



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

<https://jurnalmuri@upmk.ac.id>



## PEMBERIAN PEMANASAN YANG BAIK DAN BENAR KEPADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB NEGERI WIRADESA

### *PROVIDING GOOD AND CORRECT WARM-UP TO CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS (DEAF) AT THE WIRADESA STATE EXTRAORDINARY SCHOOL*

Muhammad Hisyam zaen<sup>1</sup>, Yusuf<sup>2</sup>, Muhammad Azkal Azkiya<sup>3</sup> Deni Iqbal Abdillah<sup>4</sup>, Idah Tresnowati, M.Pd<sup>5</sup>.

<sup>1,2</sup>Ilmu Kesehatan, nama Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia (Muhammad Hisyam Zaen<sup>1</sup>) (Yusuf<sup>2</sup>) (Muhammad Azkal Azkiya<sup>3</sup>) (Deni Iqbal Abdillah<sup>4</sup>) (Idah Tresnowati, M.Pd<sup>5</sup>)  
email: [muhammadhisyamzaen100@gmail.com](mailto:muhammadhisyamzaen100@gmail.com)<sup>1</sup>, [upsjosep@gmail.com](mailto:upsjosep@gmail.com)<sup>2</sup>, [azkalazkiya@mail.com](mailto:azkalazkiya@mail.com)<sup>3</sup>, [deniqbalabdillah@gmail.com](mailto:deniqbalabdillah@gmail.com)<sup>4</sup>, [idahtresnowati@gmail.com](mailto:idahtresnowati@gmail.com)<sup>5</sup>.

#### Info Artikel

##### *Sejarah Artikel:*

Diterima (Desember)  
(2023)

Disetujui (Januari) (2024)

Dipublikasikan (Januari)  
(2024)

##### *Keywords:*

*pemanasan baik dan benar, pembelajaran*

#### Abstrak

*Kegiatan pengabdian kepada masyarakat salah satunya melalui sosialisasi penerapan pembelajaran dengan pemberian penjelasan pemanasan yang baik dan benar sebelum melakukan kegiatan olahraga untuk anak berkebutuhan khusus (tuna rungu) di SLB Negeri wiradesa sangat antusias sekali, pada kegiatan ini dilaksanakan pada bulan juni dengan daya dukung tinggi dari pihak SLB, kami mahasiswa yang berjumlah 4 orang dengan bekal dari kampus alhamdulillah bisa memberikan sosialisasi dengan lancar dan penuh kegembiraan tanpa adanya suatu hambatan apapun.*

*Sosialisasi tentang pemberian pemanasan yang baik dan benar dilakukan pada hari jumat 9 juni 2023 pukul 10.00, yang bertempat di ruang aula SLB Negeri wiradesa. Pada kelompok mahasiswa sudah mempunyai tugas masing-masing anak, ada yang memberi materi dan ada yang mencontohkan gerakan praktek pemanasan yang baik dan benar serta ada yang membenarkan gerakan anak yang salah.*

*Pada kegiatan ini siswa melihat dan mempraktekkan gerakan yang diberikan oleh pemateri tersebut, dari sini kita bisa menyimpulkan bahwa adanya interaksi dari pihak pemateri dan siswa yang sangat baik dan kondusif yang mana bisa dipahami dan dipraktekkan oleh siswa.*

*Kata Kunci : pemanasan baik dan benar, pembelajaran*

#### Abstract

*Community service activities, one of which is through socialization of the application of learning by providing good and correct warm-up explanations before carrying out sports activities for children with special needs (deaf) at SLB Negeri Wiradesa is very enthusiastic, this activity was carried out in June with high carrying capacity from SLB, We 4 students with provisions from the*

*campus, Alhamdulillah, can provide socialization smoothly and full of joy without any obstacles.*

*Socialization about providing good and correct heating was carried out on Friday, June 9, 2023 at 10.00, which took place in the hall of SLB Negeri Wiradesa. In the student group, each child already has a task, Some give material and some exemplify good and correct warm-up practice movements and some justify wrong children's movements.*

*In this activity students see and practice the movements given by the speaker, from here we can conclude that there is a very good and conducive interaction between the speaker and students which can be understood and practiced by students.*

*Keywords: Good warm-up right, learning*

© 2019 STKIP Muhammadiyah Kuningan  
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:  
wiradesa pekalongan  
E-mail :  
hisyamzaen100@gmail.com  
No Handphone :  
08995802682

## PENDAHULUAN

Anak Berkebutuhan Khusus ABK atau Anak Luar Biasa ALB yakni anak yg dengan-cara signifikan berbeda dlm beberapa dimensi yg penting dr fungsi kemanusiaannya. Mereka yg dengan-cara fisik, psikologis, kognitif, atau sosial terhambat dlm meraih tujuan-tujuan/kebutuhan & potensinya dengan-cara maksimal, mencakup mereka yg tak bisa mendengar, tak bisa melihat, mempunyai gangguan bicara, cacat tubuh, retardasi mental, gangguan emosional. Juga belum dewasa yg berbakat dgn intelegensi tinggi, dapat dikategorikan selaku anak khusus/hebat, alasannya membutuhkan penanganan yg berpengalaman dr tenaga profesional (Suran & Rizzo, 1979).

Tunarungu adalah seseorang yang mengalami kekurangan atau kehilangan kemampuan mendengar baik sebagian atau seluruhnya yang diakibatkan karena tidak berfungsinya sebagian atau seluruh alat pendengaran, sehingga ia tidak dapat menggunakan alat pendengarannya dalam kehidupan sehari-hari yang membawa dampak terhadap kehidupannya secara kompleks. (Somad & Hernawati 1995)

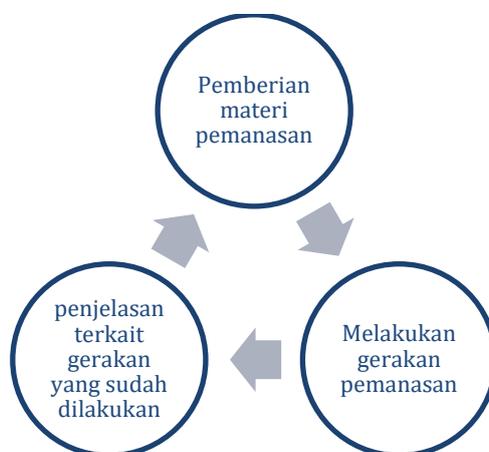
Pengabdian masyarakat merupakan kegiatan intrakulikuler yang memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar dan bekerja bersama-sama dengan masyarakat. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa

bukan berarti mengajar masyarakat tentang sesuatu yang terbaik untuk mereka, tetapi melakukan pemberdayaan sebagai sebuah proses pencarian yang dilakukan bersama-sama untuk mencari jalan terbaik dalam menyelesaikan persoalan yang mereka hadapi. Mahasiswa melakukan tugas pendampingan terhadap apa yang ada ditengah-tengah mereka (Fokus & Humaniora, 2020)

## METODE

Pada sosialisasi di SLB Negeri Wiradesa Kepala sekolah maupun guru sangat merespon dengan baik untuk adanya kegiatan sosialisasi ini, semoga dengan adanya kegiatan sosialisasi ini dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap siswa.

Di SLB Negeri Wiradesa adalah sekolah minim dengan pengetahuan tentang pemanasan sebelum melakukan olahraga maka dari itu kami dari mahasiswa ingin memberikan ilmu bagaimana cara mengajak siswa mau melakukan gerakan pemanasan sebelum olahraga agar pada saat olahraga mereka melakukan pemanasan yang baik dan benar terlebih dahulu.



Gambar 1. Diagram kegiatan

## HASIL

Pada saat melakukan gerakan pemanasan masih banyak sekali siswa yang salah dan dari mahasiswa memberikan bagaimana pemanasan yang baik dan benar serta pemanasan yang terutur agar siswa bisa melakukan gerakan yang benar kami dari tim pemateri selalu memberikan gerakan yang berulang kali sampai siswa benar-benar memahami, akan tetapi walaupun sudah dilakukan gerakan berulang kali masih ada siswa yang masih salah dalam melakukan gerakan pemanasan untuk itu, anak

## DISKUSI

Hasil dari kegiatan sosialisasi ini yaitu siswa tuna rungu bisa melakukan pemanasan yang baik dan benar, salah dalam melakukan gerakan itu merupakan proses pembelajaran tidak salah jika pada saat melakukan pembelajaran masih terdapat kesalahan-kesalahan yang tidak disengaja maupun disengaja.

## SIMPULAN

bahwa melakukan pemanasan yang baik dan benar sebelum melakukan kegiatan olahraga sangat penting, jika tidak dilakukan akan berakibat fatal dan pemanasan tidak boleh ditinggalkan begitu saja oleh sebab itu tim mahasiswa melakukan sosialisasi pemberian pemanasan yang benar dan baik pada anak tuna rungu di SLB Negeri Wiradesa.

## KESIMPULAN

Tunarungu adalah seseorang yang mengalami kekurangan atau kehilangan kemampuan mendengar baik sebagian atau seluruhnya yang diakibatkan karena tidak berfungsinya sebagian atau seluruh alat pendengaran, sehingga ia tidak dapat menggunakan alat pendengarannya dalam kehidupan sehari-hari yang membawa dampak terhadap kehidupannya secara kompleks.

tersebut harus didampingi secara khusus dalam setiap gerakan harus ada pengarahan dari mahasiswa yang mendampingi anak tersebut. Pemberian materi diberikan secara pelan-pelan atau sedikit demi sedikit agar siswa memahami dan pada saat melakukan gerakan pemanasan diberi gerakan-gerakan variasi agar siswa tidak cepat bosan dalam mengikuti sosialisasi tersebut. Metode sosialisasi ini diharapkan mampu memberikan bekal untuk anak khususnya anak berkebutuhan khusus (tuna rungu) untuk dapat berinteraksi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih untuk pihak SLB Negeri Wiradesa yang telah bersedia untuk menyediakan tempat dalam melaksanakan kegiatan ini, mendukung dan mengizinkan pengabdian dan sedikit berbagi ilmu pengetahuan dengan melakukan gerakan pemanasan yang baik dan benar sebelum olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

Riadi, Muchlisin. (2020). *Tunarungu (Pengertian, Jenis, Penyebab, Karakteristik dan Proses Komunikasi)*. Diakses pada 30/6/2023, dari

Suharmuni, Tin. 2009. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Kanwa Publisisher.

Fokus, B., & Humaniora, S. (2020). *Kode?Nama Rumpun ilmu\*\* 791/ pendidikan luar biasa social Humaniora*.

Indriyani, P., Kurniawan, Y. D., & pertiwi, Y. R.(2018)0. *Optimalisasi potensi dan pengetahuan Siswa (Anak perawatan diri (self care) di sdlb yakut purwokerto unit penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat (Up2M) Akademi Keperawatan "yakpermas" Banyumas Tahun 2018,*

*Bardid, Farid, An De Meester, et al. 2016.  
“Human Movement Science  
Configurations of Actual and Perceived*

*Motor Competence among Children :  
Associations with Motivation for Sports*