

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku dengan durasi 17 menit dengan 3 lagu anak-anak (Naik-naik ke Puncak Gunung, Bangun Tidur, dan Dua Mata Saya) dilakukan 3 kali perminggu dalam 8 minggu dengan langkah-langkah sebagai berikut:

**Tabel 13. Langkah-langkah Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku**

Langkah (Sintak) Pembelajaran	Kegiatan Peserta Didik
1. Guru memimpin pemanasan ( <i>stretching</i> )	Peserta didik menirukan gerakan guru
2. Guru mendemonstrasikan gerak pada aktivitas satu dengan lagu Naik-naik ke Puncak Gunung	Peserta didik mengamati gerak dari demonstrasi guru dan mendengarkan lagu Naik-naik ke Puncak Gunung
3. Guru memberikan tugas pada peserta didik dan guru mendampingi peserta didik melaksanakan <i>drill</i>	Peserta didik melakukan <i>drill</i> sesuai instruksi guru selama 9 menit (setiap 3 menit diberi interval 5 detik)
4. Guru mendemonstrasikan gerak pada aktivitas dua dengan lagu Bangun Tidur	Peserta didik <i>recovery</i> selama 3 menit sambil mengamati gerak dari demonstrasi guru dan mendengarkan lagu Bangun Tidur
5. Guru memberikan tugas pada peserta didik dan guru mendampingi peserta didik melaksanakan <i>drill</i>	Peserta didik melakukan <i>drill</i> sesuai instruksi guru selama 2 menit (setiap 1 menit diberi interval 5 detik)
6. Guru mendemonstrasikan gerak pada aktivitas tiga dengan lagu Dua Mata Saya	Peserta didik <i>recovery</i> selama 3 menit sambil mengamati gerak dari demonstrasi guru dan mendengarkan lagu Dua Mata Saya
7. Guru memberikan tugas pada peserta didik dan guru mendampingi peserta didik melaksanakan <i>drill</i>	Peserta didik melakukan <i>drill</i> sesuai instruksi guru selama 6 menit (setiap 3 menit diberi interval 5 detik)
8. Guru memimpin pendinginan	Peserta didik menirukan gerakan guru

2. Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya mudah, aman, dan menyenangkan.
3. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku harganya terjangkau.
4. Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku yang dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 8 minggu efektif dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi peserta didik tunagrahita ringan jenjang SDLB kelas atas dan besarnya efektifitas sebesar 11,87%.

#### **B. Saran**

Saran pemanfaatan berdasarkan penelitian dan pengembangan yaitu agar model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi bagi peserta didik tunagrahita ringan benar-benar digunakan oleh guru pendidikan jasmani dan diajarkan pada peserta didik tunagrahita ringan, sehingga peserta didik tunagrahita ringan dapat mempraktekkan model yang telah dibuat ini secara mandiri di rumah dan dapat dilakukan sesuai dengan prinsip FITT (Seminggu 3 kali, dilakukan pada saat jam olahraga, pada saat senam Jum'at pagi, dan disisipkan pada saat kegiatan ekstrakurikuler atau sesuai dengan pengaturan jadwal dari masing-masing sekolah).

Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi bagi peserta didik tunagrahita ringan dapat dikembangkan lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik tunagrahita ringan, selain itu model yang dibuat ini juga dapat dikembangkan lagi untuk peserta didik yang memiliki ketunaan selain tunagrahita ringan sesuai dengan

kebutuhan dan karakteristiknya. Selanjutnya, untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, guru pendidikan jasmani dituntut aktif untuk selalu memberikan motivasi dan pengarahan pada peserta didik tunagrahita ringan sehingga prinsip FITT dalam model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi benar-benar dapat terlaksana sesuai dengan kaidahnya.