

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Kebugaran Jasmani**

##### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Menurut Lutan, Tomoliyus, & Hartoto (2002: 42) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan segala macam pekerjaan fisik yang membutuhkan fleksibilitas, daya tahan dan kekuatan. Begitu juga menurut Bawiling, Adiputra, & Tirtayasa (2014: 151) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain itu juga, Menurut Irianto (2004: 2) pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan dari pengertian kebugaran jasmani tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas jasmani dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan dan masih dapat menikmati waktu luangnya.

## **b. Daya Tahan Kardiorespirasi**

Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh), kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, dan waktu reaksi), dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan *wellness* (kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran emotional, dan kebugaran sosial) (Sumintarsih, 2006: 149-152). Dari berbagai komponen kebugaran jasmani tersebut, daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen paling pokok, yang merupakan indikator paling tepat untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang (Getchell, 1979: 13). Daya tahan kardiorespirasi dianggap paling pokok karena daya tahan kardiorespirasi mempunyai peranan penting dalam kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan aktifitas fisik (Watulingas, Rampengan, & Polii, 2013: 1065).

Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan dan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan dengan waktu yang relatif lama (Muhajir & Jaja, 2011: 61). Menurut Irianto (2004: 10) daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan fungsi jantung dan paru dalam menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam melakukan suatu aktivitas dengan waktu yang lama. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Wiarto (2015: 58) daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung,

paru, dan pembuluh darah untuk bekerja secara optimal saat melakukan aktivitas dalam mengambil oksigen secara maksimal yang kemudian akan disalurkan ke seluruh tubuh sebagai proses metabolisme tubuh.

Menurut Hanifah, Mohamed, Jaafar, Mohsein, Jalaludin, Majid, Murray, & Cantwell (2013: 1) daya tahan kardiorespirasi seseorang dikatakan baik apabila pemulihan denyut jantung berlangsung dengan cepat, sehingga tidak mengalami kelelahan setelah melakukan suatu pekerjaan yang berat. Banyak faktor yang mempengaruhi baik dan tidaknya daya tahan kardiorespirasi seseorang. Menurut Saleh & Nurhayati (2014: 308) beberapa faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi yaitu keturunan, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, status gizi, kadar hemoglobin, status kesehatan, kebiasaan merokok, dan kecukupan istirahat.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiorespirasi merupakan kesanggupan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas dengan waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan rasa lelah yang berlebihan. Selain itu, beberapa faktor juga dapat mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi seseorang, antara lain yaitu keturunan, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, status gizi, kadar hemoglobin, status kesehatan, kebiasaan merokok, dan kecukupan istirahat.

### c. Prinsip Latihan Daya Tahan Kardiorespirasi

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dan dikembangkan melalui latihan yang terprogram, karena keberhasilan mencapai tujuan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas latihan. Biasanya, untuk mencapai tujuan khusus, penerapan beberapa pola mode latihan juga diperlukan (Frownfelter & Dean, 2012: 245). Sedangkan menurut Irianto (2004: 16-21) yang paling utama dalam berlatih adalah dosis latihan dalam konsep FITT (*frequency, intensity, time, type*).

- 1) *Frequency* (frekuensi) adalah banyaknya latihan dalam seminggu, untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi latihan dilakukan 3 – 5 kali dalam seminggu dan sebaiknya dilakukan berselang.
- 2) *Intensity* (intensitas) adalah kualitas yang menunjukkan ringan beratnya suatu latihan dan beratnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan, untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi intensitas yang digunakan yaitu 70%-85% denyut jantung maksimal.
- 3) *Time* (waktu) adalah durasi yang dibutuhkan dalam setiap pelaksanaan latihan, untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi waktu yang dibutuhkan yaitu 20-60 menit.
- 4) *Type* (tipe) adalah jenis latihan untuk mencapai tujuan latihan dan jenis latihan tergantung pada tujuan yang akan dicapai, untuk tujuan meningkatkan daya tahan kardiorespirasi maka latihan yang cocok adalah latihan yang menggunakan kelompok otot besar yang

dapat dipertahankan terus-menerus seperti bersepeda, lompat tali, dan lari lintas alam.

Tujuan dari latihan daya tahan kardiorespirasi adalah untuk meningkatkan kemampuan seseorang agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas, baik kelelahan secara fisik maupun psikis (Sukadiyanto, 2005: 58). Latihan daya tahan kardiorespirasi yang terprogram akan berdampak pada kualitas sistem kardiorespirasi, sistem peredaran darah, dan pernapasan. Sehingga sangat jelas, apabila seseorang melakukan latihan sesuai dengan prinsip FITT maka dapat memperbaiki kualitas sistem kardiorespirasi, sistem peredaran darah, dan pernapasannya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan daya tahan kardiorespirasi yang baik yaitu latihan yang terprogram dan teratur serta sesuai dengan prinsip FITT. Dengan memperhatikan prinsip FITT dan latihan yang terprogram, maka tujuan dari latihan daya tahan kardiorespirasi dapat dicapai dengan maksimal.

## **2. Pendidikan Jasmani**

### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani Adaptif**

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang dapat mengembangkan potensi peserta didik melalui aktivitas jasmani, baik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor (Utama, 2011: 2). Pendidikan jasmani dianggap penting sebagai promosi aktivitas jasmani, pengembangan psikososial, permainan, dan keterampilan olahraga (Schinke, 2014: 10). Menurut Gunawan (2014: 916)

pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang memadukan antara gerak tubuh manusia dan ranah pendidikan lainnya, yang dapat mengembangkan berbagai aspek seperti mengembangkan fisik dan jiwa serta pikiran.

Pendidikan jasmani dalam pendidikan khusus sering disebut dengan pendidikan jasmani adaptif. Pada dasarnya pendidikan jasmani adaptif memiliki arti sama halnya dengan pendidikan jasmani pada umumnya, yaitu pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dapat mempengaruhi dan mengembangkan potensi peserta didik dari segi psikomotor, afektif, dan kognitif, selain itu emosional dan mental peserta didik juga turut berkembang melalui aktivitas jasmani.

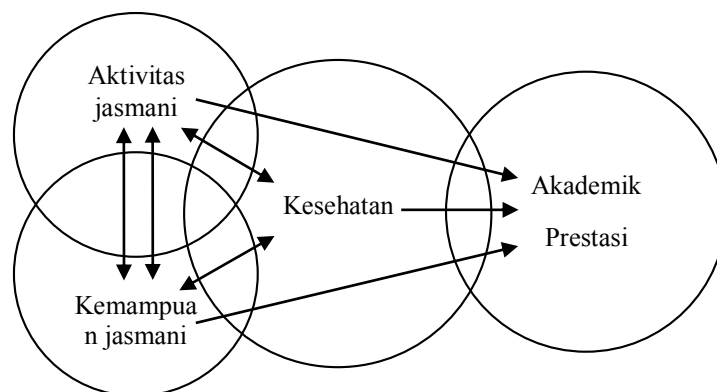
Menurut Block (2016:15) pendidikan jasmani adaptif adalah subdisiplin pendidikan jasmani dengan penekanan pada pendidikan jasmani bagi peserta didik penyandang disabilitas. Sedangkan Hakim (2017: 19) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adaptif adalah sebuah program yang bersifat individual yang meliputi fisik atau jasmani, kebugaran gerak, pola dan keterampilan gerak dasar, keterampilan dalam aktivitas air, permainan olahraga baik individu maupun beregu yang didesain bagi penyandang disabilitas atau berkebutuhan khusus. Definisi lain menurut Abdurrahman (2003: 145) pendidikan jasmani adaptif adalah pendidikan jasmani yang telah dimodifikasi untuk mempertemukan kebutuhan-kebutuhan anak yang menyandang ketunaan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adaptif adalah pembelajaran melalui aktivitas jasmani

yang disesuaikan untuk mencapai tujuan pendidikan bagi peserta didik berkebutuhan khusus.

Aktivitas jasmani adalah perilaku dan juga proses. Menjadi terampil atau fisik fit adalah keadaan saat ini (hasil), dan peserta didik berkebutuhan khusus hanya dapat mencapai keadaan ini atau mendapatkan manfaat aktivitas jasmani hanya melalui partisipasi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani adaptif (Yun & Beamer, 2018: 9).

Konsep dari manfaat aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adaptif secara keseluruhan seperti gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Konsep dari Manfaat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani sebagai faktor fundamental untuk kesehatan dan kesejahteraan yang berdasarkan pada bukti ilmiah (Marmeleira, Laranjo, Bravo, & Menezes, 2019: 7). Melakukan aktivitas jasmani yang terstruktur dan terorganisir dapat meningkatkan kualitas hidup (Obadiora, 2018: 14). Menurut Jakovljevic (2018: 68) aktivitas jasmani dapat mengurangi semua penyebab dan mortalitas kardiorespirasi, risiko gagal jantung dan infark miokard, dan pengerasan arteri dan jantung yang berkaitan dengan usia.

Secara khusus, menurut Institute of Medicine (2013: 98) manfaat aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adaptif secara keseluruhan yaitu:

- a. Dapat mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes mellitus, osteoporosis, tekanan darah tinggi, obesitas, dan sindrom metabolik.
- b. Dapat meningkatkan berbagai aspek lain dari kesehatan dan kebugaran, termasuk kapasitas aerobik, otot dan kekuatan tulang, fleksibilitas, sensitivitas insulin, dan profil lipid.
- c. Dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Franklin dkk. dalam Jo, Kimball, & Lee (2018: 175) aktivitas jasmani tidak hanya efektif dalam pengurangan faktor risiko penyakit arteri koroner dan peningkatan kardiorespirasi dan fungsi otot pernapasan, tetapi juga dalam menurunkan kecemasan dan depresi, serta peningkatan kesejahteraan psiko-emosional dan kualitas hidup. Selanjutnya menurut Temple & Stanish (2007: S185) aktivitas jasmani adalah investasi pribadi dan sosial dalam bidang kesehatan serta sebagai tindakan preventif kesehatan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani mempunyai manfaat yang sangat banyak dan penting bagi seseorang. Manfaat tersebut antara lain manfaat yang berkaitan dengan kesehatan (mengurangi faktor risiko penyakit arteri koroner dan peningkatan kardiorespirasi dan fungsi otot pernapasan) dan manfaat yang berkaitan dengan mental (menurunkan kecemasan dan depresi,



meningkatkan kesejahteraan psiko-emosional). Sehingga dengan melakukan aktivitas jasmani yang rutin dan teratur, seseorang dapat meningkatkan derajat kesehatannya.

#### **b. Tujuan Pendidikan Jasmani Adaptif**

Tujuan pendidikan jasmani adaptif bagi peserta didik berkebutuhan khusus juga bersifat holistik, seperti tujuan pendidikan jasmani untuk peserta didik normal, yaitu mencakup tujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, keterampilan gerak, sosial, dan intelektual (Tarigan dalam Prakarso & Syam, 2015: 556).

Menurut Abdoellah (1996: 4) tujuan umum pendidikan jasmani adaptif adalah untuk membantu peserta didik berkebutuhan khusus mencapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang sepadan dengan potensi peserta didik berkebutuhan khusus melalui program aktivitas pendidikan jasmani biasa dan khusus yang dirancang dengan hati-hati. Sedangkan menurut Abdurrahman (2003: 145-146) tujuan pendidikan jasmani adaptif untuk membantu peserta didik yang menyandang ketunaan mengambil manfaat kenikmatan aktivitas rekreasi seperti yang diperoleh peserta didik lainnya, yang sangat bermanfaat bagi perkembangan jasmani, emosi, dan sosial yang sehat.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adaptif yaitu untuk mengembangkan potensi peserta didik dari segi psikomotor, afektif, kognitif, emosional, dan mental melalui pembelajaran aktivitas jasmani. Sehingga dapat dipastikan aktivitas

jasmani dalam pendidikan jasmani bukan hal yang sia-sia bagi peserta didik, karena melalui aktivitas jasmani peserta didik dapat meningkatkan seluruh fungsi anggota tubuh termasuk melatih pancaindra sebagai bekal untuk kehidupan peserta didik dimasa selanjutnya.

### **3. Model Pembelajaran**

#### **a. Pengertian Model Pembelajaran**

Model pembelajaran adalah merupakan faktor yang sangat penting dalam proses belajar mengajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Model pembelajaran merupakan pedoman guru dalam merencanakan pembelajaran di kelas. Joyce & Weil (dalam Rusman, 2012: 133) mengatakan bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merencanakan materi pembelajaran, dan membimbing pembelajaran atau yang lain. Menurut Adi (dalam Suprihatiningrum, 2013: 142) menyebutkan bahwa model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang menggambarkan langkah-langkah dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Menurut Suyanto dan Jihad (2013: 134) menyebutkan model pembelajaran merupakan pedoman guru dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan pembelajaran. Menurut Sagala (2013: 61) menyebutkan bahwa model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang menggambarkan langkah-langkah yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar peserta didik untuk mencapai

tujuan belajar tertentu. Menurut Afandi, Chamalah, & Wardani (2013: 16) model pembelajaran adalah prosedur atau pola sistematis yang digunakan sebagai pedoman untuk mencapai tujuan pembelajaran didalamnya terdapat strategi, teknik, metode, bahan, media, dan alat penilaian pembelajaran.

Berdasarkan pengertian model pembelajaran tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran merupakan kerangka konseptual perencanaan berupa langkah-langkah atau prosedur pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu.

#### **b. Ciri-ciri Model Pembelajaran**

Rusman (2012: 136) mengemukakan bahwa model pembelajaran memiliki ciri-ciri sebagai berikut yaitu (1) adanya langkah-langkah pembelajaran (sintak); (2) adanya prinsip-prinsip reaksi; (3) sistem sosial; (4) sistem pendukung. Selain itu memiliki dampak sebagai akibat terapan model pembelajaran. Dampak tersebut meliputi: (1) Dampak pembelajaran, yaitu hasil belajar yang dapat diukur; (2) Dampak pengiring, yaitu hasil belajar jangka panjang.

Menurut Rofa'ah (2016: 71) menyebutkan ciri model pembelajaran meliputi: (1) Rasional teoritik yang logis yang disusun oleh para pencipta atau pengembangnya, (2) Landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana mengajar, (3) Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil, (4) Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas maka ciri model pembelajaran yaitu ada sintak, adanya reaksi, adanya sistem sosial, dan adanya sistem pendukung serta mempunyai dampak untuk meningkatkan hasil belajar yang dapat diukur.

#### **4. Pengertian Metode *Drill***

Drill merupakan salah satu cara mengajar atau metode pengajaran. Metode pengajaran adalah cara guru memberikan materi pelajaran dan cara peserta didik menerima dan melaksanakan pelajaran pada waktu pembelajaran berlangsung, baik dalam bentuk mendemonstrasikan, memberitahu, maupun membangkitkan. Oleh sebab itu, peran metode pengajaran adalah sebagai alat untuk menciptakan proses belajar mengajar yang kondusif. Dengan cara ini diharapkan tercipta interaksi edukatif antara guru dengan peserta didik. Dalam interaksi ini guru sebagai penggerak atau pembimbing sedangkan peserta didik berperan sebagai penerima atau yang dibimbing. Oleh karena itu cara mengajar yang baik apabila metode pengajaran dapat menumbuhkan kegiatan belajar siswa dan sesuai dengan kondisi pembelajaran. Atas dasar hal tersebut di atas, maka guru harus memahami kedudukan metode sebagai salah satu komponen penting yang tidak bisa ditinggalkan guru, karena metode merupakan komponen yang mempengaruhi dalam proses pembelajaran.

Menurut Roestiyah (2012: 125) menyebutkan metode *drill* ialah suatu cara mengajar dimana peserta didik melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar peserta didik memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Majid (2006: 133) juga menyatakan bahwa

metode *drill* adalah suatu rencana menyeluruh tentang penyajian materi secara sistematis dan berdasarkan pendekatan yang ditentukan dengan cara latihan agar pengetahuan dan kecakapan tertentu dapat dimiliki dan dikuasai sepenuhnya oleh peserta didik. Begitu juga, Djamarah, Bahri, & Zain (2010: 95) mengatakan bahwa metode *drill* adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Selain itu juga, Sudjana (2011: 86) mengatakan bahwa metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi permanen.

Berdasarkan dari pengertian metode *drill* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa metode *drill* adalah suatu cara mengajar dimana peserta didik melakukan aktivitas jasmani secara berulang-ulang dengan sungguh-sungguh untuk menyempurnakan keterampilan agar menjadi sempurna dan permanen.

## **5. Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

### **a. Karakteristik Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

Tunagrahita di Indonesia juga disebut retardasi mental, lemah pikiran, keterbelakangan mental, dan masih banyak lainnya. Tunagrahita merupakan kelainan genetik yang ditemukan secara signifikan di bawah rata-rata keseluruhan fungsi intelektual dan defisit dalam perilaku adaptif (Armatas, 2009: 114). Tunagrahita oleh *World Health Organization* (WHO) didefinisikan sebagai kecerdasan (IQ) dibawah 70 yang disertai dengan keterbatasan adaptif dalam dua atau lebih bidang keterampilan

utama sebelum usia 18 tahun (Puiu, Dumitriu, Chirita-Emandi, Gradinaru, & Arghirescu, 2013: 143). Menurut Ayan, Ergin, & Alincak (2017: 36) tunagrahita adalah fungsi intelektual yang dijelaskan dibawah tingkat normal, hal ini terlihat bahwa anak-anak tunagrahita memiliki dua atau lebih sifat dalam berkomunikasi, perawatan diri, kehidupan berkeluarga, keterampilan sosial, fungsi akademik yang mengarahkannya, kesehatan dan keamanan, waktu luang, belajar pekerjaan serta perilaku adaptif. Selaras dengan Schalock & Luckasson (2004: 139) “*mental retardation is a disability characterized by significant limitations both in intellectual functioning and in adaptive behavior as expressed in conceptual, social, and practical adaptive skills*”.

Secara umum menurut Kemis & Rosnawati (2013: 16-17) penyebab terjadinya tunagrahita adalah sebagai berikut:

- 1) Infeksi dan atau intoksikasi.
- 2) Rudapaksa dan atau sebab fisik lain.
- 3) Gangguan metabolisme, pertumbuhan atau gizi atau nutrisi.
- 4) Penyakit otak yang nyata (kondisi setelah lahir atau *post-natal*).
- 5) Akibat penyakit atau pengaruh sebelum lahir (*pre-natal*) yang tidak diketahui.
- 6) Akibat kelainan kromosomal.
- 7) Gangguan waktu kehamilan (*gestational disosders*).
- 8) Gangguan pasca-psikiatrik atau gangguan jiwa berat (*pos-psychiatrik disosders*).
- 9) Pengaruh lingkungan.
- 10) Kondisi-kondisi lain yang tidak tergolongkan.

Tunagrahita ringan adalah peserta didik dengan IQ dari 50-55 sampai 70 (Vasconcelos, 2004: 73). Menurut Cokluk, Kirimoglu, Oz, & Ilhan (2015: 55) tunagrahita ringan adalah peserta didik yang IQ-nya

berkisar 50-70. Di Indonesia, mengacu pada PP 72 Tahun 1991, peserta didik tunagrahita ringan adalah peserta didik dengan IQ 50-70.

Karakteristik tunagrahita ringan sulit dideteksi sejak dini sebelum masuk sekolah karena tunagrahita ringan memiliki karakteristik yang tidak jauh berbeda dengan yang normal. Menurut Supartini, Suharmini, & Purwandari (2010: 15) karakteristik peserta didik tunagrahita ringan yaitu:

- 1) Memiliki IQ antara 50-70.
- 2) Bentuk fisiknya seperti peserta didik normal tidak ada kelainan.
- 3) Mampu melakukan pekerjaan semi *skill*.
- 4) Kurang mampu memusatkan perhatian namun memiliki kemampuan untuk berkembang di bidang akademik yang fungsional.
- 5) Cepat lupa.

Menurut Rinawati (2016: X) secara umum karakteristik tunagrahita ringan sebagai berikut:

- 1) Mengalami permasalahan dalam fisik, kesehatan, dan motorik.
- 2) Terkadang mampu melakukan aktivitas olahraga dan sosial bersama teman sebayanya.
- 3) Mampu berinteraksi dengan sesama dan sebayanya dengan kemungkinan canggung.
- 4) Mampu menguasai kemampuan sosial dan bermasyarakat dengan baik apabila diberi pelatihan yang sesuai.
- 5) Ada kemungkinan membutuhkan bantuan untuk hidup di lingkungannya.

- 6) Ada kemungkinan membutuhkan bantuan finansial saat dewasa.
- 7) Mampu melakukan pekerjaan yang kompetitif dengan perlakuan khusus.
- 8) Mampu diajarkan kemandirian dan kemampuan fungsional.

Pada peserta didik tunagrahita ringan, peserta didik tunagrahita ringandapat melakukan beberapa hal pada usia yang lebih tua dari peserta didik yang normal. Peserta didik tunagrahita ringan kesulitan dalam bidang akademik dan miskin dalam perbendaharaan bahasa serta fokus dan daya ingatnya lemah (Mumpuniarti, 2007: 15). Namun, peserta didik tunagrahita ringan masih dapat belajar membaca, menulis, dan berhitung sederhana meskipun tidak dapat menyamai peserta didik yang normal yang seusia dengannya (Wardani dkk. dalam Apriyanto, 2012: 36).

Sedangkan dalam kegiatan atau aktivitas seperti aktivitas jasmani, peserta didik tunagrahita ringan motivasinya rendah untuk belajar gerak sehingga guru pendidikan jasmani perlu memberi dorongan lebih pada peserta didik tunagrahita ringan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013: 29). Lebih lanjut menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2013: 29) peserta didik tunagrahita ringan mengalami kesulitan dalam memahami gerakan yang lebih kompleks sehingga perlu contoh langsung dari guru pendidikan jasmani untuk memperagakan. Dengan memberi contoh langsung, peserta didik tunagrahita ringan dapat memahami dan mengikuti kegiatan dengan cara meniru gerakan atau aktivitas yang harus dilakukan



Menurut Kemis & Rosnawati (2013: 17-18) secara umum karakteristik anak tunagrahita yaitu:

- 1) Lamban dalam mempelajari hal-hal baru.
- 2) Kesulitan dalam menggeneralisasi dan mempelajari hal-hal baru.
- 3) Disabilitas fisik dan perkembangan gerak.
- 4) Kurang dalam kemampuan menolong diri sendiri.
- 5) Tingkah laku dan interaksi yang tidak lazim.
- 6) Tingkah laku kurang wajar yang terus menerus.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa peserta didik tunagrahita ringan adalah peserta didik dengan IQ 50-70 dan dengan IQ 50-70 peserta didik tunagrahita ringan masih dapat belajar meskipun mengalami kesulitan dalam mempelajari hal-hal baru. Dalam aktivitas jasmani, peserta didik tunagrahita ringan juga sulit memahami gerakan sehingga diperlukan contoh langsung dari guru pendidikan jasmani. Karakteristik peserta didik tunagrahita ringan yang sulit memusatkan perhatian dan cepat lupa, maka perlu dilakukan pengulangan untuk beberapa hal yang telah diajarkan pada peserta didik tunagrahita ringan.

#### **b. Masalah yang Dihadapi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

Peserta didik tunagrahita ringan mengalami perkembangan fungsi intelektual yang rendah disertai dengan perkembangan perilaku adaptif yang rendah pula, dan hal ini berakibat langsung pada kehidupan pesertadidik tunagrahita ringan sehari-harinya (Apriyanto, 2012: 49). Menurut Rochyadi dalam Apriyanto (2012: 49-51) secara umum masalah-

masalah yang dihadapi peserta didik tunagrahita ringan antara lain sebagai berikut:

1) Masalah belajar

Kemampuan intelektual berkaitan langsung dengan aktivitas belajar, dalam hal ini peserta didik tunagrahita mengalami kesulitan yang berkaitan dengan kemampuan mengingat, kemampuan mencari sebab akibat, dan kemampuan untuk memahami.

2) Masalah penyesuaian diri

Peserta didik tunagrahita ringan mengalami kesulitan dalam memahami dan mengartikan norma lingkungan, sehingga tingkah lakunya sering tidak sesuai dengan lingkungan dimana peserta didik tunagrahita ringan berada.

3) Gangguan bicara dan bahasa

Kenyataan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara rendahnya kemampuan kecerdasan dengan kemampuan bicara yang dialami. Selain gangguan bicara, peserta didik tunagrahita ringan juga mengalami gangguan bahasa, peserta didik tunagrahita ringan mengalami kesulitan dalam memahami dan menggunakan kosa kata serta kesulitan dalam memahami aturan sintaksis dari bahasa yang digunakan.

4) Masalah kepribadian

Peserta didik tunagrahita ringan memiliki ciri kepribadian yang khas dan berbeda dari peserta didik pada umumnya. Perbedaan ciri

kepribadian berkaitan erat dengan faktor-faktor yang melatarbelakanginya, yaitu faktor organik seperti disfungsi otak, predisposisi genetik dan faktor lingkungan seperti pengalaman pada masa kecil serta oleh lingkungan masyarakat secara umum.

Peserta didik tunagrahita ringan juga mengalami permasalahan dalam keterampilan dan pola gerak dasar. Menurut Meimulyani & Tiswara (2013: 55) peserta didik tunagrahita ringan tidak dapat melakukan dengan baik pola gerak dasar yang sangat dominan mendasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menendang, sehingga dibutuhkan latihan-latihan untuk meningkatkan pola gerak dasar. Selain itu, peserta didik tunagrahita ringan juga mengalami permasalahan pada kebugaran jasmani dan gerakan-gerakan yang lebih kompleks. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2013: 28) kebugaran jasmani peserta didik tunagrahita ringan cenderung rendah atau kurang. Lebih lanjut menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2013: 28) gerakan peserta didik tunagrahita ringan serba kaku bahkan tidak dapat bergerak dengan tepat dan cepat, kekuatan otot dan sensomotoriknya kurang baik.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik tunagrahita ringan mengalami permasalahan belajar, penyesuaian diri, gangguan bicara dan bahasa, serta masalah kepribadian. Selain itu, peserta didik tunagrahita ringan juga mengalami permasalahan terkait keterampilan dan pola gerak dasar serta kebugaran jasmaninya yang berada dalam kategori kurang.

### **c. Struktur Pembelajaran untuk Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

Pembelajaran dalam pendidikan khusus merupakan sebuah layanan yang diberikan untuk peserta didik berkebutuhan khusus, yaitu yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, intelektual, atau sosial. Secara keseluruhan, pendidikan khusus bukan pendidikan yang berbeda dari pendidikan pada umumnya. Pemisahan peserta didik berkebutuhan khusus seperti peserta didik tunagrahita ringan dari peserta didik yang normal semata-mata untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi pencapaian tujuan belajar yang terprogram, terkontrol, dan terukur, atau secara ringkas disebut tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional khusus (*instructional objectives*) (Abdurrahman, 2003: 26-27).

Pendidikan bagi peserta didik tunagrahita ringan sangatlah penting sebagai bekal untuk menghadapi kehidupannya dimasa yang akan datang. Dalam kegiatan pendidikan bagi peserta didik tunagrahita ringan bertujuan mengembangkan potensi yang masih dimiliki secara optimal, agar peserta didik tunagrahita ringan dapat hidup mandiri dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dimanapun peserta didik tunagrahita berada (Apriyanto, 2012: 12). Oleh sebab itu, kurikulum pendidikan khusus harus dirancang sebaik mungkin agar dapat mencapai tujuan pendidikan khusus dengan maksimal.

Muatan kurikulum peserta didik tunagrahita ringan jenjang SDLB mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 21

Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah, muatan kurikulum tersebut adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Muatan Kurikulum Pendidikan Jasmani SDLB**

<b>Tingkat Kompetensi</b>	<b>Kompetensi</b>	<b>Ruang Lingkup Materi</b>
Tingkat Pendidikan Dasar (Kelas I-VI)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui konsep dan mempraktikkan pola gerak dasar dan variasi gerak dasar.</li> <li>• Mengetahui konsep dan mempraktekkan latihan kebugaran sederhana.</li> <li>• Memiliki perilaku bekerjasama, jujur, dan mau berbagi dengan teman.</li> </ul>	Aktivitas fisik melalui permainan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerak dasar dan variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, manipulatif.</li> <li>• Aktivitas fisik melalui daya tahan jantung dan paru, kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan.</li> </ul>

**Tabel 2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Jenjang SDLB-C Kelas Atas**

<b>Kompetensi Inti</b>
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan bertanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.
<b>Kompetensi Dasar</b>
<b>Kelas IV</b>
3.5 Menganalisis prosedur berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan.
4.5 Mempraktekkan prosedur berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan.
<b>Kelas V</b>
3.5 Memahami konsep aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru untuk pengembangan kebugaran jasmani.
4.5 Mempraktekkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru untuk pengembangan kebugaran jasmani.
<b>Kelas VI</b>
3.5 Memahami konsep latihan kebugaran jasmani dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana.
4.5 Mempraktekkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana.

#### **d. Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

Diperlukan pemilihan materi pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat dalam pembelajaran bagi peserta didik tunagrahita ringan. Pemilihan materi pembelajaran yang tepat dapat membantu dalam perbaikan penyimpangan postur tubuh dan meningkatkan fungsi organ tubuh peserta didik tunagrahita ringan.

Pendidikan jasmani memberikan kontribusi yang sangat besar dalam tahapan tumbuh kembang peserta didik tunagrahita ringan. Karena pendidikan jasmani merupakan suatu sistem pelayanan yang bersifat komprehensif dan dirancang untuk mengetahui, menemukan pemecahan masalah bagi peserta didik tunagrahita ringan (Meimulyani & Tiswara, 2013: 49). Sehingga melalui pendidikan jasmani, peserta didik tunagrahita ringan dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilan motorik dasar, kebugaran motorik, dan kebugaran jasmani.

Menurut Rinawati (2016: XII-XIII) beberapa prinsip yang dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada peserta didik tunagrahita ringan adalah sebagai berikut:

##### 1) Prinsip pengulangan

Karakteristik peserta didik tunagrahita ringan yang cepat lupa, maka dalam mengajar peserta didik tunagrahita ringan perlu dilakukan pengulangan. Oleh karena itu, dalam mengajar peserta didik tunagrahita ringan lebih baik tidak terburu-buru mengganti materi

lainnya sebelum peserta didik tunagrahita ringan benar-benar memahami apa yang telah dipelajarinya.

#### 2) Prinsip keperagaan

Prinsip ini digunakan dalam mengajar peserta didik tunagrahita ringan karena peserta didik tunagrahita ringan mengalami keterbatasan dalam berpikir abstrak. Sehingga dalam mengajar peserta didik tunagrahita ringan dapat menggunakan alat peraga.

#### 3) Prinsip skala perkembangan mental

Prinsip ini menekankan pada pemahaman terkait usia kecerdasan peserta didik tunagrahita ringan. Sehingga dengan memahami usia ini guru pendidikan jasmani dapat menentukan materi yang akan diberikan sesuai dengan usia mental peserta didik tunagrahita ringan.

#### 4) Prinsip individualisasi

Prinsip ini menekankan pada perbedaan individual peserta didik tunagrahita ringan. Peserta didik tunagrahita ringan belajar sesuai iramanya sendiri, namun peserta didik tunagrahita ringan tetap harus berinteraksi dengan lingkungannya. Sehingga peserta didik tunagrahita ringan tetap belajar bersama dalam waktu yang sama dan dalam kelompok yang sama dengan keluasan dan kedalaman materi yang berbeda.

5) Prinsip kecekatan motorik tunagrahita

Melalui prinsip kecekatan motorik tunagrahita, peserta didik tunagrahita ringan dapat mempelajari sesuatu dengan melakukannya. Selain itu dapat melatih motorik peserta didik tunagrahita ringan terutama gerakan-gerakan yang kurang dikuasai.

6) Prinsip korelasi

Prinsip ini menekankan pada bahan ajar dalam bidang pendidikan jasmani harus berhubungan dengan bidang lainnya atau yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari peserta didik tunagrahita ringan.

7) Prinsip pembelajaran bertahap

Prinsip ini menekankan pada pemberian pelajaran pada peserta didik tunagrahita ringan harus bertahap. Sebagai contoh dalam melakukan lompat jauh dapat dimulai tanpa awalan lari dan pada akhirnya melakukan lompat jauh yang diawali dengan lari.

Sedangkan menurut Institute of Medicine (2013: 98) agar efektif, program pendidikan jasmani harus selaras dengan karakteristik dan perubahan perkembangan yang dapat diprediksi dalam kapasitas latihan keterampilan motorik peserta didik tunagrahita ringan, yang dapat mempengaruhi kegiatan peserta didik tunagrahita ringan untuk terlibat secara berhasil. Dengan kata lain pembelajaran pendidikan jasmani bagi peserta didik tunagrahita ringan harus mencerminkan ciri dari program pendidikan jasmani bagi peserta didik berkebutuhan khusus.



Menurut Meimulyani & Tiswara (2013: 49) ciri-ciri dari program pendidikan jasmani bagi peserta didik berkebutuhan khusus yaitu:

- 1) Program pendidikan jasmani disesuaikan dengan jenis dan karakteristik kelainan peserta didik.
- 2) Program pengajaran pendidikan jasmani harus dapat membantu dan mengoreksi kelainan yang disandang oleh peserta didik.
- 3) Program pengajaran pendidikan jasmani harus dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu.

Salah satu langkah konkret dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang mencerminkan ciri-ciri dari program pendidikan jasmani bagi peserta didik berkebutuhan khusus yaitu dengan melakukan modifikasi. Memodifikasi merupakan suatu usaha yang sangat baik untuk memberikan pembelajaran gerak kepada peserta didik tunagrahita ringan dengan syarat modifikasi yang dilakukan tidak meninggalkan hakikat dari inti pembelajaran pendidikan jasmani yang telah ditentukan di dalam kurikulum yang berlaku.

*Although legislators realized that many students with disabilities could participate in general physical education without the need modifications to the program, they also realized that some students with disabilities would have difficulty safely and successfully participating in and benefiting from general physical education without modifications or support (Block, 2016: 15).*

Pendapat Block diatas menekankan bahwa tidak sedikit peserta didik berkebutuhan khusus yang dapat berpartisipasi dalam pendidikan jasmani pada umumnya tanpa memerlukan modifikasi, namun tidak

banyak pula peserta didik yang dapat berpartisipasi secara aman dan berhasil serta mendapatkan keuntungan dari pendidikan jasmani tanpa modifikasi dan dukungan. Seperti halnya peserta didik tunagrahita ringan, gerakan peserta didik tunagrahita ringan serba kaku bahkan tidak dapat bergerak dengan tepat dan cepat, kekuatan otot dan sensomotoriknya kurang baik (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013: 28). Dibutuhkan latihan-latihan untuk meningkatkan pola gerak dasar yang dimodifikasi sedemikian rupa agar peserta didik tunagrahita ringan dapat melakukan semua gerakan yang dikehendaki dengan baik.

Berbagai permasalahan yang dihadapi peserta didik tunagrahita ringan terutama yang terkait dengan motoriknya menandakan bahwa modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting. Pembelajaran pendidikan jasmani yang dimodifikasi merupakan program yang cocok untuk peserta didik tunagrahita ringan agar peserta didik tunagrahita ringan tetap mendapatkan keuntungan dari pendidikan jasmani pada umumnya.

Banyak hal yang dapat dimodifikasi oleh seorang guru pendidikan jasmani untuk peserta didik tunagrahita ringan agar peserta didik tunagrahita ringan tetap mendapatkan keuntungan dari pendidikan jasmani pada umumnya, diantaranya yaitu memodifikasi alat dan fasilitas, memodifikasi peraturan dalam aktivitas jasmani, memodifikasi pendekatan pembelajaran, dan variasi keterampilan yang diajarkan (Imbiriba, Rodrigues, Magalhaes, & Vargas, 2006: 181).

Sangat jelas bahwa modifikasi memiliki kedudukan yang sangat vital dalam pelaksanaan pendidikan jasmani terutama bagi peserta didik tunagrahita ringan. Karena selain dapat meningkatkan dan mengembangkan kemampuan jasmani, pembelajaran pendidikan jasmani yang dimodifikasi bagi peserta didik tunagrahita ringan juga dapat mempengaruhi tingkat penyesuaian emosional yang positif, sosialisasi, dan pengelolaan diri (Guvendi & Ilhan, 2017: 3879).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani bagi peserta didik tunagrahita ringan program pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat dicapai dengan maksimal. Dalam usaha mencapai tujuan yang maksimal tersebut banyak hal yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani, antara lain melalui modifikasi alat dan fasilitas, memodifikasi peraturan dalam aktivitas jasmani, memodifikasi pendekatan pembelajaran, dan variasi keterampilan.

## **6. Pengertian Motivasi**

Motivasi berasal dari kata motif, menurut Sarwono (2009: 137) istilah motif berhubungan dengan gerakan, yaitu gerakan yang dilakukan oleh manusia. Sedangkan Purwanto (2006: 70-71) mengatakan bahwa motif selalu berkaitan erat dengan cita-cita dan suatu tujuan. Menurut Uno (2008: 1) motif tidak dapat diamati secara langsung, namun motif dapat ditafsirkan dalam

bentuk tingkah laku, berupa dorongan sehingga dapat memunculkan suatu tingkah laku tertentu.

Motivasi berasal dari bahasa Latin *movore*, yang dapat diartikan sebagai suatu dorongan untuk bergerak (Prawira, 2014: 319). Menurut Najati dalam Shaleh (2009: 183) motivasi adalah suatu kekuatan yang dapat menggerakkan dan membangkitkan aktivitas pada seseorang, selain itu motivasi juga dapat menimbulkan tingkah laku yang mengarahkannya untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan menurut Santrock (2008: 510) motivasi adalah suatu proses yang memberi arah, semangat, dan kegigihan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu.

Motivasi mempunyai peranan penting dalam aktivitas belajar seseorang. Tidak ada satupun orang yang belajar tanpa motivasi, tidak ada motivasi berarti tidak ada kegiatan belajar (Prihartanta, 2015: 3). Sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi sangat penting dalam proses belajar, karena motivasi sebagai dorongan yang mengarahkan untuk mencapai tujuan tertentu.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

1. Rahadian Yodha Bhakti (2015) dengan judul Pengembangan Model Pembelajaran Permainan *Colorful Balls Run* untuk Reaksi Gerak Pada Anak Tunagrahita SLB Negeri Semarang Tahun 2015. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D). Hasil penelitian permainan *colorful balls run* masuk dalam kategori penilaian baik, karena didapat rata-rata dari ahli pendidikan jasmani 80% (baik) dan ahli pembelajaran didapat 92% (sangat baik). Hasil produk uji coba I

kelompok kecil aspek kognitif 83.53% (baik), aspek afektif 82.10% (baik), aspek psikomotor 81.39% (baik), rata-rata uji coba I 82,34% (baik). hasil uji coba II kelompok besar dalam aspek kognitif 85.14% (baik) aspek afektif 83.76% (baik) aspek psikomotor 83.07% (baik), rata-rata uji coba II 83.99% (baik).

2. Widiastuti, Yuliasih, & Oki Suryawan (2017) dengan judul Pengembangan Model Permainan untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi pada Siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D). Hasil penelitian menunjukkan pada tes awal nilai tertinggi yaitu 4,48 menit, nilai terendah 7,8 menit dan rata-rata 6,25 menit, pada tes akhir dengan nilai tertinggi 4 menit, nilai terendah 7,2 menit dan rata-rata 5,39 menit. Berdasarkan hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa model permainan sangat dibutuhkan guru dan mampu meningkatkan minat belajar secara efektif dan efisien, model permainan yang dikembangkan mampu memotivasi siswa untuk dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi.
3. Eras Bahdianto (2015) dengan judul Pengembangan Model Permainan *Post Five* Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngijo 01 Kecamatan Gunung Pati Semarang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D). Hasil penelitian pengamatan aspek kognitif diperoleh sebesar 88%, aspek afektif diperoleh sebesar 72%, aspek psikomotor diperoleh sebesar 75,75%. Simpulan dari pengembangan permainan *post five* pada siswa kelas IV SD

Negeri Nglijo 01 Semarang untuk meningkatkan pembelajaran kebugaran jasmani diharapkan bagi guru penjas untuk dapat menggunakan produk pembelajaran permainan *post five* ini di sekolah sebagai alternatif dan inovasi baru tentang pembelajaran kebugaran jasmani.

### **C. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran pendidikan jasmani bagi peserta didik tunagrahita ringan sangat penting karena pendidikan jasmani memberikan kontribusi yang sangat besar dalam tahapan tumbuh kembang peserta didik tunagrahita ringan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik tunagrahita ringan dapat mengembangkan dan meningkatkan semua aspek, salah satunya yaitu aspek kebugaran jasmani. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan oleh seorang guru pendidikan jasmani dan peserta didik tunagrahita ringan yang dilakukan secara terprogram dan di dalam pembelajaran tersebut tercipta interaksi, baik guru pendidikan jasmani dengan peserta didik tunagrahita ringan, peserta didik tunagrahita ringan dengan materi, peserta didik tunagrahita ringan dengan lingkungan sekitar maupun yang lainnya.

Peserta didik tunagrahita ringan sangat membutuhkan model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani terutama daya tahan kardiorespirasi. Model pembelajaran pendidikan jasmani yang dibutuhkan peserta didik tunagrahita ringan yaitu model pembelajaran yang mudah, aman, menarik, dan menyenangkan, sehingga peserta didik tunagrahita ringan tidak kesulitan dalam menyerap ilmu yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani dan peserta didik tunagrahita ringan dapat berpartisipasi dengan berhasil. Sebagai upaya

untuk membantu peserta didik tunagrahita ringan memperoleh pembelajaran gerak yang efektif dan efisien untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, maka perlu adanya pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi bagi peserta didik tunagrahita ringan.

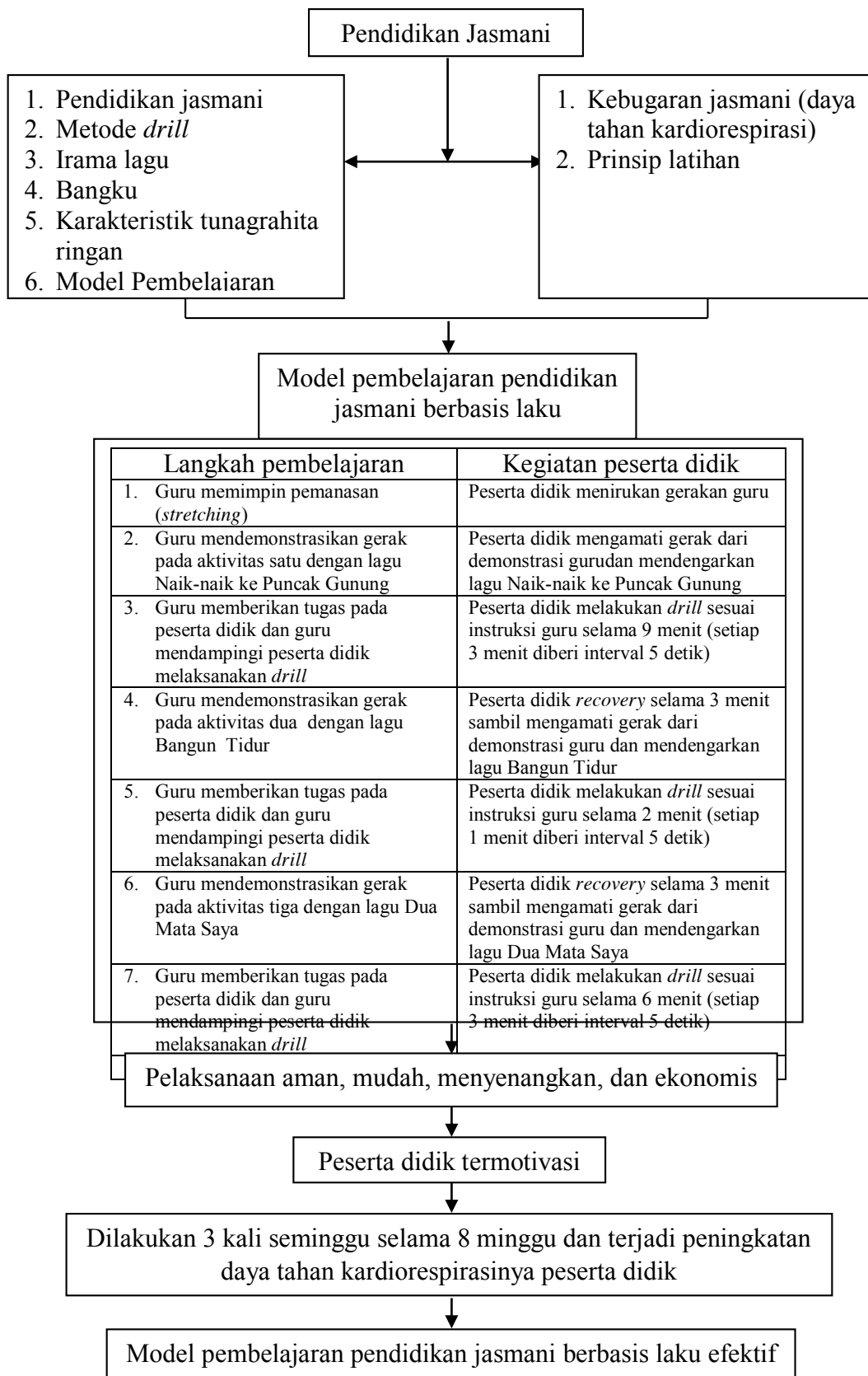
Penggunaan alat yang sederhana, aman, murah, dan mudah didapatkan dalam pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi diharapkan guru tidak akan kesulitan dalam pengadaan alat dan mengajarkan gerak kepada peserta didik tunagrahita ringan. Selain itu peserta didik tunagrahita ringan diharapkan juga tidak kesulitan menemukan alat yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah sehingga peserta didik tunagrahita ringan dapat mengulang kembali dan mempraktekkan secara mandiri di rumah pembelajaran pendidikan jasmani yang didapat dari sekolah. Sedangkan irama lagu anak-anak (Naik-naik ke Puncak Gunung, Bangun Tidur, dan Dua Mata Saya) yang digunakan dalam pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan.

Pelaksanaan model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi bagi peserta didik tunagrahita ringan yang diharapkan yaitu sesuai dengan dosis latihan dengan tipe aerobik dan pada zona latihan dengan 70%-85% dari denyut jantung maksimal. Selain itu durasi yang diharapkan dari pelaksanaan model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi yang dilakukan oleh peserta didik tunagrahita ringan yaitu

minimal 15 menit dengan *aerobic interval training* selama lima detik pada setiap jeda atau pengulangan lagu. *Recovery* selama tiga menit juga digunakan pada saat pergantian lagu, selama *recovery* peserta didik tunagrahita ringan memperhatikan demonstrasi guru dan mendengarkan lagu yang akan digunakan untuk mengiringi setiap gerakan yang dilakukan. Selain itu pelaksanaannya dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu. Pelaksanaan tiga kali dalam seminggu yaitu dengan rincian satu kali dilaksanakan di sekolah dan dua kali dilaksanakan di rumah dengan pelaksanaan berselang, atau dapat juga dilakukan satu kali pada saat jam pelajaran olahraga, satu kali pada saat senam bersama yang dilakukan setiap Jum'at pagi, dan satu kali dilakukan pada saat jam ekstrakurikuler. Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah maupun dilakukan secara mandiri di luar lingkungan sekolah seperti ini diharapkan peserta didik tunagrahita ringan dapat mencapai hasil yang maksimal terutama dalam meningkatkan daya tahan kardiorespirasi.

Berdasarkan berbagai kajian teori, maka kerangka konseptual dalam pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi peserta didik tunagrahita ringan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:





Gambar 2. Kerangka berpikir pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi bagi peserta didik tunagrahita ringan

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana desain dan langkah-langkah model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku?
2. Apakah model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku aman, mudah, dan menyenangkan untuk dilakukan peserta didik tunagrahita ringan jenjang SDLB kelas atas?
3. Apakah alat yang digunakan dalam model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku harganya terjangkau?
4. Apakah model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku yang dilakukan 3 kali seminggu selama 8 minggu dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi peserta didik tunagrahita ringan jenjang SDLB kelas atas.