

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda, terutama bagi peserta didik berkubutuhan khusus seperti peserta didik tunagrahita ringan. Menurut Gillespie (2003: 296) tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan tertinggal di belakang peserta didik yang tidak berkebutuhan khusus. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2013: 28) secara umum kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan cenderung rendah atau kurang. Hal yang sama juga diungkapkan Meimulyani & Tiswara (2013: 49) yang menyatakan bahwa peserta didik tunagrahita ringan yang berumur 3 tahun sampai 12 tahun kebugaran jasmaninya berada dalam kategori kurang sekali. Selain itu dengan bertambahnya usia peserta didik tunagrahita ringan, menempatkan peserta didik tunagrahita ringan pada risiko yang lebih besar untuk kesehatan yang buruk (Temple, Frey, & Stanish, 2006: 3). Rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan dikarenakan tahap perkembangan jasmani dan motorik peserta didik tunagrahita ringan tidak secepat perkembangan anak pada umumnya.

Hasil penelitian survei yang dilakukan oleh Kurniawan (2014) di SLB Pembina Yogyakarta, dalam skripsinya menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan dalam kategori kurang sekali 54,5% (12 peserta didik), dalam kategori kurang 27,3% (6 peserta didik), dalam kategori sedang 9,1% (2 peserta didik), dan dalam kategori baik 9,1% (2 peserta didik). Hasil penelitian survei yang lebih spesifik terkait pengukuran daya tahan kardiorespirasi

dilakukan oleh Herfiyanto (2015) di SLB se-Kabupaten Kulonprogo, dalam skripsinya menemukan bahwa hasil tes daya tahan kardiorespirasi peserta didik tunagrahita ringan putra (22 peserta didik) maupun peserta didik tunagrahita ringan putri (8 peserta didik) berada dalam kategori kurang sekali. Sedangkan penelitian survei yang dilakukan Laksono (2015) di SLB se-Kabupaten Bantul, hasil tes daya tahan kardiorespirasi dari 35 peserta didik tunagrahita ringan, 33 peserta didik tunagrahita ringan berada dalam kategori kurang sekali dan 2 peserta didik tunagrahita ringan dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespirasi peserta didik tunagrahita ringan kurang sekali.

Fakta di lapangan juga menunjukkan bahwa 41% guru pendidikan jasmani di SLB Kabupaten Bantul berlatar belakang bukan dari lulusan pendidikan jasmani. Hasil studi di lapangan, SLB di Kabupaten Bantul berjumlah 20, dari jumlah tersebut sembilan SLB belum memiliki guru pendidikan jasmani. SLB yang belum memiliki guru pendidikan jasmani, dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani biasanya mengandalkan guru kelasnya yang merangkap sebagai guru pendidikan jasmani. Hal ini jelas tidak sesuai, selain bukan bidangnya, latar belakang guru yang tidak sesuai dapat menyebabkan materi-materi pembelajaran pendidikan jasmani bagi peserta didik tunagrahita ringan yang dilaksanakan di SLB selama ini tidak dapat tersampaikan dengan baik. Sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani kurang atau bahkan tidak dapat dicapai dengan maksimal.

Berdasarkan observasi peneliti di lima SLB di Kabupaten Bantul pada saat pembelajaran pendidikan jasmani dengan peserta didik tunagrahita ringan,

khususnya jenjang SDLB kelas atas, guru pendidikan jasmani saat memberikan materi pembelajaran seperti tidak ada bedanya dengan memberikan pembelajaran kepada peserta didik yang normal. Pada saat pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik tunagrahita ringan hanya sekedar bergerak saja dan terlihat kurang termotivasi. Pada saat pembelajaran juga lebih banyak peserta didik tunagrahita ringan yang pasif daripada yang aktif bergerak. Kurang menariknya pembelajaran pendidikan jasmani dapat menjadi salah satu penyebab peserta didik tunagrahita ringan kurang termotivasi sehingga lebih banyak yang pasif daripada yang aktif bergerak.

Banyak peserta didik tunagrahita ringan yang mempunyai kebugaran jasmani kurang sekali, hal ini terlihat saat peserta didik tunagrahita ringan mudah kelelahan pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Bahkan setelah kelelahan beberapa peserta didik tunagrahita ringan memilih untuk tidak mengikuti lagi proses pembelajaran yang sedang dilaksanakan. Hal ini sangat jelas menjadi faktor yang saling berhubungan, berawal dari guru pendidikan jasmani yang berlatar belakang bukan dari lulusan pendidikan jasmani, pemberian materi yang tidak disesuaikan dengan karakteristik, pengemasan materi yang kurang menarik dan kurang menyenangkan, sehingga menyebabkan peserta didik tunagrahita ringan menjadi kurang aktif bergerak dan hal tersebut berdampak pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan.

Kemampuan fungsi organ tubuh peserta didik tunagrahita ringan tergantung dari penggunaannya, apabila sering digunakan maka fungsi organ tubuh akan meningkat dan sebaliknya. Hal tersebut juga dapat diasumsikan bahwa tingkat

kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan adalah konsekuensi dari gaya hidup dan kurangnya berpartisipasi dalam segala bentuk aktivitas jasmani (Kocic, Bojic, Aleksandrovic, Ignjatovic, & Radovanovic, 2017: 160).

Kebugaran jasmani dan konsep diri peserta didik tunagrahita ringan cenderung kurang atau berada di bawah normal demikian pula dengan pemahaman terhadap diri sendiri. Jadi peserta didik tunagrahita ringan sangat membutuhkan program pendidikan jasmani yang menitikberatkan pada kebugaran jasmani dan gerak (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013: 33). Lebih lanjut menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2013: 33) program pendidikan jasmani yang menitikberatkan pada kebugaran jasmani bukan hanya memperbaiki pemahaman terhadap diri sendiri dan konsep diri, tetapi juga memungkinkan peserta didik tunagrahita ringan berpartisipasi dalam permainan atau olahraga dengan sukses yang lebih besar.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Institute of Medicine (2013: 97) aktivitas jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang menitikberatkan pada kebugaran jasmani dan dirancang khusus untuk peserta didik tunagrahita ringan dapat meningkatkan hasil psikososial seperti konsep diri, perilaku sosial, orientasi tujuan, dan terutama *self-efficacy*, atribut-atribut ini pada gilirannya merupakan penentu penting dari partisipasi saat ini dan masa depan dalam aktivitas jasmani.

Salah satu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu daya tahan kardiorespirasi. Para ahli kesehatan berpendapat bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen kebugaran jasmani yang

terpenting dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dengan memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik, seseorang dapat melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang lama. Daya tahan kardiorespirasi dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik yang membuat seseorang dapat melakukan aktivitas tanpa menyebabkan rasa lelah yang berlebihan sehingga masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Sehingga dengan daya tahan kardiorespirasi yang baik, peserta didik tunagrahita ringan dapat mempromosikan gaya hidup lebih aktif, mengurangi masalah kesehatan, dan akan lebih baik dalam menghadapi situasi yang menuntut pekerjaan jasmani yang lebih banyak (Asonitou, Mpampoulis, Paleologou, & Koutsouki, 2018: 323).

Sudah sepantasnya kebugaran jasmani menjadi tanggung jawab bersama, baik guru pendidikan jasmani dan peserta didik tunagrahita ringan. Seorang guru pendidikan jasmani dapat memberikan penguatan kepada peserta didik tunagrahita ringan bahwa memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup. Dengan memberikan penguatan tersebut, diharapkan peserta didik lebih termotivasi dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya terutama daya tahan kardiorespirasi melalui pembelajaran-pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan kepada peserta didik tunagrahita ringan juga harus dibuat semudah mungkin untuk dipahami peserta didik tunagrahita ringan. Guru pendidikan jasmani harus mampu menciptakan suatu pembelajaran yang mudah dimengerti serta dapat membangkitkan motivasi peserta didik tunagrahita ringan, salah satunya adalah pembelajaran pendidikan jasmani

untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dengan aktivitas yang menyenangkan dan mudah dilakukan bagi peserta didik tunagrahita ringan. Dengan pembelajaran pendidikan jasmani yang menyenangkan dan mudah dilakukan tersebut, maka dapat menciptakan suatu pembelajaran yang berkualitas bagi peserta didik tunagrahita ringan.

Sebagai bahan pertimbangan untuk mengatasi permasalahan yang telah diuraikan di atas tersebut dan didukung oleh temuan-temuan hasil penelitian sebelumnya, maka perlu diadakan pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku (lagu dan bangku). Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku yaitu pembelajaran dalam bentuk aktivitas jasmani yang menyenangkan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi peserta didik tunagrahita ringan dengan menggunakan alat sederhana berupa bangku dan diiringi lagu.

Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi yaitu untuk peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas di Kabupaten Bantul Yogyakarta. Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku dengan menggunakan bangku dengan ukuran P x L x T : 40 cm x 21 cm x 27 cm. Sedangkan iringan lagu yang digunakan yaitu lagu anak-anak, antara lain: Naik-naik ke Puncak Gunung, Bangun Tidur, dan Dua Mata Saya.

Pemilihan bangku berdasarkan berbagai keunggulan bangku. Berbagai keunggulan bangku yaitu mudah didapatkan, tidak mudah rusak, tidak membutuhkan ruang yang besar, murah, dan bisa dilakukan dimana saja.

Sedangkan pemilihan lagu Naik-naik ke Puncak Gunung, Bangun Tidur, dan Dua Mata Saya karena lagu tersebut ritmenya menggairahkan sehingga dapat membuat suasana lebih menyenangkan dan memacu peserta didik tunagrahita ringan untuk bergerak, dari berbagai pertimbangan tersebut memberikan peluang pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis lagu untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi bagi peserta didik tunagrahita ringan. Aktivitas jasmani menggunakan bangku dan diiringi lagu diharapkan dapat membuat semua peserta didik tunagrahita ringan lebih termotivasi untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang ada maka dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Pelayanan pembelajaran pendidikan jasmani yang belum dilakukan secara maksimal bagi peserta didik tunagrahita ringan.
2. Guru yang mengajar pendidikan jasmani tidak seluruhnya berlatar belakang dari guru pendidikan jasmani.
3. Guru memberikan pembelajaran pendidikan jasmani pada peserta didik tunagrahita ringan seperti memberi pembelajaran pada peserta didik yang normal.
4. Guru dalam menggunakan metode atau model pembelajaran pendidikan jasmani yang monoton.

5. Guru dalam memberikan materi pembelajaran pendidikan jasmani tidak disesuaikan dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan.
6. Guru dalam mengemas materi pembelajaran pendidikan jasmani kurang menarik dan kurang menyenangkan.
7. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan.
8. Model pembelajaran berbasis lagu dan bangku belum pernah dilakukan.

C. Pembatasan Masalah

Agar lebih terarah penelitian ini dibatasi hanya pada model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi bagi peserta didik tunagrahita ringan jenjang SDLB kelas atas di Kabupaten Bantul Yogyakarta. Dalam penelitian obyek masalahnya adalah model pembelajaran pendidikan jasmani dan daya tahan kardiorespirasi. Sedangkan subyek penelitiannya adalah peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas di Kabupaten Bantul Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah yang telah diuraikan tersebut, maka rumusan masalah yang didapatkan “Bagaimana mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis lagu untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi peserta didik tunagrahita ringan?”. Maka secara rinci rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana rancangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis lagu?
2. Apakah model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis lagu yang dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan?

3. Apakah model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku yang dikembangkan ekonomis?
4. Apakah model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi peserta didik tunagrahita ringan?

E. Tujuan Pengembangan

Tujuan pengembangan seiring dengan rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Untuk merancang model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku.
2. Untuk menguji kelayakan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku dari segi kebenaran dan ketepatan.
3. Untuk menguji efektivitas model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku dalam mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani terutama daya tahan kardiorespirasi.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Produk yang dikembangkan berupa model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku yang dikemas dalam buku panduan dan DVD model pembelajaran pendidikan jasmani bagi peserta didik tunagrahita ringan pada jenjang SDLB kelas atas. Adapun spesifik produk yang dikembangkan ditinjau dari fungsinya lebih dominan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi. Ditinjau dari model pembelajaran yaitu sintaknya ada delapan tahap dalam pelaksanaan pembelajaran (pemanasan, inti (demonstrasi - *drill* - demonstrasi (peserta didik *recovery*) - *drill* - demonstrasi (peserta didik *recovery*)- *drill*), pendinginan).

Sedangkan ditinjau dari alat yang digunakan sangat sederhana dan praktis serta mudah didapat.

G. Manfaat Pengembangan

1. Manfaat Teoritis

- a. Dengan adanya model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada lembaga SLB untuk mempermudah proses pembelajaran pada peserta didik tunagrahita ringan.
- b. Menambah variasi model pembelajaran pendidikan jasmani khususnya melalui aktivitas jasmani menggunakan alat yang sederhana bagi peserta didik tunagrahita ringan.
- c. Dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

- 1) Dapat digunakan sebagai salah satu referensi pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi peserta didik tunagrahita ringan.
- 2) Menambah pengetahuan guru pendidikan jasmani di SLB khususnya bagian C dalam mengembangkan cara-cara baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.
- 3) Menambah pengetahuan guru pendidikan jasmani di SLB khususnya bagian C dalam mengembangkan model-model pembelajaran

pendidikan jasmani melalui aktivitas jasmani dengan alat yang sederhana untuk meningkatkan psikomotor, afektif, kognitif, dan khususnya untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi.

b. Bagi Peserta Didik

Adanya pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang mudah, aman, menyenangkan, menarik, peralatan sederhana, dan ekonomis diharapkan dapat meningkatkan motivasi peserta didik tunagrahita ringan untuk selalu meningkatkan fungsi organ tubuhnya terutama untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasinya.

H. Asumsi Pengembangan

Berdasarkan studi pustaka dan studi lapangan terkait tingkat kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan khususnya daya tahan kardiorespirasi yang berada dalam kategori kurang sekali, maka adanya model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi bagi peserta didik tunagrahita ringan diasumsikan peserta didik tunagrahita ringan dapat melatih dan meningkatkan daya tahan kardiorespirasinya. Aktivitas jasmani dalam model pembelajaran pendidikan jasmani sudah disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan. Selain itu, buku panduan dapat digunakan guru sebagai referensi untuk mengajarkan gerak pada peserta didik tunagrahita ringan dalam upaya untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi. Video yang dibuat dan dikemas dalam DVD sebagai pelengkap buku panduan sehingga dengan adanya video diharapkan dapat mempermudah guru dalam memahami isi dari buku panduan.