memastikan aksesibilitas program bagi penyandang disabilitas netra. SDN berhasil menerapkan prinsip desain universal dengan menyediakan instruksi audio yang jelas, sehingga program ini dapat diakses dan sesuai untuk penyandang disabilitas netra.

Hubungan Antar Kata Kunci Temuan

Keyakinan Melakukan Gerakan Tersulit

Keyakinan dalam melakukan gerakan tersulit berkembang seiring dengan kemampuan melakukan gerakan. Setelah beberapa kali latihan, peserta merasa lebih yakin dan mampu mengatasi tantangan awal. Ini menunjukkan bahwa latihan yang konsisten dan panduan yang efektif dapat meningkatkan keyakinan diri peserta dalam menghadapi gerakan yang lebih kompleks.

Tabel 4. Kesiapan Terhadap Cedera

Jumlah Jawaban Mayoritas	Jumlah Jawaban Minoritas	Penjelasan
11 (Siap)	3 (Tidak Siap)	Sebagian besar peserta merasa siap menghadapi cedera ringan yang mungkin terjadi. Tiga peserta menunjukkan kekhawatiran tentang kemungkinan cedera.

Sebagian besar peserta menyatakan kesiapan mereka terhadap kemungkinan cedera ringan yang mungkin terjadi selama senam. Hal ini menunjukkan bahwa para peserta memahami risiko yang ada dan merasa bahwa manfaat senam lebih besar daripada risiko cedera. Contoh pernyataan:

- Abas: "Siap saya tidak masalah. Alhamdulillah selama melakukan senam tidak ada cidera. Nanti kalau ada tinggal dipijit aja hehe."
- Irwan: "Selama ini ngga ada sih mbak karena gerakannya kan biasa Cuma semua gerakan dikasih jalan ditempat gitu."

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Bandura, 1997), yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan dapat mempengaruhi perilaku dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan. Dalam konteks SDN, peserta menunjukkan self-efficacy yang tinggi dalam menghadapi risiko cedera ringan. Jadi penyandang disabilitas netra yang mengikuti SDN memiliki self-efficacy yang baik dalam menghadapi risiko cedera ringan, yang dapat mendukung partisipasi berkelanjutan dalam program ini.

Hubungan Antar Kata Kunci Temuan Kesiapan Terhadap Cedera

Kesiapan peserta terhadap kemungkinan cedera kecil menunjukkan pemahaman mereka tentang risiko yang ada dalam aktivitas fisik. Hal ini juga mencerminkan keyakinan mereka dalam kemampuan melakukan gerakan dengan benar. Ketika peserta merasa mampu dan percaya diri, mereka cenderung lebih siap menghadapi risiko cedera kecil, karena mereka merasa manfaat yang diperoleh lebih besar daripada risiko tersebut.

Tabel 5. Alasan Bersedia Melakukan SDN

Jumlah Jawaban Mayoritas	Jumlah Jawaban Minoritas	Penjelasan
12 (Manfaat Kesehatan dan Kebersamaan)	2 (Penasaran, Kenangan)	Mayoritas peserta bersedia melakukan senam SDN karena manfaat kesehatan dan kesempatan berkumpul dengan teman-teman. Dua peserta terpengaruh oleh rasa penasaran dan kenangan masa kecil.

Alasan utama peserta bersedia melakukan senam SDN adalah karena manfaat kesehatannya dan kesempatan untuk berkumpul dan beraktivitas bersama teman-teman. Banyak yang merasa termotivasi oleh kenangan masa kecil atau ingin mencoba sesuatu yang baru. Contoh pernyataan:

- Abas: "Ada pikiran gimana gitu nanti tapi pas sudah tahu gerakannya gini gini waahh malah keinget zaman SD dulu."

- Irwan: "Kan dulu kan itu kan senamnya kan banyak kan mbak kaya diseleksi gitu lalu diambil sepuluh itu yang launching Jepara dulu itu sepuluh ya termasuk saya salah satunya."

Temuan ini sesuai dengan teori determinasi diri (Self-Determination Theory) yang dikemukakan oleh (Ryan & Deci, 1985), yang mengidentifikasi tiga kebutuhan psikologis dasar: otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. SDN tampaknya memenuhi ketiga kebutuhan ini dengan memberikan pilihan untuk berpartisipasi (otonomi), kesempatan untuk menguasai gerakan baru (kompetensi), dan interaksi sosial dengan sesama peserta (keterkaitan). Motivasi peserta SDN berasal dari kombinasi faktor eksternal (ditunjuk) dan internal (rasa ingin tahu, kesadaran akan manfaat kesehatan), yang sejalan dengan prinsip-prinsip teori determinasi diri.

Hubungan Antar Kata Kunci Temuan

Alasan Bersedia Melakukan SDN

Manfaat kesehatan dan kebersamaan menjadi alasan utama peserta bersedia melakukan senam SDN. Hubungan sosial yang terjalin selama kegiatan senam dan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental menjadi motivasi kuat bagi peserta untuk terus berpartisipasi. Hal ini juga berhubungan dengan perasaan senang dan segar yang mereka rasakan, yang memperkuat motivasi mereka.

Kata Kunci Temuan:

- **Kemampuan Melakukan Gerakan:** Semua peserta mampu, kesulitan awal dapat diatasi.
- **Perasaan Saat Melakukan Senam:** Sebagian besar merasa senang dan segar.
- **Keyakinan Melakukan Gerakan Tersulit:** Mayoritas yakin, beberapa kesulitan awal.
- **Kesiapan Terhadap Cedera:** Sebagian besar siap menghadapi cedera kecil.
- **Alasan Bersedia Melakukan SDN:** Manfaat kesehatan dan kebersamaan.

Hubungan Keseluruhan

Secara keseluruhan, kemampuan peserta untuk melakukan gerakan senam SDN berhubungan erat dengan perasaan senang dan segar yang mereka rasakan. Keyakinan dalam menghadapi gerakan tersulit berkembang seiring dengan peningkatan kemampuan, yang juga meningkatkan kesiapan mereka terhadap kemungkinan cedera kecil. Alasan utama partisipasi yang berfokus pada manfaat kesehatan dan kebersamaan menunjukkan bahwa pengalaman positif selama senam memperkuat motivasi peserta. Saran untuk perbaikan instruksi dan musik mencerminkan keinginan peserta untuk meningkatkan kualitas dan efektivitas senam, yang pada gilirannya akan lebih mendukung kemampuan mereka dan meningkatkan perasaan positif selama kegiatan senam.

Dengan memahami hubungan antar kata kunci ini, dapat disimpulkan bahwa pengalaman peserta dalam senam SDN sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka melakukan gerakan, perasaan yang positif, dan dukungan dari instruksi serta musik yang efektif. Semua faktor ini saling terkait dan berkontribusi pada keberhasilan dan keberlanjutan program senam SDN.

SIMPULAN

Temuan ini menunjukkan bahwa program senam disabilitas netra (SDN) efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik, memberikan pengalaman positif, dan menciptakan lingkungan yang sesuai untuk penyandang disabilitas netra. Peserta menunjukkan kemampuan yang baik dalam melakukan gerakan, merasa senang dan puas selama senam, serta siap menghadapi risiko cedera. Motivasi untuk mengikuti program ini didorong oleh pengalaman positif dan persetujuan dari partisipan. Evaluasi dan penyesuaian program berdasarkan umpan balik dari partisipan akan terus meningkatkan efektivitas dan relevansi program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Octaviani. (2024). Dukungan Sosial Orangtua Terhadap Anak Disabilitas Netra Dalam Pencapaian Prestasi Akademik. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(3), 128–133. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i3.96>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. In *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Barak, S., Mendoza-Laiz, N., Gutiérrez Fuentes, M. T., Rubiera, M., & Hutzler, Y. (2016). Psychosocial effects of competitive boccia program in persons with severe chronic disability.

- Journal of Rehabilitation Research and Development, 53(6), 973–988.
<https://doi.org/10.1682/JRRD.2015.08.0156>
- Karina Silvani. (2024). Dampak Pola Asuh Orang Tua Terhadap Keberfungsian Sosial Anak Disabilitas Netra. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(3), 134–140.
<https://doi.org/10.62383/risoma.v2i3.97>
- Khofifah, I. N. K., Nugraheni, L., & Kuryanto, M. S. (2024). Kemampuan Menyimak Siswa SLBN Pati Dalam Melakukan Senam Disabilitas Netra (NADINE). *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 12(1), 290–301.
<https://journal.umpo.ac.id/index.php/dimensi/index>
- Kurniawan, A. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Akademik pada Siswa Tunanetra Yogyakarta. *dspace.uui.ac.id*.
<https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/4225>
- Kuryanto, M., Santoso, D. A., Fardani, M. A., Rondli, W. S., & Hariyadi, A. (2023). Pendampingan Senam Warga Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Sensorik Netra (PPSDSN) Pendowo Kudus. *Communnity Development Journal*, 4(4).
- Mambela, S. (2018). Tinjauan umum masalah psikologis dan masalah sosial individu penyandang tunanetra. ... *Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu*
https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/article/view/1465
- Rose D H, M. A. M. S. L. (2007). Teaching Every Student in the Digital Age: Universal Design for Learning. *Educational Technology Research and Development*, 55(5), 521–525.
<https://doi.org/10.1007/s11423-007-9056-3>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. Ryan.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor control and learning: A behavioral emphasis, 5th ed. In *Motor control and learning: A behavioral emphasis*, 5th ed. Human Kinetics