



Pelatihan untuk Orang Tua: Latihan Regulasi Gerak pada Anak Berkebutuhan Khusus di Pelangi Indonesia Homeschooling Bantul

Parent Training: Movement Regulation Exercises for Children with Special Needs at Pelangi Indonesia Homeschooling Bantul

Yeni Triwahyuningsih^{1*}, Kondang Budiyan², Kamsih Astuti³, Ridwan Rahmwan⁴

¹⁻⁴ Program Studi Magister Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Email: jeni.triwahyuningsih@mercubuana-yogya.ac.id^{1*}, kondang@mercubuana-yogya.ac.id², kamsih@mercubuana-yogya.ac.id³, ridwanrahmawan25@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: jeni.triwahyuningsih@mercubuana-yogya.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 12 April 2026;

Revisi: 14 Mei 2026;

Diterima: 15 Juni 2026;

Terbit: 30 Juni 2026

Keywords: *Motor Skills; Movement Regulation; Parents; Special Needs Children; Training.*

Abstract: *Children with special needs often experience difficulties in movement regulation, such as difficulty maintaining a sitting position, excessive movement, motor coordination problems, and difficulty following structured instructions. These conditions may affect learning readiness, behavioral control, social interaction, and independence. However, some parents still have limited understanding and practical skills in providing appropriate movement regulation exercises at home. This community service program aimed to improve parents' capacity to understand and implement simple movement regulation exercises for children with special needs at Pelangi Indonesia Homeschooling Bantul. The program used a participatory approach, including needs identification, program planning, module development, training implementation, direct practice, discussion, and program evaluation. The findings showed that parents demonstrated improved conceptual understanding and practical skills in assisting children's movement regulation exercises. Parents became more able to give simple instructions, model movements, provide gradual assistance, adjust exercises to children's conditions, and use positive reinforcement. This program implies that parent-based movement regulation training can be an effective and sustainable strategy to support children's motor development, learning readiness, behavioral control, and independence.*

Abstrak

Anak berkebutuhan khusus sering mengalami hambatan dalam regulasi gerak, seperti kesulitan mempertahankan posisi duduk, bergerak secara berlebihan, gangguan koordinasi motorik, serta kesulitan mengikuti instruksi terstruktur. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kesiapan belajar, kontrol perilaku, interaksi sosial, dan kemandirian anak. Namun, sebagian orang tua masih memiliki keterbatasan pemahaman dan keterampilan praktis dalam memberikan latihan regulasi gerak yang sesuai dengan kebutuhan anak di rumah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas orang tua dalam memahami dan menerapkan latihan regulasi gerak sederhana pada anak berkebutuhan khusus di Pelangi Indonesia Homeschooling Bantul. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui identifikasi kebutuhan, perencanaan program, penyusunan modul, pelaksanaan pelatihan, praktik langsung, diskusi, dan evaluasi kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman konseptual dan keterampilan praktis orang tua dalam mendampingi latihan regulasi gerak anak. Orang tua mulai mampu memberikan instruksi sederhana, memberi contoh gerakan, mendampingi anak secara bertahap, menyesuaikan latihan dengan kondisi anak, serta memberikan penguatan positif. Implikasi kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi gerak berbasis orang tua dapat menjadi strategi yang berkelanjutan dalam mendukung perkembangan motorik, kesiapan belajar, kontrol perilaku, dan kemandirian anak berkebutuhan khusus.

Kata Kunci: Anak Berkebutuhan Khusus; Keterampilan Motorik; Orang Tua; Pelatihan; Pengaturan Gerakan.

1. PENDAHULUAN

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) merupakan anak yang memiliki karakteristik perkembangan yang beragam, baik dalam aspek motorik, kognitif, bahasa, sosial, emosi, maupun perilaku. Keberagaman karakteristik tersebut membuat ABK membutuhkan layanan pendidikan dan pendampingan yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing anak. Menurut Lafega Khoirunisa Az Zahra, Putri, Fauziah, dan Nurhalimah (2024), orang tua memiliki peran penting dalam mendukung pendidikan anak berkebutuhan khusus, yaitu sebagai pendamping utama, advokat, sumber data, guru, serta pihak yang membantu memahami kebutuhan anak dalam proses pendidikan. Peran tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua tidak hanya berhubungan dengan pengasuhan sehari-hari, tetapi juga menjadi bagian penting dalam mendukung perkembangan dan keberhasilan stimulasi anak di rumah.

Salah satu aspek perkembangan yang penting diperhatikan pada ABK adalah kemampuan regulasi gerak. Regulasi gerak dapat dipahami sebagai kemampuan anak dalam mengontrol, mengoordinasikan, dan menyesuaikan aktivitas motorik sesuai dengan tuntutan situasi dan lingkungan. Kemampuan ini berperan dalam mendukung kesiapan belajar, konsentrasi, kontrol perilaku, kemampuan berinteraksi, serta kemandirian anak. Pada beberapa anak dengan spektrum autisme, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), gangguan pemrosesan sensorik, maupun hambatan perkembangan lainnya, kesulitan regulasi gerak dapat tampak dalam bentuk sulit duduk tenang, bergerak secara berlebihan, gangguan koordinasi motorik, serta kesulitan mengikuti instruksi yang bersifat terstruktur.

Pelangi Indonesia Homeschooling Bantul merupakan lembaga pendidikan alternatif berbasis inklusi yang memberikan layanan pendidikan bagi anak dengan kebutuhan belajar yang beragam. Berdasarkan data lembaga, jumlah peserta didik yang terdaftar saat ini mencapai sekitar 130 siswa, dengan lebih dari 100 siswa di antaranya merupakan anak berkebutuhan khusus dengan karakteristik perkembangan yang berbeda-beda. Hasil observasi awal dan komunikasi dengan pihak sekolah menunjukkan bahwa beberapa siswa masih mengalami hambatan regulasi gerak, seperti kesulitan mempertahankan posisi duduk dalam waktu tertentu, kecenderungan bergerak secara berlebihan, gangguan koordinasi motorik, serta kesulitan mengikuti instruksi yang bersifat terstruktur. Kondisi tersebut dapat memengaruhi efektivitas pembelajaran dan perkembangan kemampuan adaptif anak secara keseluruhan.

Hambatan regulasi gerak pada ABK perlu mendapatkan perhatian karena kemampuan motorik tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga berhubungan dengan kesiapan anak dalam mengikuti kegiatan belajar dan aktivitas sehari-hari. Menurut Febrianti, Kusuma,

Ustaddy, dan Putra (2025), anak dengan ADHD menghadapi tantangan dalam perkembangan motorik kasar maupun motorik halus. Oleh karena itu, pembelajaran motorik pada anak perlu dilakukan dengan pendekatan yang sesuai, seperti pemberian instruksi yang jelas, umpan balik positif, rutinitas yang terstruktur, serta pendekatan kinestetik yang melibatkan tubuh secara aktif. Permainan seperti menyusun balok, permainan bola besar, dan puzzle juga dapat membantu meningkatkan koordinasi mata-tangan, keseimbangan, daya tahan, serta konsentrasi anak.

Menurut Fhatri (2020), latihan sensori motorik pada anak autis perlu memperhatikan beberapa aspek sensori, yaitu vestibular, taktil, proprioseptif, visual, auditori, gustatori, dan olfaktori. Latihan tersebut perlu disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik anak karena setiap anak memiliki kemampuan dan kecepatan respons yang berbeda terhadap stimulasi. Fhatri juga menjelaskan bahwa perkembangan latihan sensori motorik dipengaruhi oleh usia, stimulasi dari lingkungan, serta kegiatan stimulasi yang dilakukan oleh orang tua di rumah. Dengan demikian, latihan regulasi gerak tidak cukup hanya dilakukan di sekolah, tetapi perlu diperkuat melalui keterlibatan orang tua agar latihan dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Menurut Setiariksa dan Diana (2025), strategi guru dalam meningkatkan keterampilan motorik halus anak berkebutuhan khusus dapat dilakukan melalui kegiatan bermain sensorimotorik. Kegiatan tersebut perlu dirancang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak, serta menggunakan ragam permainan yang menarik agar anak lebih termotivasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa bermain sensorimotorik berdampak positif terhadap kemandirian anak, kontrol diri, koordinasi gerakan tubuh, serta keterampilan anak dalam menggunakan peralatan bermain. Selain itu, menurut Farezhena dan Widiastuti (2023), keterampilan motorik kasar merupakan kemampuan penting yang melibatkan otot-otot besar dan menjadi fondasi bagi anak untuk menguasai keterampilan hidup lainnya. Latihan motorik kasar dapat dilakukan melalui kegiatan sederhana seperti menendang bola, meniti garis lurus, berjalan jinjit, latihan keseimbangan tubuh, sikap pesawat terbang, permainan sunda manda, dan melompat dengan satu kaki melalui pengulangan serta bantuan yang tepat.

Pendekatan latihan motorik juga dapat dilakukan melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan bertahap. Menurut Jariono dkk. (2023), latihan sirkuit dapat digunakan sebagai strategi untuk membantu pengembangan keterampilan motorik anak berkebutuhan khusus. Latihan ini memberi kesempatan kepada anak untuk melakukan aktivitas gerak secara berulang, bervariasi, dan terarah sehingga dapat mendukung peningkatan kemampuan motorik. Jariono dkk. (2021) juga menjelaskan bahwa kemampuan motorik merupakan salah satu indikator penting kebugaran individu dan berkaitan dengan kualitas hidup. Dalam konteks anak

berkebutuhan khusus, latihan motorik yang terstruktur, termasuk high-intensity interval training, dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kemampuan gerak anak.

Keterlibatan orang tua menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan latihan regulasi gerak. Anak yang memperoleh stimulasi aktif dari orang tua melalui aktivitas sehari-hari, penyediaan alat bermain edukatif, bimbingan bertahap atau scaffolding, serta penguatan positif cenderung menunjukkan kemampuan motorik halus yang lebih fungsional dan mandiri. Sebaliknya, keterbatasan stimulasi aktif di rumah dan pola asuh yang terlalu melindungi dapat membatasi kesempatan anak untuk mencoba, berlatih, dan mengembangkan kemandirian. Sejalan dengan hal tersebut, Hanani dan Harsono (2024) menjelaskan bahwa psikoedukasi kepada orang tua penting dilakukan karena masih terdapat orang tua yang memiliki pemahaman terbatas mengenai pentingnya perkembangan motorik halus pada anak berkebutuhan khusus. Melalui penyuluhan dan demonstrasi kegiatan stimulasi, pemahaman orang tua mengenai keterampilan motorik halus dapat meningkat.

Pada anak dengan autisme, latihan yang dikemas melalui permainan dan alat permainan edukatif juga dapat membantu meningkatkan koordinasi gerak serta kemampuan mengikuti instruksi. Menurut Syafa'ah, Jannah, Lestari, dan Sa'adah (2025), penggunaan Alat Permainan Edukatif (APE) sederhana dapat membantu meningkatkan koordinasi mata-tangan, kekuatan otot tangan, serta kemampuan mengikuti instruksi pada anak autis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan regulasi gerak perlu diberikan melalui aktivitas yang konkret, menarik, mudah dipahami, dan dapat dilakukan secara berulang.

Berdasarkan hasil komunikasi awal dengan pihak Pelangi Indonesia Homeschooling, sebagian orang tua masih memiliki keterbatasan dalam memahami karakteristik perkembangan ABK, khususnya yang berkaitan dengan perkembangan motorik dan regulasi gerak. Sebagian orang tua juga belum memiliki keterampilan yang memadai dalam memberikan stimulasi atau latihan yang sesuai dengan kebutuhan anak di rumah. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan di lingkungan sekolah belum sepenuhnya optimal apabila tidak didukung oleh keterlibatan aktif orang tua dalam memberikan stimulasi yang berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan program pemberdayaan orang tua melalui kegiatan edukasi dan pelatihan agar orang tua mampu memahami hambatan regulasi gerak anak, mengenali kebutuhan latihan, serta menerapkan latihan sederhana secara mandiri di rumah.

Program pengabdian masyarakat ini dirancang dalam bentuk pelatihan untuk orang tua mengenai latihan regulasi gerak pada Anak Berkebutuhan Khusus di Pelangi Indonesia Homeschooling Bantul. Pelatihan dilakukan melalui penyampaian materi, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, penggunaan modul latihan, serta evaluasi pemahaman melalui pre-test dan

post-test. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan orang tua dalam memberikan latihan regulasi gerak yang sesuai dengan kebutuhan anak. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat memperkuat sinergi antara sekolah dan keluarga dalam mendukung perkembangan motorik, kesiapan belajar, kontrol perilaku, interaksi sosial, dan kemandirian anak secara berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif (participatory approach) yang menekankan keterlibatan aktif komunitas dalam seluruh proses kegiatan, mulai dari identifikasi kebutuhan, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Pendekatan ini dipilih karena pelatihan tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan orang tua secara kognitif, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis dalam mendampingi latihan regulasi gerak anak berkebutuhan khusus di rumah. Dalam kegiatan ini, orang tua tidak hanya berperan sebagai penerima manfaat, tetapi juga sebagai subjek yang terlibat aktif dalam mengenali permasalahan anak, menyampaikan kebutuhan pendampingan, serta mempraktikkan bentuk latihan yang sesuai dengan konteks pengasuhan sehari-hari.

Subjek pengabdian adalah orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Pelangi Indonesia Homeschooling Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Peserta kegiatan berjumlah 15 orang tua. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive sampling, dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif orang tua dalam pengasuhan anak serta kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pemilihan orang tua sebagai sasaran kegiatan didasarkan pada peran penting keluarga dalam memberikan stimulasi yang berkelanjutan di rumah. Berdasarkan kondisi mitra, beberapa siswa ABK di Pelangi Indonesia Homeschooling masih menunjukkan hambatan regulasi gerak, seperti kesulitan duduk tenang, gerak berlebihan, gangguan koordinasi motorik, dan kesulitan mengikuti instruksi terstruktur.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini merupakan kombinasi pendekatan kualitatif dan kuantitatif (*mixed method*). Data kualitatif diperoleh melalui observasi awal, wawancara, diskusi, dan monitoring terbatas untuk menggali kebutuhan mitra, hambatan yang dialami anak, serta pengalaman orang tua dalam menerapkan latihan regulasi gerak di rumah. Data kuantitatif diperoleh melalui pengukuran pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Evaluasi melalui pre-test dan post-test digunakan sebagai dasar untuk melihat efektivitas kegiatan pelatihan.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut: a.) Identifikasi kebutuhan mitra: Tim pelaksana melakukan observasi awal, wawancara, dan komunikasi dengan pihak sekolah serta orang tua untuk mengetahui hambatan regulasi gerak yang dialami anak dalam pembelajaran dan aktivitas sehari-hari; b.) Koordinasi dan perencanaan kegiatan: Tim pelaksana bersama Pelangi Indonesia Homeschooling mendiskusikan bentuk kegiatan, peserta, waktu pelaksanaan, media, materi, serta instrumen evaluasi yang akan digunakan; c.) Penyusunan modul latihan regulasi gerak: Modul disusun sebagai panduan sederhana bagi orang tua, berisi pengertian regulasi gerak, contoh latihan, tahapan pelaksanaan, cara memberikan instruksi, dan evaluasi sederhana di rumah; d.) Pelaksanaan pelatihan: Pelatihan dilakukan melalui penyampaian materi, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, dan evaluasi pemahaman mengenai latihan regulasi gerak pada Anak Berkebutuhan Khusus; e.) Praktik latihan regulasi gerak Orang tua mempraktikkan langsung bentuk latihan yang telah dijelaskan agar mampu memberikan instruksi, mendampingi anak, serta menyesuaikan latihan dengan kondisi anak; f.) Evaluasi pre-test dan post-test Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan untuk mengetahui peningkatan pemahaman orang tua mengenai latihan regulasi gerak; g.) Monitoring dan pendampingan terbatas: Tim pelaksana melakukan tindak lanjut melalui komunikasi dengan orang tua dan pihak sekolah untuk memantau penerapan latihan regulasi gerak di rumah.



Gambar 1. Diagram Alur Pelaksanaan Kegiatan

Data kuantitatif dianalisis dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* peserta. Apabila data tidak berdistribusi normal atau jumlah peserta relatif terbatas, analisis dapat dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan. Sementara itu, data kualitatif dianalisis melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis kualitatif digunakan

untuk menggambarkan perubahan pemahaman, keterampilan, serta pengalaman orang tua dalam menerapkan latihan regulasi gerak pada anak berkebutuhan khusus di lingkungan rumah.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pelangi Indonesia Homeschooling Bantul. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam menerapkan latihan regulasi gerak pada Anak Berkebutuhan Khusus. Subjek kegiatan terdiri dari 15 orang tua yang secara aktif mendampingi anak dalam kegiatan belajar dan aktivitas sehari-hari di rumah.

Proses Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu wawancara, observasi, dan evaluasi hasil pelatihan: a.) Pada tahap awal, dilakukan wawancara kepada peserta dan pihak sekolah untuk mengidentifikasi kondisi awal pemahaman orang tua mengenai regulasi gerak anak berkebutuhan khusus. Wawancara ini juga bertujuan untuk menggali kesulitan orang tua dalam mendampingi anak, terutama ketika anak sulit duduk tenang, bergerak berlebihan, mengalami gangguan koordinasi, atau kesulitan mengikuti instruksi terstruktur;b.) Tahap berikutnya adalah observasi selama pelaksanaan pelatihan. Observasi dilakukan untuk melihat keterlibatan peserta dalam mengikuti materi, diskusi, demonstrasi, dan praktik latihan regulasi gerak. Aspek yang diamati meliputi kemampuan orang tua dalam memberikan instruksi sederhana, mendampingi anak secara bertahap, memberikan contoh gerakan, menggunakan penguatan positif, serta menyesuaikan latihan dengan kemampuan anak;c.) Tahap terakhir adalah evaluasi hasil pelatihan yang dilakukan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah kegiatan. Evaluasi difokuskan pada peningkatan pengetahuan orang tua mengenai regulasi gerak dan keterampilan dasar dalam menerapkan latihan sederhana di rumah.

Karakteristik Peserta Pelatihan

Distribusi usia orang tua peserta pelatihan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Usia Orang Tua Peserta Pelatihan.

Rentang Usia	Frekuensi	Persentase
25–30 tahun	5	33%
31–35 tahun	4	27%
36–40 tahun	4	27%
> 40 tahun	2	13%
Total	15	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta berada pada rentang usia 25–40 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada fase pengasuhan aktif dan memiliki keterlibatan langsung dalam mendampingi anak di rumah.

Hasil Pelatihan

Pelatihan latihan regulasi gerak diberikan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai hambatan regulasi gerak pada Anak Berkebutuhan Khusus, serta melatih keterampilan praktis dalam memberikan stimulasi sederhana di rumah. Perubahan pemahaman orang tua diukur menggunakan skor evaluasi sebelum dan sesudah pelatihan, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perubahan Skor Pemahaman Orang Tua.

Subjek	Sebelum	Sesudah	Kenaikan
P1	50	72	+22
P2	54	76	+22
P3	56	78	+22
P4	52	75	+23
P5	58	82	+24
P6	55	80	+25
P7	57	79	+22
P8	60	86	+26
P9	53	77	+24
P10	51	70	+19
P11	56	81	+25
P12	59	88	+29
P13	54	74	+20
P14	57	84	+27
P15	55	78	+23
Jumlah	827	1180	+353

Berdasarkan Tabel 2, seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor pemahaman setelah mengikuti pelatihan. Kenaikan skor berkisar antara 19 hingga 29 poin. Secara keseluruhan, total skor meningkat dari 827 sebelum pelatihan menjadi 1180 setelah pelatihan, dengan total kenaikan sebesar 353 poin. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman orang tua mengenai latihan regulasi gerak pada Anak Berkebutuhan Khusus. Selain peningkatan skor, perubahan juga terlihat selama proses pelatihan. Pada awal kegiatan, sebagian orang tua masih memahami perilaku anak seperti sulit duduk tenang, bergerak berlebihan, dan sulit mengikuti instruksi sebagai perilaku yang berdiri sendiri. Setelah pelatihan, orang tua mulai memahami bahwa perilaku tersebut dapat berkaitan dengan hambatan regulasi gerak yang membutuhkan latihan secara terstruktur, bertahap, dan konsisten.

Tabel 3. *Descriptive Statistics.*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	15	50	60	55.13	2.97
Sesudah	15	70	88	78.67	5.20

Berdasarkan Tabel 3, skor pemahaman orang tua sebelum pelatihan menunjukkan nilai minimum sebesar 50 dan maksimum sebesar 60, dengan rata-rata sebesar 55.13. Setelah pelatihan, skor pemahaman meningkat dengan nilai minimum sebesar 70 dan maksimum sebesar 88, serta rata-rata sebesar 78.67. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orang tua setelah mengikuti pelatihan latihan regulasi gerak.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Variabel	Nilai
Z	-3.410
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.001

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada Tabel 4, diperoleh nilai Z sebesar -3.410 dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pemahaman orang tua sebelum dan sesudah pelatihan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan latihan regulasi gerak memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan orang tua dalam mendampingi Anak Berkebutuhan Khusus. Secara kualitatif, hasil kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan keterampilan praktis peserta. Setelah mengikuti pelatihan, orang tua menjadi lebih memahami cara memberikan instruksi yang singkat dan jelas, memberikan contoh gerakan, mendampingi anak secara bertahap, serta memberikan penguatan positif ketika anak mampu mengikuti latihan. Orang tua juga mulai menyadari bahwa latihan regulasi gerak tidak harus menggunakan alat yang kompleks, tetapi dapat dilakukan melalui aktivitas sederhana yang disesuaikan dengan kemampuan anak.

Selain itu selama pelaksanaan pelatihan, peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam diskusi dan praktik langsung. Orang tua mengajukan pertanyaan mengenai cara memberikan instruksi yang tepat, menghadapi anak yang sulit fokus, serta menyesuaikan latihan dengan kondisi anak di rumah. Pada sesi praktik, peserta mulai mampu mencoba keterampilan dasar, seperti memberikan instruksi singkat dan jelas, memberi contoh gerakan, mendampingi anak secara bertahap, serta memberikan penguatan positif ketika anak mampu mengikuti latihan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan berhasil karena mampu meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan awal orang tua dalam menerapkan latihan regulasi gerak pada Anak Berkebutuhan Khusus. Keberhasilan tersebut terlihat dari

peningkatan skor evaluasi sebelum dan sesudah pelatihan, keterlibatan aktif peserta selama proses pelatihan, kemampuan peserta dalam mengikuti demonstrasi dan mempraktikkan latihan, serta munculnya komitmen untuk menerapkan latihan secara berkelanjutan di rumah. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya memberikan pengetahuan secara teoritis, tetapi juga menghasilkan perubahan awal dalam cara orang tua memahami kebutuhan anak dan mendampingi anak melalui latihan yang lebih terstruktur, bertahap, dan konsisten.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang melibatkan partisipasi aktif orang tua dan pihak Pelangi Indonesia Homeschooling Bantul. Tahapan kegiatan meliputi identifikasi kebutuhan, penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi, praktik latihan regulasi gerak, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Pelibatan orang tua menjadi bagian penting dalam kegiatan ini karena latihan regulasi gerak tidak hanya perlu dipahami sebagai konsep, tetapi juga perlu diterapkan secara berulang dalam aktivitas sehari-hari anak di lingkungan rumah. Dokumentasi kegiatan pelatihan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Foto Kegiatan Pelatihan Latihan Regulasi Gerak.

Pelaksanaan pelatihan dilakukan secara interaktif dengan melibatkan peserta dalam diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung. Kolb dan Kolb (2017) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman membantu peserta memahami materi melalui proses mencoba, merefleksikan, dan mengaitkan pengalaman belajar dengan situasi nyata. Dalam kegiatan ini, orang tua tidak hanya menerima materi mengenai regulasi gerak, tetapi juga dilatih untuk menerapkan strategi sederhana dalam mendampingi anak di rumah, seperti memberikan instruksi singkat, memberi contoh gerakan, memberikan bantuan bertahap, dan menggunakan penguatan positif. Pendekatan tersebut membuat materi lebih mudah dipahami karena peserta dapat langsung menghubungkannya dengan pengalaman pengasuhan sehari-hari.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman orang tua mengenai latihan regulasi gerak. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi pre-test dan post-test, yaitu total skor pemahaman peserta meningkat dari 827 sebelum pelatihan menjadi 1180 setelah pelatihan, dengan rata-rata skor meningkat dari 55,13 menjadi 78,67. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 atau $p < 0,05$, sehingga dapat dipahami bahwa pelatihan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan orang tua. Bornstein, Putnick, dan Lansford (2018) menjelaskan bahwa pengetahuan orang tua berpengaruh terhadap cara orang tua memahami kebutuhan anak dan membentuk respons pengasuhan yang diberikan. Dengan demikian, peningkatan pemahaman orang tua dalam kegiatan ini menjadi dasar penting bagi perubahan cara mendampingi anak secara lebih tepat.

Sebelum pelatihan, sebagian orang tua masih mengalami kesulitan dalam memahami perilaku anak, seperti sulit duduk tenang, bergerak secara berlebihan, mengalami gangguan koordinasi, atau kesulitan mengikuti instruksi. Perilaku tersebut sering kali dimaknai sebagai bentuk ketidakpatuhan atau kurangnya kemauan anak mengikuti arahan. Setelah pelatihan, orang tua mulai memahami bahwa perilaku tersebut dapat berkaitan dengan hambatan regulasi gerak yang membutuhkan pendekatan lebih terstruktur, suportif, dan konsisten. Crnic dan Neece (2015) menjelaskan bahwa keterbatasan pemahaman orang tua dapat memengaruhi kualitas interaksi dalam keluarga. Oleh karena itu, perubahan pemahaman orang tua menjadi penting agar respons yang diberikan tidak reaktif, tetapi lebih sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

Perubahan keterampilan terlihat dari kemampuan orang tua dalam memberikan instruksi yang lebih sederhana, jelas, dan terarah. Anak berkebutuhan khusus cenderung lebih mudah memahami arahan yang konkret, singkat, dan disertai contoh. McLeod, Wood, dan Weisz (2016) menjelaskan bahwa komunikasi yang jelas dan terstruktur penting untuk membantu anak memahami tuntutan lingkungan secara lebih efektif. Dalam pelatihan ini, orang tua diarahkan untuk mengurangi distraksi, memberikan instruksi satu per satu, memberi contoh gerakan, mendampingi anak secara bertahap, serta memberikan penguatan ketika anak mampu mengikuti latihan. Strategi tersebut membantu orang tua menciptakan situasi latihan yang lebih mudah dipahami anak dan lebih memungkinkan untuk dilakukan secara konsisten di rumah.

Latihan regulasi gerak juga perlu disesuaikan dengan karakteristik masing-masing anak. Setiap anak memiliki kemampuan motorik, respons sensorik, dan kesiapan mengikuti latihan yang berbeda. Fhatri (2020) menjelaskan bahwa latihan sensori motorik perlu

mempertimbangkan aspek vestibular, taktil, proprioseptif, visual, auditori, gustatori, dan olfaktori, serta disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik anak. Oleh karena itu, dalam kegiatan ini orang tua tidak diarahkan untuk memberikan latihan secara seragam, melainkan memilih aktivitas yang sesuai dengan kemampuan, kebutuhan, dan situasi anak di rumah.

Kegiatan praktik langsung menjadi bagian penting karena membantu orang tua memahami cara menerapkan latihan secara nyata. Melalui demonstrasi dan praktik, peserta belajar memberikan contoh gerakan, mendampingi anak secara bertahap, memberikan bantuan seperlunya, serta memberikan penguatan positif. Zudeta dkk. menjelaskan bahwa stimulasi aktif dari orang tua melalui aktivitas sehari-hari, alat bermain edukatif, bimbingan bertahap atau scaffolding, dan penguatan positif dapat membantu perkembangan motorik halus, kemandirian fungsional, dan kepercayaan diri anak. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya berfokus pada pemahaman konsep, tetapi juga membangun keterampilan praktis yang dapat digunakan dalam rutinitas pengasuhan.

Penguatan peran orang tua dalam kegiatan ini juga sejalan dengan pendekatan Caregiver Skills Training yang dikembangkan oleh World Health Organization. WHO (2022) menjelaskan bahwa program pelatihan caregiver bagi keluarga anak dengan keterlambatan perkembangan atau disabilitas dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan pengasuhan, serta meningkatkan kesejahteraan caregiver dan anak. WHO juga menjelaskan bahwa program tersebut menggunakan aktivitas bermain, rutinitas rumah, komunikasi, keterlibatan anak, keterampilan harian, pengelolaan perilaku menantang, dan strategi coping caregiver sebagai bagian dari proses pendampingan anak. Prinsip tersebut relevan dengan pelatihan regulasi gerak karena orang tua diarahkan untuk menggunakan aktivitas sederhana di rumah sebagai sarana stimulasi perkembangan anak.

Hasil pelatihan juga menunjukkan bahwa aktivitas regulasi gerak dapat dikemas melalui kegiatan sederhana, menarik, dan mudah dilakukan di rumah. Stimulasi motorik tidak selalu membutuhkan alat yang kompleks, tetapi dapat dilakukan melalui permainan gerak, latihan keseimbangan, koordinasi mata-tangan, latihan mengikuti instruksi, dan aktivitas sensorimotorik. Setiariksa dan Diana (2025) menjelaskan bahwa bermain sensorimotorik dapat meningkatkan kemandirian, kontrol diri, koordinasi gerakan tubuh, serta keterampilan anak dalam menggunakan peralatan bermain apabila kegiatan dirancang sesuai kebutuhan dan kemampuan anak. Temuan tersebut memperkuat bahwa latihan regulasi gerak perlu dibuat menyenangkan agar anak lebih mudah terlibat dalam proses latihan.

Selain itu, latihan motorik kasar juga berperan penting dalam mendukung kesiapan anak melakukan aktivitas fungsional. Farezhena dan Widiastuti (2023) menjelaskan bahwa

keterampilan motorik kasar melibatkan otot-otot besar tubuh dan menjadi fondasi bagi anak untuk menguasai keterampilan hidup lainnya. Aktivitas seperti menendang bola, meniti garis lurus, berjalan jinjit, latihan keseimbangan, dan melompat dengan satu kaki dapat membantu mengoptimalkan kemampuan motorik kasar melalui pengulangan dan bantuan yang tepat. Dalam konteks pelatihan ini, orang tua mulai memahami bahwa latihan regulasi gerak tidak hanya berhubungan dengan kemampuan fisik, tetapi juga dapat mendukung kesiapan belajar, kontrol tubuh, kemampuan mengikuti instruksi, dan kemandirian anak.

Perubahan penting lain yang muncul adalah meningkatnya kesadaran orang tua mengenai pentingnya kesinambungan latihan antara sekolah dan rumah. Sebelum pelatihan, sebagian orang tua masih memandang bahwa stimulasi perkembangan anak lebih banyak menjadi tanggung jawab sekolah atau pendamping belajar. Setelah mengikuti pelatihan, orang tua mulai memahami bahwa latihan regulasi gerak perlu dilakukan secara konsisten di rumah agar stimulasi yang diberikan di sekolah dapat berlanjut. WHO (2023) menegaskan bahwa intervensi pengasuhan berbasis bukti bagi orang tua dan caregiver dapat memperkuat hubungan orang tua-anak, mengurangi pola pengasuhan yang keras, serta mencegah masalah kesehatan mental dan perilaku pada anak. Dengan demikian, kesinambungan latihan antara sekolah dan rumah menjadi salah satu bentuk dukungan pengasuhan yang penting bagi perkembangan anak.

Keterlibatan aktif orang tua dalam kegiatan ini juga mendorong perubahan cara pandang terhadap anak. Orang tua mulai memahami bahwa hambatan gerak, kesulitan duduk tenang, atau kesulitan mengikuti instruksi bukan semata-mata bentuk ketidakpatuhan, melainkan dapat berkaitan dengan kebutuhan regulasi gerak yang perlu distimulasi secara tepat. Sanders dan Kirby (2014) menjelaskan bahwa pendekatan berbasis orang tua memungkinkan strategi pengasuhan diterapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari sehingga dampaknya lebih berkelanjutan. Dalam kegiatan ini, perubahan cara pandang tersebut terlihat dari meningkatnya kesediaan orang tua untuk mempraktikkan latihan di rumah dan menjalin komunikasi dengan pihak sekolah.

Dalam konteks pengabdian masyarakat, hasil kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan sosial awal berupa meningkatnya kesadaran, keterlibatan, dan kapasitas orang tua sebagai mitra sekolah dalam mendukung perkembangan anak. Melalui modul latihan, praktik langsung, evaluasi, dan monitoring terbatas, orang tua memperoleh panduan yang dapat digunakan untuk melanjutkan latihan di rumah. Sekolah juga memiliki peluang untuk membangun komunikasi lanjutan dengan orang tua terkait perkembangan anak. Dengan demikian, kegiatan ini mendorong terbentuknya pola pendampingan yang lebih kolaboratif antara keluarga dan sekolah.

Secara keseluruhan, pelatihan latihan regulasi gerak memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan awal, dan cara pandang orang tua dalam mendampingi Anak Berkebutuhan Khusus. Pelatihan ini menunjukkan bahwa peningkatan kapasitas orang tua merupakan faktor penting dalam mendukung perkembangan motorik, kesiapan belajar, kontrol perilaku, dan kemandirian anak. Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah peserta yang terbatas serta belum adanya pengukuran dampak langsung pada anak dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan program lanjutan dan evaluasi berkelanjutan untuk memastikan penerapan latihan regulasi gerak di rumah dapat berlangsung secara konsisten.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan latihan regulasi gerak pada Anak Berkebutuhan Khusus di Pelangi Indonesia Homeschooling Bantul menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan awal orang tua. Orang tua mulai memahami bahwa kesulitan anak dalam duduk tenang, bergerak berlebihan, gangguan koordinasi, dan kesulitan mengikuti instruksi dapat berkaitan dengan hambatan regulasi gerak yang membutuhkan latihan terarah, bertahap, dan konsisten.

Secara teoritis, kegiatan ini menegaskan pentingnya keterlibatan orang tua sebagai lingkungan terdekat anak dalam memberikan stimulasi perkembangan. Pelatihan berbasis praktik membantu orang tua memahami dan mencoba langsung cara memberikan instruksi sederhana, memberi contoh gerakan, mendampingi anak secara bertahap, serta memberikan penguatan positif. Berdasarkan hasil kegiatan, diperlukan tindak lanjut berupa monitoring dan pendampingan berkala agar latihan regulasi gerak dapat diterapkan secara konsisten di rumah. Kerja sama antara sekolah dan orang tua juga perlu terus diperkuat agar perkembangan motorik, kesiapan belajar, kontrol perilaku, dan kemandirian anak dapat berkembang lebih optimal.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Sekolah Pelangi Indonesia Homeschooling Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh orangtua peserta yang telah berpartisipasi secara aktif selama proses pelatihan berlangsung. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini

dapat terlaksana dengan baik. Artikel ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh penulis dalam rangka pengembangan praktik psikologi berbasis komunitas.

DAFTAR REFERENSI

- Arriani, F., Hidayah, F., Pramesti, F., Adawiyah, E., Wibowo, S., Widyanti, R., & Tulaessy, C. (2021). *Panduan penyusunan program pembelajaran individual*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Bornstein, M. H., Putnick, D. L., & Lansford, J. E. (2018). Parenting influences on child development. *Annual Review of Psychology*, 69, 399–422. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011619>
- Crnic, K., & Neece, C. L. (2015). Parenting stress and child behavior problems. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59(3), 209–221.
- Farezhen, S., & Widiastuti, A. A. (2023). Optimalisasi motorik kasar pada anak berkebutuhan khusus melalui media serbaneka. *Social Philantropic: Jurnal Kajian Ilmu Sosial dan Psikologi*, 2(1), 64–74.
- Febrianti, R., Kusuma, D. A., Ustaddy, K., & Putra, I. H. S. (2025). Pendampingan permainan motorik untuk anak ADHD. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 327–332.
- Fhatri, Z. (2020). Intervensi latihan sensori motorik dalam pengembangan kinestetik anak autis. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 23–32. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v7i1.1184>
- Hanani, M., & Harsono, Y. T. (2024). Psikoedukasi keterampilan motorik halus pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Karinov*, 7(1), 68–72. <https://doi.org/10.17977/um045v7i1p068>
- Indrawati, A. T., Putri, H. K., Rismawati, S., Sartinah, E. P., & Sujarwanto. (2025). Program bina gerak adaptif untuk peningkatan kemandirian anak tunadaksa. *JIIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(12), 13537–13543.
- Jariono, G., Nurhidayat, Sudarmanto, E., Kurniawan, A. T., Triadi, C., & Anisa, M. N. (2021). Pendampingan pelatihan kemampuan motorik anak berkebutuhan khusus melalui latihan high intensity interval training. *Indonesian Journal of Engagement, Community Services, Empowerment and Development*, 1(2), 81–90. <https://doi.org/10.53067/ijecsed>
- Jariono, G., Nurhidayat, N., Sudarmanto, E., Yunita, P., Nugroho, H., & Maslikah, U. (2023). Strategi meningkatkan kemampuan motorik melalui metode latihan sirkuit pada anak berkebutuhan khusus: Studi eksperimen di SLB Negeri Sukoharjo. *The 17th University Research Colloquium 2023*, 13–27.
- Kolb, D. A., & Kolb, A. Y. (2017). Experiential learning theory as a guide for experiential educators. *Experiential Learning & Teaching in Higher Education*, 1(1), 7–44.
- McLeod, B. D., Wood, J. J., & Weisz, J. R. (2016). Parenting and childhood anxiety. *Clinical Psychology Review*, 42, 38–52. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>

- Meidina, T., Sulasminah, D., Mutahara, N., Mubar, M. M., & Putri, R. S. (2025). Pelatihan penanganan kelainan gerak anak cerebral palsy bagi guru-guru di SLB Negeri 1 Takalar. *Jurnal Ahsana: Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(3), 125–131. <https://doi.org/10.59395/ahsana.v3i3.414>
- Ni'matuzahroh, Yuliani, S. R., Soen, & Mein-Woei. (2021). *Psikologi dan intervensi pendidikan anak berkebutuhan khusus*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Setiariksa, N., & Diana. (2025). Strategi guru dalam meningkatkan keterampilan motorik halus anak berkebutuhan khusus melalui bermain sensorimotorik: Studi TK Islam Bintang Juara, Semarang. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 7(2), 299–310.
- Syafa'ah, L., Jannah, C., Lestari, M., & Sa'adah, D. A. (2025). Peningkatan koordinasi motorik dan penyelesaian masalah melalui media APE pada anak autisme. *Jurnal Prima Manajemen – Al-Afif*.
- World Health Organization. (2022). *Caregiver skills training for families of children with developmental delays or disabilities*. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/who-caregivers-skills-training-for-families-of-children-with-developmental-delays-and-disorders>
- World Health Organization. (2023). *WHO guidelines on parenting interventions to prevent maltreatment and enhance parent–child relationships with children aged 0–17 years*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240065505>
- Zahra, L. K. A., Putri, N. A., Fauziah, R. S., & Nurhalimah, S. (2024). Studi literatur: Peran orang tua dalam mendidik anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 1–11. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.633>
- Zudeta, E., Ulmi, E. K., Marsyah, U., Annisa, Imanniyah, A., & Despalantri, E. (2025). Peran stimulasi orang tua terhadap perkembangan motorik halus anak disabilitas intelektual. *JSE Lectura*, 3(2), 53–59.