

Peningkatan Kompetensi Aktivitas Fisik Penyandang Disabilitas Rungu Kabupaten Tuban Melalui Pelatihan Incalcy-Dety

Kunjung Ashadi*¹, Hari Setijono², Ima Kurrotun Ainin³, Aghus Sifaq⁴, Oce Wiriawan⁵, Sapto Wibowo⁶, Wijono⁷, Tri Setyo Utami⁸, Tutur Jatmiko⁹
¹²³⁴⁵⁶⁷⁸⁹(Universitas Negeri Surabaya)
e-mail: * kunjungashadi@unesa.ac.id

Abstrak

Terbatasnya kegiatan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik membuat para penyandang disabilitas rungu di Kabupaten Tuban belum memiliki pemahaman yang cukup untuk meningkatkan kompetensi fisik melalui kegiatan olahraga dalam rangka mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Masalah tersebut dikarenakan terbatasnya pihak yang memberikan perhatian tentang pola hidup sehat bagi para penyandang disabilitas, baik pemerintah, organisasi, masyarakat, atau pihak keluarga mereka. Hal tersebut menimbulkan dampak yang cukup besar pada kualitas hidup, motivasi, kesehatan, dan kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik bagi penyandang disabilitas. Kegiatan pelatihan INCALCY-DETY ini diikuti oleh 36 orang yang terdiri dari guru sekolah luar biasa, guru olahraga sekolah inklusif, dan perwakilan NPCI (National Paralympic Committee of Indonesia) Kabupaten Tuban. Metode yang dilakukan dalam pelatihan ini yaitu berupa penyampaian materi INCALCY-DETY secara lisan serta kegiatan praktek rangkaian gerakan latihan secara langsung. Bahan yang digunakan pada kegiatan ini merupakan materi berbentuk powerpoint untuk sesi penyampaian materi serta video tutorial yang dapat membantu para penyandang disabilitas untuk melakukan olahraga secara mandiri. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan, para peserta menyatakan jika mereka merasa senang serta mendapatkan ilmu dari materi tersebut sehingga memotivasi mereka untuk melakukan kegiatan olahraga dengan lebih baik lagi.

Kata kunci— Pemahaman, Latihan Fisik, Kualitas Hidup, Olahraga, Hambatan Pendengaran

Abstract

The limited educational activities on the importance of physical activity make deaf people in Tuban Regency do not yet have sufficient understanding to improve their physical competence through sports activities to achieve a better quality of life. This problem is due to the limited number of parties who pay attention to healthy lifestyles for people with disabilities, be it the government, organizations, communities, or their families. This has a significant impact on the quality of life, motivation, health, and awareness of the importance of physical activity for people with disabilities. The INCALCY-DETY training activity was attended by 36 people consisting of extraordinary school teachers, inclusive school sports teachers, and representatives of the NPCI (National Paralympic Committee of Indonesia) of Tuban Regency. The method used in this training was in the form of delivering INCALCY-DETY material orally and practicing a series of exercise movements directly. The materials used in this activity were power point materials for the material delivery session and video tutorials that can help people with disabilities to do sports independently. After participating in a series of training activities, the participants stated that they felt happy and gained knowledge from the material which motivated them to do sports activities even better.

Keywords— Concept, Physical Exercise, Quality of Life, Sports, Hearing Impairment

1. PENDAHULUAN

Kesetaraan sosial masih belum dapat terealisasi secara baik di Kabupaten Tuban. Kenyataan tersebut terlihat melalui hak-hak para penyandang disabilitas di Kabupaten Tuban yang masih belum terpenuhi secara optimal, terutama dalam hal aktivitas fisik. Hal tersebut perlu menjadi persoalan yang serius mengingat jumlah penyandang disabilitas yang cukup besar di Kabupaten Tuban. Melalui dinas sosial Kabupaten Tuban, diketahui terdapat sekitar 3.782 penyandang disabilitas dewasa yang tercatat, serta dilakukan upaya untuk menyejahterakan mereka melalui pemberdayaan dan santunan (Marfis, 2020). Bantuan yang diberikan pemerintah Kabupaten Tuban masih terbatas hanya pada pelayanan publik, akses pendidikan, dan kreativitas (Heri, 2021). Padahal berdasarkan UU No. 11 Tahun 2022 telah dijelaskan jika pelayanan terhadap olahraga layak didapatkan oleh semua kalangan masyarakat yang ada (UU, 2022). Hal yang serupa juga telah dijelaskan dalam UU no. 8 Tahun 2016, yang menjelaskan pemenuhan hak penyandang disabilitas bertujuan dalam rangka mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas, adil, sejahtera, dan bermartabat (UU, 2016). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan peningkatan kualitas hidup yang lebih baik melalui aktivitas fisik serta olahraga yang mencukupi.

Seorang penyandang disabilitas memiliki kemungkinan sebesar 16%-62% lebih kecil untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik sehari-hari dan hal tersebut membuat mereka berisiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan yang serius dibanding non-disabilitas (Martin Ginis et al., 2021). Penelitian juga mengungkapkan jika penyandang disabilitas berisiko dua kali lebih besar untuk tidak aktif secara fisik daripada non-disabilitas (Carty et al., 2021). Selain itu pada anak-anak, hanya 19% dari mereka yang melakukan 60 menit aktivitas fisik perharinya (Case et al., 2020). Hal tersebut membuktikan bahwa hanya sebagian kecil dari mereka yang melakukan aktivitas fisik, padahal penyandang disabilitas disarankan untuk melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu untuk menjaga kebugaran tubuh (Kalb et al., 2020).

Masalah yang dihadapi para penyandang disabilitas runtu di Kabupaten Tuban adalah belum dimilikinya pemahaman yang mencukupi tentang pentingnya aktivitas fisik untuk mencapai kualitas hidup yang lebih tinggi. Permasalahan tersebut disebabkan oleh terbatasnya perhatian dari pemerintah, perkumpulan dan organisasi sosial, serta masyarakat yang ada. Terbatasnya pengetahuan dan pemahaman dari anggota keluarga juga menimbulkan dampak yang besar terhadap motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik (Ashadi et al., 2023), dan pemahaman mereka tentang pentingnya aktivitas fisik untuk dapat memperoleh derajat kesehatan dan kehidupan sosial yang lebih baik, serta peluang yang sama dengan non-disabilitas (Ashadi et al., 2022).

Karena alasan itulah penting untuk melakukan kegiatan edukasi bagi penyandang disabilitas hambatan runtu terkait dengan "Inclusive Physical Literacy – Deaf Disability" atau INCALCY-DETY. Konsep latihan physical literacy yang diperkenalkan dimaksudkan sebagai pengembangan literasi dalam lingkungan fisik, seperti keterampilan gerak dasar, motorik serta permainan (Edwards et al., 2017). Kegiatan tersebut dilakukan dalam rangka mendukung adanya kesetaraan kesempatan yang dimiliki para penyandang disabilitas agar dapat memiliki kualitas hidup yang tinggi serta setara dengan non-disabilitas seperti yang diatur dalam Perpres 53 Tahun 2021 tentang Rencana Aksi Nasional Hak Asasi Manusia (Perpres, 2021).

Mayoritas proram pengabdian masyarakat terkait dengan tema olahraga banyak dilakukan kepada para non-disabilitas, maka dari itu dengan adanya program INCALCY-DETY ini dapat menjadi pembeda serta penyeimbang layanan terhadap para disabilitas. Oleh karena itu, UNESA yang merupakan salah satu perguruan tinggi dimana memiliki keunggulan pada bidang keolahragaan dan kepedulian yang tinggi pada persoalan gender equality and social inclusion, memutuskan untuk mengambil langkah ini sebagai salah satu dari bentuk nyata terhadap pelayanan masyarakat.

2. METODE

Persiapan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan sejak bulan Februari – Maret 2024. Dalam rentang waktu tersebut dilakukan koordinasi dengan perwakilan dari National Paralympic

Comittee Indonesia atau NPCI Kabupaten Tuban yang bertujuan untuk dapat mengetahui permasalahan yang sedang dihadapi oleh penyandang disabilitas rungu di Kabupaten Tuban. Dari kegiatan koordinasi yang dilakukan, diperoleh informasi bahwa para penyandang disabilitas di Kabupaten Tuban memiliki beberapa permasalahan yang berkaitan dengan motivasi, rasa percaya diri, kompetensi fisik, dan keterlibatan serta pemahaman terkait aktivitas fisik yang ada. Persoalan tersebut disebabkan oleh kurangnya edukasi yang mereka terima terkait seberapa penting aktivitas fisik bagi mereka, dan cara yang tepat dalam melakukan aktivitas fisik dimana dapat membuat mereka merasa nyaman dalam melakukannya. Alasan lain yang membuat mereka kurang melakukan aktivitas fisik adalah kurangnya rasa percaya diri untuk bersosialisasi dan menampilkan diri di hadapan publik karena kondisi kedisabilitasan yang mereka miliki.

Berdasarkan hasil dan informasi yang diperoleh dari kegiatan koordinasi yang dilakukan, tim dari pengabdian masyarakat kemudian menyusun bahan yang berupa materi dan kegiatan praktek yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi dalam diri para penyandang disabilitas rungu yang bertujuan agar mereka dapat menerapkannya secara mandiri di rumah. Dengan begitu, maka bagi mereka yang tidak memiliki kepercayaan diri untuk tampil di hadapan publik dapat tetap bergerak aktif meskipun hanya di rumah melalui kegiatan olahraga.



Gambar 1. Video tutorial INCALCY-DETY yang dapat diakses melalui YouTube

Bahan yang dihasilkan tim pengabdian masyarakat dan digunakan dalam kegiatan pelatihan antara lain: 1) Video tutorial latihan fisik secara mandiri "INCALCY-DETY", 2) Materi powerpoint yang berisikan materi "Pola Hidup Sehat bagi Penyandang Disabilitas" dan "INCALCY-DETY" untuk para penyandang disabilitas dengan hambatan pendengaran. Dalam pelaksanaan kegiatan, metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu: 1) Sesi penyampaian dan penjelasan materi dengan metode ceramah serta sesi tanya jawab, 2) Kegiatan praktek gerak. Sesi penyampaian materi digunakan pada kedua materi yang ada, sedangkan kegiatan praktek gerak hanya dilakukan untuk materi INCALCY-DETY, yang merupakan materi utama pada pada kegiatan pelatihan ini. Pada kegiatan praktek yang dilakukan, peserta akan melakukan praktek gerakan yang ada dalam latihan INCALCY-DETY dengan melihat video yang terdapat pada YouTube serta terdapat panduan dari seorang instruktur.

Video tutorial INCALCY-DETY adalah video yang memperagakan rangkaian gerakan untuk seluruh tubuh yang berisi delapan gerakan latihan dimana dapat dilakukan secara mandiri oleh para penyandang disabilitas rungu dengan melihat contoh peragaan gerakan yang ada dalam video. Macam-macam gerakan yang ada pada latihan INCALCY-DETY tersebut terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Ragam Jenis Gerakan untuk Penyandang Disabilitas Rungu

Gerakan Latihan Fisik INCALCY-DETY	
No.	
1.	Jumping Jack (Melatih seluruh tubuh)
2.	Forward Backward Arms Rotation (Melatih bahu, lengan, dada, punggung)
3.	Incline Push Up (Melatih otot lengan dan dada)
4.	Standing Crunch (Melatih otot perut)
5.	Side Lift to Reach (Melatih otot pinggang)
6.	Hip Hinge (Melatih otot punggung)
7.	Squat (Melatih tubuh bagian bawah)
8.	Calf Raises (Melatih otot kaki)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan Inclusive Physical Literacy – Deaf Disability (INCALCY-DETY) untuk para penyandang disabilitas rungu di Kabupaten Tuban telah selesai dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 29 Mei 2024 di SMPN 1 Tuban pada pukul 08.30 – 12.30 WIB.



Gambar 2. Pembagian Reward Buku Olahraga Disabilitas pada Peserta Pelatihan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri oleh 36 orang peserta yang terdiri 28 orang laki-laki dan 8 perempuan dengan rentang usia 35-50 tahun yang merupakan guru SLB, guru olahraga sekolah inklusif, dan perwakilan NPCI (National Paralympic Committee of Indonesia) Kabupaten Tuban.



Gambar 3. Foto bersama Para Peserta dan Pemateri

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan peserta, diketahui bahwa mereka belum pernah menerima dan mendapatkan kegiatan edukasi seperti dalam pelatihan ini sebelumnya. Oleh karena itu, pengetahuan dan pemahaman yang mereka miliki tentang aktivitas olahraga juga terbatas sehingga hal tersebut membuat mereka tidak bisa melakukan aktivitas fisik yang mencukupi dan maksimal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan para penyandang disabilitas dilaporkan memiliki level aktivitas fisik yang berada di bawah non-disabilitas dengan selisih yang cukup signifikan (Rosly, 2022). Selain memiliki partisipasi yang lebih sedikit dalam aktivitas fisik, penyandang disabilitas juga berdampak pada interaksi sosial mereka terhadap lingkungan (Brittain et al., 2020). Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat keaktifan gerak mereka adalah kebiasaan aktivitas fisik yang dilakukan oleh orang-orang di lingkungan sekitar mereka (McDermott et al., 2022).

Penyandang disabilitas berkemungkinan untuk mengalami kesulitan untuk dapat beraktivitas fisik akibat adanya halangan baik dari lingkungan maupun sosial (DiPietro et al., 2020). Pemerintah memiliki peran yang penting untuk dapat meningkatkan partisipasi penyandang disabilitas dalam aktivitas fisik (Lee et al., 2022). Dengan adanya dukungan yang baik dari pemerintah maka persentase aktivitas fisik penyandang disabilitas dapat menjadi lebih besar, dimana dapat memberikan dampak yang besar bagi kelangsungan hidup mereka. Beberapa manfaat yang dapat mereka dapat dengan melakukan aktivitas fisik adalah peningkatan kepercayaan diri, harga diri, dan interaksi sosial, kesehatan mental dan fisik, serta pencegahan berbagai penyakit kronis (Domenico et al., 2022). Perlu adanya perhatian khusus yang lebih untuk membantu mereka mencapai aktivitas fisik yang baik, karena dukungan dari sekitar juga dapat berpengaruh terhadap kondisi mereka. Misalnya ketika terjadi pandemi, mereka harus terpaksa berdiam diri di rumah, sehingga terjadi perubahan yang berpengaruh terhadap kebiasaan sehari-hari, perubahan suasana hati, hingga penurunan tingkat aktivitas fisik yang mereka lakukan karena kondisi sekitar yang berubah dan dukungan lingkungan sekitar yang otomatis berkurang.

Saat ini terdapat dua organisasi yang mengurus para penyandang disabilitas di Kabupaten Tuban, yaitu: 1) Organisasi Disabilitas Tuban (ORBIT), dan 2) National Paralympic Committee Indonesia (NPCI) yang memiliki fokus pada bidang olahraga. Dengan adanya kedua organisasi tersebut, dapat membantu untuk lebih memenuhi hal-hak dari penyandang disabilitas Kabupaten Tuban. Fokus dari pemerintah Kabupaten Tuban hanya masih terbatas pada sistem pemberdayaan dan santunan saja, sedangkan aspek lain tentang kesehatan dari penyandang disabilitas yang lebih utama masih belum diperhatikan.

Terdapat dua materi serta kegiatan praktik yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Kabupaten Tuban ini. Materi dan kegiatan tersebut antara lain 1) Materi tentang "Pola Hidup Sehat bagi Penyandang Disabilitas" 2) Materi Inclusive Physical Literacy – Deaf Disability

(INCALCY-DETY), serta 3) Praktik Latihan Gerakan melalui INCALCY-DETY. Setelah dilakukan sesi penyampaian materi selama kurang lebih 30 menit untuk setiap materi yang disampaikan, para peserta diajak untuk melakukan kegiatan praktik dari gerakan yang ada dalam latihan INCALCY-DETY tersebut yang berlangsung kurang lebih selama 15 menit.



Gambar 4. Sesi Penyampaian Materi INCALCY-DETY

Materi INCALCY-DETY disampaikan oleh Dr. Kunjung Ashadi, M.Fis, AIFO. Ketika menjelaskan, disampaikan jika penyandang disabilitas juga dapat tetap bergerak aktif layaknya non-disabilitas. Gerakan yang dilakukan dapat dilakukan sesuai dengan kenyamanan masing-masing. Gerakan yang ada dalam latihan INCALCY-DETY ini juga tidak sulit untuk dilakukan, karena hanya terdiri dari delapan gerakan yang sangat sederhana dan tidak memerlukan alat bantu apa pun, sehingga dapat dilakukan oleh semua kalangan. Dengan adanya gerakan yang mudah tersebut, maka penyandang disabilitas dapat melakukan latihan tersebut di mana saja, termasuk di rumah, karena tidak memerlukan tempat yang luas. Diharapkan para penyandang disabilitas dapat menjadi lebih aktif dalam berolahraga dengan adanya latihan ini. Setelah materi yang disampaikan selesai, maka dilanjutkan sesi praktik bersama latihan INCALCY-DETY yang dilakukan oleh peserta pelatihan.



Gambar 5. Sesi Praktek Gerakan Latihan INCALCY-DETY

Pada sesi latihan yang dilakukan para peserta melihat video dari materi yang telah disiapkan sebelumnya dan dipandu untuk dapat melakukan gerakan secara tepat sehingga manfaat dan tujuan dari dilakukannya gerakan tersebut dapat terpenuhi. Pada sesi ini para peserta terlihat sangat bersemangat untuk melakukan gerakan latihan yang ada. Hal tersebut dapat terlihat melalui sesi praktik yang dipenuhi dengan canda tawa dan perasaan yang ceria dari para peserta pelatihan.

Dalam sesi praktik, mereka dibantu untuk dapat melakukan gerakan secara benar dan tepat. Adanya bantuan, perhatian, dan kepekaan dari orang-orang di sekitar mereka untuk melakukan aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap semangat mereka dalam menjalankan aktivitas olahraga (Omura et al., 2020). Oleh karena itu, peran yang ada dari keluarga dan masyarakat harus bisa dimaksimalkan untuk dapat membantu meningkatkan semangat dan motivasi mereka dalam beraktivitas fisik.

Setelah selesai mengikuti kegiatan pelatihan, dilakukan wawancara dengan peserta untuk mengetahui bagaimana respon yang dimiliki setelah mengikuti rangkaian acara kegiatan. Dari hasil wawancara diperoleh informasi jika peserta sangat senang selama mengikuti kegiatan tersebut. Mereka mendapat pengetahuan baru yang belum pernah mereka dapat sebelumnya tentang olahraga. Dengan informasi dan pengetahuan yang didapatkan dari kegiatan ini membuat mereka termotivasi untuk dapat menyelenggarakan kegiatan olahraga dengan lebih baik dan menjadi lebih aktif dalam berolahraga di masa depan nanti. Mereka juga berharap di masa depan nanti akan ada kegiatan serupa yang lebih banyak di Kabupaten Tuban, sehingga mereka dapat memahami dan mendapatkan pengetahuan yang lebih baik lagi.

Selama kegiatan yang dilakukan para peserta tampak sangat antusias dalam mengikuti semua rangkaian kegiatan yang ada. Hal itu dapat diketahui melalui para peserta yang fokus ketika materi disampaikan dan bersemangat saat 15 menit kegiatan praktik gerakan latihan INCALCY-DETY dilakukan. Penelitian juga telah membuktikan jika olahraga yang dilakukan selama 10-30 menit akan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi rasa depresi serta stres yang dialami (Chan et al., 2019). Dengan aktivitas olahraga yang secara rutin dilakukan di rumah, diharapkan akan dapat memberikan dampak positif bagi penyandang disabilitas dengan peningkatan kualitas hidup, kesehatan, dan terhindar dari berbagai risiko penyakit yang ada. Selain itu, diharapkan terjadi peningkatan rasa percaya diri sehingga dapat menjalani kegiatan sehari-hari dengan perasaan yang gembira.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan INCALCY-DETY yang telah diadakan berhasil untuk meningkatkan semangat, motivasi, pengetahuan dan pemahaman para penyandang disabilitas rungu di Kabupaten Tuban. Peserta pelatihan menyatakan jika menikmati kegiatan dan aktivitas tersebut, serta menyebutkan jika aktivitas tersebut sangat menyenangkan dan mudah untuk dilakukan. Dengan ilmu baru yang didapat dalam kegiatan pelatihan ini, diharapkan mereka akan lebih aktif dalam berolahraga, sehingga dapat mencapai kualitas hidup dan kesehatan yang lebih tinggi serta mendukung kehidupan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashadi, K., Wiriawan, O., Purnomo, M., Sifaq, A., Ainin, I. K., Roro, R., Setyowati, N., & Kartiko, D. C. (2022). Upaya Peningkatan Kemandirian Gerak Fisik Penyandang Disabilitas Hambatan Visual Melalui Pelatihan Inclusive Physical Literacy (Incalcy).
- Ashadi, K., Wiriawan, O., Purnomo, M., Sifaq, A., Kurrotun Ainin, I., & Negeri Surabaya, U. (2023). Peningkatan Pemahaman Latihan Fisik Bagi Penyandang Disabilitas Fisik Di Bojonegoro Melalui Pelatihan Incalcy-Phity. *Indonesian Journal of Engagement, Community Services, Empowerment and Development*, 3(3), 269–279. doi: 10.53067/IJECSED.V3I3.121
- Brittain, I., Biscaia, R., & Gérard, S. (2020). Ableism as a regulator of social practice and disabled peoples' self-determination to participate in sport and physical activity. *Leisure Studies*, 39(2), 209–224. doi: 10.1080/02614367.2019.1694569
- Carty, C., van der Ploeg, H. P., Biddle, S. J. H., Bull, F., Willumsen, J., Lee, L., Kamenov, K., & Milton, K. (2021). The First Global Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines for People Living With Disability. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(1), 86–93. doi: 10.1123/JPAH.2020-0629

- Case, L., Ross, S., & Yun, J. (2020). Physical activity guideline compliance among a national sample of children with various developmental disabilities. *Disability and Health Journal*, 13(2), 100881. doi: 10.1016/J.DHJO.2019.100881
- Chan, J. S. Y., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., & Yan, J. H. (2019). Special Issue—Therapeutic Benefits of Physical Activity for Mood: A Systematic Review on the Effects of Exercise Intensity, Duration, and Modality. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 153(1), 102–125. doi: 10.1080/00223980.2018.1470487
- DiPietro, L., Al-Ansari, S. S., Biddle, S. J. H., Borodulin, K., Bull, F. C., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). Advancing the global physical activity agenda: recommendations for future research by the 2020 WHO physical activity and sedentary behavior guidelines development group. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–11. doi: 10.1186/S12966-020-01042-2/TABLES/2
- Domenico, F. Di, D'isanto, T., Altavilla, G., D'elia, F., & Raiola, G. (2022). Inclusive Physical Activity to Promote the Participation of People with Disabilities: A Preliminary Study. *International Journal of Statistics in Medical Research*, 11, 12–18.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. *Sports Medicine (Auckland, N.z.)*, 47(1), 113. doi: 10.1007/S40279-016-0560-7
- Heri. (2021, December 7). Peringatan Hari Disabilitas Internasional, Bupati : Mari Ubah Paradigma, Kita Lindungi Hak Mereka | Situs Resmi Pemerintah Kabupaten Tuban. Retrieved from <https://tubankab.go.id/entry/peringatan-hari-disabilitas-internasional-bupati-mari-ubah-paradigma-kita-lindungi-hak-mereka>
- Kalb, R., Brown, T. R., Coote, S., Costello, K., Dalgas, U., Garmon, E., Giesser, B., Halper, J., Karpatkin, H., Keller, J., Ng, A. V., Pilutti, L. A., Rohrig, A., Van Asch, P., Zackowski, K., & Motl, R. W. (2020). Exercise and lifestyle physical activity recommendations for people with multiple sclerosis throughout the disease course. *https://Doi.Org/10.1177/1352458520915629*, 26(12), 1459–1469. doi: 10.1177/1352458520915629
- Lee, J., Oh, K., Min, J., Goo, S. Y., Lee, E. Y., Yi, K. J., Heo, J., Lee, J. S., Kim, D. Il, Shin, W., Kim, K. Il, Kim, Y., & Jeon, J. Y. (2022). Results From South Korean 2022 Para Report Card on Physical Activity for Children and Adolescents With Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 40(3), 541–550. doi: 10.1123/APAQ.2022-0049
- Marfis, N. (2020, August 6). Ini Jumlah Disabilitas di Tuban. Retrieved from <https://bloktuban.com/2020/08/06/ini-jumlah-disabilitas-di-tuban/>
- Martin Ginis, K. A., van der Ploeg, H. P., Foster, C., Lai, B., McBride, C. B., Ng, K., Pratt, M., Shirazipour, C. H., Smith, B., Vásquez, P. M., & Heath, G. W. (2021). Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. *The Lancet*, 398(10298), 443–455. doi: 10.1016/S0140-6736(21)01164-8/ATTACHMENT/CA9120A8-A3C8-49CA-89B6-FD8980CCBD19/MMC1.PDF
- McDermott, G., Brick, N. E., Shannon, S., Fitzpatrick, B., & Taggart, L. (2022). Barriers and facilitators of physical activity in adolescents with intellectual disabilities: An analysis informed by the COM-B model. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 35(3), 800–825. doi: 10.1111/JAR.12985
- Omura, J. D., Hyde, E. T., Whitfield, G. P., Hollis, N. T. D., Fulton, J. E., & Carlson, S. A. (2020). Differences in perceived neighborhood environmental supports and barriers for walking between US adults with and without a disability. *Preventive Medicine*, 134. doi: 10.1016/J.YPMED.2020.106065
- PERPRES No. 53 Tahun 2021. (n.d.). Retrieved from <https://peraturan.bpk.go.id/Details/169291/perpres-no-53-tahun-2021>

