



# **STUDENT ATHLETE PROGRAM HANDBOOK**

Suryatiningsih Budi Lestari, Destry Indra Wibawa,  
Dr. Rumpis Agus Sudarko MS, Haryanto

## **Student Athlete Program Handbook**

©Suryatiningsih Budi Lestari, dkk., 2023

vi + 84 hlm.; 13 x 19 cm.

ISBN: 978-623-5663-64-7

Cetakan pertama, Maret 2023

**Penulis:** Suryatiningsih Budi Lestari, Destry  
Indra Wibawa, Dr. Rumpis Agus Sudarko MS,  
Haryanto

**Editor:** Dra. Endah Setyowati, M.SI, M.A

**Desainer Sampul:** Partner Bukumu

**Penata Letak:** Amin Fadlillah

Diterbitkan oleh:

**Penerbit Galuh Patria**

Kaliajir Lor, Gg. Sadewo No. 18, Rt. 02/11

Kalitirto,

Berbah, Sleman.

Web: [www.galuhpatria.id](http://www.galuhpatria.id)

Email: [penerbitgaluhpatria@gmail.com](mailto:penerbitgaluhpatria@gmail.com)

Tlp/WA: 082265550883

**Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang.**

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun juga tanpa izin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Pada kesempatan pertama kali, kami menyampaikan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan selesainya buku saku bagi siswa atlet dengan disabilitas. Hal ini disebabkan tantangan terutama adanya Pandemi Covid-19 yang membawa batasan dalam berkoordinasi secara tatap muka maupun menyampaikan buku saku sebagai panduan kepada calon atlet, pelatih, penyelenggara pertandingan olah raga bagi atlet disabilitas.

Oleh karena itu dalam kesempatan ini kami menyatakan rasa terima kasih dan penghargaan kepada para pihak yang telah memungkinkan terwujudnya buku saku ini dalam bentuknya yang sekarang.

1. Yayasan Lari NusantaRun sebagai pihak yang mensponsori seluruh kegiatan program *Student Athletes* selama tiga tahun (2019-2022) yang difasilitasi dan dikoordinasikan oleh Perkumpulan OHANA.
2. Para Guru di Sekolah Menengah Luar Biasa di wilayah DIY, Kota Surakarta, dan Kabupaten

Sukoharjo, Jawa Tengah yang memotivasi para siswanya untuk berpartisipasi dalam penjarangan bakat untuk menjadi atlet disabilitas.

3. Para Pelatih dan Pendamping Atlet Disabilitas dari *National Paralympic Committee* (NPC) DIY, Kota Surakarta dan Kabupaten Sukoharjo yang telah melatih, mendampingi hingga para atlet yang terjarang dapat bertanding pada *event* pertandingan di bulan September 2022 di Kota Surakarta/Solo.
4. Para penulis buku saku yang saling menyumbangkan gagasan sesuai dengan kompetensi dan keahliannya yang kemudian terhimpun dalam buku saku ini. Para mitra pendukung penyediaan alat bantu atlet disabilitas: Global Mobility USA; dan Kementerian Sosial RI serta Kementerian Keuangan RI.

Sekalipun kami menyadari bahwa tentu terdapat hal-hal yang kurang dalam buku panduan ini sehingga kami terbuka mendapat masukan para penggunanya untuk penyempurnaan buku panduan ke depan. Namun kami berharap buku saku ini pun dapat menjadi panduan para pelatih, pendamping, dan atlet disabilitas sehingga dapat mempersiapkan diri sejak awal.

Yogyakarta, 31 Agustus 2022  
Perkumpulan OHANA, Yogyakarta

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
<b>BAB 1</b> MENGAPA PANDUAN INI PENTING?.....	1
<b>BAB II</b> GAMBARAN PROGRAM <i>NUSANTARUN- STUDENT ATHLETES</i> .....	4
<b>BAB III</b> PROGRAM DAN JADWAL NPC DIY .....	11
<b>BAB IV</b> KLASIFIKASI ATLET DISABILITAS, CABANG OLAHRAGA DISABILITAS, DAN PELATIH .....	19
<b>BAB V</b> ETIKA BERINTERAKSI DENGAN ATLET PENYANDANG DISABILITAS.....	70
TENTANG PENULIS.....	81

@galuhpatria

# **BAB 1**

## **MENGAPA PANDUAN INI PENTING?**

Penyandang disabilitas adalah warga negara yang memiliki potensi dan bakat untuk berkontribusi di lingkup kehidupan masyarakat dan negara, salah satunya melalui bidang olahraga. Mereka juga memiliki kebutuhan dasar, motivasi, dan impian yang sama seperti atlet pada umumnya. Namun, sebagian masyarakat dan birokrat pemerintahan memandang keberadaannya sebagai individu yang tak berdaya.

Penyandang disabilitas dianggap tidak memiliki peranan positif dan dipinggirkan dari urusan pembangunan. Kondisi ini mengakibatkan penyandang disabilitas tidak mendapatkan pemenuhan hak-haknya secara optimal sehingga mengalami hambatan sosial berupa *stereotip*

*negatif* dan terdiskriminasi secara sistemik seperti ketidak berpihakan kebijakan pemerintah di bidang olahraga.

Kenyataannya, penyandang disabilitas bukanlah beban masyarakat yang semestinya disingkirkan. Justru, keberadaannya di masyarakat dengan segala potensi yang dimiliki perlu didukung dengan memberikan kesempatan yang setara seperti adanya pembinaan yang layak ketika berpartisipasi di bidang olahraga.

Bagi atlet disabilitas, pembinaan olahraga adalah faktor penting dalam menentukan pengembangan bakat olahraga. Pembinaan olahraga memberikan penyandang disabilitas kesempatan untuk melatih dan meningkatkan kemampuan diri pada cabang olahraga tertentu. Pada faktanya, proses pembinaan atlet disabilitas tak jauh berbeda dengan atlet nondisabilitas. Pelatih perlu memiliki *perspektif disabilitas*, kemampuan untuk memahami karakter atlet disabilitas, fokus pada kemampuan yang dimiliki atlet disabilitas, dan mampu melihat peluang apa yang bisa diraih oleh atlet penyandang disabilitas.



Program *Student Athlete* adalah Program bagi penyandang disabilitas berupaya mewujudkan kesempatan bagi penyandang disabilitas untuk mengembangkan bakat olahraga dan mencetak atlet disabilitas berprestasi di berbagai tingkat kejuaraan, sebagai proses aktualisasi diri penyandang disabilitas dan integrasi-inklusif sosial di masyarakat.

Buku saku *Student Athlete Program* ini disusun sebagai media pembelajaran dalam meningkatkan wawasan berinteraksi dengan penyandang disabilitas dan mengetahui proses pembinaan atlet disabilitas di bidang olahraga bagi pemangku kepentingan yang membidangi olahraga disabilitas dan masyarakat umum.

# **BAB II**

## **GAMBARAN PROGRAM NUSANTARUN-STUDENT ATHLETES**

@galuhpatria

### **A. Latar Belakang**

Olahraga disabilitas dimaknai sebagai wadah pengembangan diri bagi disabilitas dan berperan mendorong hadirnya perubahan positif seperti melawan stigma negatif dan menghapus diskriminasi, menciptakan budaya inklusif, membangun masyarakat yang lebih toleran dan lebih *kohesif*. Partisipasi disabilitas di bidang olahraga pun menjadi wadah untuk berprestasi dan sebagai upaya mendapatkan hak asasi manusia yang telah dijamin negara.

Adapun hak bagi disabilitas di bidang olahraga adalah kemudahan dalam berpartisipasi di

bidang olahraga prestasi dan olahraga masyarakat (rekreasi), terjaminnya hak untuk mendapatkan pembinaan dan fasilitas olahraga yang memadai sesuai kemampuan disabilitas, dan terpenuhinya kesejahteraan di bidang olahraga. Hal ini tercantum pada pasal 30 (5) UU no 19 tahun 2011 dan dalam UU No 8 tahun 2016 pada pasal 12-15 dan pasal 83 (1); bahwa Pemerintah dan Pemerintah Daerah wajib mengembangkan sistem keolahragaan untuk Penyandang Disabilitas yang meliputi: a. keolahragaan pendidikan; b. keolahragaan rekreasi; dan c. keolahragaan prestasi.

Bentuk komitmen pemerintah dalam mendukung partisipasi penyandang disabilitas di bidang olahraga tertuang di dalam Bagian Ketujuh Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Penyandang Disabilitas UU No. 11/22 tentang Keolahragaan; bahwa *“Pembinaan dan pengembangan Olahraga Penyandang Disabilitas dilaksanakan dan diarahkan sebagai upaya mewujudkan kesetaraan berolahraga untuk meningkatkan rasa percaya diri, kesehatan, kebugaran, dan Prestasi Olahraga.”* (Pasal 31 Ayat 1).

Dalam proses pembinaan olahraga, atlet disabilitas berhak memperoleh kemudahan

aksesibilitas pada pelaksanaan program. Pentingnya hal ini bertujuan agar atlet disabilitas dapat menjalankan program pembinaan olahraga secara optimal, tanpa ada hambatan, dan terakomodir kebutuhan tiap ragam disabilitasnya.

Penyelenggaraan pembinaan olahraga disabilitas harus dilandasi dengan prinsip *inklusif* dan *adaptif*. Setiap penyelenggara perlu menghadirkan pandangan positif terhadap kemampuan setiap disabilitas dan menghilangkan segala perlakuan diskriminatif pada setiap tahapan proses pembinaan. Dalam menciptakan lingkungan yang memungkinkan disabilitas dapat berpartisipasi pada program pembinaan dengan setara, perlu didukung oleh adanya kebijakan afirmatif, yaitu perlakuan dan tindakan khusus yang berkenaan dengan kebutuhan ragam disabilitas.

Melihat pentingnya hal itu, penyelenggara pembinaan olahraga memiliki peranan dalam menghadirkan lingkungan inklusif dalam penyelenggaraan pembinaan olahraga sebagai upaya mempromosikan hak-hak disabilitas dan mendorong atlet disabilitas untuk berprestasi

## B. Tujuan

1. Meningkatkan akses pengembangan sarana keolahragaan yang adaptif bagi penyandang disabilitas di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta dan Jawa Tengah;
2. Mendorong peran serta Pemerintah Daerah, Organisasi Penyandang Disabilitas, maupun Lembaga Pendidikan untuk mendukung pengembangan olahraga bagi penyandang disabilitas;
3. Membangun partisipasi aktif dari seluruh *stakeholder* dalam mengembangkan minat dan bakat dari penyandang disabilitas melalui *event* keolahragaan.

## C. Kegiatan Program

Pemenuhan hak-hak dari penyandang disabilitas sebagai bentuk partisipasi atas dasar kesetaraan dalam bidang olahraga menjadi salah satu fokus utama yang wajib dipenuhi kebutuhannya oleh suatu Negara. Hal ini secara sah merupakan proyeksi dari prinsip *Convention on*

*the Rights of Persons with Disabilities* (CRPD) atau Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2011 khususnya pasal 30 bahwa kelompok penyandang disabilitas diakui haknya oleh Negara serta menjadi aspek penting dalam pembangunan berkelanjutan di bidang keolahragaan.

Kegiatan ini juga menjadi praktik baik dari implementasi Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas pasal 12 (e) dan pasal 15 (a) sampai dengan (i) UU No NOMOR 11 TAHUN 2022 tentang KEOLAHRAGAAN serta Peraturan Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor NOMOR 5 TAHUN 2022 tentang PELAKSANAAN PENGHORMATAN, PELINDUNGAN, DAN PEMENUHAN HAK PENYANDANG DISABILITAS Pasal 48 tentang KEOLAHRAGAAN bagi Penyandang Disabilitas.

Program ini dilaksanakan atas kerjasama dengan Yayasan Lari NusantaRun, Perkumpulan OHANA melakukan pemaksimalan kebutuhan dari penyandang disabilitas guna meningkatkan kapasitas dan pemenuhan hak melalui program pengembangan minat dan bakat di bidang keolahragaan. Pengembangan minat dan bakat ini berfokus pada pendampingan dan pelatihan

keolahragaan bagi penyandang disabilitas dengan usia pelajar di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta dan Jawa Tengah. Peran Pemerintah Daerah, Sekolah, dan Orangtua dalam kegiatan ini juga sangat penting sebagai bentuk dukungan penuh terhadap pengembangan potensi olahraga bagi anak dan siswa mereka.

Dalam rangka pelaksanaan program “*Student Athlete*” yang didukung penuh oleh Yayasan Lari NusantaRun, *Global Mobility*, Kementerian Sosial Republik Indonesia, dan Kementerian Keuangan Republik Indonesia, Perkumpulan OHANA Menyusun Panduan *Student Athlete* dengan harapan dapat memberikan pemahaman dan peningkatan akses pengembangan hak-hak bagi penyandang disabilitas di bidang olahraga yang berperspektif disabilitas.

Adapun kegiatan yang dilaksanakan di Propinsi DIY dan Jawa Tengah antara lain:

No	Kegiatan	Waktu
1	Penyusunan Modul	Triwulan 1
2	Pendampingan dan program pelatihan calon atlet ( 25 calon atlet/ wilayah)	Triwulan 2

3	Keterlibatan dalam event olahraga	Triwulan 3-4
4	Pembuatan Media kampanye tentang olahraga bagi difabel dan olahraga yang <i>inklusif</i>	Triwulan 1-7
5	Monitoring & Evaluasi	Sepanjang Program berjalan 2 tahun
6	Koordinasi Internal	Sepanjang Program berjalan 2 tahun
7	Kunjungan ( <i>Visit</i> )	Triwulan 4 -7
8	Pelaporan	Desember 2022-Januari 2023



# **BAB III**

## **PROGRAM DAN JADWAL NPC DIY**

### **A. Program Kerja**

#### 1. Sosialisasi program student atlet

Sosialisasi dilaksanakan pada Bulan April 2022, dalam hal ini NPC DIY dan OHANA mengundang NPC Kabupaten dan Kota se-DIY yang dilaksanakan pada Hari Rabu, 1 Juni 2022. Sosialisasi dihadiri seluruh perwakilan NPC Kabupaten dan Kota se-DIY dengan hasil bahasan penentuan cabang olahraga, mekanisme penentuan calon pelatih dan atlet, serta jadwal kegiatan.

## 2. Penentuan Cabang Olahraga dan Jumlah Pelatih dan Atlet

Setiap NPC kabupaten dan kota diberi kewenangan untuk menentukan cabang olahraga dengan melihat potensi dan cabang olahraga unggulan masing masing NPC kabupaten dan kota. Butir-butir hasil kesepakatan terkait program *student athletes* adalah sebagai berikut.

- a. Kabupaten Sleman membina cabang olahraga *Boccia*
- b. Kabupaten Gunung Kidul membina 2 cabang olahraga yaitu Atletik dan Tenis Meja
- c. Kabupaten Bantul membina 3 cabang olahraga yaitu *Boccia*, Bulutangkis, dan Panahan
- d. Kabupaten Kulon Progo membina 2 cabang olahraga yaitu Bulutangkis dan Tenis Meja
- e. Kota Yogyakarta membina 2 cabang olahraga yaitu Catur dan Renang.

### 3. Seleksi Pelatih dan Atlet program *Student Athlete*

Proses seleksi Pelatih dan Atlet, setiap calon pelatih dan atlet mengumpulkan portofolio, karena seleksi dilaksanakan penilaian portofolio. Seleksi dilaksanakan antara NPC DIY, NPC Kab dan Kota serta OHANA

## Hasil Seleksi Atlet dan Pelatih Program Student Atlet

### 1. NPC Kabupaten Sleman

No	Nama	Cabang Olah Raga	Pelatih	Pendamping
1	Suwandono	Bocia	Suwartoyo	Widi Nuryanto
2	Birrul Azzidin Santoso	Bocia	Aris	
3	Agung N	Bocia	Budiyanti,	
4	Tri Hartanto	Bocia	S.Pd.	
5	Yasmin Nur Haffah	Bocia	Ratna Dewi Setianingsih	

## 2. NPC Kabupaten Kulon Progo

No	Nama	Cabang Olah Raga	Pelatih	Pendamping
1	Lamdiyono	Bulu Tangkis	Riesti Cahyaningrum	Widi Nuryanto
2	Indah Kurnia Asih	Bulu Tangkis		
3	Rizki Ramadhan	Tenis Meja (Netra)	Dwi Pujianto	
4	Miftachulisma	Tenis Meja		
5	Rio Waluwa	Tenis Meja (Netra)		

## 3. NPC Kabupaten Gunung Kidul

No	Nama	Cabang Olah Raga	Pelatih	Pendamping
1	Bagus Kurnia Nur Diantara	Atletik	Sukarman	Untung Subagyo
2	Farchan Nurizal Rilawan	Atletik		

3	Elsa Dwi Cahyantari	Tenis Meja	Joko Santoso	
4	Rofiq Ade Nugroho			
5	Arif Indarto			

#### 4. NPC Kabupaten Bantul

No	Nama	Cabang Olah Raga	Pelatih	Pendamping
1	Dwi Septiani	Panahan	NPC DIY	Yulianto
2	Naseh Yogi Prasetya	Bulu Tangkis	Karno Hadi	
3	Vincentius Duta Bagas A.P.	Bocia	Elan Riyadi Herpratana, M.Pd	
4	Aan Septiandri Nugroho (CP)			
5	Ananda Shiffa Nur H. (CP)			

## 5. NPC Kota Yogyakarta

No	Nama	Cabang Olah Raga	Pelatih	Pendamping
1	Muhammad Fauzan Risqulloh	Renang	Reihan Cesario Putra	Yudi Sugianto
2	Alfita Rahma Prihasmoro			
3	Luthfi Lzuardy Imani			
4	Aulia Rachmi Kurnia	Catur	Bima Triadi Wijaya	
5	Annisa Nur Hidayati L.			

### B. Jadwal Latihan Rutin Cabang Olahraga

Berikut di bawah ini adaah jadwal latihan masing-masing cabang olah raga (cabor) NPC Kabupaten dan Kota di DIY.

## 1. Kabupaten Sleman

Cabor	Bulan	Tanggal												
Boccia	Juni	1	4	6	8	11	15	18	20	22	25	27	29	
	Juli	2	4	6	9	11	13	16	18	25	27	30		
	Agustus	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31
	September	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	

## 2. Kabupaten Gunung Kidul

Cabor	Bulan	Tanggal									
Atletik	Juni	2	5	9	12	16	19	23	26	30	
Dan	Juli	3	7	10	14	17	21	24	28	31	
	Agustus	4	7	11	14	18	21	25	28		
Tenis Meja	September	1	4	8	11	15	22	25	29		

## 3. Kabupaten Kulon Progo

Cabor	Bulan	Tanggal												
Bulutangkis	Juni	1	2	8	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30
	Juli	4	6	7	11	13	14	18	20	21	25	27	28	
Dan	Agustus	1	3	4	8	10	11	15	17	18	22	24	25	29
	September	1	5	7	8	12	14	15	18	21	22	26	28	29

#### 4. Kabupaten Bantul

<b>Cabor</b>	<b>Bulan</b>	<b>Tanggal</b>								
Panahan	Juni	1	3	8	10	15	17	22	24	29
	Juli	1	6	13	15	20	22	27	29	
Bulutangkis	Agustus	3	5	10	11	17	18	24	25	31
Boccia	September	2	7	9	14	16	21	23	28	30

#### 5. Kota Yogyakarta

<b>Cabor</b>	<b>Bulan</b>	<b>Tanggal</b>								
Catur	Juni	4	7	11	14	18	21	25	28	
	Juli	2	5	9	12	16	19	23	26	30
Dan	Agustus	6	9	13	16	20	23	27	30	
Renang	September	3	6	10	13	17	20	24	29	



# **BAB IV**

## **KLASIFIKASI ATLET DISABILITAS, CABANG OLAHRAGA DISABILITAS, DAN PELATIH**

### **A. Klasifikasi Atlet Disabilitas**

Apa yang dimaksud dengan klasifikasi adalah sebagai berikut:

1. Pengelompokan atlet berdasarkan tingkat disabilitas sesuai dengan cabor tertentu
2. keterbatasan aktivitas akibat disabilitas disebut 'Klasifikasi Olah Raga'. Ini, sampai batas tertentu, mirip dengan pengelompokan atlet berdasarkan usia, jenis kelamin, atau berat badan.

3. Klasifikasi menentukan seorang atlet untuk dapat ikut berkompetisi dalam olahraga disabilitas dan menentukan jenis disabilitas dalam kelompok yang sama untuk berkompetisi dengan meminimalkan dampak dari disabilitas atlet dalam penampilannya.
4. Klasifikasi dilakukan untuk menjaga integritas persiapan yang sehat.
5. Klasifikasi khusus untuk olahraga disabilitas mempengaruhi kemampuan untuk melakukan olahraga yang berbeda pada tingkat yang berbeda. Konsekuensinya, seorang atlet bisa saja memenuhi kriteria di satu cabang olahraga, tetapi bisa jadi tidak memenuhi kriteria di cabang olahraga yang lain. Oleh karena itu, memiliki disabilitas tidak cukup bagi seorang atlet untuk berkompetisi dalam olahraga paralympic.
6. Klasifikasi lintas Gerakan Paralimpiade diatur oleh Kode dan Standar Klasifikasi Atlet IPC (Semua jenis, hasil dan pengkodean dalam klasifikasi berdasarkan keten-

tuan yang diatur dalam Kode dan Standar Klasifikasi Atlet IPC)

## **B. Klasifikasi dalam Paralymphik**

Agar memenuhi syarat untuk berkompetisi dalam olahraga Para, seseorang harus memiliki disabilitas tertentu yang memenuhi syarat dan memenuhi kriteria disabilitas minimum yang ditetapkan dalam Aturan dan Regulasi Klasifikasi olahraga Para Dunia. Detail klasifikasi dalam Olahragawan Para diatur dalam Aturan dan Regulasi Klasifikasi Atlet Para Dunia dan jenis disabilitas yang masuk dalam kategori tersebut adalah sebagai berikut.

<b>Jenis Disabilitas</b>	<b>Deskripsi</b>
<b>Gangguan Kekuatan Otot</b>	Atlet dengan Gangguan Kekuatan Otot memiliki kondisi kesehatan yang mengurangi atau menghilangkan kemampuan mereka untuk secara sukarela mengontraksikan otot mereka untuk bergerak atau menghasilkan tenaga.

	<p>Contoh kondisi dasar yang menyebabkan Gangguan Kekuatan Otot termasuk cedera tulang belakang (lengkap atau tidak lengkap, <i>tetra-</i> atau <i>paraplegia</i> atau <i>paraparesis</i>), <i>distrofi otot</i>, <i>sindrom pasca-polio</i>, dan <i>spina bifida</i></p>
<p><b>Gangguan Gerak</b></p>	<p>Atlet dengan Disabilitas Rentang Gerakan Pasif memiliki keterbatasan atau kurangnya gerakan pasif pada satu atau lebih sendi.</p> <p>Contoh Keterbatasan Gerak adalah gangguan yang dapat menyebabkan Keterbatasan Rentang Gerakan Pasif termasuk <i>arthrogryposis</i> dan <i>kontraktur</i> akibat <i>imobilisasi</i> sendi kronis atau trauma yang <i>mempengaruhi sendi</i></p>
<p><b>Defisiensi Anggota Gerak</b></p>	<p>Atlet dengan <i>Defisiensi Tungkai</i> mengalami ketiadaan tulang atau persendian seluruhnya atau sebagian sebagai akibat dari trauma (misalnya amputasi traumatik), penyakit (misalnya amputasi karena kanker tulang), atau <i>defisiensi anggota tubuh bawaan</i> (misalnya <i>dysmelia</i>)</p>

<b>Perbedaan Panjang Kaki</b>	Atlet dengan Perbedaan Panjang Kaki memiliki perbedaan panjang kaki akibat gangguan pertumbuhan anggota tubuh, atau akibat trauma.
<b>Cebol (Tinggi Badan Pendek)</b>	Atlet dengan perawakan pendek memiliki panjang yang berkurang pada tulang tungkai atas, tungkai bawah, dan/atau badan. Contoh kondisi kesehatan yang mendasari yang dapat menyebabkan Perawakan Pendek termasuk <i>achondroplasia</i> , disfungsi hormon pertumbuhan, dan <i>osteogenesis imperfekta</i> .
<b>Hypertonia</b>	Atlet dengan <i>Hypertonia</i> mengalami peningkatan ketegangan otot dan berkurangnya kemampuan otot untuk meregang akibat kerusakan pada sistem saraf pusat. Contoh kondisi kesehatan yang mendasari yang dapat menyebabkan <i>Hypertonia</i> termasuk kelumpuhan otak, cedera otak traumatis, dan <i>stroke</i> .

<b>Ataksia</b>	<p>Atlet dengan <i>Ataksia</i> memiliki gerakan yang tidak terkoordinasi yang disebabkan oleh kerusakan pada sistem saraf pusat.</p> <p>Contoh kondisi kesehatan yang mendasari yang dapat menyebabkan <i>Ataksia</i> termasuk kelumpuhan otak, cedera otak traumatis, <i>stroke</i>, dan <i>multiple sclerosis</i>.</p>
<b>Athetosis</b>	<p>Atlet dengan <i>Athetosis</i> memiliki gerakan tak sadar yang terus-menerus lambat.</p> <p>Contoh kondisi kesehatan yang Mendasari yang dapat menyebabkan <i>Atetosis</i> termasuk kelumpuhan otak, cedera otak traumatis, dan <i>stroke</i>.</p>
<b>Disabilitas Penglihatan</b>	<p>Atlet dengan Gangguan Penglihatan mengalami penurunan, atau tidak ada penglihatan yang disebabkan oleh kerusakan pada struktur mata, saraf optik atau jalur optik, atau <i>korteks visual</i> otak.</p> <p>Contoh kondisi kesehatan mendasari yang dapat</p>

	menyebabkan Gangguan Penglihatan termasuk <i>retinitis pigmentosa</i> dan <i>retinopati diabetik</i> .
<b>Disabilitas Intelektual</b>	Atlet dengan Gangguan Intelektual memiliki keterbatasan dalam fungsi intelektual dan perilaku adaptif yang mempengaruhi keterampilan <i>adaptif konseptual</i> , sosial dan praktis yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari. Penurunan ini harus ada sebelum usia 18 tahun.

## **B. Cabang Olahraga bagi Disabilitas, Beserta Nomor Pertandingan Berdasarkan Klasifikasinya.**

Olahraga disabilitas atau *parasport* adalah olahraga yang dimainkan oleh penyandang disabilitas, baik disabilitas fisik maupun intelektual. Banyak olahraga disabilitas didasarkan pada olahraga yang ada, yang kemudian dimodifikasi untuk memenuhi kebutuhan penyandang disabilitas, disebut juga sebagai olahraga yang disesuaikan. Namun, ada beberapa olahraga yang secara khusus dibuat untuk penyandang disabilitas

yang tidak memiliki padanan dalam olahraga nondisabilitas

Sebanyak 15 dari 19 cabang olahraga Paralimpiade setara dengan cabang olahraga pada Olimpiade. Olahraga Paralimpiade yang unik ialah *Boccia* untuk atlet dengan kelayuan otak, *bola gawang* untuk atlet tuna netra, serta angkat berat dan rugby untuk atlet berkursi roda

### 1. Atletik

Atletik adalah cabang olahraga berupa aktivitas fisik (jasmani) yang dinamis dan harmonis, termasuk di antaranya lari, lompat, jalan, dan lempar. Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, sebagai suatu komponen pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani. Atletik bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan *biomotorik*, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti kontes.



## Nomor-Nomor dalam Cabang Olahraga Atletik

No	Disabilitas	Klasifikasi	Nomor Lomba	L/P
1	Disabilitas Netra	T/F.11	Lari 100	Putra
			Lari 200	
			Lompat Jauh	
			Tolak Peluru	
			Lempat Cakram	
			Lempat Lembing	
			Lompat Jangkit	
			Loncat Tinggi	
2	Disabilitas Netra	T/F.11	Lari 100	Putri
			Lari 200	
			Lompat Jauh	
			Tolak Peluru	
			Lempat Cakram	
			Lempat Lembing	
			Lompat Jangkit	
			Loncat Tinggi	
3	Disabilitas Netra	T/F.12	Lari 100	Putra
			Lari 200	
			Lompat Jauh	
			Tolak Peluru	
			Lempat Cakram	
			Lempat Lembing	
			Lompat Jangkit	
			Loncat Tinggi	
4	Disabilitas Netra	T/F.12	Lari 100	Putri
			Lari 200	
			Lompat Jauh	
			Tolak Peluru	
			Lempat Cakram	
			Lempat Lembing	
			Lompat Jangkit	
			Loncat Tinggi	

5	Disabilitas Netra	T/F.13	Lari 100	Putra
			Lari 200	
			Lompat Jauh	
			Tolak Peluru	
			Lemp <u>ar</u> Cakram	
			Lemp <u>ar</u> Lembing	
			Lompat Jangkit	
			Loncat Tinggi	
6	Disabilitas Netra	T/F.13	Lari 100	Putri
			Lari 200	
			Lompat Jauh	
			Tolak Peluru	
			Lemp <u>ar</u> Cakram	
			Lemp <u>ar</u> Lembing	
			Lompat Jangkit	
			Loncat Tinggi	
7	Disabilitas Netra	T/F.20	Lari 100,200,400	Putra
			Lompat Jauh	
			Tolak Peluru	
			Lemp <u>ar</u> Cakram	
			Lemp <u>ar</u> Lembing	
			Lompat Jangkit	
			Loncat Tinggi	
8	Disabilitas Grahita	T/F.20	Lari 100,200,400	Putri
			Lompat Jauh	
			Tolak Peluru	
			Lemp <u>ar</u> Cakram	
			Lemp <u>ar</u> Lembing	
			Lompat Jangkit	
			Loncat Tinggi	
9	Disabilitas Daksa	T.35+36(CP)	Lari 100,200	Putra
			Tolak Peluru	
			Lemp <u>ar</u> cakram	
			Lemp <u>ar</u> lembing	
10	Disabilitas Daksa	T.35+36(CP)	Lari 100,200	Putri
			Tolak Peluru	
			Lemp <u>ar</u> cakram	
			Lemp <u>ar</u> lembing	

11	Disabilitas Daksa	T.35-38(CP)	Lari 100,200	Putra
			Tolak Peluru	
			Lempat cakram	
			Lempat lembing	
12	Disabilitas Daksa	T.35-38(CP)	Lari 100,200	Putri
			Tolak Peluru	
			Lempat cakram	
			Lempat lembing	
13	Disabilitas Daksa	T/F.42	Lari 100,200	Putra
			Lompat Jauh	
			Loncat Tinggi	
			Tolak Peluru	
			Lempat cakram	
14	Disabilitas Daksa	T/F.42	Lari 100,200	Putri
			Lompat Jauh	
			Loncat Tinggi	
			Tolak Peluru	
			Lempat cakram	
			Lempat lembing	
15	Disabilitas Daksa	T/F.44	Lari 100,200	Putra
			Lompat Jauh	
			Loncat Tinggi	
			Tolak Peluru	
			Lempat cakram	
			Lempat lembing	
16	Disabilitas Daksa	T/F.44	Lari 100,200	Putri
			Lompat Jauh	
			Loncat Tinggi	
			Tolak Peluru	
			Lempat cakram	
17	Disabilitas Daksa	T/F.45	Lari 100,	Putra
			200,400	

18	Disabilitas Daksa	T/F.46	Lari 100, 200,400	Putra
		T/F.44-46	Lompat Jauh	
			Tolak Peluru	
			Lempar Cakram	
			Lempar Lembing	
			Loncat Tinggi	
Lompat Jangkit				
19	Disabilitas Daksa	T/F.46	Lari 100,200,400	Putri
			Lompat Jauh	
			Tolak Peluru	
			Lempar Cakram	
			Lempar Lembing	
Loncat Tinggi				
20	Disabilitas Daksa	T.53	Lari,	Putra
		Kursi	100,200,400	
21	Disabilitas Daksa	T.53	Lari,	Putri
		Kursi	100,200,400	
22	Disabilitas Daksa	T.54	Lari,	Putra
		Kursi	100,200,400	
23	Disabilitas Daksa	T.54	Lari,	Putri
		Kursi	100,200,400	
24	Disabilitas Daksa	F.55+56	Tolak Peluru	Putra
			Lempar Cakram	
			Lempar Lembing	
25	Disabilitas Daksa	F.55+56	Tolak Peluru	Putri
			Lempar Cakram	
			Lempar Lembing	
26	Disabilitas Daksa	F.57	Tolak Peluru	Putra
		Ambulant	Lempar Cakram	
			Lempar Lembing	
27	Disabilitas Daksa	F.57	Tolak Peluru	Putri
		Ambulant	Lempar Cakram	
			Lempar Lembing	

28	Disabilitas Daksa	F.58  Ambulant	Tolak Peluru	Putra
			Lempas Cakram	
			Lempas Lembing	
29	Disabilitas Daksa	F.58  Ambulant	Tolak Peluru	Putri
			Lempas Cakram	
			Lempas Lembing	
30	Disabilitas Daksa	T/F. 54 +	Lari 100, 200, 400	Putra
			Lompat Jauh	
			Loncat Tinggi	
			Lompat Jangkit	
			Tolak Peluru	
			Lempas Cakram	
			Lempas Lembing	
31	Disabilitas Daksa	T/F. 54 +	Lari 100, 200, 400	Putri
			Lompat Jauh	
			Loncat Tinggi	
			Lompat Jangkit	
			Tolak Peluru	
			Lempas Cakram	
32	Disabilitas Rungu Wicara		Lari 100, 200, 400	Putra
			Lompat Jauh	
			Loncat Tinggi	
			Lompat Jangkit	
			Tolak Peluru	
			Lempas Lembing	
			Lempas Cakram	

33	Disabilitas Rungu Wicara		Lari 100, 200, 400	Putri
			Lompat Jauh	
			Loncat Tinggi	
			Lompat Jangkit	
			Tolak Peluru	
			Lempar Cakram	
			Lempar Lembing	

### Ketentuan Klasifikasi

No	Klasifikasi	Keterangan
1	T=Track	Nomor-nomor Lintasan
2	F= Field	Nomor-Nomor Lapangan Terdiri No lempar/tolak peluru dan lompat
3	T/F.11 Disabilitas Netra	Buta total
		Tidak dapat menangkap cahaya waktu diberi rangsangan sinar
		Tidak mampu mengenali bentuk tangan pada jarak dan arah manapun
4	T/F.12	Ketajaman Pandangan sampai 2 M (2/60) dengan alat optik snellen Bidang pandang kurang dari 20 derajat
5	T/F.13	Ketajaman Pandangan sampai 6 M Bidang pandangan kurang dari 20 derajat
6	T/F.36	Kejang ringan sampai sedang, pada separuh tubuh atau 3 anggota badan (tangan-kiri)
		Dapat berjalan sendiri untuk kegiatan sehari-hari
		Mempunyai problem kontrol pada tangan dan kaki

7	T/F.37 (CP)	Kejang ringan sampai sedang, pada separuh tubuh atau 3 anggota badan (tangan-kiri) Dapat berjalan sendiri untuk kegiatan sehari-hari Kemampuan fungsional yang baik pada sisi badan tak terkena kejang
8	T/F.38 (CP)	Hemiplegia, monoplegia, quadric plegia ringan Mampu berlari dan melompat dengan bebas Fungsi tubuh tidak sempurna karena kurang koordinasi
9	T/F.42 (Ambulant)	Amputi tubuh tidak sempurna karena kurang koordinasi Kombinasi amputi kaki tangan dan berjalan tanpa alat bantu dengan fungsi normal pada tangan yang melempar.
10	T/F.44 (Ambulant)	Amputi tunggal bawah lutut (bawah lutut lewat atau pergelangan kaki) Kombinasi amputi kaki dan tangan Dapat berjalan dengan fungsi yang berkurang atau sedang, pada satu atau kedua kaki
12	T.52 (Kursi Roda)	Otot perut tidak berfungsi Tidak mempunyai keseimbangan yang baik

13	T. 54  (Kursi Roda)	Otot perut bagian atas baik, bagian bawah tidak berfungsi
		<i>Ekstentor trunkus</i> bagian bawah tidak berfungsi
		Ketika duduk seimbang
		Perut dan ekstentor spina (tulang belakang) baik
14	F. 55 + 56  (Ambulant)	Amputasi kedua kaki di atas paha
		Layu berat pada kedua kaki
15	F. 57  (Ambulant)	Amputasi kedua kaki di bawah atau di atas lutut
		Dapat berjalan dengan 2 (dua) tongkat
16	F. 57  (Ambulant)	Amputasi kedua kaki di atas lutut
		Dapat berjalan dengan satu tongkat sebagai alat bantu
17	T/F. 54 + TRW	Disabilitas rungu / pendengaran dan wicara
18	T/F. 20	disabilitas grahita / Mental Retardasi

## 2. Angkat Berat

Angkat besi atau angkat berat adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan *barbel*, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, *fleksibilitas*, konsentrasi, kemampuan, disiplin sebagai hal yang sangat penting, atletis, fitness, teknik, mental dan kekuatan fisik. Kata "angkat besi" biasanya secara tidak resmi digunakan sebagai latihan beban.



## Nomor-Nomor dan Klasifikasi

Klasifikasi	Jenis	Nomor Pertandingan dan Berat
	Kelamin	Badan
Disabilitas daksa bawah	Putra	s/d 49 kg – s/d 49 kg
		s/d 54 kg – 49,00 kg-54,00 Kg
		s/d 59 kg – 54,01 kg-59,00 Kg
		s/d 65 kg – 59,01 kg-65,00 Kg
		s/d 72 kg – 65,01 kg-72,00 Kg
		s/d 80 kg – 72,01 kg-80,00 Kg
		s/d 88 kg – 88,01 kg-88,00 Kg
		s/d 97 kg – 88,01 kg-97,00 Kg
		s/d 107 kg – 97,01 kg-107,00 kg
		Di atas 107 kg – mulai 107 kg ke atas
Disabilitas daksa bawah	Putri	s/d 41 kg – s/d 41 kg
		s/d 45 kg – 41,01 kg-45,00 Kg
		s/d 50 kg – 45,01 kg-50,00 Kg
		s/d 55 kg – 50,01 kg-55,00 Kg
		s/d 61 kg – 55,01 kg-61,00 Kg
		s/d 67 kg – 61,01 kg-67,00 Kg
		s/d 73 kg – 67,01 kg-73,00 Kg
		s/d 79 kg – 73,01 kg-79,00 kg
		s/d 86 kg – 79,01 kg-86,00 kg
		Di atas 86 kg – mulai 86,01 kg ke atas

### 3. Boccia

Boccia merupakan salah satu cabang olahraga yang dirancang khusus untuk penyandang disabilitas *cerebral palsy*, yakni penyakit yang menyebabkan gangguan pada otot gerak dan koordinasi tubuh. Olahraga ini termasuk dalam kategori permainan bola presisi, yang mirip

dengan *bowling* dan *petanque*. Di antara beragam permainan untuk para penyandang disabilitas, *boccia* termasuk dalam jenis olahraga yang tergolong populer. Hal itu dibuktikan dengan mulai dipertandingkannya *boccia* sejak Paralimpiade 1984 di Inggris dan Amerika Serikat.

Permainan *boccia* mengutamakan ketepatan atau presisi dalam melempar bola. Mengacu aturan standar permainan yang dirilis oleh *World Boccia*, bola yang digunakan harus memiliki berat 275 gram dengan toleransi +/- 12 gram, diameter 100 mm, serta ukuran lingkaran 270 mm toleransi +/- 8 mm. *Boccia* dimainkan dalam lapangan berukuran 12,5 meter kali 6 meter. Kemudian area kursi roda (*wheel chair*) untuk atlet pelempar bola berukuran 2,5 meter kali 1 meter. Total ada 6 kotak area *wheel chair*, dan akan terisi semua jika memainkan laga beregu. Cabang Olahraga *Boccia* memenuhi kriteria klasifikasi pada kelas BC1, BC2, BC4 dan BC5 dengan Kategori *Mixed Individual* dan *Mixed Pairs*.

#### 4. Bulutangkis

Bulu tangkis, *badminton*, atau tepuk bulu (bahasa Inggris: *badminton*) adalah suatu olahraga yang menggunakan alat yang berbentuk bulat dengan memiliki rongga-rongga di bagian pemukulnya dan memiliki gagang. Alat ini dikenal dengan nama raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.

Mirip dengan tenis, bulu tangkis bertujuan memukul bola permainan bulu tangkis, yaitu *kok* (*shuttlecock*) melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama. Nomor yang dipertandingkan adalah sebagai berikut.

Kelas	Deskripsi
WH1	Atlet yang memiliki gangguan pada tungkai bawah dan batang tubuh dan/atau memiliki cedera tulang belakang. Mereka mungkin juga memiliki gangguan fungsi tangan yang dapat memengaruhi kemampuan untuk bermanuver di kursi roda. Gaya bermain mereka adalah dengan memegang kursi roda dengan satu tangan sementara tangan

	lainnya menggerakkan raket; mereka akan mendorong atau menarik diri ke posisi duduk kursi roda netral setelah memukul kok.
WH2	Serupa dengan atlet WH1, atlet WH2 memiliki satu atau lebih gangguan pada tungkai bawah mereka, satu atau lebih kehilangan kaki dan memiliki minimal atau tidak ada gangguan tubuh dan/atau lebih rendah. Mereka akan menggerakkan kursi roda mereka lebih cepat daripada atlet WH1 dan akan lebih sedikit memegang roda untuk menjaga keseimbangan.
SL3	Atlet yang mengalami gangguan pada salah satu atau kedua tungkai bawah dan memiliki kekurangan dalam keseimbangan berjalan/ lari: untuk mengurangi kelemahan mereka, pertandingan dilakukan setengah lapangan (memanjang). Atlet kelas ini biasanya memiliki <i>cerebral palsy</i> , polio bilateral atau kehilangan kedua kaki di bawah lutut.
SL4	Atlet dapat berlari lebih cepat dan memiliki keseimbangan yang lebih baik daripada atlet yang berada di kelas SL3, mereka mengalami gangguan pada salah satu atau kedua tungkai bawah, <i>polio unilateral</i> atau <i>cerebral palsy</i> ringan. Atlet-atlet ini akan bermain di lapangan bulu tangkis secara penuh.

SU5	Berbeda dengan kelas olahraga SL3 dan SL4, SU5 memiliki kelainan pada anggota gerak atas seperti kehilangan ibu jari yang membatasi cengkeraman dan kekuatan pukulan atau kehilangan lengan karena amputasi atau kerusakan saraf. Juga, atlet mungkin memiliki gangguan parah pada lengan mereka yang tidak bermain yang dapat memengaruhi gerakan keseimbangan, rotasi tubuh, dan kemampuan servis.
SH6	Atlet yang mengalami <i>akondroplasia</i> dan tubuh pendek.

## 5. Bolavoli Duduk

Bolavoli (bahasa Inggris: *volleyball*) adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri atas 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu *tosser* (atau *setter*), *spiker* (*smash*), *libero*, dan *defender* (pemain bertahan). *Tosser* atau pengumpan adalah orang yang bertugas

untuk mengumpangkan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. *Spiker* bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. *Libero* adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh melakukan *smash* bola ke seberang net. *Defender* adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan.

Bola voli duduk dimainkan dengan posisi pemain duduk, dan bergerak namun tidak boleh mengangkat pantat. Dikhususkan disabilitas daksa bawah. Setiap tim hanya memiliki satu *Minimally Disabled* (MD) di lapangan dan 5 pemain lain harus dari kelas *Disabled* (D).

## **6. Bowling (Boling)**

Boling atau bola gelinding adalah jenis permainan dan olahraga yang kegiatannya hanya menggelindingkan bola boling dengan menggunakan satu tangan hingga mengenai pin segitiga yang berjumlah sepuluh buah.

Jika semua pin dijatuhkan dalam sekali gelinding (lemparan) maka itu disebut *strike*. Jika

pin tidak dijatuhkan sekaligus maka diberikan satu kesempatan lagi untuk menjatuhkan pin yang tersisa. Bilamana pada lemparan kedua tidak ada lagi pin tersisa, maka disebut *spare*. Jika setelah dua kali masih ada pin yang tersisa maka disebut *open frame (missed)* yang keseluruhannya itu akan menentukan perhitungan angka yang didapat dalam setiap *game*. Pin akan kembali disusun seperti semula untuk frame selanjutnya.

Cara perhitungan angka untuk olahraga ini adalah:

- a. Setiap permainan mempunyai 10 *frame*
- b. Setiap *frame* mempunyai 2 kotak yang melambangkan dua kali kesempatan lemparan
- c. Khusus pada *frame* ke 10 ada 3 kotak yang artinya bisa mempunyai kesempatan 3 kali lemparan
- d. Skor tertinggi dalam setiap permainan-nya adalah 300 yang disebut *perfect game*

- e. Setiap *frame strike* akan mendapatkan tambahan angka dari 2 lemparan selanjutnya, sedangkan untuk *spare* mendapat tambahan angka dari 1 lemparan selanjutnya.

Para atlet yang mengalami disabilitas otak namun masih dapat menggunakan fungsi alat gerak tubuh BC 1, BC 2, BC 3, BC 4, juga dimainkan oleh disabilitas daksa.

## 7. Catur

Catur (bahasa Inggris: *chess*) adalah permainan papan strategi dua orang yang dimainkan pada sebuah papan kotak-kotak yang terdiri dari 64 kotak, yang disusun dalam petak 8×8, yang terbagi sama rata (masing-masing 32 kotak) dalam kelompok warna putih dan hitam.<sup>[1]</sup> Permainan ini dimainkan oleh jutaan orang di seluruh dunia. Catur diyakini berasal dari permainan India, *chaturanga* (yang menjadi asal nama *catur*) pada sekitar abad ke-7. *Chaturanga* juga diperkirakan merupakan nenek moyang dari permainan strategi



serupa yang berasal dari Dunia Timur, seperti *xiangqi* (catur Cina), *janggi* (catur Korea), dan *shogi* (catur Jepang). Catur mencapai Eropa pada abad ke-9, saat terjadi penaklukan *Hispania* oleh *Umayyah*. Buah-buah catur tersebut diperkirakan mendapat bentuknya yang dikenal saat ini pada akhir abad ke-15 di Spanyol, sedangkan aturan catur modern distandarkan pada abad ke-19.

Cara bermainnya adalah dengan melihat semua pergerakan pemain. Pada mulanya, setiap pemain memiliki 16 buah catur: satu raja (*king*), satu menteri (dalam bahasa Inggris disebut *queen* atau ratu), dua benteng (*rook*), dua kuda (dalam bahasa Inggris disebut *knight* atau kesatria), dua gajah (dalam bahasa Inggris disebut *bishop* atau uskup), dan delapan *bidak* atau pion. Setiap jenis buah catur memiliki gerakannya masing-masing, dengan yang paling kuat adalah ratu dan yang paling lemah adalah pion.

Tujuan dari permainan ini adalah melakukan *sekakmat* pada raja lawan dengan menempatkan buah tersebut pada posisi di mana ancaman untuk ditangkap (atau *dimakan*) tidak terelakkan. Untuk mencapai tujuan ini, buah-buah milik pemain harus digunakan untuk menyerang

dan menangkap buah lawan, sambil buah-buah tersebut tetap menjaga satu sama lain. Selama permainan berlangsung, jalan permainan biasanya melibatkan pertukaran buah dengan buah lawan yang mirip, serta penemuan dan perekayasaan peluang untuk melakukan pertukaran secara menguntungkan atau untuk mendapatkan posisi yang lebih baik. Selain *sekakmat*, seorang pemain memenangkan permainan jika pemain lawan mengundurkan diri, atau (dalam permainan berwaktu) kehabisan waktu. Ada juga beberapa cara yang membuat permainan berakhir dalam keadaan *remis* atau seri.

No	Jenis Disabilitas	Nomor Pertandingan	Jenis Kelamin
1	Disabilitas Daksa	Catur Klasik	Putra/Putri
		Catur Cepat	
2	Disabilitas Rungu Wicara	Catur Klasik	Putra/Putri
		Catur Cepat	
3	Disabilitas Netra	Catur Klasik	Putra/Putri
		Catur Cepat	
4	Open (Disabilitas Netra, Disabilitas Daksa)	Perorangan Catur Beregu	Putra/Putri

## Peraturan Khusus Catur Tunanetra

### 1. Perlengkapan

- a. Papan dan buah catur harus menggunakan yang telah disediakan panitia
  - Ukuran kotak/petak minimal 4 cm maksimal 6 cm.
  - Petak berwarna hitam lebih menonjol dari petak berwarna putih.
- b. Buah catur; buah catur berwarna hitam diberi tanda (paku/pines, atau bentuk penada buah catur lainnya)
- c. Dalam pertandingan diperbolehkan menggunakan satu papan atau dua papan jika telah disepakati oleh 2 pemain.

### 2. Cara Melangkah

- a. Pada giliran melangkah, peserta diperbolehkan meraba atau menyentuh buah catur dan papan catur.
- b. Apabila belum giliran untuk melangkah,

peserta dilarang meraba buah catur atau papan catur.

- c. Apabila pemain telah mencabut salah satu buah maka pemain wajib untuk menjalankan buah yang telah dicabut.
- d. Apabila telah menancapkan salah satu buah catur nya namun salah, pemain boleh mencabutnya kembali dan wajib memberitahu lawannya.
- e. Apabila salah satu pemain melakukan kesalahan sebanyak 3 kali, maka pemain dinyatakan diskualifikasi.

## **8. Goalball (Bola Gawang)**

Bola gawang adalah olahraga tim yang dirancang khusus untuk atlet dengan gangguan penglihatan. Peserta bersaing dalam tim yang terdiri atas tiga orang dan mencoba melempar bola yang memiliki lonceng yang tertanam di dalamnya ke gawang lawan. Bola dilempar dengan tangan dan tidak boleh ditendang. *Goalball* mengutamakan koordinasi antara telinga dan

tangan. Olahraga ini tidak memiliki padanan dengan olahraga nondifabel. Atlet nondifabel yang turut bermain olahraga ini akan menggunakan penutup mata.

#### Peraturan Khusus

- a. Hanya dipertandingkan bagi klasifikasi disabilitas Tunanetra diikuti minimal 3 daerah kabupaten/kota.
- b. *Event Goalball* dapat dilaksanakan apabila diikuti minimal 3 regu *goalball* untuk satu *event*.
- c. Satu daerah kabupaten/Kota hanya dapat mengajukan 1 regu *goalball* untuk satu *event*.
- d. Pertandingan hanya dilaksanakan satu kelas (B.11, B.12, B.13).
- e. Selama pertandingan pemain cadangan maupun pelatih dilarang memasuki lapangan pertandingan.
- f. Instruksi-instruksi pelatih hanya boleh dilakukan pada waktu *time out* atau waktu istirahat.

- g. Seluruh pemain harus menggunakan penutup mata.
- h. Selama perandingan pemain tidak boleh membetulkan mata tanpa seijin wasit.
- i. Regu yang bertanding harus mendaftarkan nama atlet dan nomor punggungnya beserta posisinya, termasuk pemain cadangan.
- j. Setiap regu harus memakai kaos tim yang berbeda dengan regu lawan dan wajib memakai nomor punggung dan nomor dada
- k. Para pemain wajib memakai sepatu olahraga.
- l. Pertandingan dilaksanakan dalam 2 babak yaitu 2 x 12 menit, dengan waktu istirahat 3 menit.
- m. Ukuran lapangan adalah 18 m x 9 m.
- n. Gawang
  - Lebar gawang 9 m

- Tinggi gawang 1,30 m
- o. Bola
- Bola yang digunakan seberat 1,250 gr
  - Mempunyai lonceng yang nyaring
  - Lingkar bola 76 cm, dengan 8 lubang

## 9. Judo Netra (*Blind Judo*)

Judo (dari Bahasa Jepang) adalah seni bela diri, olahraga, dan filosofi yang berakar dari Jepang. Judo dikembangkan dari seni bela diri kuno Jepang yang disebut *Jujutsu*. *Jujutsu* yang merupakan seni bertahan dan menyerang menggunakan tangan kosong maupun senjata pendek, dikembangkan menjadi Judo oleh Kano Jigoro pada 1882. Olahraga ini menjadi model dari seni bela diri Jepang, *gendai budo*, dikembangkan dari sekolah (*koryu*) tua.

Pemain judo disebut *judoka* atau pejudo. Judo sekarang merupakan sebuah cabang bela diri yang populer, bahkan telah menjadi cabang

olahraga resmi Para Olimpiade.

Pertandingan judo diadakan antara perorangan dan juga beregu. Beberapa kompetisi membagi pertandingan menjadi 8 kategori, berdasarkan berat tubuh. Kompetisi lain membagi pertandingan berdasarkan tingkatan dan umur, dan lain-lain. Ada juga yang tidak mengenal pembagian apapun.

Satu pertandingan judo berlangsung selama 3-20 menit. Pemenang ditentukan dengan jalan judoka pertama yang meraih satu angka, baik dengan bantingan maupun kuncian. Jika setelah waktu yang ditentukan tidak ada pemain yang memperoleh satu angka, pemain dengan nilai lebih tinggi menang atau pertandingan berakhir seri.

Judo, sebagaimana olahraga lain dari Jepang, diselenggarakan dengan penuh tata krama. Kedua judoka membungkuk memberi hormat satu sama lain pada awal dan akhir pertandingan

**Catatan:** Judo dipertandingkan dikhususkan bagi disabilitas netra.



## 10. *Lawn Bowls*

Boling lapangan adalah olahraga yang bertujuan menggulung bola yang bias sehingga bola tersebut berhenti mendekati bola kecil yang disebut "jack" atau "kitty". Olahraga ini dimainkan di lapangan boling yang kemungkinan memiliki permukaan rata. Sementara itu, boling lapangan hijau berpermukaan datar" atau cembung atau tidak rata untuk boling lapangan hijau mahkota. Boling Lapangan biasanya dimainkan di luar ruangan, walaupun di banyak tempat juga dilakukan di dalam ruangan yang memiliki permukaan luarnya rumput alami, rumput sintetis, atau *cotula* (di Selandia Baru).

**Catatan:** Cabang Olahraga ini dimainkan untuk disabilitas daksa bawah dan atas, serta disabilitas netra.

## 11. Panahan

Panahan (Inggris: *Archery*) adalah salah satu olahraga yang dilakukan dengan cara menembakkan anak panah dengan bantuan busur untuk mencapai target atau sasaran tembak pada jarak

yang sudah ditentukan. Berdasarkan pembinaan kondisi fisik, ada komponen-komponen fisik yang lebih spesifik untuk panahan, yaitu daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), dan *structure/accuracy*. Dengan memiliki kekuatan otot dan daya tahan otot yang baik, maka akan memberikan keuntungan besar bagi pemanah untuk tampil di puncaknya. Di samping itu, memanah membutuhkan kekuatan otot tubuh bagian atas dan inti yang menggerakkan kelompok otot utama.

Dalam perlombaan ada 36 anak panah yang harus ditembakkan ke *face target* dengan jarak 30 meter. *Face target* berbentuk lingkaran dengan garis tengah 30 centimeter. Setiap sasaran memiliki nilai masing-masing dimulai dengan 0 (sasaran pinggir) sebagai nilai terkecil hingga nilai terbesar 10 (sasaran tengah). Cabang olahraga panahan tingkat internasional dibagi menjadi dua divisi yaitu *recurve* dan *compound*, sedangkan di Indonesia memiliki 3 (tiga) divisi yaitu divisi *recurve*, divisi *compound*, dan divisi *standard bow*.

## **Klasifikasi Cabor Panahan *National Paralympic Committee Indonesia (NPCI)***

### *a. Archery Standing (ARST)*

Kelas berdiri (ARST) adalah untuk pemanah yang tidak mempunyai masalah pada tangan/lengan, namun mempunyai masalah pada kemampuan koordinasi di salah satu kaki, baik akibat amputasi, folio atau sebab lain namun masih mempunyai kemampuan berdiri dengan kedua kaki dengan salah satu kaki menggunakan peralatan tambahan. Apabila pemanah memiliki kesulitan berdiri, maka pemanah dapat menggunakan kursi tanpa sandaran namun memperlihatkan bahwa kakinya tampak atau menyentuh tanah.

### *b. Archery Wheelchair 1 (ARW 1)*

Pemanah dalam kelas ARW 1 mencakup mereka yang mempunyai masalah/ketidakmampuan pada lengan/tangan dan atau kedua kaki (*tetraplegia*), mempunyai keterbatasan dalam ruang gerak, kekuatan, dan kontrol karena jika dalam posisi berdiri untuk memanah akan sulit dalam mengontrol tubuh, baik karena disebabkan amputasi atau sebab lain yang mengakibatkan keterbatasan dalam gerak dan mereka hanya

dapat berkompetisi dengan kursi roda.

c. *Archery Wheelchair 2* (ARW 2)

Pemanah yang masuk dalam kelas ARW 2 adalah kelompok *Paraplegia* dan mereka yang mempunyai keterbatasan mobilitas karena kemampuan tungkai kaki lemah sehingga dalam keseharian mereka juga menggunakan kursi roda dan sandaran punggung pada kursi roda setinggi 110 mm di bawah ketiak tangan.

### **Peralatan dan Perlengkapan**

- A. Pemanah yang ikut berkompetisi dalam kelompok *Semi Paralympic*, semua perlengkapan harus sesuai dengan standar NPC Indonesia yang menjadi standar nasional
- b. Pemanah yang *utury* dalam *Nomor Coumpound dan Recurve*, maka semua peralatan dan perlengkapan harus sesuai dengan ketentuan IPC atau Peraturan FITA.
- c. *Wheelchair* (Kursi Roda)

- i. Kursi roda dapat digunakan bagi atlet yang memiliki disabilitas 50 point di tubuh bagian bawah atau tungkai kaki.
- ii. Kursi roda berbagai tipe dapat digunakan yang secara prinsip diterima dan disebut kursi roda.
- iii. Tidak boleh ada bagian kursi roda yang menopang tubuh bagian lengan pada saat memanah, tubuh bagian punggung tidak boleh kontak dengan perlengkapan kursi roda saat melepaskan anak panah.
- iv. Untuk pemanah ARW 2 tidak dapat perlengkapan di belakang tubuh atau penyangga tegak lurus menonjol yang menopang separuh bagian tubuh.
- v. Tidak ada bagian kursi roda yang menempel sebelum ketinggian 110 mm di bawah ketiak pada saat melepaskan anak panah untuk ARW 2.

d. Kursi

- i. Kursi dapat digunakan bagi peserta yang memiliki 38 poin masalah bagian bawah tubuh dan tungkai untuk ARST.
- ii. Berbagai tipe kursi dapat digunakan yang secara prinsip dipahami sebagai sebagai kursi untuk ARST.
- iii. Tidak ada kursi yang menyentuh bagian tubuh antara ketinggian 220 mm di bawah ketiak saat melepaskan busur.

**Nomor yang Dipertandingkan**

<b>NO</b>	<b>RONDE</b>	<b>KETERANGAN</b>
	<b><i>RECURVE OPEN</i></b>	
1	Total Jarak Perorangan	Putra/Putri
2	Mix Team	
3	Aduan Perorangan	Putra/Putri
4	Beregu	Putra/Putri

<b>NO</b>	<b>RONDE</b>	<b>KETERANGAN</b>
	<b><i>COMPOUND OPEN</i></b>	
1	Total Jarak Perorangan	Putra/Putri
2	Mix Team	
3	Aduan Perorangan	Putra/Putri
4	Beregu	Putra/Putri

<b>NO</b>	<b>RONDE</b>	<b>KETERANGAN</b>
	<b><i>NATIONAL OPEN</i></b>	
1	Total Jarak Perorangan	Putra/Putri
2	Mix Team	
3	Aduan Perorangan	Putra/Putri
4	Beregu	Putra/Putri

## **12. Renang**

Berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air. Berenang biasanya dilakukan tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air.

Berenang sangat berguna sebagai alat pendidikan, sebagai rekreasi yang sehat, menanamkan keberanian, percaya diri, dan sebagai terapi yang terkadang dianjurkan oleh dokter, serta untuk keselamatan diri atau orang lain.

### **Klasifikasi**

- Disabilitas Daksa: S5, S6, S7, S8, S9, dan S10
- Disabilitas Netra: S11 S12 + S13 (Open)
- Disabilitas Grahita: S14 (ID)
- Disabilitas Rungu Wicara: S15



## Nomor yang Dipertandingkan

Klasifikasi	Klas	Pa/Pi	Gaya Bebas				Gaya Dada		Gaya Punggung		Gaya Kupu		Gaya Ganti
			50	100	200	400	50	100	50	100	50	100	200
			Meter										
<b>Disabilitas Daksa</b>	S5	Pa	√	√	√	-	√	√	√	-	√	-	-
		Pi	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	-
	S6	Pa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Pi	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	-
	S7	Pa	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	-
		Pi	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	-
<b>Disabilitas Daksa</b>	S8	Pa	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√
		Pi	√	√	√	√	√	√	√	-	√	-	-
	S9	Pa	√	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√
		Pi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-
	S10	Pa	√	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√
		Pi	√	√	√	√	√	√	√	-	√	-	-
<b>Disabilitas Netra</b>	S11	Pa	√	√	√	-	√	√	√	-	√	-	-
		Pi	√	√	√	-	√	√	√	-	√	-	-
	S12	Pa	√	√	√	-	√	√	√	-	√	-	-
		Pi	√	√	√	-	√	√	√	-	√	-	-
	S13	Pa	√	√	-	-	√	√	√	-	√	-	-
		Pi	√	√	√	-	√	√	√	-	-	-	-
<b>Disabilitas Grahita</b>	S14	Pa	√	√	√	-	√	√	√	-	√	-	√
		Pi	√	√	√	-	√	√	√	-	√	-	-
<b>Disabilitas Rungu Wicara</b>	S15	Pa	√	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√
		Pi	√	√	√	-	√	√	√	-	√	-	-

### 13. Tenis Kursi Roda

Tenis kursi roda adalah salah satu bentuk tenis yang disesuaikan untuk pengguna kursi roda. Ukuran lapangan, tinggi net, dan raket tenis kursi roda sama dengan tenis pejalan kaki. Perbedaan utama tenis kursi roda dengan tenis pejalan kaki adalah atlet menggunakan kursi roda yang dirancang khusus dan bola dapat melambung hingga dua kali. Pantulan kedua tersebut juga dapat terjadi di luar lapangan.

Tenis kursi roda dimainkan di keempat *Grand Slam* sejak tahun 2007, dan merupakan salah satu olahraga yang dipertandingkan di Paralimpiade Musim Panas sejak tahun 1992. Ada tiga kategori, pria, wanita, dan *quads*; setiap kategori memiliki turnamen tunggal dan ganda. Quads, divisi terbaru, adalah untuk pemain yang kehilangan fungsi substansial setidaknya di satu ekstremitas atas, tetapi mungkin termasuk berbagai disabilitas selain *quadriplegia*. Divisi ini terkadang disebut Mixed, terutama di *Paralympic Games*. Pemain *quad* sering menempelkan raket ke tangan mereka, untuk mengkompensasi hilangnya fungsi, dan beberapa pemain diizinkan menggunakan kursi roda bertenaga listrik.

## Nomor yang Dipertandingkan

No	Klasifikasi	Pa/Pi	Kategori	Nomor Pertandingan
1	Disabilitas Daksa	Putra	Utama	Tunggal
			Pemula	Tunggal
			Open	Ganda
			Open	Beregu
2	Disabilitas Ddaksa	Putri	Utama	Tunggal
			Pemula	Tunggal
			Open	Ganda
			Open	Beregu
3	Disabilitas Daksa	Putra/ Putri	Open	<i>Quad</i> Tunggal
			Open	Campuran Putra Putri

### 14. Tenis Meja

Tenis meja atau pingpong adalah olahraga yang melibatkan dua atau empat pemain yang memukul bola ringan yang disebut bola pingpong di atas meja menggunakan raket pejal kecil yang disebut *bet*. Permainan ini dilakukan di atas meja yang dibagi dengan *net*. Kecuali servis awal, aturan permainan adalah: pemain harus memantulkan bola ke meja lawan dan lawan harus mengembalikannya. Poin akan terjadi jika pemain

lawan gagal mengembalikan bola. Permainan ini cepat dan membutuhkan sikap tanggap yang cepat pula. Memutar-mutar bola (teknik *spin*) akan mendistorsi arah bola sehingga lawan akan sulit mengembalikannya.

Organisasi olahraga tenis meja internasional adalah *International Table Tennis Federation* (ITTF) didirikan tahun 1926. ITTF beranggotakan 226 persatuan/federasi tenis meja di seluruh dunia pada saat ini. Aturannya dimuat dalam buku pegangan yang diterbitkan ITTF. Tenis meja disertakan dalam Olimpiade sejak 1988 dalam berbagai macam partai dan kategori. Sejak 1988 hingga 2004, ada partai tunggal putra-tunggal putri, serta ganda putra-ganda putri. Sejak 2008, sistem ajang tim telah dimainkan alih-alih ganda.

Dalam para Tenis Meja, diperuntukan disabilitas daksa, grahita, netra, dan rungu wicara

## Klasifikasi dalam Tenis Meja

No	Nomor Pertandingan	Klasifikasi
1	<i>OPEN SINGLES</i>	TT. 3-5
2	<i>OPEN SINGLES</i>	TT. 6-10
3	<i>OPEN DOUBLE</i>	TT. 6-10
4	<i>OPEN MIX</i>	TT. 6-10
5	<i>DOUBLE</i>	TT. 8
6	<i>DOUBLE</i>	TT. 9
7	<i>DOUBLE</i>	TT. 10
8	<i>SINGLES</i>	TT. 4
9	<i>SINGLES</i>	TT. 5
10	<i>SINGLES</i>	TT. 6
11	<i>SINGLES</i>	TT. 7
12	<i>SINGLES</i>	TT. 8
13	<i>SINGLES</i>	TT. 9
14	<i>SINGLES</i>	TT. 10
15	TIM KELAS	TT. 4-5
16	TIM KELAS	TT. 6
17	TIM KELAS	TT. 7
18	TIM KELAS	TT. 8
19	TIM KELAS	TT. 9
20	TIM KELAS	TT. 10
21	<i>SINGLES</i>	TRW
22	<i>DOUBLE</i>	TRW
23	<i>DOUBLE MIX</i>	TRW
24	<i>SINGLES</i>	Disabilitas grahita
25	<i>Double</i>	Disabilitas grahita
26	<i>Double Mix</i>	Disabilitas grahita
27	<i>SINGLES</i>	Disabilitas netra
28	Beregu	Disabilitas netra

### **C. Pelatih**

Pelatih adalah sosok yang sangat penting bagi setiap atlet. Tanpa bimbingan dan pengawasan seorang pelatih, atlet akan sulit mencapai prestasi. Seorang pelatih akan lebih mudah melihat kesalahan-kesalahan teknik yang dilakukan oleh atlet daripada atlet itu sendiri. Akan tetapi dengan sendirinya pelatih haruslah betul-betul tahu akan segala seluk beluk mengenai cabang olahraga yang dilatihnya yaitu mengenai teknik dan taktik melakukan cabornya. Demikian pula mengenai bagaimana melatih fisik serta mental atlet yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang dilatihnya, mengenai peraturan permainan, peralatan dan lain-lain. Pengetahuan setengah-setengah saja tidak akan banyak manfaatnya, malah mungkin justru akan merusak atau menyesatkan atlet. Di dalam dunia pelatihan ada semacam motto yang berbunyi (Harsono: 1988):

1. Tinggi rendahnya prestasi atlet adalah cerminan dari tinggi rendahnya mutu pengetahuan dan ketrampilan pelatihnya.
2. Apa yang dikiprahkan oleh atlet dalam pertandingan adalah cerminan dari apa

yang telah diberikan pelatihnya dalam latihan.

Seorang pelatih seringkali dicitrakan orang sebagai pendidik, ilmuwan, organisator, dan manajer yang baik. Namun ada pula yang mencitrakannya sebagai sosok yang disiplin, keras, galak, suka marah, dan suka "menyiksa" atletnya waktu latihan. Apapun dan bagaimanapun gaya atau falsafah pelatih, dia wajib memahami peran, tugas, serta kewajiban yang sebenarnya sebagai seorang pelatih agar dia bisa sukses dalam kariernya sebagai pengasuh para atletnya, termasuk perannya sebagai guru dan pedagang.

### **Tugas, Peran, dan Fungsi Pelatih**

1. Menyusun menu latihan olahraga.
2. Membimbing seseorang untuk meningkatkan kemampuan fisik, kekuatan otot dan sebagainya.
3. Mengajarkan keterampilan teknik dan taktik.
4. Memantau dan meningkatkan kinerja atlet atau orang yang dia latih.

5. Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan.
6. Mengembangkan program latihan.
7. Memberikan nasihat tentang masalah kesehatan dan gaya hidup.
8. Memberikan saran mengenai perawatan cedera dan manajemen kesehatan fisik.
9. Melaksanakan tugas administratif.
10. Membantu promosi atau pengembangan olahraga.

### **Kualifikasi Pelatih**

1. Pelatih memiliki kemampuan berasal dari pengalamannya sebagai atlet berprestasi
2. Pelatih memiliki kemampuan berasal dari proses pendidikan yang memadai
3. Pelatih memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang *Disability Awareness* agar memahami dan menyadari ragam disabilitas dan etika berinteraksi dengan disabilitas.



Pelatih memiliki peran strategis dalam mengembangkan bakat dan potensi atlet disabilitas untuk berkompeten dan berprestasi melalui proses pembinaan pada cabang olahraga tertentu. Pelatih dapat berperan dalam hal hal berikut di bawah ini.

1. Memandang penyandang disabilitas sebagai atlet dengan kemampuan yang dimiliki dan bukan memfokuskan pada hambatan sebagai konsekuensi atas kondisi disabilitas yang dimiliki;
2. Membangun keakraban dengan atlet untuk membangun kepercayaan dan saling mengetahui tentang kepribadian satu sama lain guna memudahkan dalam menjalankan program latihan;
3. Menjalin komunikasi dengan orang tua guna memahami lebih mendalam tentang karakter dan kebutuhan atlet disabilitas yang dilatihnya;
4. Menyampaikan rasa antusias atas bergabungnya atlet disabilitas untuk membangun rasa percaya diri atlet disabilitas;

5. Menginformasikan mengenai manfaat dan tujuan dari program latihan yang diberikan;
6. Menginformasikan tentang seputar olahraga yang dipilih oleh atlet, program jangka pendek dan jangka panjang dan pentingnya komitmen mengikuti program latihan;
7. Memberikan dukungan kepada atlet disabilitas dengan tulus dan bukan atas rasa belas kasihan;
8. Selalu mengedepankan kegembiraan dalam setiap program latihan dan mengembangkan karakter sportif misalnya respon yang harus dimiliki atlet jika menang maupun kalah dalam pertandingan
9. Menceritakan tentang pengalaman dalam pembinaan atau melatih dengan penyandang disabilitas dan mengekspresikan keinginan untuk terus belajar.



*Seorang pelatih perlu memiliki perspektif disabilitas dan kemampuan diri dalam memahami karakter tiap-tiap atlet disabilitas dan kebutuhan atas ragam disabilitasnya yang dapat memudahkan pelatih pada saat proses melatih atlet disabilitas.*

# **BAB V**

## **ETIKA BERINTERAKSI DENGAN ATLET PENYANDANG DISABILITAS**

@galuhpatria

Dalam menjalankan program pembinaan olahraga, pelatih, dan tenaga keolahragaan akan berinteraksi secara langsung dengan atlet disabilitas. Pelatih dan tenaga keolahragaan memerlukan pemahaman etika yang tepat saat berinteraksi dengan atlet disabilitas agar pelaksanaan pembinaan olahraga berlangsung sesuai dengan etika dan nilai-nilai HAM yang berlaku.

### **A. Etika Umum**

Secara umum hal-hal yang dilakukan dalam berinteraksi dengan disabilitas dapat dirinci sebagai berikut:

1. Menggunakan bahasa yang sopan
2. Berbicara langsung pada penyandang disabilitas, bukan pendamping
3. Jika ragu, selalu bertanya, termasuk sebelum menawarkan bantuan
4. Tidak berasumsi tentang kemampuan disabilitas
5. Tidak membuat keputusan untuk mereka tentang mereka, melainkan selalu melibatkan mereka dalam membuat keputusan yang berkenaan dengan kebutuhan mereka.
6. Merespon permintaan penyandang disabilitas dengan sopan

## **B. Etika Berinteraksi, Untuk Apa?**

1. Membantu untuk menghilangkan atau meminimalkan hambatan-hambatan sikap yang dihadapi oleh penyandang disabilitas
2. Berperan dalam meningkatkan partisipasi penyandang disabilitas dalam kehidupan bermasyarakat dan pemenuhan hak-hak mereka

### C. Hal-Hal Dasar

1. Bertanya sebelum membantu
2. Peka terhadap kontak fisik
3. Pertimbangkanlah
4. Jangan berasumsi
5. Merespon dengan sopan permintaan mereka

### E. Menawarkan Pertolongan Kepada Atlet Penyandang Disabilitas

Sebagian besar atlet penyandang disabilitas tidak membutuhkan pertolongan ekstra, alasan utama mereka membutuhkan bantuan adalah karena adanya **hambatan lingkungan**.


Atlet Penyandang disabilitas juga manusia biasa sama seperti yang lain sehingga ada yang dengan percaya diri akan meminta pertolongan dan ada pula yang tidak percaya diri untuk melakukannya.

## F. Etiket Berinteraksi dengan Atlet Penyandang Disabilitas Mobilitas

Berjalan di dekat mereka, sesuaikan langkah Anda dengan pergerakan mereka	
Tempatkan posisi sama tinggi	
Jangan memegang alat bantu mobilitas mereka (kruk, kursi roda, dan bentuk alat lainnya ) dengan sembarangan dan tanpa ijin mereka	
Jangan bersandar, memegang atau mendorong alat bantu mereka tanpa persetujuan	
Pastikan jalur evakuasi atau jalur berjalannya bebas hambatan (misal tidak ada air menggenang)	

<p><b>“Alat bantu adalah bagian dari tubuhku”</b></p>	
---	---



### **G. Etiket Berinteraksi dengan Penyandang Disabilitas Netra/Orang dengan Kesulitan Penglihatan**

<p>Perkenalkan diri anda secara singkat sebelum melakukan kontak fisik/salaman</p>	
<p>Sapa dengan suara, beritahukan jika Anda datang dan pergi</p>	
<p>Jika penyandang disabilitas penglihatan membutuhkan panduan jalan, berikan lengan anda untuk mereka pegang-<b>BUKAN</b> mengambil tangan mereka</p>	




<p>Berjalanlah di samping mereka dan memberikan gambaran secara spesifik mengenai keadaan sekelilingnya</p>	
<p>Memberikan deskripsi spesifik yang non-visual seperti “di sebelah kanan anda” atau “arah jam 7 anda”. Jangan menggunakan deskripsi visual seperti “di sini” atau “di sebelah sana”</p>	


## H. Etiket Berinteraksi dengan Penyandang Disabilitas Tuli-Wicara

<p>Pelankan suara anda</p>	
<p>Gunakan kalimat sederhana</p>	



Gunakan ekspresi wajah dan gerak tubuh	
Pastikan gerak bibir Anda Ketika berbicara sehingga terlihat oleh mereka	
Berbicara langsung kepada mereka meskipun tersedia juru bahasa isyarat	
Jika mereka kesulitan memahami kalimat anda, gantilah kalimat Anda dan bukan mengulangnya	

## I. Etiket Berinteraksi dengan Orang Kecil/ Achondroplasia

Pastikan bahwa benda-benda yang dibutuhkan dalam kegiatan Anda mudah untuk diraih oleh mereka	
---	---


<p>Seperti dengan pemakai kursi roda, pastikan anda berbicara dengan mereka di ketinggian yang sama. Ambilah kursi dan duduk dekat orang tersebut</p>	
---	---

## J. Etiket Berinteraksi dengan Penyandang Disabilitas Mental

<p>Menanyakan kepada mereka hal-hal apa saja yang perlu kita ketahui untuk membuat mereka nyaman, Misalnya, kapan waktu untuk istirahat, kapan waktu untuk minum obat.</p>	
<p>Berbicara langsung kepada mereka, bukan kepada pendampingnya</p>	

<p>Gunakan kata dan kalimat sederhana</p>	
<p>Gunakan petunjuk-petunjuk pembantu seperti gambar yang berlaku secara umum</p>	
<p>Hindari kontak fisik tanpa persetujuan mereka</p>	

### K. Etiket Berinteraksi dengan Penyandang Disabilitas Intelektual

<p>Gunakan cara yang ramah dalam interaksi</p>	
--	---

<p>Perbanyak senyum</p>	
<p>Berbicara langsung kepada mereka, bukan kepada pendampingnya</p>	
<p>Gunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami</p>	
<p>Menggunakan alat bantu seperti gambar sederhana karena biasanya sangat membantu dalam berinteraksi dengan mereka</p>	
<p>Jika mereka kurang paham tentang apa yang disampaikan, ulangi lagi dengan sabar</p>	

@galuhpatria

## TENTANG PENULIS



**Suryatiningsih Budi Lestari, SH** biasa dipanggil Bu Nuning, lahir di Yogyakarta 13 Mei 1962. Alumni Fakultas Hukum Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Seorang aktivis yang memperjuangkan kesetaraan Penyandang disabilitas hingga saat ini.

Pada tahun 1994-1997 pernah bergabung dalam PPRBM YPAC Pusat di Surakarta. Selanjutnya tahun 2003-2013 telah memperjuangkan hak disabilitas untuk pemilihan umum dengan bergabung di KPU Sleman. Tahun 2014-2019 menjadi direktur Ciqal sebuah organisasi Penyandang Disabilitas, hingga saat ini menjadi Ketua Yayasan Ciqal, dan pada tahun 2020 hingga saat ini bergabung dengan OHANA sebagai Program Manager.

Banyak sekali penghargaan yang diterima diantaranya tahun 2019 Short Term Awards Scholarship Program “*Role of Disabled Peoples Organisations (DPOs) in the Implementation of Policy Reform*”, managed by Australia Awards in Indonesia, funded by Australian Government. General Election Commission (KPU) Awards in Yogyakarta for her consistency in providing the election tools for blind people (2009, 2014, 2019). Gender Champions of Empowered Women to Build Forward Indonesia in Yogyakarta tahun 2014 dan 2019.



**Destry Indra Wibawa**, lahir di Kulon Progo, 9 Desember 1994. Meraih gelar Sarjana Ilmu Politik (2018) dari Departemen Politik dan Pemerintahan (DPP), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIPOL), Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Selama kuliah, penulis memiliki ketertarikan di bidang olahraga dan pendidikan. Penulis aktif sebagai atlet difabel, Ketua Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Atletik UGM (2016–2017) dan menjadi bagian UKM Peduli Difabel UGM (2015–2016).

Di luar kegiatan kampus, sebagai pemuda difabel, penulis juga aktif mengaktualisasikan diri sebagai pengurus organisasi yang menaungi



olahraga difabel bernama National Paralympic Committee Kulon Progo (2016–2018). Penulis terlibat dalam pelaksanaan kegiatan organisasi seperti menjalankan program latihan olahraga atletik dan mengadvokasi kebijakan untuk pemenuhan hak-hak difabel di bidang olahraga. Selanjutnya, penulis menjadi delegasi Indonesia yang dipilih Kedutaan Amerika Serikat untuk mengikuti 2018 Sports Visitor Program (Disability, Inclusion and Diversity) di Chicago.

Penulis aktif menulis artikel lepas dan terlibat dalam penelitian tentang hak asasi manusia, khususnya bagi difabel. Saat ini, penulis bekerja sebagai Analis Kebijakan di Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. Di sela pekerjaan utama, penulis mengembangkan komunitas “Semua Tidak Berjarak” (SeTaRa) untuk mendukung pelajar difabel agar dapat mengenyam pendidikan yang layak. Penulis dapat dihubungi melalui [destryindrawibawa@gmail.com](mailto:destryindrawibawa@gmail.com).



**Dr Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.** sering disapa dengan Rumpis, lahir di Kulon Progo 24 Agustus 1964, seorang dosen dari FIK Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dan pernah menjabat sebagai Dekan pada tahun 2011 -2015. Alumni S1 IKIP Negeri Yogyakarta

Bidang Ilmu Olahraga Kesehatan tahun 1985 kemudian melanjutkan pendidikan S2 di Universitas Airlangga Surabaya Ilmu Kesehatan Olahraga dan gelar S3 nya di UNESA Surabaya Ilmu Keolah

Buku pertama yang diterbitkan berjudul Model Pemusatan Latihan Jangka Panjang Cabang Olahraga dan banyak sekali melakukan penelitian-penelitian tentang olahraga, aktif dalam publikasi ilmiah dan workshop atau Seminar. Penganbndian kepada masyarakat di mulai pada tahun 2013 dengan Gelar Senam Massal Kerjasama Dengan Yayasan Jantung Sehat Indonesia Cabang Provinsi DIY dan PT Askes, dan masih banyak lagi.



**Haryanto** lahir di Sleman 8 Juni 1978, mengenyam pendidikan dari SD di sangat aktif di bidang olahraga dan saat ini dia menjabat sebagai ketua NPC (National Paralympic Committee) Daerah Istimewa Yogyakarta, banyak sekali kegiatan-kegiatan oleh raga yang di tekuninya.