



## PENINGKATAN PEMAHAMAN LATIHAN FISIK BAGI PENYANDANG DISABILITAS FISIK DI BOJONEGORO MELALUI PELATIHAN INCALCY-PHITY

Kunjung Ashadi<sup>1</sup>, Oce Wiriawan<sup>2</sup>, Mochammad Purnomo<sup>3</sup>, Aghus Sifaq<sup>4</sup>, Ima Kurrotun Ainin<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Negeri Surabaya.

Email: [kunjungashadi@unesa.ac.id](mailto:kunjungashadi@unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [ocewiriawan@unesa.ac.id](mailto:ocewiriawan@unesa.ac.id)<sup>2</sup>, [mochammadpurnomo@unesa.ac.id](mailto:mochammadpurnomo@unesa.ac.id)<sup>3</sup>, [aghussifaq@unesa.ac.id](mailto:aghussifaq@unesa.ac.id)<sup>4</sup>, [imakurrotun@unesa.ac.id](mailto:imakurrotun@unesa.ac.id)<sup>5</sup>

### Abstract

*The lack of sufficient understanding about physical activity make the lifestyle of people with physical disabilities in Bojonegoro Regency is in a poor quality. This problem is caused by there is nothing of parties who pay attention to the lifestyle of people with disabilities, whether from the government, organizations, society or families. This then has an impact on the quality of life, health, motivation and awareness of the importance of physical activity among people with disabilities. The INCALCY-PHITY training was attended by 20 people with physical disabilities consisting of people with upper and lower body physical disabilities. The method used in this training activity uses an approach in the form of delivering INCALCY-PHITY theory material orally and direct physical activity practice activities. The materials used in this activity are powerpoint material in the theory delivery session and video tutorials for doing sports independently for people with physical disabilities. After participating, all participants stated that they really enjoyed this activity, and that this training could have a positive impact and influence on improving their health and lifestyle in the future.*

**Keywords:** Training, Quality of Life, Physical Disabilities, Physical Activity, Sports

### Abstrak

*Kurangnya edukasi tentang tentang aktivitas fisik yang sesuai kebutuhan penyandang disabilitas membuat para penyandang disabilitas fisik yang ada di Kabupaten Bojonegoro belum memahami cara meningkatkan kondisi fisiknya melalui aktivitas olahraga. Permasalahan tersebut disebabkan oleh belum adanya pihak yang memberikan perhatian terhadap pola hidup yang dilakukan oleh para penyandang disabilitas tersebut, baik dari pihak pemerintah, organisasi, masyarakat, maupun keluarga. Hal itu kemudian memberikan dampak terhadap kualitas hidup, kesehatan, motivasi serta kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam diri para penyandang disabilitas tersebut. Pelatihan INCALCY-PHITY ini diikuti oleh 20 orang penyandang disabilitas fisik yang terdiri dari para penyandang disabilitas fisik tubuh bagian atas maupun tubuh bagian bawah. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pelatihan ini menggunakan pendekatan berupa penyampaian materi teori INCALCY-PHITY yang dilakukan secara lisan dan kegiatan praktek aktivitas fisik secara langsung. Bahan yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu materi berbentuk powerpoint pada sesi penyampaian teori dan video tutorial untuk melakukan olahraga secara mandiri bagi para penyandang disabilitas fisik. Setelah mengikuti kegiatan, seluruh peserta menyatakan bahwa mereka sangat menikmati kegiatan ini, serta pelatihan ini dapat memberikan dampak dan pengaruh yang positif bagi peningkatan kesehatan maupun pola hidup mereka ke depannya.*

**Kata Kunci:** Pelatihan, Kualitas Hidup, Disabilitas Fisik, Aktivitas Fisik, Olahraga

### PENDAHULUAN

Kesetaraan sosial yang ada di Kabupaten Bojonegoro belum terlaksana secara optimal. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan belum adanya pemenuhan hak-hak bagi para penyandang disabilitas yang ada di Kabupaten Bojonegoro. Pemerintah Kabupaten Bojonegoro melalui dinas sosial yang ada pun masih hanya memberikan kebijakan yang terkait dengan alat bantu serta bantuan dana kepada para penyandang disabilitas tersebut (Rosyidi, 2020). Padahal berdasarkan UU No 36 Tahun 2009 menyebutkan bahwa penting untuk dilakukannya pemeliharaan kesehatan terhadap para penyandang

disabilitas untuk menunjang kehidupan mereka yang sehat dan produktif secara sosial ekonomis, dan bermartabat (Kemenkes, 2009). Dimana salah satu cara yang untuk dapat mencapai hal tersebut adalah dengan peningkatan pola hidup yang sehat melalui aktivitas fisik dan juga olahraga yang cukup.

Bedasarkan hasil koordinasi dengan mitra yang merupakan perwakilan dari NPCI Bojonegoro dapat diketahui bahwa terdapat sekitar 20 orang yang merupakan penyandang disabilitas fisik di Kabupaten Bojonegoro. Kebanyakan dari mereka bekerja serabutan dan ada juga beberapa dari mereka yang tidak bekerja serta beberapa yang masih bersekolah. Banyak dari mereka merupakan orang dewasa yang tidak mendapatkan pendidikan formal yang cukup dikarenakan keadaan ekonomi yang terbatas. Hal tersebut kemudian berdampak terhadap pemahaman yang mereka miliki terhadap pola hidup sehat, khususnya terhadap aktivitas fisik. Selain itu, sumber daya manusia yang menangani olahraga disabilitas di Kabupaten Bojonegoro tidak memiliki latar belakang pendidikan pada bidang olahraga, sehingga masih membutuhkan peningkatan keilmuan terkait dengan latihan fisik bagi para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik.

Permasalahan yang harus dihadapi oleh para penyandang disabilitas fisik di Kabupaten Bojonegoro adalah tidak dimilikinya pemahaman yang baik tentang betapa pentingnya literasi fisik untuk memperoleh kualitas hidup yang lebih tinggi. Hal tersebut disebabkan karena belum adanya perhatian dari pihak pemerintah, organisasi sosial maupun masyarakat yang ada. Terbatasnya pemahaman yang dimiliki oleh keluarga juga memberikan dampak terhadap berkurangnya motivasi, rasa percaya diri, kompetensi fisik, serta pengetahuan dan pemahaman terkait dengan pentingnya aktivitas fisik untuk bisa memperoleh derajat kesehatan yang lebih tinggi, kehidupan sosial yang baik dan kesempatan yang sama dengan insan non-disabilitas.

Oleh karena alasan itulah sangat penting untuk melakukan edukasi untuk para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik terkait “Inclusive Physical Literacy – Physical Disability” atau yang bisa juga disebut INCALCY-PHITY, yang dimana di dalamnya mengembangkan konsep dari elemen affective, physical, cognitive and behaviour (Literacy, 2022). Hal tersebut dilakukan demi mendukung kesetaraan kesempatan untuk dapat menjalani kualitas hidup yang tinggi dan setara dengan para insan non-disabilitas dimana sesuai dengan Perpres 53 tahun 2021 Tentang Rencana Aksi Nasional Hak Asasi Manusia (Perpres, 2021).

Kebanyakan dari program pengabdian masyarakat yang mengusung tema olahraga merupakan kegiatan yang banyak dilakukan kepada masyarakat non-disabilitas, maka dengan adanya program INCALCY-PHITY ini dapat menjadi sebuah pembeda sekaligus penyeimbang layanan terhadap para masyarakat non-disabilitas. Oleh sebab itu, UNESA sebagai salah satu perguruan tinggi yang memiliki latar belakang kepedulian yang tinggi terhadap isu gender equality and social inclusion, dan dengan keunggulan di bidang olahraga dan disabilitas di Indonesia maka mengambil langkah ini sebagai salah satu bentuk nyata pelayanan terhadap masyarakat.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan yang dimulai sejak bulan April - Juli 2023. Pada tahap persiapan ini, tim dari kegiatan pengabdian masyarakat mulai melakukan koordinasi dengan calon mitra yang merupakan perwakilan dari National Paralympic Committee Indonesia (NPCI) Kabupaten Bojonegoro untuk mencari tahu masalah apa yang dihadapi oleh para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik di Kabupaten Bojonegoro terkait dengan ketiadaan aktivitas fisik atau olahraga. Berdasarkan dari hasil koordinasi tersebut, diperoleh informasi jika para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik di Bojonegoro memiliki kekurangan terhadap berbagai aspek, seperti motivasi dan kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pemahaman dan keterlibatan terkait dalam aktivitas fisik yang ada. Hal tersebut diakibatkan dari kurangnya edukasi tentang betapa pentingnya aktivitas fisik serta bagaimana cara melakukan aktivitas fisik tersebut sesuai dengan kondisi disabilitas yang mereka miliki. Alasan lain mereka jarang sekali melakukan olahraga karena mereka memiliki kecenderungan membutuhkan bantuan orang lain terutama keluarga untuk dapat membantu mereka dalam melakukan aktivitas ini.

Berdasarkan fakta dan informasi yang diperoleh dari hasil koordinasi tersebut, maka tim pengabdian masyarakat pun mulai menyusun bahan yang berupa materi dan praktek dimana dapat berguna untuk meningkatkan motivasi, dan kepercayaan diri, serta kemampuan gerak yang dimiliki oleh para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik agar mereka dapat menerapkannya secara mandiri di rumah, sehingga mereka nantinya tidak perlu membutuhkan bantuan orang lain untuk dapat berolahraga.



Gambar 1. Video tutorial INCALCY-PHITY yang dapat dilihat melalui YouTube

Adapun bahan yang akan digunakan untuk pelatihan yang dihasilkan oleh tim pengabdian masyarakat antara lain: 1) Video tutorial latihan fisik olahraga secara mandiri “INCALCY-PHITY”, 2) Materi powerpoint dengan materi “Pola Hidup Sehat bagi Penyandang Disabilitas” dan “INCALCY-PHITY” bagi para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik. Dalam pelaksanaannya, metode yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain: 1) Sesi penyampaian dan penjelasan materi serta tanya jawab,

2) Praktek gerak. Metode berupa penyampaian meteri serta tanya jawab dilakukan ketika kegiatan materi pertama dan kedua. Sedangkan, untuk kegiatan praktek gerak hanya digunakan pada materi kedua yaitu INCALCY-PHITY, dimana merupakan materi utama yang ada dalam pelatihan. Pada kegiatan praktek ini, para peserta diajak untuk melakukan praktek gerak secara bersama-sama dengan melihat video tutorial yang terdapat di YouTube dan panduan contoh gerak secara langsung dari salah seorang peraga atau instruktur.

Video tutorial INCALCY-PHITY merupakan sebuah video yang memperagakan serangkaian gerakan latihan olahraga secara mandiri yang dapat dipraktekkan oleh para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik dengan cara melihat contoh gerakan yang diperagakan pada video tersebut. Adapun gerakan latihan dibedakan untuk para penyandang disabilitas fisik bagian atas dan penyandang disabilitas fisik bagian bawah. Adapun gerakan yang diperagakan dalam video tersebut sesuai dengan yang terdapat dalam tabel 1.

Tabel 1. Jenis Gerakan untuk Penyandang Disabilitas dengan Hambatan Fisik

C	Latihan untuk Penyandang Disabilitas Fisik Bagian Atas	Latihan untuk Penyandang Disabilitas Fisik Bagian Bawah
1.	<i>Jumping Jack</i> (Melatih seluruh tubuh)	<i>Crawl Walk</i> (Melatih tubuh bagian atas)
2.	<i>Squat</i> (Melatih tubuh bagian atas)	<i>Push Up</i> (Melatih tubuh bagian atas)
3.	<i>Crunch</i> (Melatih otot perut)	<i>Butterfly</i> (Melatih otot perut)
4.	<i>High Knee</i> (Melatih seluruh tubuh)	<i>Back Extension</i> (Melatih tubuh bagian atas)
5.	<i>Hip Adduction</i> (Melatih tubuh bagian bawah)	<i>V-Sit Cross Jab</i> (Melatih otot perut)
6.	<i>Leg Raises</i> (Melatih otot perut)	<i>Diamond Push Up</i> (Melatih tubuh bagian atas)
7.	<i>Mountain Climber</i> (Melatih otot perut)	<i>Shoulder Tap</i> (Melatih otot inti)
8.	<i>Lunges</i> (Melatih tubuh bagian bawah)	<i>Superman Hold</i> (Melatih tubuh bagian atas)
9.	<i>Heel Taps</i> (Melatih otot perut)	<i>Russian Twist</i> (Melatih otot perut)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan Inclusive Physical Literacy – Physical Disability (INCALCY-PHITY) bagi para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik di Kabupaten Bojonegoro telah dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 08 Oktober 2023 di SLB Putra Harapan Bojonegoro pada pukul 09.00 – 12.30 WIB.



Gambar 2. Sambutan Ketua Pelaksana dalam Pembukaan PKM INCALCY-PHITY

Kegiatan PKM ini diikuti oleh 20 orang peserta yang terdiri dari 9 orang yang merupakan penyandang disabilitas fisik bagian bawah serta 11 orang lainnya yang merupakan gabungan dari masyarakat umum, serta guru dan siswa yang ada di SLB Putra Harapan Bojonegoro.



Gambar 3. Foto bersama Pemateri dan Peserta Pelatihan INCALCY-PHITY

Tabel 2. Profil Penyandang Disabilitas dengan Hambatan Fisik Peserta Pelatihan INCALCY-PHITY

No.	Aspek	Kriteria	Jumlah
1.	Usia	<17 Tahun	0%
		>17 Tahun	100%
2.	Jenis Kelamin	Perempuan	33%
		Laki-laki	67%
3.	Jenis Disabilitas Fisik	Bagian Atas	0%
		Bagian Bawah	100%

Berdasarkan tabel 2 tersebut, dapat diketahui bahwa para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik yang menjadi peserta pada kegiatan pelatihan INCALCY-PHITY seluruhnya berasal dari kalangan orang dewasa (>17 tahun) dan seluruh peserta memiliki jenis kedisabilitasannya dengan hambatan fisik pada tubuh bagian bawah. Selain itu, laki-laki juga lebih mendominasi peserta pelatihan jika dibandingkan dengan perempuan. Para penyandang disabilitas dilaporkan bahwa mereka mendapat lebih banyak halangan di sekitar mereka hanya untuk bisa berjalan dibandingkan dengan non-disabilitas (John D. Omura, 2020). Padahal aktivitas fisik sangat penting untuk dapat membantu mengontrol berat badan, meningkatkan kesehatan mental, menurunkan resiko kematian, penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan resiko terserang kanker (Alison Vaux-Bjerke, 2018). Aktivitas fisik baik dalam meningkatkan kesehatan mental karena dapat mengurangi rasa depresi dan tingkat kecemasan yang dimiliki (CDC, 2022). Dengan diketahuinya berbagai manfaat aktivitas fisik tersebut, maka penting sekali untuk dapat dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini, guna meningkatkan kualitas aktivitas fisik yang

dilakukan oleh para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik sekaligus meningkatkan taraf hidup kesehatan mereka.

Adanya perbedaan fisik yang dimiliki membuat mereka harus bergantung pada orang lain serta mendapat stigma yang negatif dari lingkungan dan masyarakat (Wahyu Dewanto, 2015). Hal itu membuat para penyandang disabilitas fisik cenderung memiliki permasalahan pada mobilitas dan juga kepercayaan diri yang mereka miliki. Fakta tersebut membuat banyak dari mereka merasa stres, rendah diri, serta kesulitan untuk berinteraksi (Wahyu Dewanto, 2015). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil dari para penyandang disabilitas yang melakukan aktivitas fisik yang memenuhi (Kathleen A Martin Ginis, 2021). Di sisi lain, terdapat faktor yang sangat mempengaruhi aktivitas fisik dan mobilitas adalah sikap serta perlakuan dari lingkungan dan keluarga (Nawawi, 2010).

Saat ini, terdapat tiga buah organisasi yang menaungi para penyandang disabilitas yang ada di Kabupaten Bojonegoro, yaitu: 1) Perkumpulan Penyandang Disabilitas Indonesia (PPDI) Cabang Bojonegoro yang berfokus pada aspek kehidupan sosial, 2) Gerakan Untuk Kesejahteraan Tuna Rungu Indonesia (GERKATIN) Cabang Bojonegoro yang memiliki fokus terhadap aspek sosial penyandang disabilitas dengan hambatan pendengaran, serta 3) National Paralympic Committee Indonesia (NPCI) Bojonegoro dimana berfokus di bidang olahraga. Berkat adanya ketiga organisasi tersebut maka dapat lebih membantu untuk lebih terpenuhinya hak-hak para penyandang disabilitas di Kabupaten Bojonegoro. Selama ini, pemerintah Kabupaten Bojonegoro masih hanya berfokus pada pengiriman kontingen yang ditujukan untuk mengikuti berbagai kejuaraan olahraga disabilitas yang ada (Agus, 2022). Akan tetapi, aspek tentang kesehatan para penyandang disabilitas yang lebih penting dan mendasar belum pernah diperhatikan sama sekali.

Terdapat 2 materi yang dan sebuah kegiatan praktek yang dilakukan dalam kegiatan pelatihan pada acara pengabdian masyarakat di Kabupaten Bojonegoro ini. Adapun materi dan kegiatan tersebut yaitu: 1) Materi “Pola Hidup Sehat bagi Penyandang Disabilitas” 2) Materi Inclusive Physical Literacy – Physical Disability (INCALCY-PHITY), dan 3) Praktek latihan fisik olahraga melalui INCALCY-PHITY. Setelah kegiatan penyampaian materi yang selama kurang lebih 30 menit untuk setiap pemaparannya, maka para peserta kemudian mengikuti kegiatan praktek latihan fisik melalui INCALCY-PHITY yang berlangsung selama 30 menit, dengan masing-masing kegiatan praktek latihan fisik untuk disabilitas fisik tubuh bagian atas dan bawah masing-masing 15 menit.



Gambar 4. Sesi Penyampaian Materi INCALCY-PHITY

Penyampaian materi INCALCY-PHITY dilakukan oleh Dr. Kunjung Ashadi, M.Fis, AIFO. Dalam penjelasannya, dikatakan bahwa para penyandang juga bisa bergerak dan aktif seperti para non-disabilitas. Gerakan-gerakan tersebut dapat dimodifikasi dengan cara menyesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing individu. Dengan adanya modifikasi tersebut, maka gerakan tersebut akan dapat bermanfaat dan sesuai dengan kepentingan serta kebutuhan mereka, sehingga kebutuhan kesehatan mereka dapat terpenuhi baik secara fisik maupun jiwa atau mentalnya (Rejeki, 2019). Selain itu, dalam pemaparannya, juga dijelaskan bahwa tidak diperlukan ruangan yang luas untuk bisa berolahraga. Kita hanya memerlukan ruangan seluas rentangan tangan. Hal tersebut membuat kita dapat melakukan olahraga dimana saja, termasuk di rumah. Setelah sesi penyampaian materi selesai, maka kegiatan selanjutnya adalah praktek bersama yang dilakukan secara bergantian antara penyandang disabilitas dengan hambatan fisik tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah.



Gambar 5. Sesi Latihan INCALCY-PHITY untuk Penyandang Disabilitas Fisik Tubuh Bagian Atas

Untuk sesi latihan yang pertama, dilakukan kegiatan praktek untuk latihan fisik bagi penyandang disabilitas dengan hambatan fisik tubuh bagian atas. Dengan alasan memiliki hambatan pada tubuh bagian atasnya, maka gerakan latihan yang dilakukan difokuskan untuk penguatan pada otot tubuh

bagian bawah. Pada sesi latihan ini banyak dari para peserta yang merupakan non-disabilitas dan para siswa dari SLB Putra Harapan Bojonegoro yang ikut serta dalam melakukan kegiatan praktek yang dilakukan. Mereka semua mengikuti kegiatan tersebut dengan sangat aktif dan antusias yang tinggi.



Gambar 6. Sesi Latihan INCALCY-PHITY untuk Penyandang Disabilitas Fisik Tubuh Bagian Bawah

Setelah sesi latihan INCALCY-PHITY untuk para penyandang disabilitas fisik tubuh bagian atas selesai, dilanjutkan dengan sesi latihan INCALCY-PHITY bagi para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik tubuh bagian bawah. Jenis gerakan yang dilakukan pada sesi latihan ini difokuskan pada penguatan otot tubuh bagian atas, agar gerakan lebih mudah dan dapat dilakukan oleh para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik tubuh bagian bawah. Para peserta tampak sangat bersemangat dalam mengikuti sesi latihan tersebut. Hal tersebut dikarenakan mereka melakukannya dengan ceria dan diiringi canda tawa ketika melakukan gerakan tersebut.

Dalam kedua sesi praktek tersebut mereka dipandu oleh seorang peraga atau instruktur yang akan mencontohkan dan memperagakan bagaimana cara melakukan gerakan tersebut. Mereka yang kesulitan dalam melakukan gerakan juga dibantu oleh orang-orang yang ada di dekat mereka agar mereka dapat melakukan kegiatan aktivitas olahraga tersebut sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. Rasa kepekaan dan kepedulian orang-orang yang ada di sekitar mereka sangat berpengaruh terhadap semangat yang mereka miliki terhadap aktivitas olahraga yang dilakukan (John D. Omura, 2020). Oleh sebab itu, keluarga dan masyarakat di lingkungan mereka harus bisa memaksimalkan peran yang mereka miliki untuk dapat meningkatkan motivasi dan semangat para penyandang disabilitas untuk tetap bergerak aktif.

Setelah mengikuti kegiatan pelatihan tersebut, para peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang menunjukkan bagaimana perasaan dan tanggapan yang mereka miliki terhadap aktivitas fisik yang baru saja mereka lakukan. Adapun hasil yang diperoleh dari pengisian kuesioner tersebut disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Data Kuesioner Physical Activity Enjoyment Scale (PACES Short Version)

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Saya menikmati aktivitas tadi	95%	5%	0%	0%
2.	Saya merasa latihan tadi menyenangkan	100%	0%	0%	0%
3.	Latihannya tadi menyenangkan/asyik	89%	11%	0%	0%
4.	Rasanya enak/nyaman	95%	5%	0%	0%

Dari tabel 3 tersebut, dapat dilihat bahwa semua peserta menikmati aktivitas fisik yang telah dilakukan. Mereka juga merasa bahwa latihan yang dilakukan tersebut menyenangkan dan juga nyaman untuk dilakukan. Hal tersebut menunjukkan bahwa para penyandang disabilitas juga bisa melakukan kegiatan dan aktivitas fisik seperti seperti para non-disabilitas lainnya. Hanya perlu melakukan sedikit modifikasi terhadap gerakan yang dilakukan agar dapat menyesuaikan dengan kemampuan yang mereka miliki.

Setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan, dilakukan wawancara secara lisan kepada seluruh peserta yang hadir dalam kegiatan pelatihan ini. Wawancara lisan tersebut dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini. Hasil dari wawancara lisan yang dilakukan tersebut terdapat seperti dalam tabel 4.

Tabel 4. Hasil Wawancara Lisan di Akhir Sesi Kegiatan Pelatihan

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Apakah kegiatan pelatihan yang dilakukan dapat meningkatkan pemahaman terhadap aktivitas fisik yang dimiliki?	100%	0%	0%	0%
2.	Apakah kegiatan pelatihan yang dilakukan memiliki manfaat dan memberikan dampak positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari ke depannya?	100%	0%	0%	0%

Melihat dari tabel 4, dapat diketahui jika seluruh peserta yang ada sangat menyetujui bila mereka mendapatkan peningkatan pemahaman terhadap aktivitas fisik yang dilakukan setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini dibandingkan dengan sebelumnya. Selain itu, mereka juga menyetujui bahwa kegiatan yang dilakukan ini dapat memberikan manfaat dan dampak yang positif bagi mereka dalam menjalani kegiatan sehari-hari ke depannya.

Selama kegiatan pelatihan ini, para peserta tampak sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti rangkaian kegiatan yang dilakukan. Hal tersebut tampak dari mereka yang sangat fokus pada sesi penyampaian materi, dan suasana hangat dan gembira yang ditunjukkan mereka ketika sesi praktek dilakukan. Penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan perasaan

seseorang, dengan berolahraga selama 15 menit dapat meningkatkan perasaan gembira dan mengurangi rasa depresi serta stress yang dimiliki (Harvard, 2019). Dengan dilakukannya aktivitas fisik olahraga yang rutin di rumah, diharapkan para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik dapat mendapat manfaat positif berupa peningkatan kualitas hidup, kesehatan, serta terhindar dari berbagai resiko penyakit yang ada. Mereka juga diharapkan dapat menjadi lebih percaya diri sehingga dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan gembira.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pelatihan INCALCY-PHITY yang dilakukan, telah berhasil meningkatkan semangat, motivasi, serta pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki oleh para penyandang disabilitas dengan hambatan fisik yang ada di Kabupaten Bojonegoro. Seluruh peserta juga menyatakan bahwa mereka menikmati aktivitas yang dilakukan serta aktivitas tersebut sangat menyenangkan dan mudah untuk dilakukan. Dengan didapatkannya ilmu baru melalui kegiatan pelatihan ini, diharapkan mereka akan lebih aktif dalam berolahraga, sehingga bisa meningkatkan dan mencapai kesetaraan kualitas hidup dan kesehatan yang dimiliki untuk mendukung kehidupan yang lebih baik.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Universitas Negeri Surabaya sebagai pihak yang telah membiayai program Pengabdian Kepada Masyarakat ini melalui Skema PKM Olahraga Non APBN dengan kontrak Nomor: B/ 43426 /UN38.III.1/LK.04.00/2023. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pihak NPCI Kabupaten Bojonegoro, yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Agus, L. (2022, November 04). *Bupati Bojonegoro Lepas Keberangkatan Kontingen POPDA dan Peparpeda 2022*. Retrieved from [www.bojonegoro.com](http://www.bojonegoro.com): <https://www.bojonegoro.com/bupati-bojonegoro-lepas-keberangkatan-kontingen-popda-dan-peparpeda-2022/>
- Alison Vaux-Bjerke, J. B. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- CDC. (2022, Januari 4). *Physical Activity for People with Disability*. Retrieved from [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov): <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/features/physical-activity-for-all.html>
- Harvard. (2019, Mei 1). *More evidence that exercise can boost mood*. Retrieved from [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu): <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/more-evidence-that-exercise-can-boost-mood>
- John D. Omura, E. T. (2020). Differences in perceived neighborhood environmental supports and barriers for walking between US adults with and without a disability.
- Kathleen A Martin Ginis, H. P. (2021). Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. 444.
- Kemenkes. (2009, Oktober 13). *Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan*. Retrieved from [peraturan.bpk.go.id](http://peraturan.bpk.go.id): <https://peraturan.bpk.go.id/Details/38778/uu-no-36-tahun-2009>
- Literacy, P. (2022). *WHAT IS PHYSICAL LITERACY*. Retrieved from [physicalliteracy.ca](http://physicalliteracy.ca): <https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>

- Nawawi, A. (2010, Maret 12). *Analisis Mobilitas Tunanetra*. Retrieved from [http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.\\_PEND.\\_LUAR\\_BIASA/195412071981121-AHMAD\\_NAWAWI/Analisis\\_Mobilitas\\_Tunanetra.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/195412071981121-AHMAD_NAWAWI/Analisis_Mobilitas_Tunanetra.pdf)
- Perpres. (2021). *Peraturan Presiden (PERPRES) Nomor 53 Tahun 2021 tentang Rencana Aksi Nasional Hak Asasi Manusia Tahun 2021 - 2025*. Jakarta.
- Rejeki, D. S. (2019). Pengembangan Kreatifitas dan Penciptaan Inovasi Serta Modifikasi Olahraga Adaptif. *JURNAL ORTOPEDAGOGIA*, 32.
- Rosyidi, N. (2020, September 10). *Penyandang Disabilitas dan Penyakit Kronis di Bojonegoro Dapat Bansos Rp 1,5 Juta Per Orang*. Retrieved from [bangsaonline.com: https://bangsaonline.com/berita/79877/%E2%80%8Bpenyandang-disabilitas-dan-penyakit-kronis-di-bojonegoro-dapat-bansos-rp-15-juta-per-orang?page=2](https://bangsaonline.com/berita/79877/%E2%80%8Bpenyandang-disabilitas-dan-penyakit-kronis-di-bojonegoro-dapat-bansos-rp-15-juta-per-orang?page=2)
- Wahyu Dewanto, S. R. (2015). Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. *GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY*, 35 .