

# LAMPIRAN

# **LAMPIRAN INSTRUMEN PENELITIAN**

Lampiran 1. Instrumen Validasi Ahli

**Instrumen Validitas Draf Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

**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>

**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 mylia.
<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.

**Petunjuk:**

c) Beri tanda centang (V) pada kolom 1 bila sesuai dan penting.

d) Beri tanda centang (V) pada kolom 0 bila tidak sesuai dan tidak penting.

No	Faktor	Item Pernyataan	Skala Penilaian	
			0	1
1	Uji kelayakan	12. Model pembelajaran sudah sesuai dengan kurikulum K13 jenjang SDLB untuk peserta didik tunagrahita ringan kelas atas		
		13. Model pembelajaran sudah sesuai dengan KD untuk peserta didik tunagrahita ringan jenjang SDLB kelas atas		
		14. Model pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan		
		15. Model pembelajaran dapat dilakukan oleh peserta didik tunagrahita ringan		
		16. Model pembelajaran dapat menstimulasi peserta didik tunagrahita ringan untuk bergerak		
		17. Model pembelajaran dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi		
		18. Model pembelajaran menarik untuk peserta didik tunagrahita ringan		
		19. Kesesuaian penggunaan sarana prasarana untuk peserta didik tunagrahita ringan		
		20. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran harganya terjangkau		
		21. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran mudah didapatkan		
		22. Alat yang digunakan aman untuk pembelajaran		
<b>Jumlah</b>				

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

Yogyakarta,.....  
Evaluator

.....

Lampiran 2. Instrumen Penilaian untuk Guru Pendidikan Jasmani

**Instrumen Penilaian Guru terhadap Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

**A. Identitas**

Nama :  
Jenis Kelamin :  
Asal Sekolah :

**B. Petunjuk:**

- d) Beri tanda centang (V) pada kolom 1 apabila tidak aman, sulit, tidak menyenangkan, dan harga alat mahal.
- e) Beri tanda centang (V) pada kolom 2 apabila kurang aman, cukup sulit, kurang menyenangkan, dan harga alat cukup murah.
- f) Beri tanda centang (V) pada kolom 3 apabila aman, mudah, menyenangkan, dan harga alat murah.

No	Item Pernyataan	Skala Penilaian		
		1	2	3
1	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya mudah bagi peserta didik tunagrahita ringan			
2	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya aman bagi peserta didik tunagrahita ringan			
3	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku menyenangkan untuk dilakukan peserta didik tunagrahita ringan			
4	Alat yang digunakan dalam model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku harganya terjangkau			

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

Yogyakarta,.....  
Evaluatur

.....

Lampiran 3. Instrumen Analisis Kebutuhan

**LEMBAR ANALISIS KEBUTUHAN MODEL PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS LAKU UNTUK MENINGKATKAN  
DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR BAGI PESERTA DIDIK  
TUNAGRAHITA RINGAN JENJANG SDLB KELAS ATAS  
DI KABUPATEN BANTUL**

**A. Identitas**

Nama :  
Jabatan :  
Jenis Kelamin :  
Asal Sekolah :

**B. Petunjuk**

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya pada kolom yang tersedia!.

<b>NO</b>	<b>FAKTOR</b>	<b>PERTANYAAN</b>	<b>JAWABAN</b>
1	Guru	Apakah anda memiliki latar belakang S1 pendidikan jasmani?	
		Apakah anda memiliki sertifikat mengajar pendidikan jasmani?	
		Berapa tahun anda mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani?	

2	Peserta didik	Berapa jumlah peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas?	
		Apakah peserta didik mempunyai ketunaan ganda?	
		Apakah peserta didik tunagrahita ringan mudah bosan pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani?	
		Apakah peserta didik tunagrahita ringan mudah kelelahan pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani?	
3	Metode	Metode pembelajaran apa yang anda gunakan dalam mengajar pendidikan jasmani?	
4	Materi	Apakah materi kebugaran jasmani terutama daya tahan kardiovaskular anda berikan kepada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas?	

		Jika anda memberikan materi daya tahan kardiovaskular, apakah tujuan pembelajarannya sudah tercapai?	
		Jika anda memberikan materi daya tahan kardiovaskular, apakah pembelajarannya mudah dilakukan peserta didik tunagrahita ringan?	
5	Pengukuran	Apakah anda melakukan pengukuran daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas tiap semester?	
		Jika melakukan pengukuran daya tahan kardiovaskular, tes apa yang anda gunakan?	
6	Sarana prasarana	Apakah anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular kepada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas dengan menggunakan alat?	
		Jika anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan dengan menggunakan alat, alat apa yang anda gunakan?	

		Jika anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan dengan menggunakan alat, apakah alat yang anda gunakan aman?	
		Apakah sekolah anda memiliki lapangan/ aula untuk mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan?	

**C. Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya!.**

1. Kesulitan apa yang anda hadapi dalam mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular?

Jawab:

2. Apakah anda membutuhkan model pembelajaran untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular peserta didik tunagrahita ringan? (Model pembelajaran yang mudah dilakukan dan dapat dipraktekkan dimana saja).

Jawab:

3. Apakah anda membutuhkan peralatan untuk pembelajaran daya tahan kardiovaskular? (Peralatan yang tidak menggunakan banyak tempat, mudah didapatkan serta harganya terjangkau).

Jawab:

4. Menurut anda, apakah peserta didik tunagrahita ringan juga perlu melakukan latihan daya tahan kardiovaskular di rumah secara mandiri? Atau hanya cukup melakukan di sekolah pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani?

Jawab:

5. Apakah anda membutuhkan model tes daya tahan kardiovaskular yang sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan?

Jawab:

**LAMPIRAN**  
**TES**  
**KEBUGARAN**  
**JASMANI**

## Lampiran 4. Instrumen Pengukuran Kebugaran Jasmani

### ***HARVARD STEP TEST***

#### **A. Tujuan**

- c) Tes kebugaran jasmani menggunakan modifikasi *Harvard Step Test* digunakan untuk mengetahui kebugaran peserta didik tunagrahita ringan tingkat sekolah dasar.
- d) Tes kebugaran jasmani menggunakan modifikasi *Harvard Step Test* dikembangkan untuk meminimalisir ruang gerak peserta didik namun tetap dapat memantau tingkat kebugaran peserta didik tunagrahita ringan.

#### **B. Peralatan**

- d) *Metronome*
- e) Bangku dengan tinggi 27 cm
- f) *Stopwatch*

#### **C. Pengaturan Peralatan**

- d) Bangku dengan tinggi 27 cm dipepetkan pada dinding dan harus pada bidang datar.
- e) *Metronome* digunakan untuk menyesuaikan langkah pada saat naik turun bangku.
- f) *Stopwatch* digunakan untuk mengukur waktu pelaksanaan naik turun bangku.

#### **D. Pelaksanaan Tes**

- o) Tinggi bangku harus 27 cm.
- p) Irama langkah pada saat naik turun bangku adalah 24 langkah dalam satu menit, satu langkah terdiri dari 4 hitungan.
- q) Hitungan 1: salah satu kaki diangkat (boleh kanan atau kiri namun harus konsisten) (asumsi kaki kanan dahulu).
- r) Hitungan 2: kaki kiri naik ke bangku lalu berdiri tegak.
- s) Hitungan 3: kaki kanan diturunkan ke lantai.
- t) Hitungan 4: kaki kiri diturunkan ke lantai.
- u) Pada saat pelaksanaan tes, tidak boleh mengganti langkah kaki lebih dari 3 kali.
- v) Supaya irama stabil, gunakan metronome untuk memberikan ketukan pada langkah setiap naik turun bangku.

- w) Naik turun bangku (NTB) dilakukan selama 5 menit. Saat aba-aba stop, tubuh harus dalam keadaan berdiri tegak. Kemudian duduk di bangku dengan santai selama 1 menit.
- x) Hitung denyut nadi (DN) orang coba selama 30 detik. Dicatat sebagai DN 1.
- y) 30 detik kemudian hitung kembali DN orang coba selama 30 detik. Dicatat sebagai DN 2.
- z) 30 detik kemudian hitung kembali DN orang coba selama 30 detik. Dicatat sebagai DN 3.
- aa) Hasil DN 1, DN 2, dan DN 3 dimasukkan ke dalam rumus indeks kebugaran {durasi NTB (detik) x 100/2 (DN 1 + DN 2 + DN 3)}
- bb) Setelah mendapatkan hasil lalu cocokkan dengan kategori kebugaran di bawah ini:

Rentang	Kategori
≥ 90	Sangat Baik
80 - 89	Baik
65 - 79	Rata-rata
55 - 64	Kurang
< 55	Sangat Kurang

Contoh:

No	Hasil Tes					
	Usia	Waktu	DN 1	DN 2	DN 3	Hasil
1	12 tahun	3,50'	86	76	55	52,99

$$\begin{aligned}
 \text{Indeks kesanggupan} &= \frac{\text{Durasi NTB (detik) x 100}}{2 (\text{DN 1} + \text{DN 2} + \text{DN 3})} \\
 &= \frac{230 \times 100}{2 (86 + 76 + 55)} \\
 &= \frac{23000}{434} \\
 &= 52,99
 \end{aligned}$$

Jadi kategori kebugaran jasmaninya sangat kurang.

# **LAMPIRAN DATA HASIL PENELITIAN**

Lampiran 5. Data Jumlah Guru Pendidikan Jasmani di SLB Kabupaten Bantul

<b>No.</b>	<b>Nama Sekolah</b>	<b>Jumlah Guru</b>
1	SLB N 1 Bantul	2
2	SLB N 2 Bantul	2
3	SLB Marsudi Putra 1	1
4	SLB Marsudi Putra II	1
5	SLB Marsudi Putra III	1
6	SLB Bina Siwi	1
7	SLB Bina Anggita	1
8	SLB PGRI	1
9	SLB Mardi Mulya	-
10	SLB Widya Mulia	1
11	SLB Ma'arif	-
12	SLB Bangun Putra	1
13	SLB Dharma Bhakti	-
14	SLB Tunas Kasih	-
15	SLB Tunas Bhakti	-
16	SLB Pamardi Putra	-
17	SLB Islam Qothrunnada	-
18	SLB Insan Mandiri	-
19	SLB Sekar Teratai	1
20	SLB Sekar Melati	-
<b>Jumlah</b>		13

Lampiran 6. Data Hasil Studi Lapangan

**LEMBAR ANALISIS KEBUTUHAN MODEL PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN  
KARDIOVASKULAR BAGI PESERTA DIDIK TUNAGRAHITA RINGAN  
JENJANG SDLB KELAS ATAS DI KABUPATEN BANTUL**

A. Identitas

Nama : Sukoco, S.Pd  
 Jabatan : Guru  
 Jenis Kelamin : L  
 Asal Sekolah : RSB Marsudi Putra ?

B. Petunjuk

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya pada kolom yang tersedia!

NO	FAKTOR	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Guru	Apakah anda memiliki latar belakang S1 pendidikan jasmani?	Ya
		Apakah anda memiliki sertifikat mengajar pendidikan jasmani?	Ya
		Berapa tahun anda mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani?	4 tahun
2	Peserta didik	Berapa jumlah peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas?	9

		Apakah peserta didik mempunyai ketunaan ganda?	Dari 9 anak, 3 diantaranya mempunyai ketunaan ganda
		Apakah peserta didik tunagrahita ringan mudah bosan pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani?	Kadang-kadang
		Apakah peserta didik tunagrahita ringan mudah kelelahan pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani?	Ya, pada kebanyakan anak.
3	Metode	Metode pembelajaran apa yang anda gunakan dalam mengajar pendidikan jasmani?	Demonstrasi → praktik
4	Materi	Apakah materi kebugaran jasmani terutama daya tahan kardiovaskular anda berikan kepada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas?	Hanya pada saat nam bersama
		Jika anda memberikan materi daya tahan kardiovaskular, apakah tujuan pembelajarannya sudah tercapai?	Belum maksimal
		Jika anda memberikan materi daya tahan kardiovaskular, apakah pembelajarannya mudah dilakukan peserta didik tunagrahita ringan?	Sulit, gerakannya terlihat sangat sulit untuk anak tunagrahita (tenam)

5	Pengukuran	Apakah anda melakukan pengukuran daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas tiap semester?	Tidak
		Jika melakukan pengukuran daya tahan kardiovaskular, tes apa yang anda gunakan?	-
6	Sarana prasarana	Apakah anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular kepada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas dengan menggunakan alat?	Tidak
		Jika anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan dengan menggunakan alat, alat apa yang anda gunakan?	-
		Jika anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan dengan menggunakan alat, apakah alat yang anda gunakan aman?	-
		Apakah sekolah anda memiliki lapangan/ aula untuk mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan?	Ya

C. Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya!

1. Kesulitan apa yang anda hadapi dalam mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular?

Jawab: Berakn pada kenam sangat sulit untuk anak tunagrahita, sehingga anak kurang termotivasi.

2. Apakah anda membutuhkan model pembelajaran untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular peserta didik tunagrahita ringan? (Model pembelajaran yang mudah dilakukan dan dapat dipraktekkan dimana saja).

Jawab: Ya, sangat membutuhkan

3. Apakah anda membutuhkan peralatan untuk pembelajaran daya tahan kardiovaskular? (Peralatan yang tidak menggunakan banyak tempat, mudah didapatkan serta harganya terjangkau).

Jawab: Ya, sangat membutuhkan

4. Menurut anda, apakah peserta didik tunagrahita ringan juga perlu melakukan latihan daya tahan kardiovaskular di rumah secara mandiri? Atau hanya cukup melakukan di sekolah pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani?

Jawab: Sangat perlu agar mendapatkan hasil yang maksimal.

5. Apakah anda membutuhkan model tes daya tahan kardiovaskular yang sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan?

Jawab: Ya

**LEMBAR ANALISIS KEBUTUHAN MODEL PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN  
KARDIOVASKULAR BAGI PESERTA DIDIK TUNAGRAHITA RINGAN  
JENJANG SDLB KELAS ATAS DI KABUPATEN BANTUL**

A. Identitas

Nama : Barid Baauki, S.Pd  
 Jabatan : Guru Pendidikan Jasmani  
 Jenis Kelamin : L  
 Asal Sekolah : SLB Bangun Putra

B. Petunjuk

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya pada kolom yang tersedia!

NO	FAKTOR	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Guru	Apakah anda memiliki latar belakang S1 pendidikan jasmani?	Ya
		Apakah anda memiliki sertifikat mengajar pendidikan jasmani?	Ya
		Berapa tahun anda mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani?	6 tahun
2	Peserta didik	Berapa jumlah peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas?	13

		Apakah peserta didik mempunyai ketunaan ganda?	Ya pada 3 siswa
		Apakah peserta didik tunagrahita ringan mudah bosan pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani?	Kadang-kadang
		Apakah peserta didik tunagrahita ringan mudah kelelahan pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani?	Tidak selalu, nemun kebanyakan mudah kelelahan
3	Metode	Metode pembelajaran apa yang anda gunakan dalam mengajar pendidikan jasmani?	Demonstrasi Praktek Ceramah
4	Materi	Apakah materi kebugaran jasmani terutama daya tahan kardiovaskular anda berikan kepada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas?	Tidak, karena sudah melakukan senam Jum'at pagi bersama
		Jika anda memberikan materi daya tahan kardiovaskular, apakah tujuan pembelajarannya sudah tercapai?	Jika dari senam, maka tujuannya belum tercapai maksimal.
		Jika anda memberikan materi daya tahan kardiovaskular, apakah pembelajarannya mudah dilakukan peserta didik tunagrahita ringan?	Berakan senam seperti senam sk) gerakannya masih sangat sulit untuk siswa tunagrahita.

5	Pengukuran	Apakah anda melakukan pengukuran daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas tiap semester?	Tidak
		Jika melakukan pengukuran daya tahan kardiovaskular, tes apa yang anda gunakan?	-
6	Sarana prasarana	Apakah anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular kepada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas dengan menggunakan alat?	Tidak
		Jika anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan dengan menggunakan alat, alat apa yang anda gunakan?	-
		Jika anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan dengan menggunakan alat, apakah alat yang anda gunakan aman?	-
		Apakah sekolah anda memiliki lapangan/ aula untuk mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan?	Ya

C. Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya!

1. Kesulitan apa yang anda hadapi dalam mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular?

Jawab: Sulit mengkondisikan anak

2. Apakah anda membutuhkan model pembelajaran untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular peserta didik tunagrahita ringan? (Model pembelajaran yang mudah dilakukan dan dapat dipraktekkan dimana saja).

Jawab: Ya.

3. Apakah anda membutuhkan peralatan untuk pembelajaran daya tahan kardiovaskular? (Peralatan yang tidak menggunakan banyak tempat, mudah didapatkan serta harganya terjangkau).

Jawab: Ya.

4. Menurut anda, apakah peserta didik tunagrahita ringan juga perlu melakukan latihan daya tahan kardiovaskular di rumah secara mandiri? Atau hanya cukup melakukan di sekolah pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani?

Jawab: Ya, sangat perlu agar tujuan dari aktivitas yang dilakukan dapat dicapai maksimal.

5. Apakah anda membutuhkan model tes daya tahan kardiovaskular yang sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan?

Jawab: Ya.

**LEMBAR ANALISIS KEBUTUHAN MODEL PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN  
KARDIOVASKULAR BAGI PESERTA DIDIK TUNAGRAHITA RINGAN  
JENJANG SDLB KELAS ATAS DI KABUPATEN BANTUL**

A. Identitas

Nama : U. Budi Wicaksono, S.Pd  
 Jabatan : Guru Penjara  
 Jenis Kelamin : L  
 Asal Sekolah : SLB kelas Teratai 1

B. Petunjuk

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya pada kolom yang tersedia!

NO	FAKTOR	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Guru	Apakah anda memiliki latar belakang S1 pendidikan jasmani?	Ya.
		Apakah anda memiliki sertifikat mengajar pendidikan jasmani?	Ya.
		Berapa tahun anda mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani?	5 tahun
2	Peserta didik	Berapa jumlah peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas?	8 peserta didik

		Apakah peserta didik mempunyai ketunaan ganda?	Tidak
		Apakah peserta didik tunagrahita ringan mudah bosan pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani?	Kadang-kadang
		Apakah peserta didik tunagrahita ringan mudah kelelahan pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani?	Kadang-kadang
3	Metode	Metode pembelajaran apa yang anda gunakan dalam mengajar pendidikan jasmani?	Pemonstrasi → Praktek → Ceramah
4	Materi	Apakah materi kebugaran jasmani terutama daya tahan kardiovaskular anda berikan kepada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas?	Ya.
		Jika anda memberikan materi daya tahan kardiovaskular, apakah tujuan pembelajarannya sudah tercapai?	belum maksimal.
		Jika anda memberikan materi daya tahan kardiovaskular, apakah pembelajarannya mudah dilakukan peserta didik tunagrahita ringan?	Mudah, namun peserta didik terlihat kurang bersemangat.

5	Pengukuran	Apakah anda melakukan pengukuran daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas tiap semester?	Tidak
		Jika melakukan pengukuran daya tahan kardiovaskular, tes apa yang anda gunakan?	-
6	Sarana prasarana	Apakah anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular kepada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas dengan menggunakan alat?	Iya.
		Jika anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan dengan menggunakan alat, alat apa yang anda gunakan?	Berbagai kursi, stopwatch
		Jika anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan dengan menggunakan alat, apakah alat yang anda gunakan aman?	Aman
		Apakah sekolah anda memiliki lapangan/ aula untuk mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan?	Ada

C. Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya!

1. Kesulitan apa yang anda hadapi dalam mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular?

Jawab: Menyiapkan suasana pembelajaran daya tahan kardiovaskular yang menyenangkan

2. Apakah anda membutuhkan model pembelajaran untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular peserta didik tunagrahita ringan? (Model pembelajaran yang mudah dilakukan dan dapat dipraktikkan dimana saja).

Jawab: Sangat perlu.

3. Apakah anda membutuhkan peralatan untuk pembelajaran daya tahan kardiovaskular? (Peralatan yang tidak menggunakan banyak tempat, mudah didapatkan serta harganya terjangkau).

Jawab: Membutuhkan

4. Menurut anda, apakah peserta didik tunagrahita ringan juga perlu melakukan latihan daya tahan kardiovaskular di rumah secara mandiri? Atau hanya cukup melakukan di sekolah pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani?

Jawab: Sangat perlu dan minimal 3x dalam seminggu

5. Apakah anda membutuhkan model tes daya tahan kardiovaskular yang sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan?

Jawab: Sangat membutuhkan

**LEMBAR ANALISIS KEBUTUHAN MODEL PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN  
KARDIOVASKULAR BAGI PESERTA DIDIK TUNAGRAHITA RINGAN  
JENJANG SDLB KELAS ATAS DI KABUPATEN BANTUL**

A. Identitas

Nama : Wakhid Danu Wijaya, M.Pd  
 Jabatan : Guru  
 Jenis Kelamin : L  
 Asal Sekolah : Smp Bina Swi

B. Petunjuk

Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya pada kolom yang tersedia!

NO	FAKTOR	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Guru	Apakah anda memiliki latar belakang S1 pendidikan jasmani?	Ya.
		Apakah anda memiliki sertifikat mengajar pendidikan jasmani?	Ya.
		Berapa tahun anda mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani?	5 tahun
2	Peserta didik	Berapa jumlah peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas?	9 siswa

		Apakah peserta didik mempunyai ketunaan ganda?	Tidak
		Apakah peserta didik tunagrahita ringan mudah bosan pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani?	Kadang - kadang
		Apakah peserta didik tunagrahita ringan mudah kelelahan pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani?	Ya, sebagian besar
3	Metode	Metode pembelajaran apa yang anda gunakan dalam mengajar pendidikan jasmani?	campur (tidak hanya 1 metode)
4	Materi	Apakah materi kebugaran jasmani terutama daya tahan kardiovaskular anda berikan kepada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas?	Tidak, sudah ada senam setiap Jumat pagi.
		Jika anda memberikan materi daya tahan kardiovaskular, apakah tujuan pembelajarannya sudah tercapai?	Belum, karena siswa kurang antusias dalam mengikuti senam.
		Jika anda memberikan materi daya tahan kardiovaskular, apakah pembelajarannya mudah dilakukan peserta didik tunagrahita ringan?	Jika mengacu senam maka sulit karena gerakan senam yang kurang simpel.

5	Pengukuran	Apakah anda melakukan pengukuran daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas tiap semester?	Tidak
		Jika melakukan pengukuran daya tahan kardiovaskular, tes apa yang anda gunakan?	-
6	Sarana prasarana	Apakah anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular kepada peserta didik tunagrahita ringan SDLB kelas atas dengan menggunakan alat?	Tidak
		Jika anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan dengan menggunakan alat, alat apa yang anda gunakan?	-
		Jika anda pernah mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan dengan menggunakan alat, apakah alat yang anda gunakan aman?	-
		Apakah sekolah anda memiliki lapangan/ aula untuk mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular pada peserta didik tunagrahita ringan?	Ya, punya

---

C. Jawablah pertanyaan sesuai dengan kenyataan dan tanggapan anda yang sebenarnya!

1. Kesulitan apa yang anda hadapi dalam mengajarkan materi daya tahan kardiovaskular?

Jawab: Menyesuaikan model pembelajaran dengan karakteristik siswa

2. Apakah anda membutuhkan model pembelajaran untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular peserta didik tunagrahita ringan? (Model pembelajaran yang mudah dilakukan dan dapat dipraktekkan dimana saja).

Jawab: Ya.

3. Apakah anda membutuhkan peralatan untuk pembelajaran daya tahan kardiovaskular? (Peralatan yang tidak menggunakan banyak tempat, mudah didapatkan serta harganya terjangkau).

Jawab: Ya.

4. Menurut anda, apakah peserta didik tunagrahita ringan juga perlu melakukan latihan daya tahan kardiovaskular di rumah secara mandiri? Atau hanya cukup melakukan di sekolah pada saat jam pelajaran pendidikan jasmani?

Jawab: Perlu karena jika hanya dilakukan di sekolah hasilnya kurang maksimal.

5. Apakah anda membutuhkan model tes daya tahan kardiovaskular yang sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan?

Jawab: Ya.

Lampiran 7. Data Hasil Validasi

**Instrumen Validitas Draf Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

**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>

**Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan jasmani Jenjang SDLB-C Kelas Atas**

<b>Kompetensi Inti</b>
5. 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.
6. 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.

**Petunjuk:**

Berilah tanda centang (V) pada kolom "ya" atau "tidak" sesuai dengan aspek yang dinilai.

NO	Faktor	Item Pernyataan	Ya	Tidak
1	Uji kelayakan	1. Model pembelajaran sudah sesuai dengan kurikulum K13 jenjang SDLB untuk peserta didik tunagrahita ringan kelas atas	✓	
		2. Model pembelajaran sudah sesuai dengan KD untuk peserta didik tunagrahita ringan jenjang SDLB kelas atas	✓	
		3. Model pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		4. Model pembelajaran dapat dilakukan oleh peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		5. Model pembelajaran dapat menstimulasi peserta didik tunagrahita ringan untuk bergerak	✓	
		6. Model pembelajaran dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi	✓	
		7. Model pembelajaran menarik untuk peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		8. Kesesuaian penggunaan sarana prasarana untuk peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		9. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran harganya terjangkau	✓	
		10. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran mudah didapatkan	✓	
		11. Alat yang digunakan aman untuk pembelajaran	✓	
		<b>Jumlah</b>		

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

Yogyakarta, .....  
Evaluator  
Prof. Dr. *[Signature]* Pulso

**Instrumen Validitas Draf Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

**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>

**Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar  
Mata Pelajaran Pendidikan jasmani Jenjang SDLB-C Kelas Atas**

<b>Kompetensi Inti</b>
7. 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.
8. 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 mylia.
<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.

**Petunjuk:**

Berilah tanda centang (V) pada kolom "ya" atau "tidak" sesuai dengan aspek yang dinilai.

NO	Faktor	Item Pernyataan	Ya	Tidak
1	Uji kelayakan	1. Model pembelajaran sudah sesuai dengan kurikulum K13 jenjang SDLB untuk peserta didik tunagrahita ringan kelas atas	✓	
		2. Model pembelajaran sudah sesuai dengan KD untuk peserta didik tunagrahita ringan jenjang SDLB kelas atas	✓	
		3. Model pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		4. Model pembelajaran dapat dilakukan oleh peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		5. Model pembelajaran dapat menstimulasi peserta didik tunagrahita ringan untuk bergerak	✓	
		6. Model pembelajaran dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi	✓	
		7. Model pembelajaran menarik untuk peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		8. Kesesuaian penggunaan sarana prasarana untuk peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		9. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran harganya terjangkau	✓	
		10. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran mudah didapatkan	✓	
		11. Alat yang digunakan aman untuk pembelajaran	✓	
		<b>Jumlah</b>		

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

Yogyakarta, 5 Desember 2018  
Evaluator  
  
.....  
DR. MVA PONIARTI, MPd

**Instrumen Validitas Draf Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

**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>

**Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan jasmani Jenjang SDLB-C Kelas Atas**

<b>Kompetensi Inti</b>
9. 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.
10. 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 mylia.
<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.

**Petunjuk:**

Berilah tanda centang (V) pada kolom "ya" atau "tidak" sesuai dengan aspek yang dinilai.

NO	Faktor	Item Pernyataan	Ya	Tidak
1	Uji kelayakan	1. Model pembelajaran sudah sesuai dengan kurikulum K13 jenjang SDLB untuk peserta didik tunagrahita ringan kelas atas	✓	
		2. Model pembelajaran sudah sesuai dengan KD untuk peserta didik tunagrahita ringan jenjang SDLB kelas atas	✓	
		3. Model pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		4. Model pembelajaran dapat dilakukan oleh peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		5. Model pembelajaran dapat menstimulasi peserta didik tunagrahita ringan untuk bergerak	✓	
		6. Model pembelajaran dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi	✓	
		7. Model pembelajaran menarik untuk peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		8. Kesesuaian penggunaan sarana prasarana untuk peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		9. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran harganya terjangkau	✓	
		10. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran mudah didapatkan	✓	
		11. Alat yang digunakan aman untuk pembelajaran	✓	
		<b>Jumlah</b>		

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

Yogyakarta, 12 Des 2018  
Evaluator

*Prof. Dr. Subianto*

**Instrumen Validitas Draf Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

**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>

**Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar**

**Mata Pelajaran Pendidikan jasmani Jenjang SDLB-C Kelas Atas**

<b>Kompetensi Inti</b>
11. 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.
12. 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.

**Petunjuk:**

Berilah tanda centang (V) pada kolom "ya" atau "tidak" sesuai dengan aspek yang dinilai.

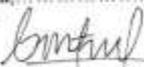
NO	Faktor	Item Pernyataan	Ya	Tidak
1	Uji kelayakan	1. Model pembelajaran sudah sesuai dengan kurikulum K13 jenjang SDLB untuk peserta didik tunagrahita ringan kelas atas	✓	
		2. Model pembelajaran sudah sesuai dengan KD untuk peserta didik tunagrahita ringan jenjang SDLB kelas atas	✓	
		3. Model pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		4. Model pembelajaran dapat dilakukan oleh peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		5. Model pembelajaran dapat menstimulasi peserta didik tunagrahita ringan untuk bergerak	✓	
		6. Model pembelajaran dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi	✓	
		7. Model pembelajaran menarik untuk peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		8. Kesesuaian penggunaan sarana prasarana untuk peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		9. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran harganya terjangkau	✓	
		10. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran mudah didapatkan	✓	
		11. Alat yang digunakan aman untuk pembelajaran	✓	
		<b>Jumlah</b>		

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

Apabila memungkinkan, tambahkan cara pelaksanaan yang dapat dilakukan secara individu / cara pelaksanaan yang dilakukan ~~apabila~~ yang melakukan kurang dari 5 orang.

Yogyakarta, .....

Evaluatur

  
Barid Basuki, SPd

**Instrumen Validitas Draf Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

**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>

**Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar**

**Mata Pelajaran Pendidikan jasmani Jenjang SDLB-C Kelas Atas**

<b>Kompetensi Inti</b>
13. 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.
14. 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 mylia.
<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.

**Petunjuk:**

Berilah tanda centang (V) pada kolom "ya" atau "tidak" sesuai dengan aspek yang dinilai.

NO	Faktor	Item Pernyataan	Ya	Tidak
1	Uji kelayakan	1. Model pembelajaran sudah sesuai dengan kurikulum K13 jenjang SDLB untuk peserta didik tunagrahita ringan kelas atas	✓	
		2. Model pembelajaran sudah sesuai dengan KD untuk peserta didik tunagrahita ringan jenjang SDLB kelas atas	✓	
		3. Model pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		4. Model pembelajaran dapat dilakukan oleh peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		5. Model pembelajaran dapat menstimulasi peserta didik tunagrahita ringan untuk bergerak	✓	
		6. Model pembelajaran dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi	✓	
		7. Model pembelajaran menarik untuk peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		8. Kesesuaian penggunaan sarana prasarana untuk peserta didik tunagrahita ringan	✓	
		9. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran harganya terjangkau	✓	
		10. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran mudah didapatkan	✓	
		11. Alat yang digunakan aman untuk pembelajaran	✓	
		<b>Jumlah</b>		

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

*Sumber dan deskripsi dituntut kolom masing-masing (dipisah per kolom) agar mudah dipahami*

Yogyakarta.....  
Evaluator

*Gugatra Dwi Witada, S.Pd*

Lampiran 8. Data Hasil Uji Coba Skala Kecil

**Instrumen Penilaian Guru terhadap Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

**A. Identitas**

Nama : *Artoco . S.Pd*  
 Jenis Kelamin : *L*  
 Asal Sekolah : *PLB MPI*

**B. Petunjuk:**

Berilah tanda centang (V) pada kolom "1", "2" atau "3" sesuai dengan aspek yang dinilai.

1. Beri tanda centang (V) pada kolom 1 apabila tidak aman, sulit, tidak menyenangkan, dan harga alat mahal.
2. Beri tanda centang (V) pada kolom 2 apabila kurang aman, cukup sulit, kurang menyenangkan, dan harga alat cukup murah.
3. Beri tanda centang (V) pada kolom 3 apabila aman, mudah, menyenangkan, dan harga alat murah.

No	Item Pernyataan	Skala Penilaian		
		1	2	3
1	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya mudah bagi peserta didik tunagrahita ringan			✓
2	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya aman bagi peserta didik tunagrahita ringan			✓
3	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku menyenangkan untuk dilakukan peserta didik tunagrahita ringan			✓
4	Alat yang digunakan dalam model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku harganya terjangkau			✓

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini: *Secara keseluruhan model bagus, namun lebih baik gunakan tanyan pada saat naik turun kursi diturunkan karena siswa kesulitan kemampuan melakukannya. Lalu gunakan ke kanan ke kiri ditambah gerakan tanyan. (Lagu Naik-naik ke Puncak Gunung)*

Yogyakarta, *29 Maret 2019*

Evaluatur, *[Signature]*  
*Artoco . S.Pd*

**Instrumen Penilaian Guru terhadap Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

**A. Identitas**

Nama : Amirudin fathoni  
 Jenis Kelamin : L  
 Asal Sekolah : UNY (Videografer)

**B. Petunjuk:**

Berilah tanda centang (V) pada kolom "1", "2" atau "3" sesuai dengan aspek yang dinilai

- Beri tanda centang (V) pada kolom 1 apabila tidak aman, sulit, tidak menyenangkan, dan harga alat mahal.
- Beri tanda centang (V) pada kolom 2 apabila kurang aman, cukup sulit, kurang menyenangkan, dan harga alat cukup murah.
- Beri tanda centang (V) pada kolom 3 apabila aman, mudah, menyenangkan, dan harga alat murah.

No	Item Pernyataan	Skala Penilaian		
		1	2	3
1	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya mudah bagi peserta didik tunagrahita ringan			✓
2	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya aman bagi peserta didik tunagrahita ringan			✓
3	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku menyenangkan untuk dilakukan peserta didik tunagrahita ringan			✓
4	Alat yang digunakan dalam model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku harganya terjangkau			✓

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

Model pembelajaran sangat menarik dan menyenangkan sehingga dapat menstimulasi peserta didik untuk bergerak.

Yogyakarta, .....

Evaluator

*Amirudin fathoni*

## Lampiran 9. Data Hasil Uji Coba Skala Besar

### Instrumen Penilaian Guru terhadap Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan

#### A. Identitas

Nama : Barid Basuki, S.Pd  
Jenis Kelamin : L  
Asal Sekolah : SLB Bangun Rata

#### B. Petunjuk:

Berilah tanda centang (V) pada kolom "1", "2" atau "3" sesuai dengan aspek yang dinilai.

1. Beri tanda centang (V) pada kolom 1 apabila tidak aman, sulit, tidak menyenangkan, dan harga alat mahal.
2. Beri tanda centang (V) pada kolom 2 apabila kurang aman, cukup sulit, kurang menyenangkan, dan harga alat cukup murah.
3. Beri tanda centang (V) pada kolom 3 apabila aman, mudah, menyenangkan, dan harga alat murah.

No	Item Pernyataan	Skala Penilaian		
		1	2	3
1	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya mudah bagi peserta didik tunagrahita ringan			✓
2	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya aman bagi peserta didik tunagrahita ringan			✓
3	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku menyenangkan untuk dilakukan peserta didik tunagrahita ringan			✓
4	Alat yang digunakan dalam model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku harganya terjangkau			✓

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

Yogyakarta, 4-1-2019

Evaluator,

Barid Basuki, S.Pd

**Instrumen Penilaian Guru terhadap Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

**A. Identitas**

Nama : U. Budi Wicaksono, S.Pd  
 Jenis Kelamin : L  
 Asal Sekolah : SUB Sekeloa Terate 1

**B. Petunjuk:**

Berilah tanda centang (V) pada kolom "1", "2" atau "3" sesuai dengan aspek yang dinilai.

1. Beri tanda centang (V) pada kolom 1 apabila tidak aman, sulit, tidak menyenangkan, dan harga alat mahal.
2. Beri tanda centang (V) pada kolom 2 apabila kurang aman, cukup sulit, kurang menyenangkan, dan harga alat cukup murah.
3. Beri tanda centang (V) pada kolom 3 apabila aman, mudah, menyenangkan, dan harga alat murah.

No	Item Pernyataan	Skala Penilaian		
		1	2	3
1	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya mudah bagi peserta didik tunagrahita ringan			✓
2	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya aman bagi peserta didik tunagrahita ringan			✓
3	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku menyenangkan untuk dilakukan peserta didik tunagrahita ringan			✓
4	Alat yang digunakan dalam model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku harganya terjangkau			✓

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

Saran keseluruhan sangat bagus dan menarik, gerakan simpel sehingga mudah dihafal. Siswa juga terlihat sangat antusias dan senang sehingga mudah dikondisikan. Namun agar lebih menarik, alatnya diberi gambar/warna

Yogyakarta, .....

Evaluator, 

U. Budi Wicaksono, S.Pd

**Instrumen Penilaian Guru terhadap Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

**A. Identitas**

Nama : Anindya Arma Risanti  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Asal Sekolah : UGM ( Videografer )

**B. Petunjuk:**

Berilah tanda centang (V) pada kolom "1", "2" atau "3" sesuai dengan aspek yang dinilai.

1. Beri tanda centang (V) pada kolom 1 apabila tidak aman, sulit, tidak menyenangkan, dan harga alat mahal.
2. Beri tanda centang (V) pada kolom 2 apabila kurang aman, cukup sulit, kurang menyenangkan, dan harga alat cukup murah.
3. Beri tanda centang (V) pada kolom 3 apabila aman, mudah, menyenangkan, dan harga alat murah.

No	Item Pernyataan	Skala Penilaian		
		1	2	3
1	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya mudah bagi peserta didik tunagrahita ringan			V
2	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya aman bagi peserta didik tunagrahita ringan			V
3	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku menyenangkan untuk dilakukan peserta didik tunagrahita ringan			V
4	Alat yang digunakan dalam model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku harganya terjangkau			V

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

Yogyakarta, .....

Evaluator,

  
 Anindya Arma R.

**Instrumen Penilaian Guru terhadap Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi bagi Peserta Didik Tunagrahita Ringan**

**A. Identitas**

Nama : Lita Tri Kusumawati  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Asal Sekolah : (Videografar)

**B. Petunjuk:**

Berilah tanda centang (V) pada kolom "1", "2" atau "3" sesuai dengan aspek yang dinilai.

1. Beri tanda centang (V) pada kolom 1 apabila tidak aman, sulit, tidak menyenangkan, dan harga alat mahal.
2. Beri tanda centang (V) pada kolom 2 apabila kurang aman, cukup sulit, kurang menyenangkan, dan harga alat cukup murah.
3. Beri tanda centang (V) pada kolom 3 apabila aman, mudah, menyenangkan, dan harga alat murah.

No	Item Pernyataan	Skala Penilaian		
		1	2	3
1	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya mudah bagi peserta didik tunagrahita ringan			✓
2	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku pelaksanaannya aman bagi peserta didik tunagrahita ringan			✓
3	Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku menyenangkan untuk dilakukan peserta didik tunagrahita ringan			✓
4	Alat yang digunakan dalam model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku harganya terjangkau			✓

Apabila diperlukan perbaikan, mohon memberikan saran, solusi, dan alasan perubahan pada kolom ini:

Yogyakarta.....

Evaluator,

*(Lita Tri Kusumawati)*

Lampiran 10. Data Hasil Uji Efektivitas

LEMBAR PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI (PRETEST)

Bantul.....

No	Nama	Hasil Tes Awal						
		Usia	Waktu	DN 1	DN 2	DN 3	Hasil	Kategori
1	AJ	12	3.59	90	81	61	16,12	SK
2	FJ	13	4	81	75	79	57,11	K
3	FNR	14	2.50	71	63	52	43,07	SK
4	H	12	2.09	80	68	53	30,59	SK
5	MNM	15	5	74	60	47	22,87	B
6	RM	12	3.01	80	69	52	46,17	SK
7	GA	10	2.30	71	58	57	41,66	SK
8	NF	15	3.20	75	61	47	53,69	SK

Keterangan:  $\geq 90$  (baik sekali/ BS), 80-89 (baik/ B), 65-79 (rata-rata/ R), 55-64 (kurang/ K), dan  $< 55$  (sangat kurang/ SK).

LEMBAR PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI (POSTTEST)

Bantul.....

No	Nama	Hasil Tes Akhir						
		Usia	Waktu	DN 1	DN 2	DN 3	Hasil	Kategori
1	AJ	12	3.50	86	76	58	52,99	SK
2	FJ	13	4.15	80	71	45	69,07	K
3	FNR	14	3.00	72	60	48	50	SK
4	H	12	2.20	78	69	50	36,15	SK
5	MNM	15	5	72	57	40	28,75	B
6	RM	12	3.02	78	69	58	53,15	SK
7	GA	10	2.40	72	58	48	44,99	SK
8	NF	15	3.30	70	56	49	61,76	K

Keterangan:  $\geq 90$  (baik sekali/ BS), 80-89 (baik/ B), 65-79 (rata-rata/ R), 55-64 (kurang/ K), dan  $< 55$  (sangat kurang/ SK).

# **LAMPIRAN DOKUMENTASI**

Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian











**LAMPIRAN  
SURAT-SURAT  
IZIN  
PENELITIAN**

Lampiran 12. Surat Izin Validasi

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

---

Nomor : 130 II /UN34.17/LT/2018 4 Desember 2018  
Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Prof. Dr. Pamuji Sukoco M.Pd.  
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator media pembelajaran bagi mahasiswa:

Nama : Ellan Riyadi Herpratana  
NIM : 17711251059  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Pemimbing : Dr. Dra. Sumaryanti M.S.  
Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Berbasis Kebugaran Jasmani Bagi Peserta Didik Tunagrahita

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

 Wakil Direktur I.  
Dr. Sugito, M.A.  
NIP 19600410 198503 1 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

Nomor : 1371 /UN34.17/LT/2018

4 Desember 2018

Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. Mumpuniarti M.Pd.  
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator materi pembelajaran bagi mahasiswa:

Nama : Ellan Riyadi Herpratana  
NIM : 17711251059  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Pemimbing : Dr. Dra. Sumaryanti M.S.  
Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Berbasis Kebugaran Jasmani Bagi Peserta Didik Tunagrahita

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, M.A.  
NIP. 19600410 198503 1 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

Nomor : 1950 /UN34.17/LT/2018

4 Desember 2018

Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Prof. Dr. Suharjana M.Kes.  
Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator materi pembelajaran bagi mahasiswa:

Nama : Ellan Riyadi Herpratana

NIM : 17711251059

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Pemimbing : Dr. Dra. Sumaryanti M.S.

Judul : Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif  
Berdasarkan Kebugaran Jasmani Bagi Peserta Didik Tunagrahita

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, M.A.

NIP/19600410 198503 1 002

Lampiran 13. Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Permaji Sukoco, MPA.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : FIK-UNY

Menyatakan bahwa materi pembelajaran dengan judul:

Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Berbasis Kebugaran Jasmani  
Bagi Peserta Didik Tunagrahita

dari mahasiswa:

Nama : Eilan Riyadi Herpratana  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
NIM : 17711251059

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran  
sebagai berikut:

1. ~~Perbaiki semua saran yg tertulis di~~  
~~instrumen dan akses~~
2. ....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, ..... 2018

Validator,

\*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326

Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. MUMUKNI ARTI  
Jabatan/Pekerjaan : DOSEN PLB - FIP  
Instansi Asal : FIP - UNT

Menyatakan bahwa materi pembelajaran dengan judul:

Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Berbasis Kebugaran Jasmani  
Bagi Peserta Didik Tunagrahita

dari mahasiswa:

Nama : Ellan Riyadi Herpratana  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
NIM : 17711251059

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran  
sebagai berikut:

1. Tambah aspek =
2. \_\_\_\_\_

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 5 Desember 2018

Validator

Dr. Mumukni Arti  
Dr. MUMUKNI ARTI

\*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof Dr. Suhartono  
Jabatan/Pekerjaan : Kaprodi  
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa materi pembelajaran dengan judul:

Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Berbasis Kebugaran Jasmani  
Bagi Peserta Didik Tunagrahita

dari mahasiswa:

Nama : Ellan Riyadi Herpratana  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
NIM : 17711251059

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran  
sebagai berikut:

1. ....
2. ....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 Des 2018

Validator,

Prof Dr. Suhartono

\*) coret yang tidak perlu

Lampiran 14. Surat Izin Penelitian dari Program Pascasarjana UNY

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>PROGRAM PASCASARJANA</b> Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274)520326 Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id
Nomor : 4200 /UN34.17/LT/2019	27 Maret 2019
Hal : Izin Penelitian	
Yth. Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga DIY Jl. Cendana No. 9, Semaki, Umbulharjo, Kota Yogyakarta, DIY 55166	
Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:	
Nama	: ELLAN RIYADI HERPRATANA
NIM	: 17711251059
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi	: POR
untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:	
Waktu	: Maret s.d Mei 2019
Lokasi/Objek	: SLB Marsudi Putra 1, SLB Sekar Teratai, SLB Bangun Putra, dan SLB Bina Siwi
Judul Penelitian	: Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler Bagi Peserta didik Tunagrahita
Pembimbing	: Dr. Sumaryanti, M.S.
Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih	
	Wakil Direktur I,
	
Tembusan: Mahasiswa Ybs.	Dr. Sugito, MA. NIP 19600410 198503 1 002

Lampiran 15. Surat Izin Penelitian dari Disdikpora DIY

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA**  
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 550330, Fax. 0274 513132  
Website : www.dikpora.jogjaprov.go.id, email : dikpora@jogjaprov.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 30 Maret 2019

Nomor : 070/3236  
Lamp : -  
Hal : -

: Pengantar  
Penelitian

Kepada Yth.

1. Kepala SLB SEKAR TERATAI 1
2. Kepala SLB BINA SIWI
3. Kepala SLB BANGUN PUTRA
4. Kepala SLB MARSUDI PUTRA 1

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Fakultas PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA nomor 4200/UN34.17/LT/2019 tanggal 27 Maret 2019 perihal Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin kepada:

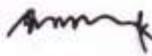
Nama : ELLAN RIYADI HERPRATANA  
NIM : 17711251059  
Prodi/Jurusan : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Fakultas : PROGRAM PASCASARJANA  
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Judul : PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER BAGI PESERTA DIDIK TUNAGRAHITA

Lokasi : SLB SEKAR TERATAI 1, SLB BINA SIWI, SLB BANGUN PUTRA, SLB MARSUDI PUTRA 1,  
Waktu : 29 Maret 2019 s.d 31 Mei 2019

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Saudara untuk membantu pelaksanaan penelitian dimaksud.

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala  
Kepala Bidang Perencanaan  
dan Pengembangan Mutu  
Pendidikan

  
Didik Wardaya, S.E., M.Pd.,MM  
NIP 19660530 198602 1 002

Tembusan Yth :

1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Pendidikan Khusus

**Catatan:**  
Hasil print out dan bukti rekomendasi ini  
sudah berlaku tanpa Cap



\*Scan kode untuk cek validnya surat  
ini.

Nama  
Lain  
Hal

Tanggal

1. Rujukan ke Dinas
2. TETAP
3. Rujukan ke Dinas
4. Rujukan ke Dinas

Dengan hormat, saya ucapkan selamat atas keberhasilan Anda dalam mengikuti seleksi PANGKALAN (PANGKALAN) di Universitas Negeri Yogyakarta. Untuk melanjutkan studi Anda di Universitas Negeri Yogyakarta, Anda harus mengikuti proses pendaftaran masuk dan mengisi formulir pendaftaran yang tertera di bawah ini.

Nama: [Name]  
NIM: [NIM]  
Program Studi: [Program Studi]  
Fakultas: [Fakultas]  
Universitas: [Universitas]  
Jenis: [Jenis]  
Lokasi: [Lokasi]  
Waktu: [Waktu]

Dibandingkan dengan hal tersebut, saya sangat senang dan bangga untuk mendengar keberhasilan Anda dalam mengikuti seleksi tersebut.

Saya pun yakin dan berharap semoga Anda dapat melanjutkan studi Anda di Universitas Negeri Yogyakarta.

Sincerely,  
[Signature]  
[Name]  
[Title]

[Date]  
[Signature]

Tanggal

1. Rujukan ke Dinas
2. Rujukan ke Dinas

Lampiran 16. Surat Keterangan Penelitian dari SLB Marsudi Putra 1

**YAYASAN KESEJAHTERAAN ANAK BERKECENDERUNGAN LUAR BIASA**  
**SEKOLAH LUAR BIASA MARSUDI PUTRA 1 BANTUL**  
Alamat : Jl. Dr. Wahidin S., Manding, Trirenggo, Bantul, DI Y  
Telepon 0274-6462937, 7490483 e-mail : [sjbmp1bantul@yahoo.co.id](mailto:sjbmp1bantul@yahoo.co.id)

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 422/23/SLB-MP1/III/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. UNTUNG  
NIP : 19640506 199303 1 008  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SLB Marsudi Putra 1  
Alamat : Jl. Dr. Wahidin S., Manding, Trirenggo, Bantul

Menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : ELLAN RIYADI HERPRATANA  
NIM : 17711251059  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Program Pascasarjana  
Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SLB Marsudi Putra 1 dalam rangka penyusunan Tesis dengan Judul: ***"Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler Bagi Peserta Didik Tunagrahita"***.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 29 Maret 2019  
Kepala Sekolah

  
Drs. UNTUNG  
NIP. 19640506 199303 1 008

Lampiran 17. Surat Keterangan Penelitian dari SLB Bangun Putra



YAYASAN PENDIDIKAN ADI JIWA  
**SLB BANGUN PUTRA KASIHAN**

NSS: 924040103001 NPSN: 20400159  
Alamat : Ngentak, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, D.I Yogyakarta.  
Kodepos: 55184. ☎. (0274) 4342352 email: slb\_bangunputra@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 23 /SLB/BP/IV/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SRI PURWANTI, S Pd  
NIP : 19671217 199303 2 007  
Jabatan : Kepala sekolah  
Unit kerja : SLB Bangun Putra, Kasihan  
Alamat : Ngentak, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ELLAN RIYADI HERPRATANA  
N I M : 17711251059  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Program Pascasarjana  
Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat : Karang Malang Yogyakarta

Telah mengadakan penelitian di sekolah kami dalam rangka penyusunan Tesis dengan Judul :  
**"Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler Bagi Peserta Didik Tunagrahita "**.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 April 2019

Kepala sekolah



SRI PURWANTI, S.Pd

NIP. 19671217 199303 2 007

Lampiran 18. Surat Keterangan Penelitian dari SLB Sekar Teratai 1



**SLB SEKAR TERATAI 1**

Lembaga Sekar Teratai

Alamat: Pedak, Trimurti, Srandakan, Bantul, D.I.Yogyakarta

e-mail: [sekar\\_teratai@vmail.com](mailto:sekar_teratai@vmail.com) Telp/Hp 085601455717

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 165/SLB-ST-1/SKet/IV/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SAJIMAH, S.Pd  
NIP : 1962032 198802 2 003  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SLB Sekar Teratai 1  
Alamat : Pedak RT 68, Trimurti, Srandakan, Bantul

Menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : ELLAN RIYADI HERPRATANA  
NIM : 17711251059  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Program Pascasarjana  
Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SLB Sekar Teratai 1 dalam rangka penyusunan Tesis dengan Judul: *"Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler Bagi Peserta Didik Tunagrahita"*.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 16 April 2019

Kepala Sekolah



SAJIMAH, S.Pd

NIP. 19620320 198802 2 003

Lampiran 19. Surat Keterangan Penelitian dari SLB Bina Siwi



**SEKOLAH LUAR BIASA BINA SIWI**

Alamat : Manukan, Sendangsari, Pajangan, Bantul, Yogyakarta 55751

Telp. ( 0274 ) 6461707, 087838100084, E-mail: slb.binasawi@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 060/SLB B.S/BTL/V/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : TUTIK WAHYUNDARI, S.Pd  
NIP : 19701021 200801 2 017  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SLB Bina Siwi  
Alamat : Manukan, Sendangsari, Pajangan, Bantul, Yogyakarta 55751

Menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : ELLAN RIYADI HERPRATANA  
NIM : 17711251059  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Program Pascasarjana  
Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SLB Bina Siwi dalam rangka penyusunan Tesis dengan Judul:  
*"Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular bagi Peserta Didik Tunagrahita".*

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 31 Mei 2019



TUTIK WAHYUNDARI, S.Pd  
19701021 200801 2 017

# **LAMPIRAN PRODUK**

**MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS LAKU  
UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI  
BAGI PESERTA DIDIK TUNAGRAHITA RINGAN**

---

**A. Pendahuluan**

Pembelajaran pendidikan jasmani bagi peserta didik berkebutuhan khusus perlu direncanakan sebaik mungkin agar tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan maksimal. Sebagai upaya mencapai tujuan pembelajaran yang maksimal tersebut, maka jelas bahwa sebuah pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan harus berkualitas. Artinya, pembelajaran pendidikan jasmani harus dapat membantu mengembangkan dan meningkatkan semua potensi peserta didik berkebutuhan khusus.

Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik berkebutuhan khusus pada kurikulum 2013, pada dasarnya sama dengan tujuan pendidikan jasmani peserta didik umumnya. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yaitu (1) perkembangan fisik (kebugaran jasmani), tujuan ini berhubungan dengan kekuatan dan berbagai organ tubuh seseorang, (2) perkembangan gerak (*skill*), tujuan ini berkaitan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna, (3) perkembangan mental, tujuan ini terkait dengan kemampuan berfikir dan meninterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungan, dan (4) perkembangan sosial, tujuan ini terkait dengan kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan pendidikan jasmani pada semua jenjang pendidikan, baik di sekolah umum maupun di Sekolah Luar Biasa (SLB). Tanpa mengesampingkan tujuan yang lain, tujuan kebugaran jasmani pada setiap jenjang pendidikan sangatlah penting, karena kebugaran jasmani tidak

hanya sebagai suatu gambaran tentang kesehatan, tetapi juga dapat dijadikan sebagai cara untuk mengukur seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Salah satu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu daya tahan kardiorespirasi. Para ahli kesehatan berpendapat bahwa daya tahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang terpenting dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dengan memiliki daya tahan yang baik, seseorang dapat melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang lama. Daya tahan 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.

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 dibelakang 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. 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.

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. Selain itu dengan daya tahan kardiorespirasi yang meningkat, 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).

Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dalam bentuk aktivitas jasmani yang menyenangkan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi peserta didik tunagrahita ringan dengan menggunakan alat yang aman, murah, mudah, menarik, dan sederhana. Aktivitas jasmani menggunakan alat yang aman, murah, mudah, menarik, dan sederhana dengan aktivitas yang menyenangkan diharapkan dapat membuat semua peserta didik tunagrahita ringan lebih termotivasi untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, aktivitas jasmani yang menyenangkan dengan menggunakan alat yang aman, murah, mudah, menarik, dan sederhana juga diharapkan agar peserta didik tunagrahita ringan dapat mempraktekkan secara mandiri di rumah terkait aktivitas jasmani yang telah diajarkan di sekolah.

Bagi peserta didik tunagrahita ringan, pembelajaran pendidikan jasmani seperti ini merupakan hal yang sangat penting, karena apabila pembelajaran pendidikan jasmani juga dilakukan di rumah dan dilakukan berulang kali, maka dapat meningkatkan seluruh fungsi-fungsi fisik dan psikis peserta didik tunagrahita ringan. Selain itu, peningkatan fungsi-fungsi fisik peserta didik tunagrahita ringan juga berdampak positif bagi peserta didik tunagrahita ringan, salah satunya yaitu berkurangnya resiko cedera pada saat melakukan aktivitas.

## B. Prosedur Pelaksanaan

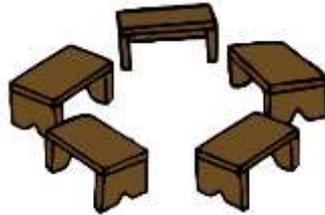
### 1. Sintak model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis laku adalah sebagai berikut:

Langkah Pembelajaran	Kegiatan Peserta Didik
<b>A. Pendahuluan</b>	
1. Guru memimpin peserta didik untuk berbaris.	Peserta didik mengikuti instruksi guru.
2. Guru memimpin peserta didik untuk berdoa.	Peserta didik mengikuti instruksi guru.
3. Guru membuka pembelajaran dengan salam.	Peserta didik menjawab salam dari guru.
4. Guru melakukan presensi.	Peserta didik mendengarkan presensi yang dilakukan guru.
5. Guru melakukan apersepsi.	Peserta didik mendengarkan apersepsi yang dilakukan guru.
6. Guru memimpin pemanasan ( <i>stretching</i> ).	Peserta didik menirukan gerakan guru.
<b>B. Inti</b>	
7. Guru mendemonstrasikan gerak pada aktivitas satu dengan lagu Naik-naik ke Puncak Gunung.	Peserta didik mengamati gerak dan mendengarkan lagu Naik-naik ke Puncak Gunung.
8. 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).
9. 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.
10. 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).
11. 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.
12. 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).
<b>C. Penutup</b>	
13. Guru memimpin pendinginan..	Peserta didik menirukan gerakan guru.
14. Guru mengevaluasi dan memberi tugas pada peserta didik.	Peserta didik mendengarkan evaluasi dan tugas yang diberikan oleh guru.
15. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa dan salam.	Peserta didik berdoa dan menjawab salam dari guru.

### 2. Model Pembelajaran

- a. Nama : Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Laku

- b. Tujuan : Meningkatkan daya tahan kardiorespirasi.
- c. Peralatan : 5 bangku ukuran P x L x T = 40cm x 21cm x 27cm.
- d. Pengaturan : 5 bangku kayu ditata dalam bentuk segilima dengan jarak masing-masing bangku 30cm.



### 3. Pelaksanaan Pembelajaran Bagian Inti



- a. Empat peserta didik tunagrahita ringan dan satu guru berdiri menghadap lima bangku kayu yang sudah ditata dalam bentuk segi lima (satu bangku satu orang).
- b. Sikap awal sikap tegak langkah kaki kiri dengan posisi bergandengan tangan di samping badan.
- c. Gerakan mengikuti irama musik.

<b>AKTIVITAS 1</b>
<b>Lagu Anak-anak Naik-naik ke Puncak Gunung</b>
<b>Gerakan Pertama (Naik Turun Bangku)</b>

No	Gambar	Gerakan
1		<p>Pada hitungan satu, kaki kiri dilangkahkan ke atas bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>
2		<p>Pada hitungan dua, kaki kanan dilangkahkan ke atas bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>
3		<p>Pada hitungan tiga, kaki kiri dilangkahkan turun dari bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>
4		<p>Pada hitungan empat, kaki kanan dilangkahkan turun dari bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>
5		<p>Pada hitungan lima, kaki kiri dilangkahkan ke atas bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>
6		<p>Pada hitungan enam, kaki kanan dilangkahkan ke atas bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>

7		<p>Pada hitungan tujuh, kaki kiri dilangkahkan turun dari bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>
8		<p>Pada hitungan delapan, kaki kanan dilangkahkan turun dari bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan. Gerakan naik turun bangku dilakukan sebanyak 2x8 hitungan.</p>
<b>Gerakan Kedua (Langkah Kiri Kanan)</b>		
9		<p>Pada hitungan satu, kaki kiri dilangkahkan ke samping kiri dan kedua tangan diangkat ke depan dada.</p>
10		<p>Pada hitungan dua, kaki kanan dilangkahkan ke samping kiri dan kedua tangan diturunkan ke samping badan.</p>
11		<p>Pada hitungan tiga, kaki kanan dilangkahkan ke samping kanan dan kedua diangkat ke depan dada.</p>
12		<p>Pada hitungan empat, kaki kiri dilangkahkan ke samping kanan dan kedua tangan diturunkan ke samping badan.</p>

13		Pada hitungan lima, kaki kiri dilangkahkan ke samping kiri dan kedua tangan diangkat ke depan dada.
14		Pada hitungan enam, kaki kanan dilangkahkan ke samping kiri dan kedua tangan diturunkan ke samping badan.
15		Pada hitungan tujuh, kaki kanan dilangkahkan ke samping kanan dan kedua tangan diangkat ke depan dada.
16		Pada hitungan delapan, kaki kiri dilangkahkan ke samping kanan dan kedua tangan diturunkan ke samping badan. Gerakan ke kiri dan ke kanan dilakukan sebanyak 2x8 hitungan.
17	Melakukan gerakan pertama (naik turun bangku) dan dilakukan sebanyak 2x8 hitungan.	
18	Melakukan gerakan kedua (langkah kiri kanan) dan dilakukan sebanyak 2x8 hitungan.	
19	Melakukan gerakan pertama (naik turun bangku) dan dilakukan sebanyak 2x8 hitungan.	
20	Melakukan gerakan kedua (langkah kiri kanan) dan dilakukan sebanyak 2x8 hitungan.	
<b>Gerakan Ketiga (Memutar)</b>		
21		Melakukan gerakan memutar ke kiri mengelilingi bangku sebanyak 2 kali dan berhenti sesuai dengan bangkunya masing-masing.

22	Melakukan gerakan kedua (langkah kiri kanan) dan dilakukan sebanyak 2x8 hitungan.
23	Melakukan gerakan pertama (naik turun bangku) dan dilakukan sebanyak 2x8 hitungan.
24	Melakukan gerakan kedua (langkah kiri kanan) dan dilakukan sebanyak 2x8 hitungan.
25	Melakukan gerakan pertama (naik turun bangku) dan dilakukan sebanyak 2x8 hitungan.
26	Melakukan gerakan kedua (langkah kiri kanan) dan dilakukan sebanyak 2x8 hitungan.
<b>AKTIVITAS 2</b>	
<b>Lagu Anak-anak Bangun Tidur</b>	
<b>Melompat</b>	
1	Empat peserta didik tunagrahita ringan dan satu guru melakukan gerakan melompat menggunakan kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian sesuai irama musik.
<b>AKTIVITAS 3</b>	
<b>Lagu Anak-anak Dua Mata Saya</b>	
<b>Gerakan Pertama (Jalan Ditempat)</b>	
1	 <p>Pada hitungan satu, angkat dan hentakkan kaki kiri serta kedua tangan diangkat ke depan dada.</p>
2	 <p>Pada hitungan dua, angkat dan hentakkan kaki kanan serta kedua tangan diangkat ke atas kepala.</p>
3	 <p>Pada hitungan tiga, angkat dan hentakkan kaki kiri serta kedua tangan diturunkan ke depan dada.</p>

4		<p>Pada hitungan empat, angkat dan hentakkan kaki kanan serta kedua tangan diturunkan ke samping badan.</p>
5		<p>Pada hitungan lima, angkat dan hentakkan kaki kiri serta kedua tangan diangkat ke depan dada.</p>
6		<p>Pada hitungan enam, angkat dan hentakkan kaki kanan serta kedua tangan diangkat ke atas kepala.</p>
7		<p>Pada hitungan tujuh, angkat dan hentakkan kaki kiri serta kedua tangan diturunkan ke depan dada.</p>
8		<p>Pada hitungan delapan, angkat dan hentakkan kaki kanan serta kedua tangan diturunkan ke samping badan. Gerakan jalan di tempat dilakukan sebanyak 3x8 hitungan.</p>
<p><b>Gerakan Kedua (Naik Turun Bangku)</b></p>		

9		<p>Pada hitungan satu, kaki kiri dilangkahkan ke atas bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>
10		<p>Pada hitungan dua, kaki kanan dilangkahkan ke atas bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>
11		<p>Pada hitungan tiga, kaki kiri dilangkahkan turun dari bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>
12		<p>Pada hitungan empat, kaki kanan dilangkahkan turun dari bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>
13		<p>Pada hitungan lima, kaki kiri dilangkahkan ke atas bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>

14		<p>Pada hitungan enam, kaki kanan dilangkahkan ke atas bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>
15		<p>Pada hitungan tujuh, kaki kiri dilangkahkan turun dari bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan.</p>
16		<p>Pada hitungan delapan, kaki kanan dilangkahkan turun dari bangku dan tangan tetap bergandengan di samping badan. Gerakan naik turun bangku dilakukan sebanyak 4x8 hitungan.</p>
<b>Gerakan Ketiga (Kaki Silang)</b>		
17		<p>Hitungan satu, kaki kiri disilangkan di depan kaki kanan dan kedua tangan diangkat ke depan dada.</p>
18		<p>Hitungan dua, kaki kiri dilangkahkan ke kiri kembali ke posisi semula dan kedua tangan diturunkan ke samping badan.</p>

19		<p>Hitungan tiga, kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri dan kedua tangan diangkat ke depan dada.</p>
20		<p>Hitungan empat, kaki kanan dilangkahkan ke kanan kembali ke posisi semula dan kedua tangan diturunkan ke samping badan.</p>
21		<p>Hitungan lima, kaki kiri disilangkan di depan kaki kanan dan kedua tangan diangkat ke depan dada.</p>
22		<p>Hitungan enam, kaki kiri dilangkahkan ke kiri kembali ke posisi semula dan kedua tangan diturunkan ke samping badan.</p>
23		<p>Hitungan tujuh, kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri dan kedua tangan diangkat ke depan dada.</p>
24		<p>Hitungan delapan, kaki kanan dilangkahkan ke kanan kembali ke posisi semula dan kedua tangan diturunkan ke samping badan. Gerakan kaki silang dilakukan sebanyak 4x8 hitungan.</p>
25	<p>Melakukan gerakan pertama (jalan di tempat) dan dilakukan sebanyak 4x8 hitungan.</p>	

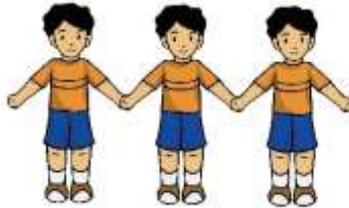
26	Melakukan gerakan kedua (naik turun bangku) dan dilakukan sebanyak 4x8 hitungan.
27	Melakukan gerakan ketiga (kaki silang) dan dilakukan sebanyak 4x8 hitungan.
28	Melakukan gerakan pertama (jalan di tempat) dan dilakukan sebanyak 2x8 hitungan.

**Keterangan:**

- a. Semua rangkaian gerakan dilakukan dengan bergandengan tangan dan lakukan model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi bagi peserta didik tunagrahita ringan sesuai dengan jumlah dan urutan di bawah ini:
  - 1) Aktivitas 1 sebanyak 3 kali.
  - 2) Aktivitas 2 sebanyak 2 kali.
  - 3) Aktivitas 3 sebanyak 2 kali.
- b. Model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi bagi peserta didik tunagrahita ringan dapat dilakukan oleh 5 peserta didik atau 4 peserta didik dengan 1 guru.
- c. Jika peserta didik kurang dari 4 (asumsi 5, 4 peserta didik dan 1 guru), maka model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi tetap dapat dilakukan secara berkelompok maupun individu dengan cara merubah formasi dan penataan alat.
  - 1) Jika dilakukan secara individu, dilakukan 2 peserta didik, atau dilakukan 3 peserta didik maka penataan alat dibuat sejajar dan formasi bershaf.



Gambar 1. Penataan alat untuk model pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan kurang dari 4 peserta didik



Gambar 2. Formasi bershaf

- 2) Semua gerakan tetap sama, kecuali pada saat gerakan memutar pada lagu Naik-naik ke Puncak Gunung. Gerakan memutar pada lagu Naik-naik ke Puncak Gunung di ganti dengan gerakan jalan di tempat apabila yang melakukan kurang dari 4 peserta didik.

#### **4. Petunjuk Pengukuran Kebugaran Jasmani**

Intrumen ini merupakan hasil riset dari Erda Ayu Septiasari (2016) dengan judul “Pengembangan Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Tunanetra Menggunakan Modifikasi *Harvard Step Test* Tingkat Sekolah Dasar Sekolah Luar Biasa di DIY”.

##### **a. Tujuan**

- 1) Tes kebugaran jasmani menggunakan modifikasi *Harvard Step Test* digunakan untuk mengetahui kebugaran peserta didik tunagrahita tingkat sekolah dasar.
- 2) Tes kebugaran jasmani menggunakan modifikasi *Harvard Step Test* dikembangkan untuk meminimalisir ruang gerak peserta didik namun tetap dapat memantau tingkat kebugaran peserta didik tunagrahita.

##### **b. Peralatan**

- 1) *Metronome*
- 2) Bangku dengan tinggi 27 cm
- 3) *Stopwatch*

**c. Pengaturan Peralatan**

- 1) Bangku dengan tinggi 27 cm ditepatkan pada dinding dan harus pada bidang datar.
- 2) *Metronome* digunakan untuk menyesuaikan langkah pada saat naik turun bangku.
- 3) *Stopwatch* digunakan untuk mengukur waktu pelaksanaan naik turun bangku.

**d. Pelaksanaan Tes**

- 1) Tinggi bangku harus 27 cm.
- 2) Irama langkah pada saat naik turun bangku adalah 24 langkah dalam satu menit, satu langkah terdiri dari 4 hitungan.
- 3) Hitungan 1: salah satu kaki diangkat (boleh kanan atau kiri namun harus konsisten) (asumsi kaki kanan dahulu).
- 4) Hitungan 2: kaki kiri naik ke bangku lalu berdiri tegak.
- 5) Hitungan 3: kaki kanan diturunkan ke lantai.
- 6) Hitungan 4: kaki kiri diturunkan ke lantai.
- 7) Pada saat pelaksanaan tes, tidak boleh mengganti langkah kaki lebih dari 3 kali.
- 8) Supaya irama stabil, gunakan *metronome* untuk memberikan ketukan pada langkah setiap naik turun bangku.
- 9) Naik turun bangku (NTB) dilakukan selama 5 menit. Saat aba-aba stop, tubuh harus dalam keadaan berdiri tegak. Kemudian duduk di bangku dengan santai selama 1 menit.
- 10) Hitung denyut nadi (DN) orang coba selama 30 detik. Dicatat sebagai DN 1.
- 11) 30 detik kemudian hitung kembali DN orang coba selama 30 detik. Dicatat sebagai DN 2.
- 12) 30 detik kemudian hitung kembali DN orang coba selama 30 detik. Dicatat sebagai DN 3.

- 13) Hasil DN 1, DN 2, dan DN 3 dimasukkan ke dalam rumus indeks kebugaran {durasi NTB (detik) x 100/2 (DN 1 + DN 2 + DN 3)}
- 14) Setelah mendapatkan hasil lalu cocokkan dengan kategori kebugaran di bawah ini:

<b>Rentang</b>	<b>Kategori</b>
≥ 90	Sangat Baik
80 - 89	Baik
65 - 79	Rata-rata
55 - 64	Kurang
< 55	Sangat Kurang

Contoh:

<b>No</b>	<b>Hasil Tes</b>					
	<b>Usia</b>	<b>Waktu</b>	<b>DN 1</b>	<b>DN 2</b>	<b>DN 3</b>	<b>Hasil</b>
1	12 tahun	3,50'	86	76	55	52,99

$$\begin{aligned}
 \text{Indeks kesanggupan} &= \frac{\text{Durasi NTB (detik)} \times 100}{2 (\text{DN 1} + \text{DN 2} + \text{DN 3})} \\
 &= \frac{230 \times 100}{2 (86 + 76 + 55)} \\
 &= \frac{23000}{434} \\
 &= 52,99
 \end{aligned}$$

Jadi kategori kebugaran jasmaninya sangat kurang.

#### **Blangko Pengukuran**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Hasil Tes</b>						
		<b>Usia</b>	<b>Waktu</b>	<b>DN 1</b>	<b>DN 2</b>	<b>DN 3</b>	<b>Hasil</b>	<b>Kategori</b>
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

### **C. Penutup**

Buku pedoman panduan pelaksanaan pembelajaran ini diharapkan dapat membantu guru dalam melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi. Buku panduan ini juga dilengkapi dengan tujuan, peralatan, dan tata cara pelaksanaan dalam pembelajaran untuk mempermudah guru memahami dan melaksanakan pembelajaran.

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung dalam pembuatan buku panduan ini. Peneliti juga menyadari bahwa buku panduan ini belum sempurna. Semoga buku panduan ini dapat menjadi bermanfaat bagi para guru pendidikan jasmani khususnya dan bagi para pembaca.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asonitou, K., Mpampoulis, T., Paleologou, H. I., & Koutsouki, D. (2018). Effects of an adapted physical activity program on physical fitness of adults with intellectual disabilities. *Advances in Physical Education*, (8), 321-336. <https://doi.org/10.4236/ape.2018.83028>
- Gillespie, M. (2003). Cardiovascular fitness of young Canadian children with and without mental retardation. *Education and Training in Developmental Disabilities*, 38(3), 296-301. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/23879827>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2013). *Pedoman penyelenggaraan program pendidikan jasmani adaptif bagi peserta didik berkebutuhan khusus di sekolah inklusi*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Pendidikan Dasar.
- Septiasari, E. A. (2016). Pengembangan tes kebugaran jasmani untuk anak tunanetra menggunakan modifikasi *harvard step test* tingkat sekolah dasar sekolah luar biasa di DIY. *Tesis*, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Temple, V. A., Frey, G. C., & Stanish, H. I. (2006). Physical activity of adults with mental retardation: Review and research needs. *American Journal of Health Promotion*, 21(1), 2-12. doi:10.1177/089011710602100103