

## **LAPORAN PENELITIAN RG**



### **PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MATERI KEBUGARAN JASMANI UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**

Oleh :

**Dr. Sumaryanti, M.S / NIDN 0011015802**

**Drs. Margono, M.Pd**

**Drs. Dapan, M.Kes**

**Dra. Bernadeta Suhartini, M.Kes**

**Dibiayai oleh DIPA BLU Universitas Negeri Yogyakarta Nomor SP  
DIPA 042. 01.2.400904 2018 tanggal 5 Desember 2017 berdasarkan Surat  
Perjanjian Pelaksanaan Penelitian Nomor: 106.5/UN35.16?PL/2018  
Tanggal, 01 Februari 2018**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul : PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI MATERI KEBUGARAN  
JASMANI BAGI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

**Peneliti/Pelaksana**  
Nama lengkap : Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
NIDN : 0011015802  
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1  
Nomor HP : +628156880026  
Alamat surel (e-mail) : sumaryanti@uny.ac.id

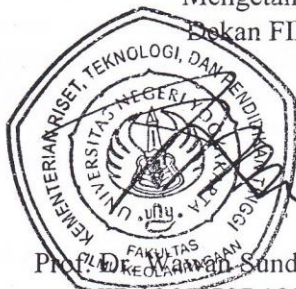
**Anggota (1)**  
Nama Lengkap : Drs. Margono, M.Pd.  
NIDN : 0030086102  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Anggota (1)**  
Nama Lengkap : Drs. Dapan, M.Kes.  
NIDN : 0012105712  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Anggota (1)**  
Nama Lengkap : Dra. Bernadeta Suhartini, M.Kes.  
NIDN : 0010056113  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Institusi Mitra (jika ada)**  
Nama Institusi Mitra :  
Alamat Institusi Mitra :  
Penanggung Jawab :  
Tahun Pelaksanaan :  
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 20.000.000,00

Mengetahui,  
Dekan FIK,



Prof. Dr. Wawan Sundawan S, M.Ed.  
NIP 19640707 198812 1 001

Yogyakarta, 5 Juli 2018  
Ketua Pelaksana

Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.  
NIP 19580111 198203 2 001

# **PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MATERI KEBUGARAN JASMANI UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**

Oleh :

**Dr. Sumaryanti, M.S / NIDN 0011015802**

**Drs. Margono, M.Pd**

**Drs. Dapan, M.Kes**

**Dra. Bernadeta Suhartini, M.Kes**

## **Abstrak**

Tujuan penelitian jangka panjang adalah untuk mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani Materi Kebugaran Jasmani untuk Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Sedang tujuan penelitian jangka pendek adalah (1) untuk analisis kebutuhan guru penjas di sekolah Luar Biasa (SLB) dan menyusun model pembelajaran penjas materi kebugaran jasmani bagi peserta didik sekolah Dasar di SLB tervalidasi ahli, (2) untuk mencari efektifitas pelaksanaan model pembelajaran penjas di SLB, (3) mensosialisasikan model pembelajaran penjas yang telah dikembangkan di sekolah SLB.

Penelitian ini adalah penelitian dengan pendekatan penelitian dan pengembangan. Rencana kegiatan penelitian dilakukan 3 tahap (tahun), yaitu: tahap pertama analisis kebutuhan, menyusun draf model aktivitas fisik, mevalidasi ahli model Pembelajaran Penjas materi kebugaran jasmani dengan teknik *focus group discussion* (FGD) dan koesioner dengan teknik Delphi. Analisis menggunakan *content validity ratio* (CVR). tahap *kedua* uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar dan dilanjutkan uji keefektifan model dan tahap *ketiga* desiminasi model yang telah dikembangkan bagi peserta didik di sekolah inklusi sekolah dasar. Subjek penelitian adalah guru dan siswa sekolah anak berkebutuhan khusus.

Hasil penelitian tahap pertama yaitu analisis kebutuhan guru, dari 34 guru, semua guru menyatakan membutuhkan model-model pembelajaran pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani yang bervariasi di SLB. Dan pada tahap penyusunan model pembelajaran jasmani materi kebugaran jasmani, telah terusun 4 (empat) materi kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan yang tervalidasi ahli, yaitu: materi satu “**Kereta berlari**”, materi ke dua “**gergaji kayu**” materi ke tiga “**Memompa Ban**” dan materi ke empat “**Nyiur melambai**”

Kata Kunci: Aktivitas Kebugaran ABK

## **PRAKATA**

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Kuasa karena berkat perkenan-NYA tim peneliti telah menyelesaikan tugas penelitian ini dengan baik dan sesuai dengan waktu yang ditetapkan.

Penelitian ini berjudul “PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MATERI KEBUGARAN JASMANI UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS”

Tim peneliti mengucapkan terima kasih atas kepercayaan dari Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Penguatan riset dan pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi serta dari LPPM UNY mengalokasikan dana untuk penelitian ini.

Kepada Rektor UNY, Ketua Lembaga Penelitian UNY, Dekan FIK UNY, Kabupaten Bantul dan juga Kepala Dinas Pendidikan dan Olahraga Kota Yogyakarta, Kepala sekolah SLB Negeri 1 Bantul, Kepala Sekolah Negeri 1 Kota Yogyakarta, Kepala Sekolah Negeri Pembina Yogyakarta dan MGMP Penjas SLB, disampaikan rasa terima kasih atas segala bantuan dan fasilitas yang memungkinkan penelitian ini dapat dilaksanakan dan diselesaikan tepat waktu.

Semoga temuan penelitian ini dapat memberi sumbangan positif bagi kalangan pengajar maupun para peserta didik di SLB. Kritik dan saran untuk perbaikan laporan penelitian ini sangat diharapkan.

Yogyakarta, Juli 2018

Tim Peneliti

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	1
Halaman Pengesahan .....	2
Daftar Isi .....	3
Ringkasan .....	4
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>5</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	5
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Urgensi Penelitian .....	7
1.5 Rencana Target Capaian Tahunan.....	8
<b>BABII. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif.....	9
2.2 Kebugaran Jasmani .....	10
2.3 Model Pembelajaran .....	13
2.4 Anak Berkebutuhan Khusus .....	14
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>16</b>
3.1 <b>Desain Penelitian.....</b>	<b>16</b>
3.2 Prosedur Pengembangan.....	16
3.3 Populasi dan sampel Penelitian.....	21
3.4 Tehnik Pengumpulan Data .....	21
3.5 Tehnik Analisis Data .....	21
3.6 Indikator Capaian .....	22
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>23</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	29
4.2 Pembahasan .....	29
<b>BAB V. RENCANA TAHAPAN SELANJUTNYA .....</b>	<b>31</b>
<b>BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>33</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>34</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>35</b>

<b>Lampiran 1.</b> Surat Kontrak Penelitian ... ..	36
<b>Lampiran 2.</b> Pelaksanaan Seminar .....	40
<b>Lampiran 3.</b> Draf. Model.....	44

## **BAB I PENDAHULUAN**

Peran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah mempunyai peran yang sangat penting dalam memberikan pengalaman gerak bagi peserta didik. Pembelajaran Penjas ini, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, juga merupakan media untuk mendorong perkembangan psikis, pertumbuhan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran serta pembiasaan hidup sehat. Tujuan Pembelajaran penjas salah satunya adalah bertujuan untuk meningkatkan kebugaran peserta didik yang semakin baik. Kebugaran merupakan modal untuk dapat melakukan aktivitas yang berkualitas dan juga menyokong derajat kesehatan semakin baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh para ahli terhadap status kebugaran siswa saat ini dari tingkat SD sampai dengan tingkat SLTA rendah ( Mutohir, 2009). Begitu juga untuk anak kebutuhan khusus. Hasil penelitian Somantri (2007:108) yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita yang memiliki kemampuan mental pada usia 2 tahun sampai dengan 12 tahun ada dalam kategori kurang sekali, sedang anak normal pada umur yang sama ada dalam kategori kurang. Penelitian senada yang dilakukan dari Westendorp, *M, at al.* (2012:1) didapatkan hasil penelitian bahwa anak-anak tunagrahita ringan mempunyai skor yang secara signifikan lebih rendah pada hampir semua item keterampilan motorik tertentu, dan juga keterampilan terhadap kontrol objek bila dibandingkan dengan teman sebaya non-tunagrahita.

Kondisi rendahnya tingkat kemampuan gerak dasar dan tingkat kebugaran jasmani akan membawa dampak pada derajat kesehatan seseorang, apalagi bagi peserta didik berkebutuhan khusus. Mereka akan rentan sekali

pada daya tahan tubuhnya terhadap penyakit. Hal ini secara ekonomi akan memberikan beban tambah untuk biaya pengobatan, apalagi bagi peserta didik yang mempunyai kegandaan dengan kondisi yang lain, seperti epilepsi, autis, kelayuhan yang masih harus melakukan terapi, maka biaya yang dikeluarkan akan lebih besar, belum lagi kerugian secara moril.

Pembelajaran Penjas melalui aktivitas fisik mempunyai tujuan untuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan gerak dasar peserta didik di Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) Tunagrahita (BSNP, 2006:130). Keterampilan gerak dasar merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh peserta didik sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Paul Dennison dalam Doman Glenn (2006:15) menyatakan "*Movement is the door to learning*". Gerakan akan mengintegrasikan masuknya informasi baru dan pengalaman ke dalam jaringan syaraf. Setiap kali kepala atau anggota tubuh digerakan dengan koordinasi yang baik, akan merangsang otak aktif sepenuhnya dan terintegrasi, sehingga pintu untuk belajar akan terbuka secara alami.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka pembelajaran Penjas yang berkualitas sangat penting bagi peserta didik ABK, yaitu agar peserta didik mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan kemampuan gerak dasar yang efisien, efektif dan aman sehingga akan lebih mudah untuk gerak-gerak yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan pembelajaran Penjas materi kebugaran jasmani di SDLB sangat ditentukan oleh persiapan guru dan peserta didik. Ada beberapa unsur yang saling terkait yang menjadi satu kesatuan dalam pembelajaran, sehingga pembelajaran berjalan sesuai dengan harapan. Salah satu unsur yang penting untuk dipersiapkan oleh guru antara lain yaitu model pembelajaran. Model pembelajaran yang menarik bagi peserta didik akan berpengaruh terhadap respon gerak, perhatian, memori, kesenangan dan motivasi peserta didik pada saat berlangsungnya proses pembelajaran. Adanya model pembelajaran yang menarik memudahkan



peserta didik untuk memahami materi pembelajaran, bagi guru Penjas akan memudahkan dalam melaksanakan tugas pembelajaran dan langkah-langkah yang akan ditempuh sesuai dengan waktu yang tersedia, tujuan yang hendak dicapai, kemampuan daya serap peserta didik, serta ketersediaan media yang ada, dan juga dipakai sebagai alat mendorong aktivitas peserta didik dalam pembelajaran. Salah satu fungsi model pembelajaran adalah membantu proses mengajar dan membantu keefektifan belajar (Raja Gukguk, 2008:7). Atas dasar uraian tersebut di atas, salah satu tugas guru Penjasorkes adalah memilih atau mengembangkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik SDLB.

Berdasarkan observasi dan wawancara secara sederhana oleh peneliti kepada 3 guru di 3 SDLB, didapatkan informasi sebagai berikut: (1) pembelajaran penjas yang dilaksanakan sekarang ini belum maksimal untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak peserta didik ABK, hal ini dikarenakan pemahaman konsep pembelajaran Penjas masih terbatas; (2) pelaksanaan untuk pembelajaran Penjas dilakukan seminggu sekali dengan 3 jam pelajaran, dan pelaksanaan pembelajaran digabung kelas 1, 2 dan 3; (4) kebanyakan materi pembelajaran yang disampaikan adalah: sepakbola, senam kebugaran dan berjalan-jalan, dengan cara penyampaiannya sama dengan peserta didik tidak jauh berbeda dengan anak bukan ABK; (3) alat-alat pembelajaran sangat terbatas, kadang satu sekolah hanya punya satu atau dua bola sepak; (4) untuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran dilaksanakan di halaman sekolah, ternyata tidak semua sekolah mempunyai halaman yang cukup untuk pembelajaran Penjasorkes; (5) ditinjau dari segi peserta didik pada saat pembelajaran kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran, dan kurang aktif; kadang malah melakukan aktivitas sendiri dan semaunya sendiri. Peserta didik sangat heterogen dan kenyataan di lapangan diantara mereka mempunyai kegandaan ketunaan dengan tunarungu, tunawicara, epilepsi, tunadaksa, hiperaktif, gangguan emosi, dan autisme.

Dengan berbagai kondisi dan permasalahan tersebut di atas, maka diperlukan langkah-langkah konkrit untuk mengurangi masalah tersebut, salah satunya adalah dengan mengembangkan model pembelajaran Penjas materi kebugaran jasmani yang mengadaptasi kondisi lingkungan belajar dan karakteristik peserta didik ABK yang berupa berbagai aktivitas fisik adaptif, dibuat dengan situasi bermain, sedapat mungkin dalam setiap pelaksanaan model dibarengi dengan lagu-lagu anak, dan menggunakan alat-alat pembelajaran yang aman dan menarik. Peneliti berkeyakinan dengan model pembelajaran aktivitas fisik adaptif yang dikembangkan ini akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, fokus perhatian dalam mengikuti pembelajaran, dan peserta didik akan menyukai atau merasa senang terhadap model yang digunakan untuk pembelajaran ini.

1. **Rumusan masalah.** Bertitik tolak dari latar belakang masalah sebagaimana tersebut di depan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sesuai dengan pentahapan, yaitu sebagai berikut:

- 1.1. Bagaimanakah model pembelajaran penjas materi kebugaran jasmani yang sesuai dengan anak berkebutuhan khusus?
- 1.2. Apakah model pembelajaran penjas materi kebugaran jasmani yang dikembangkan efektif bagi anak berkebutuhan khusus?
- 1.3. Bagaimanakah implementasi model pembelajaran penjas materi kebugaran jasmani yang dikembangkan bagi anak berkebutuhan khusus?

## 2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model materi kebugaran jasmani dalam pembelajaran penjas di SLB. Sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- 2.1 Tujuan tahap pertama adalah untuk menyusun model pembelajaran penjas materi kebugaran jasmani yang sesuai dengan anak berkebutuhan khusus di SLB.
- 2.2 Tujuan tahap kedua adalah untuk mengetahui efektifitas model pembelajaran penjasorkes materi kebugaran jasmani untuk ABK yang dikembangkan di SLB.
- 2.3 Tujuan tahap ketiga adalah untuk mengimplementasi model Kebugaran jasmani pembelajaran penjasorkes di sekolah SLB

### 3. Manfaat Penelitian.

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi sekolah SLB dalam rangka membantu meningkatkan status kebugaran jasmani anak berkebutuhan khusus. Bagi Guru menambah pengetahuan dan juga adanya buku panduan yang memudahkan guru untuk pengembangannya. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat mempertajam teori sebelumnya terutama model pembelajaran Penjas bagi peserta didik ABK dan dapat juga sebagai landasan bagi peneliti sejenis.

### 4. Tahapan Kegiatan Penelitian

Tahapan kegiatan penelitian , teknik, analisis dan dan indikator capaian adalah sebagai berikut

Tahapan	Kegiatan Penelitian	Teknik	Analisis data	Indikator Capaian
Tahun Pertama	Melakukan analisis kebutuhan	• Kuesioner dan wawancara	Deskriptif presentase	a. Gambaran kebutuhan guru di sekolah SLB b. Draf model awal yang telah tervalidasi ahli
	Merencanakan dan mengembangkan produk awal	• <i>Focus group discussion</i> (FGD) dan teknik Delphi	<i>Content Validity Ratio</i> (CVR)	
	Validasi ahli			

Tahun Kedua	Uji coba kecil	Pengamatan	<i>Anava- General Multifacet Model</i>	a. Pelaksanaan model yang mudah, aman, dan praktis pelaksanaan b. Efektif untuk meningkatkan hasil belajar (Kebugaran Jasmani ABK)
	Uji coba skala besar			
Tahun Ketiga	Penyebarluasan/ Desiminasi	Pelatihan guru	Deskriptif	a. Terjadi pemahaman guru dalam menggunakan model aktivitas kebugaran jasmani yang dihasilkan

### 5.. Rancangan Publikasi

Target	Rencana Publikasi
Tahun 2018	Seminar
Tahun 2019	Jurnal internasional submit
Tahun 2020	Journal adapted physical education dan buku panduan model.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif**

Menurut Direktorat Pembinaan Pendidikan khusus dan Layanan Khusus Pendidikan Dasar, pendidikan jasmani adaptif adalah pendidikan jasmani diadaptasikan dan atau dimodifikasi untuk memudahkan peserta didik berkebutuhan khusus berpartisipasi aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik di sekolah (2013: 9). Berdasarkan pendapat tersebut maka pendidikan jasmani khusus (adaptif) adalah aktivitas jasmani yang dimodifikasi untuk memudahkan peserta didik berkebutuhan khusus berpartisipasi aktif dalam pembelajaran penjasorkes.

Sifat program pengajaran pendidikan jasmani adaptif memiliki ciri khusus yang menyebabkan nama pendidikan jasmani ditambah dengan kata adaptif. Adapun ciri tersebut adalah: (1) Program Pengajaran Penjas adaptif disesuaikan dengan jenis dan karakteristik kelainan siswa. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada siswa yang berkelainan berpartisipasi dengan aman, sukses, dan memperoleh kepuasan. Misalnya bagi siswa yang memakai kursi roda satu tim dengan yang normal dalam bermain basket, ia akan dapat berpartisipasi dengan sukses dalam kegiatan tersebut bila aturan yang dikenakan kepada siswa yang berkursi roda dimodifikasi. Demikian dengan olahraga lainnya. Oleh karena itu pendidikan jasmani adaptif akan dapat membantu dan menolong siswa memahami keterbatasan kemampuan jasmani dan mentalnya. (2) Program Pengajaran Penjas adaptif harus dapat membantu dan mengoreksi kelainan yang disandang oleh siswa. Kelainan pada Anak Luar Biasa bisa terjadi pada kelainan fungsi postur, sikap tubuh dan pada mekanika tubuh. Untuk itu, program pengajaran pendidikan jasmani adaptif harus dapat membantu siswa melindungi diri sendiri dari kondisi yang memperburuk keadaannya. (3) Program Pengajaran Penjas adaptif harus dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu ABK. Untuk itu pendidikan jasmani adaptif mengacu pada suatu program kesegaran jasmani yang progresif, selalu

berkembang dan atau latihan otot-otot besar. Dengan demikian tingkat perkembangan ABK akan dapat mendekati tingkat kemampuan teman sebayanya. Apabila program pendidikan jasmani adaptif dapat mewujudkan hal tersebut di atas, maka pendidikan jasmani adaptif dapat membantu siswa melakukan penyesuaian sosial dan mengembangkan perasaan siswa memiliki harga diri. Perasaan ini akan dapat membawa siswa berperilaku dan bersikap sebagai subyek bukan sebagai obyek dilingkungannya.

## **2. Kebugaran Jasmani**

Istilah kebugaran jasmani dalam penelitian ini diterjemahkan ke dalam kebugaran fisik. Seseorang dikatakan mempunyai kebugaran jasmani yang baik kalau ia mampu melakukan tugas secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan mampu cepat pulih dari keadaan yang terjadi sebagai akibat melakukan tugas. Kebugaran jasmani adalah merupakan salah satu unsur fisik dari kebugaran total, yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan yang produktif, dan mampu beradaptasi dengan beban fisik secara tepat. Kebugaran fisik menurut Schmottlach dkk (2010: 16) dapat dibagi menjadi dua, yaitu kebugaran terkait kesehatan dan kebugaran terkait keterampilan. Menurut Hinson (1995: 6-7), Summerfors (2000: 135), dan Wikrigen (2010: 5), kebugaran terkait kesehatan mencakup beberapa komponen, seperti: daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Di antara lima kebugaran terkait kesehatan, kardiorespirasi adalah komponen kebugaran fisik yang paling penting. Di sisi lain, kebugaran terkait keterampilan mencakup beberapa komponen, seperti: kelincahan, power/daya ledak, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, kekuatan, dan waktu reaksi. Status kebugaran jasmani yang baik akan diperoleh bila komponen-komponen kebugaran jasmani yang ada dilatihkan, dan dilakukan terus-menerus dan teratur. Khususnya komponen daya tahan kardiorespirasi, merupakan latihan yang paling tepat untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi adalah olahraga aerobik. Penting bagi guru untuk memperhatikan bahwa latihan aerobik bermanfaat untuk

sistem kardio, paru-paru, dan sirkulasi darah. Salah satu bentuk latihan aktivitas aerobik yang bisa dipilih untuk proses belajar pembelajaran dalam rangka meningkatkan kebugaran fisik ABK adalah dengan menggunakan model permainan dikombinasi dengan musik yang menyenangkan, serta alat bantu yang dapat mengoptimalkan gerak ABK.

### **3. Model Pembelajaran**

Kata model mempunyai arti rencana, representasi, atau deskripsi yang menjelaskan suatu objek, sistem, atau konsep, yang seringkali berupa penyederhanaan atau idealisasi. Bentuknya dapat berupa model fisik (maket, bentuk, prototipe), model citra (gambar rancangan, citra komputer). Suatu model pembelajaran menggambarkan langkah-langkah atau sintaks pembelajaran secara lengkap mulai dari awal sampai akhir

Model pembelajaran menurut Metzler (2005: 13) menyatakan model pembelajaran merupakan sebuah unit pembelajaran yang utuh dan meliputi fungsi perencanaan, desain, implementasi, dan penilaian untuk unit tersebut. Model merupakan suatu pola sebagai pedoman untuk merencanakan pengajaran terhadap peserta didik /anak didik, disusun berdasarkan teori yang bertujuan memudahkan pengajar menyampaikan materi terhadap peserta didik. Proses pembelajaran diawali dengan bagaimana menyusun materi yang akan disampaikan, kesesuaian materi, kemudian dilanjutkan dengan bagaimana cara penyampaian materi yang terstruktur terhadap anak didik. Adanya model pembelajaran yang baik dan sesuai dengan karakteristik peserta didik memudahkan pengajar dalam menyampaikan materi. Selain adanya model pembelajaran yang baik ada hal penting yang harus dimiliki oleh pengajar yakni penguasaan materi pembelajaran. Penguasaan pengajar terhadap materi yang disampaikan terhadap peserta didik merupakan penentu apakah model pembelajaran dapat dilakukan dengan baik atau tidak.

Asep Jihad & Abdul Haris, (2009: 25) menjelaskan bahwa model pembelajaran dapat diartikan sebagai rencana atau pola yang digunakan dalam menyusun kurikulum, mengatur materi peserta didik, dan memberi petunjuk kepada

pengajar dikelas dalam setting pengajaran atau seting lainnya. Model pembelajaran yang efektif memiliki ciri-ciri antara lain: (1) mengajak peserta didik untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran, (2) membawa peserta didik kepada langkah-langkah yang spesifik, (3) mencerminkan penyelidikan yang terdiri atas berfikir, belajar, dan bersikap.

Menurut Kardi (2000: 9) model pembelajaran mempunyai makna yang lebih luas dari pada strategi dan metode. Model pembelajaran mempunyai empat ciri yang tidak dimiliki oleh strategi dan metode. Ciri-ciri tersebut adalah: (1) rasional teoritik logis yang disusun oleh para pengembang, (2) landasan pemikiran apa dan bagaimana peserta didik belajar (tujuan pembelajaran yang akan dicapai, (3) tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil, (4) lingkungan pembelajaran yang diperlukan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, maka model pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu pola atau bentuk pembelajaran yang di dalamnya terdapat langkah-langkah pembelajaran untuk mempelajari suatu topik tertentu sesuai dengan tujuan belajar yang hendak dicapai. Model pembelajaran adalah meliputi tiga komponen, yaitu perencanaan dan mendesain, implementasi dan evaluasi yang digunakan sebagai pedoman menentukan perangkat-perangkat pembelajaran termasuk didalam menentukan tujuan, materi, peralatan dan penilaian hasil belajar. Jadi model pembelajaran mengarah ke dalam mendesain tujuan, materi akativitas fisik adaptif, peralatan, metode dan atau pengolahan, dan penilaian hasil belajar untuk membantu peserta didik sehingga tercapainya tujuan pembelajaran.

#### **4. Anak Berkebutuhan Khusus.**

Anak berkebutuhan khusus adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan pada ketidakmampuan mental, emosi atau fisik (Delphie 2006). Anak berkebutuhan khusus secara garis besar dikelompokkan menjadi: tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, kesulitan belajar, gangguan prilaku, anak berbakat, anak dengan gangguan



kesehatan (Delphie 2006). Mengingat karakteristik dan hambatan yang dimiliki, anak berkebutuhan khusus memerlukan bentuk pelayanan pendidikan khusus yang disesuaikan dengan kemampuan dan potensi mereka, contohnya bagi tunanetra mereka memerlukan modifikasi teks bacaan menjadi tulisan Braille dan tunarungu berkomunikasi menggunakan bahasa isyarat. Anak berkebutuhan khusus dapat mengembangkan potensinya di Sekolah Luar Biasa (SLB) sesuai dengan kekhususannya masing-masing. SLB bagian A untuk tunanetra, SLB bagian B untuk tunarungu, SLB bagian C untuk tunagrahita, SLB bagian D untuk tunadaksa, SLB bagian E untuk tunalaras dan SLB bagian G untuk cacat ganda.

**1. Tunanetra.** Tuna netra adalah individu yang memiliki hambatan dalam penglihatan. Tunanetra dapat diklasifikasikan kedalam dua golongan yaitu: buta total (*blind*) dan *low vision*. Definisi Tunanetra menurut merupakan individu yang memiliki lemah penglihatan atau akurasi penglihatan kurang dari 6/60 setelah dikoreksi atau tidak lagi memiliki penglihatan. Mengingat tunanetra memiliki keterbatasan dalam indra penglihatan maka proses pembelajaran menekankan pada alat indra yang lain yaitu indra peraba dan indra pendengaran. Oleh karena itu prinsip yang harus diperhatikan dalam memberikan pengajaran kepada individu.

**2 Tunarungu.** Tunarungu adalah individu yang memiliki hambatan dalam pendengaran baik permanen maupun tidak permanen. Klasifikasi tunarungu berdasarkan tingkat gangguan pendengaran adalah:

- a) Gangguan pendengaran sangat ringan(27-40dB),
- b) Gangguan pendengaran ringan(41-55dB),
- c) Gangguan pendengaran sedang(56-70dB),
- d) Gangguan pendengaran berat(71-90dB),
- e) Gangguan pendengaran ekstrem/tuli (di atas 91dB).

Mengingat penderita tunarungu memiliki hambatan dalam pendengaran, individu tunarungu memiliki hambatan dalam berbicara sehingga mereka biasa disebut tunawicara. Cara berkomunikasi dengan individu menggunakan bahasa isyarat.

Bahasa isyarat dengan abjad jari telah dipatenkan secara internasional sedangkan untuk isyarat bahasa berbeda-beda di setiap negara. Saat ini di beberapa sekolah sedang dikembangkan komunikasi total yaitu cara berkomunikasi dengan melibatkan bahasa verbal, bahasa isyarat dan bahasa tubuh. Individu tunarungu cenderung kesulitan dalam memahami konsep dari sesuatu yang abstrak.

### **3 Tunagrahita.**

Tunagrahita adalah individu yang memiliki intelegensi yang signifikan berada di bawah rata-rata dan disertai dengan ketidakmampuan dalam adaptasi perilaku yang muncul dalam masa perkembangan. Klasifikasi tunagrahita berdasarkan pada tingkatan IQ adalah sebagai berikut:

- 1) Tunagrahita ringan (IQ : 51-70),
- 2) Tunagrahita sedang (IQ : 36-51),
- 3) Tunagrahita berat (IQ : 20-35),
- 4) Tunagrahita sangat berat (IQ dibawah 20).

Pembelajaran bagi individu tunagrahita lebih di titik beratkan pada kemampuan bina diri dan sosialisasi.

### **4. Tunadaksa**

Tunadaksa adalah individu yang memiliki gangguan gerak yang disebabkan oleh kelainan neuro-muskular dan struktur tulang yang bersifat bawaan, sakit atau akibat kecelakaan, termasuk *celebral palsy*, amputasi, polio, dan lumpuh. Tingkat gangguan pada tunadaksa adalah ringan yaitu memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik tetap masih dapat ditingkatkan melalui terapi, sedang yaitu memiliki keterbatasan motorik dan mengalami gangguan koordinasi sensorik, berat yaitu memiliki keterbatasan total dalam gerakan fisik dan tidak mampu mengontrol gerakan fisik.

### **5. Tunalaras**

Tunalaras adalah individu yang mengalami hambatan dalam mengendalikan emosi dan kontrol sosial. Individu tunalaras biasanya menunjukkan perilaku menyimpang yang tidak sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku disekitarnya. Tunalaras

dapat disebabkan karena faktor internal dan faktor eksternal yaitu pengaruh dari lingkungan sekitar.

## **6. Kesulitan belajar**

Kesulitan belajar merupakan gangguan pada satu atau lebih kemampuan dasar psikologis yang mencakup pemahaman dan penggunaan bahasa, berbicara dan menulis yang dapat memengaruhi kemampuan berfikir, membaca, berhitung, berbicara yang disebabkan karena gangguan persepsi, *brain injury*, disfungsi minimal otak, *dislexia*, dan afasia perkembangan, individu kesulitan belajar memiliki IQ rata-rata atau di atas rata-rata, mengalami gangguan motorik persepsi-motorik, gangguan koordinasi gerak, gangguan orientasi arah dan ruang dan keterlambatan perkembangan konsep.

## **7. Penelitian yang relevan**

Penelitian yang dilakukan Sumaryanti dkk, dengan judul :”Pengembangan Model Pembelajaran Jasmani Adaptif untuk optimalisasi otak Anak Tuna Grahita: Tinjauan Inovatif Terapi Fisik dan Neurosains” dengan hasil terjadinya peningkatan kemampuan daya ingat, peningkatan kemampuan motorik. Penelitian relevan yang kedua adalah “Peningkatan koordinasi tubuh dengan terapi bermain siswa Tunagrahita” oleh Ahhar Dwi Nofiandi, di dapatkan hasil terjadi peningkatan koordinasi tubuh siswa tunagrahita dengan 12 kali latihan.

### **BABA III**

#### **METODE PENELITIAN.**

**1. Desain Penelitian.** Sesuai dengan tujuan penelitian, desain penelitian ini adalah *Research and Development* (Borg and Gall: 2003), yang dilakukan dalam dua tahap. **Tahap I** Melakukan kajian pustaka, penelitian dan pengembangan Model pembelajaran pendidikan jasmani di SDLB di Lab. Jasmani Adaptif dan Lab. Terapi Fisik. Kajian dan pengembangan yang dilakukan meliputi penetapan metode pembelajaran, rangkaian gerak, modifikasi aturan dan sarana pendukung untuk meningkatkan kebugaran jasmani ABK. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mendasari penyusunan *Draft* Model Pembelajaran Penjas di SLB. Selanjutnya dilakukan validasi dengan meminta pendapat dari pakar dan praktisi di bidang pendidikan jasmani adaptif, pelatihan kebugaran jasmani dan assesmen. Indikator ketercapaian tahap I adalah terjawabnya semua permasalahan tahap I. Selanjutnya pada **tahap II** dilakukan ujicoba terbatas pada guru-guru yang mengajar di SLB dan peserta didik anak berkebutuhan khusus. Hasil ujicoba digunakan untuk menyempurnakan *draft* yang telah tersusun pada tahap I untuk kemudian disajikan dalam Buku Panduan. Indikator ketercapaian tahan II adalah tersusunnya paket model pembelajaran penjasorkes di SLB dalam bentuk Buku Panduan. **Tahap III**, yaitu diseminasi produk hasil penelitian.

#### **2. Prosedur Pengembangan**

Prosedur pengembangan dalam penelitian ini menggunakan lima langkah atau prosedur utama yaitu: analisis produk yang akan dikembangkan, merencanakan dan mengembangkan produk awal, validasi ahli, ujicoba, evaluasi, dan revisi. Secara operasional penelitian dan pengembangan dilaksanakan tiga tahap (tahun) yaitu tahun pertama analisis kebutuhan dan mengembangkan produk awal dengan luaran gambaran kebutuhan guru untuk pembelajaran peserta didik berkebutuhan khusus dan model aktivitas fisik untuk pembelajaran peserta didik di slb yang tervalidasi secara isi. Tahap kedua ujicoba model yang dikembangkan dengan luaran produk model yang dikembangkan pelaksanaan layak digunakan. Tahap ketiga desiminasi model

yang sudah layak digunakan ke guru sekolah SLB dengan luaran ada peningkatan kemampuan guru menggunakan model penjas materi kebugaran jasmani.

### **3. Populasi dan sampel Penelitian**

Populasi dari penelitian ini adalah guru-guru dan siswa di SLB di DIY, sedang teknik pengambilan sampel adalah dengan cara purposif sampling, yaitu sekolah yang siswanya banyak siswa tunagrahita, tuna rungu wicara dan ada guru penjas lulusan FIK. Jumlah populasi dari guru penjas di SLB yang lulusan dari FIK sebanyak 34 guru, sedangkan siswa tunagrahita diambil dari sekolah yang siswanya lebih dari 30 siswa yaitu di SLB Negeri I Bantul, SLB negeri 1 Kota Yogyakarta dan SLB Negeri 2 Kota Yogyakarta.

### **4. Teknik Pengambilan data**

Data diperoleh dengan cara observasi dengan pengamatan langsung untuk data pola gerak, dan angket untuk pelaksanaan pembelajaran. Untuk mengetahui tingkat kebugaran dengan melakukan tes dan pengukuran, yaitu dengan menggunakan tes Kebugaran Jasmani TKJI.

### **5. Teknik Analisis Data**

Data hasil pengkajian pustaka, observasi lapangan dan data penyusunan *prototype* paket model dianalisis secara simultan dan interaktif. Interpretasi dan analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan memanfaatkan analisis konseptual dan analisis naratif.

## 6. Indikator Capaian

Tahapan kegiatan penelitian, teknik, analisis data dan indikator capaian adalah sebagai berikut:

Tahapan	Kegiatan Penelitian	Teknik	Analisis data	Indikator Capaian
Tahun Pertama	Melakukan analisis kebutuhan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuesioner dan wawancara</li> </ul>	Deskriptif presentase	<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Gambaran kebutuhan guru di sekolah SLB</li> <li>d. Draf model awal yang telah tervalidasi ahli</li> </ul>
	Merencanakan dan mengembangkan produk awal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Focus group discussion</i> (FGD), untuk penyusunan draf. dan teknik Delphi (kesepakatan ahli)</li> </ul>	<i>Content Validity Ratio</i> (CVR)	
	Validasi ahli			
Tahun Kedua	Uji coba kecil	Pengamatan	<i>t-test</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Pelaksanaan model yang mudah, aman, dan praktis pelaksanaan</li> <li>d. Efektif untuk meningkatkan hasil belajar (pengetahuan, keterampilan dan sikap) peserta didik</li> </ul>
	Uji coba skala besar			
Tahun Ketiga	Penyebarluasan/ Desiminasi	Pelatihan guru	Deskriptif	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Terjadi pemahaman guru dalam menggunakan model aktivitas fisik yang dihasilkan</li> </ul>

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**4.1 Hasil Penelitian**

4.1.1 Analisis Kebutuhan: Kebutuhan guru dan peserta didik ABK tentang modifikasi aktivitas jasmani/olahraga, peralatan, model pembelajaran pendidikan jasmani, dan kesenangan siswa mengikuti pembelajaran penjas, mendapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Analisis Kebutuhan Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah**

No	Keadaan di Lapangan	Kesulitan dan membutuhkan model2 Pembelajaran/ menyenangkan	Tidak Kesulitan/ tdk membutuhkan	Kadang kesulitan
1	Guru yang mengalami kesulitan dalam merancang Penjas Inklusi	34 (95%)	0	0
2	Untuk mencapai tujuan pembelajaran sesuai kurikulum	30 (88%)	2(6%)	2(6%)
3	Memperoleh bahan ajar yang bervariasi	30 (88%)	0	4 (12)
4	Sarana prasarana/ media pendidikan	34 (100%)	0	0
5	Kebutuhan model2 pembelajaran	34 (100%)	0	0
6	Siswa membutuhkan pembelajaran yang menyenangkan	60 siswa (100%)		

Dari 34 guru penjas (100%) membutuhkan pengembangan model materi kebugaran jasmani pembelajaran penjas yang dapat mengakomodasi siswa yang berkebutuhan khusus. Bahan ajar dan peralatan yang bergradasi sangat dibutuhkan dalam pembelajaran penjasorkes oleh guru (100%), mengingat kemampuan dan kondisi siswa yang tidak sama apalagi adanya siswa berkebutuhan khusus yang

sangat variatif kemampuan dan jenis kedifabelannya. Faktor kesenangan menjadi dambaan seluruh siswa dalam pembelajaran Penjasorkes.

4.1.2.Kajian Pustaka: Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau pendekatan atau langkah-langkah (sintaks) yang digunakan sebagai pedoman melaksanakan pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran (Slavin, 2008: 72; Trianto, 2009: 51). Menurut Suprijono (2011: 46) melalui model pembelajaran guru dapat membantu peserta didik mendapatkan informasi, ide, keterampilan, cara berfikir dan mengekspresikan ide. Selain itu juga berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan merencanakan aktivitas pembelajaran. Secara khusus fungsi model pembelajaran adalah sebagai pedoman, pengembang, menetapkan bahan mengajar, dan membantu perbaikan dalam mengajar (Arihi, 2012: 8). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) model pembelajaran juga dinamakan pendekatan pembelajaran atau strategi pembelajaran, yaitu pendekatan teknik atau model pembelajaran berbasis teknik dan pendekatan taktis. Pendekatan teknik merupakan model pembelajaran penekanan tujuan pada penguasaan teknik dengan menggunakan pola atau langkah-langkah dimulai dari pengajaran teknik- dril- permainan. Pendekatan taktis atau model pembelajaran berbasis pemahaman atau *teaching game for understanding* (Kirk.D.& Mac Phail, A. 2002: 177-192).*Teaching game for understanding model* yaitu model pembelajaran penekanan tujuan pada pemahaman atau pengambil keputusan (Griffin, & Placek, 2001: 299-300) atau penekanan pada kreativitas (Perkins, 1999: 6-10), dengan pola atau langkah dimulai dari *game - teaching- game* (Holt act, 2002: 162-178). Disamping itu ada model *cooperative learning* dalam pendidikan jasmani yaitu penekanan tujuan pada kerjasama tim, partisipan aktif, *social reasoning skill* (keterampilan penalaran sosial), dan *interpersonal skill* (Dyson, B. 2001: 264-281; Dyson & Strachan, 2000: 19-37), dengan pola atau langkah pembelajaran dimulai *teachers identify learning objectives- teacher divides the group of students- student contract- game*.

Berdasarkan hal tersebut di atas, dalam penelitian ini menggabungkan *teaching game for understanding model* dengan *model cooperative learning* yang penekanan



tujuan utama pada kerjasama dan keterampilan. Adapun pola atau fase pembelajaran dimulai fase satu guru memberi penjelasan pada siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran dan dilanjutkan dengan guru membagi kelompok siswa, fase ke dua siswa kontrak tujuan yang ingin dicapai, fase ke tiga game, fase empat teaching, fase ke lima game.

Persentase terbesar siswa disabilitas termasuk dalam kelompok "ketidak mampuan belajar spesifik" ( 45%) diikuti oleh "gangguan bicara dan bahasa" ( 19%). Sisa dari para siswa disabilitas masuk dalam kategori "Autism Spectrum Disorder", (ASD)," gangguan emosional, gangguan pendengaran, gangguan ortopedi, gangguan kesehatan lainnya, cedera otak traumatis, gangguan penglihatan dan beberapa disabilitas lainnya.

4.1.3 Observasi kemampuan siswa berkebutuhan khusus. Hasil observasi kemampuan siswa berkebutuhan khusus sangat variatif. Siswa satu dengan siswa yang lain sangat variatif kemampuannya. Pada saat pembelajaran penjas untuk anak tuna grahita kurang vokus dalam mengikuti pelajaran, rentang perhatiannya pendek, cepat bosan, kadang keterlibatan mereka sebagian rendah. Sering mengganggu temannya. Semakin IQnya rendah respon terhadap gerak juga rendah, sehingga mempengaruhi kualitas fisik ( Kebugaran yang rendah, koordinasi gerak kurang bagus, keseimbangan yang terganggu dan kekuatan maupun daya tahan jantung, paru maupun ototnya juga rendah) yang dimilikinya.

4.1.4 Selain itu, kaji pustaka juga dilakukan untuk mendapatkan instrumen tentang kebugaran jasmani. Banyaknya jenis instrumen kebugaran jasmani yang ada dipilih yang sekiranya dapat dilakukan dan tidak banyak mengalami kesulitan dalam pelaksanaannya, yaitu dengan menggunakan tes TKJI.

4.1.5 Penyusunan draft model pembelajaran jasmani. Berdasarkan analisis kebutuhan, studi lapangan dan studi pustaka, akhirnya, peneliti dapat menyusun produk awal atau draf model pembelajaran penjasorkes materi kebugaran jasmani di sekolah SLB.. Adapun model yang telah tersusun terdiri dari 4 model, yakni: model satu "**Kereta**

**berlari**”, model ke dua “**gergaji Kayu**” Model ke tiga “**Memompa Ban**” dan Model ke empat “**Nyiur Melambai**”

Kemasan dari produk awal atau draf model Penjas tersebut bercirikan:

- 1) Aktivitas yang menyenangkan yaitu dengan menggunakan aktivitas kelompok
- 2) Memberikan pengalaman untuk berhasil, supaya ada pengulangan-pengulangan gerak yaitu dengan cara aktivitas sederhanan dan sesuai dengan kemampuannya.
- 3) Penggunaan sarana yang aman, sesuai dengan kemampuan yaitu dengan menggunakan tera band
- 4) Aktivitas model menyenangkan.
- 5) Aktivitas model dapat dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dan tidak memerlukan lahan yang luas.

Sebelum diujicobakan di lapangan dengan uji coba skala kecil dan skala besar, draf model divalidasi oleh 3 ahli dan 2 praktisi atau dinilai oleh ahli dengan teknik delphi. Penilaian ahli dihasilkan (1) substansi model pembelajaran sesuai dengan karakteristik siswa maupun tujuan pembelajaran, (2) bahasa jelas, (3) gambar jelas, (4) keamanan sangat aman.

**Tabel2. Hasil Validasi Ahli Terhadap Lima Model Pembelajaran Penjasorkes Materi Kebugaran Jasmani ABK**

No	Nama Model	Penilaian Ahli							
		1	2	3	4	5	$\Sigma$ nilai	$\bar{X}$	CVR
1	Model Kereta Berlari	37	37	34	32	36	176	35.2	0.88
2	Model Gergaji Kayu	36	36	35	33	37	177	35.4	0.89
3	Model Memompa Ban	34	34	35	33	34	170	34.0	0.85
4	Model Nyiur Melambai	33	33	32	32	34	164	32.8	0.82

Keterangan penyekoran

Skor 4 (empat) sangat sesuai / sangat tepat / sangat aman / sangat mudah / sangat praktis / sangat dapat meningkatkan

Skor 3 (tiga) sesuai / tepat / aman / mudah / praktis / dapat meningkatkan

Skor 2 (dua) tidak sesuai / tidak tepat / tidak aman / tidak mudah / tidak praktis / dan tidak meningkatkan

Skor 1 (satu) sangat tidak sesuai / sangat tidak tepat /sangat tidak aman / sangat tidak mudah / sangat tidak praktis / sangat tidak meningkatkan

Skor 3 dan 4: termasuk katagori sesuai/relevan/ baik

Skor 1 dan 2: termasuk katagori tidak sesuai/tidak relevan/ tidak baik

A. Hasil Validasi Ahli Model Pembelajaran Inklusi Secara Kualitatif

No	Aspek Yang dinilai	Ahli					Hasil
		1	2	3	4	5	
1	Kesesuaian antara model pembelajaran penjasorkes dengan kompetensi inti.	SS	S	S	S	SS	Sesuai/ Relevan/ Baik
2	Kesesuaian antara model pembelajaran penjasorkes dengan kompetensi dasar.	SS	SS	SS	SS	SS	Sesuai/ Relevan/ Baik
3	Kesesuaian antara indikator dengan materi pelajaran.	S	SS	S	TS	S	Sesuai/ Relevan/ Baik
4	Ketepatan isi model pembelajaran penjasorkes bagi anak berkebutuhan khusus	SS	SS	S	S	S	Sesuai/ Relevan/ Baik
5	Kesesuaian antara model pembelajaran penjasorkes materi kebugaran dengan karakteristik anak berkebutuhan khusus	SS	SS	SS	SS	SS	Sesuai/ Relevan/ Baik
6	Model pembelajar penjasorkes materi kebugaran yang dikembangkan aman.	SS	SS	SS	SS	SS	Sesuai/ Relevan/

							Baik
7	Model pembelajaran penjasorkes dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani	SS	SS	SS	SS	SS	Sesuai/ Relevan/ Baik
8	Kejelasan ( bahasa) model pembelajaran penjasorkes materi kebugaran jasmani	S	S	SS	S	SS	Sesuai/ Relevan/ Baik
9	Kemudahan model pembelajaran penjasorkes materi kebugaran jasmani	S	S	S	S	S	Sesuai/ Relevan/ Baik
10	Kepraktisan model pembelajaran penjasorkes	S	S	S	S	S	Sesuai/ Relevan/ Baik

#### Keterangan

S S = Sangat Sesuai, S= Sesuai, TS = Tidak Sesuai, STS= Sangat Tidak Sesuai

Berdasarkan hasil validasi ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelima model pembelajaran materi kebugaran sesuai atau relevan atau baik.

Berdasarkan hasil analisis CVR tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa empat model pembelajaran penjasorkes materi kebugaran jasmani relevan atau sesuai dan mempunyai validitas isi tinggi.

Dari validasi tersebut diperoleh beberapa masukan terhadap produk awal model sebagai berikut:

- 1) Langkah-langkah model harus diperjelas.
- 2) Setiap model ada fokus untuk tujuan yang ingin dicapai.
- 3) Petunjuk pelaksanaan diperjelas antara latihan gerak dengan tujuan.
- 4) Urutan gerakan perlu diperjelas
- 5) Gambar di perjelas

Masukan dari ahli tersebut, kemudian oleh peneliti ditindaklanjuti dengan memperbaiki dan melengkapi saran yang diberikan oleh ahli. Perbaikan tersebut adalah:

1. Langkah model diperbaiki menjadi: Pendahuluan, tujuan, prosedur pelaksanaan, terdiri dari pemanasan, inti dan penutup. Dan sudah dilengkapi dengan posisi awal.
2. Pada model gergaji kayu, diperjelas gerakannya.
3. Masing-masing gerakan sudah dilengkapi dengan paling dominan tujuan yang bisa dicapai
4. Ada model gerakan nyiur melambai di tambah gerak bungkuk ke depan.
5. Gambar akan dibuat berwarna

Atas dasar masukan para ahli dilakukan revisi model pembelajaran. Kemudian dikembalikan lagi ke ahli untuk dinilai para ahli. Pada validasi ke dua ini para ahli memberi rekomendasi bahwa produk layak untuk di ujicobakan di lapangan.

#### **4.2 Pembahasan**

Penyusunan draft dimulai dengan memadukan antara hasil analisis kebutuhan, kaji pustaka dan observasi lapangan yang sudah dilakukan. Berdasarkan analisis kebutuhan, kaji pustaka dan data observasi disusun draft model pembelajaran Penjasorkes materi kebugaran jasmani untuk anak berkebutuhan khusus. Draft disusun meliputi pemilihan model yang tepat untuk penjasor materi kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini dipilihlah gabungan *teaching game for understanding model* (Kirk.D.& Mac Phail, A. 2002: 177-192) dengan *model cooperative learning* (Dyson, B. 2001: 264-281; Dyson & Strachan, 2000: 19-37) yang penekanan tujuan utama pada kerjasama dan keterampilan. Adapun model pembelajaran menggunakan pola atau fase pembelajaran dimulai fase satu guru memberi penjelasan pada siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran dan dilanjutkan dengan guru membagi kelompok siswa, fase ke dua siswa kontrak tujuan yang ingin dicapai, fase ke tiga melaksanakan gerak, fase empat teaching, fase ke lima evaluasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Slavin, (2008: 72) dan Trianto, (2009: 51) yang menyatakan bahwa dalam menyusun model pembelajaran harus ada sintak atau pola pembelajaran.

Draft model pembelajaran penjasor juga disusun sesuai dengan prinsip pembelajaran penjas yang terdiri atas pemanasan, inti pembelajaran, dan penenangan.

Pemanasan dilakukan 5-7 menit terdiri dari gerak aerobik yaitu jalan, lari, menggerakkan persendian, penguluran, otot baik secara dinamis dan statis. Inti pembelajaran dilakukan selama 15-20 menit dimulai dengan gerak bertahap intensitasnya. Penenangan dilakukan selama 5-8 menit terdiri dari lari kecil, jalan tepuk dan gerakan penguluran otot dibarengi dengan beryanyi.

Hasil penilaian ahli pada model pembelajaran penjas anak berkebutuhan khusus di hasilkan substansi model yang dikembangkan sesuai dengan tujuan pembelajaran dan sesuai dengan karakteristik siswa, bahasa yang digunakan mudah dipahami dan jelas, gambar yang disajikan dalam model jelas dipahami dan menarik, gerakan yang digunakan cukup menyenangkan, keamanan gerak cukup aman bila dilakukan siswa. Maka dapat disimpulkan model pembelajaran yang dikembangkan layak untuk diuji cobakan lapangan.

## **BAB V**

### **RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA**

Objek Penelitian **Tahun I** adalah menyusun draft model pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi kebugaran jasmani bagi anak berkebutuhan khusus. Paket model pembelajaran tersebut dirasa perlu dibuat, karena dari 34 guru Penjasorkes menyatakan masih mengalami kesulitan di dalam mengelola pembelajaran penjasorkes yang bervariasi. Hal ini disebabkan karena bekal yang diperoleh dalam pendidikan sebelumnya masih dirasa kurang, dan terbatasnya sarana prasarana yang ada di sekolah. Hasil dari observasi, para guru membutuhkan model-model pembelajaran Jasmani dan olahraga yang dapat mengakomodasi siswa yang berkebutuhan khusus untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Objek penelitian **Tahun II** adalah Validasi dan Ujicoba model pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan materi kebugaran jasmani pada anak berkebutuhan khusus di SLB yang sudah tersusun pada tahun I. Validasi dilakukan dengan meminta pendapat dari 4 pakar dan 2 praktisi di bidang Pendidikan Jasmani Adaptif. Ujicoba skala kecil akan dilakukan di SLB Negeri 1 kota Yogyakarta., uji coba skala luas akan diselenggarakan SLB negeri Pembina Yogyakarta, dan SLB negeri 1 Bantul Yogyakarta.

Hasil yang ditargetkan melalui penelitian ini adalah tersusunnya paket model Pembelajaran Jasmani Olahraga dan kesehatan materi kebugaran jasmani yang sudah teruji dan tervalidasi, dalam bentuk Buku Panduan. Target diselesaikan dalam dua tahap selama tiga tahun. Secara spesifik, hasil yang ditargetkan pada tahun I (2018) telah tercapai yaitu: tersusun draft model pembelajaran jasmani materi kebugaran jasmani bagi anak berkebutuhan khusus. Model tersebut terdiri dari model materi satu “**Kereta berlari**”, materi ke dua “**gergaji kayu**” materi ke tiga “**Memompa Ban**” dan materi ke empat “**Nyiur melambai**”

Hasil yang ditargetkan pada **tahun II** adalah tersusunnya model Pembelajaran Jasmani Olahraga dan kesehatan materi kebugaran jasmani bagi anak berkebutuhan khusus yang **tervalidasi** dan **teruji**, dalam **buku panduan**. Validasi dilakukan dengan meminta pendapat dari pakar dan praktisi di bidang Pendidikan Jasmani Adaptif. Ujicoba lebih luas akan dilakukan pada anak-anak berkebutuhan khusus di SLB di Daerah Istimewa Yogyakarta. Model pembelajaran Jasmani olahraga dan kesehatan yang dilengkapi buku panduan tersebut dapat dimanfaatkan oleh guru-guru di Sekolah SLB terhadap siswa-siswanya, Dinas Pendidikan, dan penentu kebijakan, khususnya Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah Depdiknas terkait dengan pendidikan Jasmani di sekolah Luar Biasa



## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Telah dihasilkan draf model pembelajaran penjas materi kebugaran jasmani bagi anak berkebutuhan khusus sesuai dengan karakteristik peserta didik dan tujuan pembelajaran.
2. Telah dihasilkan model pembelajaran penjas materi kebugaran jasmani bagi anak berkebutuhan khusus tervalidasi ahli dengan katagori baik

#### 1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan pembahasan dapat disarankan bahwa Model pembelajaran penjas materi kebugaran jasmani bagi anak berkebutuhan khusus perlu dilanjutkan uji coba skala kecil maupun skala besar untuk mengetahui keefektifan pelaksanaannya model yang dikembangkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arihi, L. S. dan La Iru. 2012. *Analisis Penerapan Pendekatan, Metode, Strategi, dan Model-Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Presindo
- Asep Jihad & Abdul Haris. 2009. *Evaluasi pembelajaran*. Jakarta: Multi Pressindo.
- Borg, W. R. & Gall, M. D. 2003. *Educational Research* (4<sup>th</sup> ed). New York : Longman.
- Dyson, B. 2001. Cooperative learning in an elementary school physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*. 20,264-281.
- Dyson, B. & Strachan,K. 2000. Using Cooperative Learning Structures to achieve quality physical education. *Waikota Jurnal Education*. 6, 19-37.
- Griffin, L., & Placek, J. 2001. The understanding and devoloment of learning domain spesifik knowledge: Introdation. *Journal of Teaching in Physical Education*. 20 (4), 299-300.
- Holt, N.L, Strean.W.B, Bengoeches.E.G. 2002. Expanding the teaching game for understanding model. New avennus for future research and practice. *Journal of Teaching in Physical Education*. 21,162-178.
- Kardi, Soeparman dan Mohamad Nur. 2000. *Pengajaran Langsung*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya Universiti Press.
- Kirk.D.& Mac Phail, A. 2002. Teaching Game for Understabding: Rethiking the Bunker-Thrope model. *Journal of Teaching in Physical Education*. 21 (2), 177-192.
- Lay Kekeh, Marthan, 2007, *Manajemen Pendidikan Inklusif*, Jakarta Depdiknas
- Metzler Michael. W. 2005. *Instructional Model for Physical Education*. USA: Holcomb Hathaway Publishers.
- Slavin, Robert E. (2008). *Cooprative Learning Teori, Riset, dan Praktik*. Bandung: Nusa Media.
- Sukadari. 2011. *Peran Pendidikan Inklusi Bagi Anak Berkelainan*, (www.madina.com, diakses 18 November 2011) .

- Sumaryanti dkk. 2010. Pengembangan model pembelajaran penjas adaptif untuk optimalisasi otak anak tunagrahita. *Jurnal Kependidikan*. 40 (1). 29-44
- Suprijono A.(2009).*Coorperative learning Teori dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Tarmansyah. 2007. *Penyiapan Tenaga Kependidikan dalam Kerangka Pendidikan Inklusif*,Surabaya : Makalah Temu Ilmiah Nasional .
- Perkin, D. 1999. The many Faces of Contructivism. *Educational Research*. 57, 6-11.
- Trianto.(2010). *Model Pembelajaran Terpadu Konsep, Strategi dan Impletensi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan ( KTSP )*.Jakarta : PT Bumi Aksar
- Salter, G. (1999/2000). Teaching Games and Sport in the New Zealand Health and Physical Education Curriculum, *Journal of Physical Education New Zealand*, 3, pgs 17-20.
- Light. R. (2003). The Joy of Learning: emotion and learning in games through TGFU. *Journal of Physical Education New Zealand*, 36, (1) pg 93-108.
- Burrows, L. (2000 ). ‘Old Games in New Rompers?’ Gender Issues in New Zealand Physical Education, *Journal of Physical Education New Zealand*, 33, (2) pgs 30-41

# **LAMPIRAN**

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MATERI  
KEBUGARAN JASMANI UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**

**MODEL I  
“ KERETA BERLARI”**

**1) Pendahuluan**

Tema “Kereta Berlari” ini merupakan gerak berlari yang dilakukan dengan bergandengan tangan dengan menggunakan tera band. Anak-anak di bagi menjadi beberapa kelompok, masing2 kelompok terdiri dari tiga anak dengan harapan setiap kelompok mempunyai kemampuan berlari hampir sama. Dalam model kereta berlari ini diharapkan anak akan termotivasi dalam berlari karena bersama teman dengan suasana yang menyenangkan, yaitu dengan bernyanyi dan variasi gerak tangan pada saat berlari.

**2) Tujuan yang ingin dicapai dalam Tema Kereta Berlari ini adalah:**



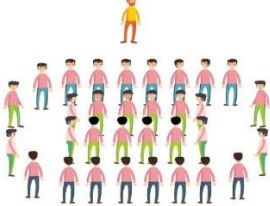

1. Meningkatkan kemampuan daya tahan kardiorespirasi anak.
2. Meningkatkan kerjasama.

**3) Prosedur Pelaksanaan**

Tema Kereta Berlari ini dalam pelaksanaannya berisikan pendahuluan di dalamnya ada pemanasan, inti yaitu berlari keliling lapangan dengan berkelompok dan dilanjutkan pendinginan.

**Pendahuluan (5 sd 7 menit), Inti (15 sd 20 menit) dan Penutup ( 5 sd 8 menit)**

No	Formasi	Gerakan	Tujuan
A	Pemanasan		

1	<p style="text-align: center;">PEMANASAN POSISI 1</p> 	<p>a) Membariskan siswa empat (4) sap  b) Berdoa dilanjutkan presensi  c) Menyampaikan tujuan pembelajaran</p>	<p>Menyiapkan jasmani dan rohani untuk kegiatan berikutnya</p>
2	<p style="text-align: center;">PEMANASAN POSISI 2</p> 	<p>Mengubah posisi untuk membentuk lingkaran</p>	<p>Mempersiapkan formasi yang disesuaikan dengan aktivitas selanjutnya</p>
3	<p style="text-align: center;">PEMANASAN POSISI 3</p> 	<p>Membentuk dua lingkaran luar dan dalam</p>	<p>Formasi untuk saling berkomunikasi</p>
4	<p style="text-align: center;">PEMANASAN POSISI 5</p> 	<p>Berjalan, berlari, angkat kaki ke depan, ke belakang dan samping dengan formasi lingkaran dalam ke arah jarum jam, dan lingkaran luar berlawanan dengan arah jarum jam dengan mengikuti syair dalam nyanyian “kalau suka hati” dengan diubah syairnya sesuai dengan gerak yang akan dilakukan. Dan pada saat jalan, lari, angkat paha ini diikuti oleh gerak anggota tubuh yang lain.</p>	<p>1) Menyiapkan suhu tubuh untuk siap menerima latihan inti  2) Menyiapkan persendia, otot, tendo dan tali sendi untuk kegiatan berikutnya.  3) Menyiapkan psikologis untuk latihan berikutnya</p>

5	Posisi dua sap saling berhadapan	Melakukan penguluan-penguluran dengan cara bermain cermin yaitu anak akan bergerak mengulur tubuhnya dan akan diikuti teman yang ada di depannya	Gerakan ini bertujuan untuk memberikan pemanasan persendian, dan otot supaya tidak terjadi cedera dan juga menyiapkan suasana hati senang.
B	Inti.  Posisi awal: anak dibagi menjadi kelompok, setiap kelompok ada tiga anak dengan saling bergan dengan tangan dengan menggunakan tera band.	Anak berlari dengan kelompoknya dengan berkeliling lap, setiap kelipatan 10 menter anak mengangkat ke dua lengan ke atas dengan gerakan tepuk, dan dikombinasi dengan melambai.  Dilakukan dengan bertahap baik jarak dan waktunya.	Untuk latihan daya tahan kardiorespirasi
C	Penutup/Pendinginan	Berjalan dengan menggerakkan lengan ke berbagai arah disertai dengan bernyanyi.	

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MATERI  
KEBUGARAN JASMANI UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**

**MODEL 2  
“GERGAJI KAYU”**

**1. Pendahuluan**


Tema “Gergaji Kayu” ini merupakan gerak lengan dengan mendorong dan menarik tera band secara bergantian dengan memperhatikan tegangan dari tera band tersebut. Masing-masing anak mempergunakan tera band dengan ketebalan tertentu sesuai dengan kemampuan masing-masing anak.

**2. Tujuan yang ingin dicapai dalam Tema Gergaji Kayu ini adalah:**  
Meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan lengan.


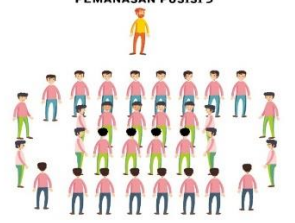

**3. Prosedur Pelaksanaan**

Tema Gergaji Kayu ini dalam pelaksanaannya berisikan pendahuluan atau pemanasan, inti dan dilanjutkan pendinginan.

**Pendahuluan (5 sd 7 menit), Inti (15 sd 20 menit) dan Penutup ( 5 sd 8 menit)**

No	Formasi	Gerakan	Tujuan
A	Pemanasan		
1	<p>PEMANASAN POSISI 1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Membariskan siswa empat (4) sap</li> <li>b) Berdoa dilanjutkan presensi</li> <li>c) Menyampaikan tujuan pembelajaran</li> </ul>	Menyiapkan jasmani dan rohani untuk kegiatan berikutnya



2	<p style="text-align: center;">PEMANASAN POSISI 2</p> 	Mengubah posisi untuk membentuk lingkaran	Mempersiapkan formasi yang disesuaikan dengan aktivitas selanjutnya
3	<p style="text-align: center;">PEMANASAN POSISI 3</p> 	Membentuk dua lingkaran luar dan dalam	Formasi untuk saling berkomunikasi
4	<p style="text-align: center;">PEMANASAN POSISI 5</p> 	Berjalan, berlari, angkat kaki ke depan, ke belakang dan samping dengan formasi lingkaran dalam ke arah jarum jam, dan lingkaran luar berlawanan dengan arah jarum jam dengan mengikuti syair dalam nyanyian “kalau suka hati” dengan diubah syairnya sesuai dengan gerak yang akan dilakukan. Dan pada saat jalan, lari, angkat paha ini diikuti oleh gerak anggota tubuh yang lain.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Menyiapkan suhu tubuh untuk siap menerima latihan inti</li> <li>b) Menyiapkan persendia, otot, tendo dan tali sendi untuk kegiatan berikutnya.</li> <li>c) Menyiapkan psikologis untuk latihan berikutnya</li> </ul>
5	Posisi dua sap saling berhadapan	Melakukan penguluan-penguluran dengan cara bermain cermin yaitu anak akan bergerak mengulur tubuhnya dan akan diikuti teman yang	Gerakan ini bertujuan untuk memberikan pemanasan persendian, dan otot supaya tidak terjadi

		ada di depannya	cedera dan juga menyiapkan suasana hati senang.
B	<p>Inti I</p> <p>Posisi awal: anak membuat kelompok. Setiap kelompok terdiri dari enam anak dengan posisi duduk sila dan membuat lingkaran dengan memegang tera band di depan dada dengan siku ditekuk yang telah diikat melingkar</p>	<p>Sebelumnya anak diminta berhitung. Nomor ganjil mendorong tera band lurus ke depan, sedang nomor genap menarik tera band ke belakang.</p> <p>Gerakan ini dilakukan bergantian dengan ulangan 10 kali. Kemudian di ulang beberapa set tergantung dari kemampuan awal yang dia miliki. Makin lama bertahap meningkat</p>	Untuk latihan daya tahan kardiorespirasi
	<p>Inti 2</p> <p>Posisi awal: anak membuat kelompok. Setiap kelompok terdiri dari enam anak dengan posisi duduk sila dan membuat lingkaran dengan memegang tera band di depan dada dengan siku ditekuk yang telah diikat melingkar</p>	<p>Sebelumnya anak diminta berhitung. Nomor ganjil mendorong tera band lurus ke atas, sedang nomor genap menarik tera band ke bawah.</p> <p>Gerakan ini dilakukan bergantian dengan ulangan 10 kali. Kemudian di ulang beberapa set tergantung dari kemampuan awal yang dia miliki. Makin lama bertahap</p>	

		meningkat	
C	Penutup/Pendinginan	Berjalan dengan menggerakkan lengan ke berbagai arah disertai dengan bernyanyi.	

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MATERI  
KEBUGARAN JASMANI UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**

**MODEL 3  
“ MEMOMPA BAN”**

**1. Pendahuluan**

Tema “Memompa Ban” ini merupakan gerak lengan dan tungkai secara bersamaan untuk menarik tera band secara bersamaan ke atas sehingga lutut lurus. Masing-masing anak mempergunakan tera band dengan ketebalan tertentu sesuai dengan kemampuan masing-masing anak.



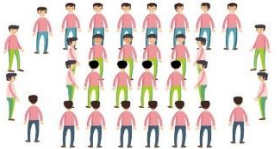
**2. Tujuan yang ingin dicapai dalam Tema Memompa Ban ini adalah untuk:**


- 1) Meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan lengan.
- 2) Meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot tungkai

### 3. Prosedur Pelaksanaan

Tema Memompa Ban ini dalam pelaksanaannya berisikan pendahuluan atau pemanasan, inti dan dilanjutkan pendinginan.

**Pendahuluan (5 sd 7 menit), Inti (15 sd 20 menit) dan Penutup ( 5 sd 8 menit)**

No	Formasi	Gerakan	Tujuan
A	Pemanasan		
1	<p>PEMANASAN POSISI 1</p> 	<p>d) Membariskan siswa empat (4) sap  e) Berdoa dilanjutkan presensi  f) Menyampaikan tujuan pembelajaran</p>	<p>Menyiapkan jasmani dan rohani untuk kegiatan berikutnya</p>
2	<p>PEMANASAN POSISI 2</p> 	<p>Mengubah posisi untuk membentuk lingkaran</p>	<p>Mempersiapkan formasi yang disesuaikan dengan aktivitas selanjutnya</p>
3	<p>PEMANASAN POSISI 3</p> 	<p>Membentuk dua lingkaran luar dan dalam</p>	<p>Formasi untuk saling berkomunikasi</p>

4	<p style="text-align: center;"><b>PEMANASAN POSISI 5</b></p> 	<p>Berjalan, berlari, angkat kaki ke depan, ke belakang dan samping dengan formasi lingkaran dalam ke arah jarum jam, dan lingkaran luar berlawanan dengan arah jarum jam dengan mengikuti syair dalam nyanyian “kalau suka hati” dengan diubah syairnya sesuai dengan gerak yang akan dilakukan. Dan pada saat jalan, lari, angkat paha ini diikuti oleh gerak anggota tubuh yang lain.</p>	<p>d) Menyiapkan suhu tubuh untuk siap menerima latihan inti e) Menyiapkan persendia, otot, tendo dan tali sendi untuk kegiatan berikutnya. f) Menyiapkan psikologis untuk latihan berikutnya</p>
5	<p>Posisi dua sap saling berhadapan</p>	<p>Melakukan penguluan-penguluran dengan cara bermain cermin yaitu anak akan bergerak mengulur tubuhnya dan akan diikuti teman yang ada di depannya</p>	<p>Gerakan ini bertujuan untuk memberikan pemanasan persendian, dan otot supaya tidak terjadi cedera dan juga menyiapkan suasana hati senang.</p>
B	<p>Inti I</p> <p>Posisi awal: anak membuat kelompok. Setiap kelompok terdiri dari enam anak dengan posisi berdiri dan membuat lingkaran dengan tera band diinjak dengan</p>	<p>1) Anak bersama-sama meluruskan kedua lutut dan sekaligus kedua lengan menarik tera band ke atas sampai siku tertekuk. 2)Gerakan ini dilakukan</p>	<p>Untuk Latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan dan tungkai dan</p>

	kedua telapak kakinya dan lutut di tekuk dengan sudut berkisar 90 derajat, dan juga tera band di pegang dengan ke dua tangan posisi siku lengan lurus di samping badan setinggi lutut.	bergantian dengan ulangan 10 kali. Kemudian di ulang beberapa set tergantung dari kemampuan awal yang dia miliki. Makin lama bertahap meningkat.	togok
	Inti 2  Posisi awal: anak membuat kelompok. Setiap kelompok terdiri dari enam anak dengan posisi duduk dengan lutut ditekuk dengan sudut berkisar 90 derajat. Anak membuat lingkaran dengan memegang tera band dengan siku ditekuk di depan dada dan tera band di kaitkan pada ke dua kaki.	Gerakan. Sebelumnya anak diminta berhitung. Nomor ganjil mendorong tera band lurus ke depan, sedang nomor genap mempetahankan posisi awal.  Gerakan ini dilakukan bergantian dengan ulangan 10 kali. Kemudian di ulang beberapa set tergantung dari kemampuan awal yang dia miliki. Makin lama bertahap meningkat.	
C	Penutup/Pendinginan	Berjalan dengan menggerakkan lengan ke berbagai arah disertai dengan bernyanyi.	

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MATERI  
KEBUGARAN JASMANI UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS**

**MODEL 4  
“ NYIUR MELAMBAI”**

**1. Pendahuluan**

Tema “Nyiur Melambai” ini merupakan gerak samping tubuh dan menekuk tubuh yang dilakukan dengan mengalir perlahan dengan tetap bernafas teratur. Semua gerakan dilakukan dengan menggunakan tera band untuk membantu dalam gerak mengulur, dengan tegangan ntera band yang ringan namun tujuannya untuk penguluran tubuh bagian damping dan depan dapat tercapai.


**2. Tujuan yang ingin dicapai dalam Tema Nyiur Melambai ini adalah untuk:**


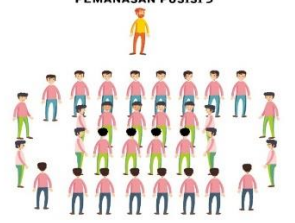

Meningkatkan fleksibilitas tolok, dan penguluran otot-otot bagian samping badan, tungkai

**3. Prosedur Pelaksanaan**

Tema Nyiur Melambai ini dalam pelaksanaannya berisikan pendahuluan atau pemanasan, inti dan dilanjutkan pendinginan.

**Pendahuluan (5 sd 7 menit), Inti (15 sd 20 menit) dan Penutup ( 5 sd 8 menit)**

No	Formasi	Gerakan	Tujuan
A	Pemanasan		
1	<p>PEMANASAN POSISI 1</p> 	<p>g) Membariskan siswa empat (4) sap h) Berdoa dilanjutkan presensi i) Menyampaikan tujuan pembelajaran</p>	Menyiapkan jasmani dan rohani untuk kegiatan berikutnya

2	<p style="text-align: center;">PEMANASAN POSISI 2</p> 	Mengubah posisi untuk membentuk lingkaran	Mempersiapkan formasi yang disesuaikan dengan aktivitas selanjutnya
3	<p style="text-align: center;">PEMANASAN POSISI 3</p> 	Membentuk dua lingkaran luar dan dalam	Formasi untuk saling berkomunikasi
4	<p style="text-align: center;">PEMANASAN POSISI 5</p> 	Berjalan, berlari, angkat kaki ke depan, ke belakang dan samping dengan formasi lingkaran dalam ke arah jarum jam, dan lingkaran luar berlawanan dengan arah jarum jam dengan mengikuti syair dalam nyanyian “kalau suka hati” dengan diubah syairnya sesuai dengan gerak yang akan dilakukan. Dan pada saat jalan, lari, angkat paha ini diikuti oleh gerak anggota tubuh yang lain.	g) Menyiapkan suhu tubuh untuk siap menerima latihan inti h) Menyiapkan persendia, otot, tendo dan tali sendi untuk kegiatan berikutnya. i) Menyiapkan psikologis untuk latihan berikutnya
5	Posisi dua sap saling berhadapan	Melakukan penguluan-penguluran dengan cara bermain cermin yaitu anak akan bergerak mengulur tubuhnya dan akan diikuti teman yang	Gerakan ini bertujuan untuk memberikan pemanasan persendian, dan otot supaya tidak terjadi



		ada di depannya	cedera dan juga menyiapkan suasana hati senang.
B	Inti I  Posisi awal: anak membuat kelompok. Setiap kelompok terdiri dari enam anak dengan posisi berdiri dan membuat lingkaran dengan tera band melingkar dipegang dengan ke dua tangan lurus ke atas di samping telinga	Gerakan. Anak bersama-sama mengayunkan ke dua tangan dan disertai meliukkan badannya ke samping kiri dan di lanjutkan ke samping kanan  Kemudian di ulang beberapa set tergantung dari kemampuan awal yang dia miliki. Makin lama bertahap meningkat	Fleksibilitas
	Inti 2.  Posisi awal: anak membuat kelompok. Setiap kelompok terdiri dari enam anak dengan posisi berdiri dan membuat lingkaran dengan tera band melingkar dipegang dengan ke dua tangan lurus ke atas di samping telinga.	Gerakan. Anak bersama-sama membukukan badan perlahan-lahan ke depan dan diusahakan tera band menyentuh kaki.  Kemudian di ulang beberapa set tergantung dari kemampuan awal yang dia miliki. Makin lama bertahap meningkat	Fleksibilitas

	<p>Inti 3.</p> <p>Posisi awal: anak saling berhadapan dengan posisi duduk telunjur dan telapak kaki saling menempel, tangan saling berpegangan dengan menggunakan tera band</p>	<p>Gerakan. Anak bergantian dengan menarik tera band dengan perlahan mendekati badannya, sehingga teman yang ditarik berusaha mencium lutut dengan posisi tungkai tetap lurus. Gerakan ini dilakukan bergantian.</p> <p>Gerakan ini dilakukan bergantian dengan ulangan 10 kali. Kemudian di ulang beberapa set tergantung dari kemampuan awal yang dia miliki. Makin lama bertahap meningkat.</p>	Fleksibilitas
C	Penutup/Pendinginan	<p>Berjalan dengan menggerakkan lengan ke berbagai arah disertai dengan bernyanyi.</p>	