

## MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI BERBASIS PERMAINAN TEMATIK PADA SISWA TUNAGRAHITA RINGAN

Windi Maelani,<sup>1✉</sup> Mustara<sup>2</sup>, Slamet Sukriadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v3i02.15759

---

### Article History

*Submitted* : -

*Accepted* : -

*Published* : November 2020

### Keywords

*model pembelajaran; gerak dasar lari; permainan tematik.*

---

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Luar Biasa. Model pembelajaran tersebut diharapkan dapat membantu guru pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi gerak dasar lari. Penelitian ini menggunakan metode ADDIE, dalam penelitian ADDIE 5 tahapan yaitu analisis, desain, pengembangan model, pelaksanaan, evaluasi, namun pada kondisi COVID-19 ini peneliti hanya menggunakan 3 tahapan yaitu analisis, desain, dan pengembangan model. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa model gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan yang telah divalidasi dan direvisi oleh ahli atletik, ahli disabilitas, ahli pembelajaran dan ahli permainan sebanyak 19 model. Data dikumpulkan melalui kegiatan dokumentasi, wawancara, dan observasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian berupa buku model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan telah dinyatakan valid dan dapat diterapkan untuk anak tunagrahita ringan oleh ahli atletik, ahli disabilitas, ahli pembelajaran.

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan yang mengutamakan jasmani dan pembinaan pola hidup sehat untuk pertumbuhan, pengembangan jasmani dan mental, sosial emosional yang serasi dan seimbang, seperti fungsi dari pendidikan jasmani dan kesehatan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang mempunyai peranan penting dalam pembinaan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang serasi selaras dan seimbang.

Dalam pendidikan jasmani terdapat suatu kekhususan untuk anak berkebutuhan khusus (disabilitas) atau sering disebut dengan pendidikan jasmani adaptif, pendidikan jasmani adaptif merupakan suatu sistem penyampaian layanan yang bersifat menyeluruh (comprehensip) dan dirancang untuk mengetahui menemukan dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotor. Masalah psikomotor sebagai akibat dari keterbatasan kemampuan sensomotorik, keterbatasan dalam kemampuan belajar.

Namun yang menjadi permasalahan beragam kemampuan dan karakteristik manusia, ada yang beruntung terlahir tanpa kekurangan berfikir maupun mental, ada juga yang terlahir mempunyai hambatan secara berfikir maupun mental. Kondisi yang terlahir mempunyai hambatan secara berfikir, kesulitan dalam berbicara, mengeluarkan pendapat, dan mental, disebut juga dengan istilah tunagrahita.

Tunagrahita merupakan anak yang memiliki kemampuan intelektual dibawah rata-rata, dalam kepustakaan bahasa asing digunakan istilah-istilah mental retardation, mentally retarded, mental defetive. (Somantri S. , 2007) Istilah tersebut sesungguhnya memiliki arti yang sama yang menjelaskan kondisi anak yang kecerdasannya jauh dibawah rata-rata dan ditandai oleh

keterbatasan intelegensi dan ketidakcakapan dalam interaksi sosial.

Tunagrahita menurut American Association on Mental Retardation (AAMR) yaitu:

“Mental retardation refers to significantly subaverage general intellectual functioning existing concurrently with deficit in adaptive behavior and manifested during the development period”.

Artinya, retardasi mental mengacu pada fungsi intelektual umum yang nyata di bawah rata-rata bersamaan dengan kekurangan perilaku adaptif dan terjadi pada masa perkembangan.

Tunagrahita adalah individu yang memiliki intelegensi yang sangat signifikan berada dibawah rata-rata dan disertai dengan ketidakmampuan dalam adaptasi perilaku yang muncul dalam masa perkembangan. Pembelajaran bagi individu tunagrahita lebih dititik beratkan pada kemampuan bina diri dan sosialisasi (Juriana, 2016).

Brown er. Al, 1996 dalam (Yani Meimulyani, 2013) menyatakan bahwa klasifikasi tingkat kecerdasan atau skor IQ untuk anak tunagrahita yang banyak digunakan sistem sekolah adalah klasifikasi menurut The American Psychological Association (APA) yaitu sebagai berikut : mild (IQ 55-70), moderate (IQ 40-55), severe (IQ 25-40), dan profound (IQ di bawah 25). Sedangkan anak yang memiliki IQ 71-85 diklasifikasikan sebagai anak tunagrahita borderline (Yani Meimulyani, 2013).

Adapun klasifikasi anak tunagrahita menurut AAMR ( Ad hoc Committe on Terminology and Clasificatiion tahun 2002) dalam (Mangunsong, 2014) sebagai berikut:

Pertama, Intermittent adalah anak mendapatkan dukungan atau bimbingan hanya seperlunya.

Kedua, Limited adalah bimbingan diperlukan secara konsisten, hanya pada saat-saat tertentu saja tetapi tidak seperti intermitten .

Ketiga, Extensive adalah bimbingan diperlukan dengan adanya keterlibatan secara reguler, teratur, dalam suatu lingkungan tertentu.

Keempat Pervasive adalah bimbingan sangat diperlukan, konstan, intensitasnya sangat tinggi, pada berbagai jenis lingkungan..

(Somantri S. , 2007) Menyatakan bahwa tunagrahita atau terbelakangan mental merupakan kondisi di mana perkembangan kecerdasan mengalami hambatan sehingga tidak mencapai tahap perkembangan yang optimal. Ada beberapa karakteristik umum tunagrahita yang dapat yaitu :

Pertama Keterbatasan Inteligensi, inteligensi merupakan fungsi yang kompleks yang dapat diartikan sebagai kemampuan yang dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mempelajari informasi dan keterampilan-keterampilan.

Kedua Keterbatasan Sosial, anak Tunagrahita memiliki kesulitan dalam mengurus diri sendiri dalam masyarakat oleh karena itu perlu adanya bimbingan khusus, mereka juga mudah dipengaruhi dan cenderung melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibatnya.

Ketiga Keterbatasan Fungsi-Fungsi Mental Lainnya, anak tunagrahita memerlukan lebih lama untuk menyelesaikan reaksi pada situasi yang baru dikenalnya.

Anak tunagrahita memiliki keterbatasan keterbatasan dalam penguasaan bahasa. Mereka bukannya mengalami kerusakan artikulasi, akan tetapi pusat pengolahan (perbendaharaan kata) yang kurang berfungsi sebagaimana mestinya. Selain itu perbedaan dan persamaan harus ditunjukkan secara berulang-ulang, latihan-latihan sederhana seperti mengajarkan konsep besar dan kecil, keras dan lemah, pertama, kedua, dan seterusnya menggunakan pendekatan konkret.

Tunagrahita menjadi tiga klasifikasi, pengelompokan ini umumnya didasarkan pada tarap intelegensinya yang terdiri dari

keterbelakangan ringan, sedang, dan berat. Pengelompokan seperti ini sebenarnya bersifat artifical karena tidak dibatasi oleh garis dearkasi yang tajam. Gradasi satu level ke level berikutnya bersifat kontinum.

Kemampuan inelegensi anak tunagrahita kebanyakan diukur dengan tes Stanford Binet dan Skala Weshler (WISC).

Pertama tunagrahita ringan, disebut juga moron atau debil. Kelompok ini memiliki IQ antara 68-52 menurut Binet sedangkan Skala Weshler (WISC) eiliki IQ 69-55. Mereka masih dapat belajar membaca, menulis, dan berhitung sederhana. Dengan bimbingan dan pendidikan yang baik anak akan dapat memperoleh penghasilan untuk dirinya. Anak tunagrahita ringan dapat dididik menjadi tenaga kerja semi-skilled namun anak tunagrahita ringan tidak mampu melakukan penyesuaian sosial secara independent.

Kedua tunagrahita sedang, anak tunagrahita sedang disebut juga imbesil kelompok ini memiliki IQ 51-36 pada Skala Binet dan 54-40 menurut Skala Weschler (WISC) Anak tunagrahita sedang sangat sulit bahkan tidak dapat belajar seara akademik seperti belajar menulis, membaca, dan berhitung walaupun mereka masih dapat menulis secara sosial, misalnya namanya sendiri, alamat rumah, dan lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari anak tunagrahita ringan membutuhkan pengawasan yang terus menerus.

Ketiga tunagrahita berat, kelompok anak tunagrahita berat sering disebut idiot, tunagrahita berat (severe) memiliki IQ antara 32-20 menurut Skala Binet dan antara 39-25 menurut Skala Weschler (WISC). Tunagrahita sangat berat (profound) memiliki IQ dibawah 19 menurut Skala Binet dan IQ di bawah 24 menurut Skala Weschler (WISC). Kemampuan mental atau MA maksimal yang dapat dicapai kurang lebih 3 tahun. Anak tunagrahita berat memerlukan bantuan seara total dalam kehidupannya. Adapun Penyebab serta karakteristik anak tunagrahita:

Penyebab atau Etiologi, (Juriana, 2016) Menyatakan bahwa faktor-faktor penyebab cacat mental dapat diklasifikasikan atas :

Pertama, sebab-sebab yang bersumber dari luar yaitu meliputi : kekurangan nutrisi pada ibu, keracunan, efek obat-obatan (kikaon, heroin, tembakau, dan alkohol), radiasi sinar X-rays, kerusakan otak saat kelahiran karena alat bantu, lahir prematur, panas terlalu tinggi, infeksi pada ibu (rubella, syphilis, atau herpes simplec), tumor otak, anoxia/kekurangan oksigen, infeksi pada otak, hydrocephalus atau microcephalus, gangguan fisiologis (down syndrome atau cretinism), pengaruh kebudayaan atau anak yang dibesarkan di lingkungan yang buruk,

Kedua, sebab-sebab yang bersumber dari dalam, yaitu sebab dari faktor keturunan berupa gangguan plasma inti atau chromosome abnormality.

Karakteristik Fisik Motorik, pada anak tunagrahita ringan, kondisi fisik mereka tidak terlihat begitu mencolok atau berbeda dibandingkan anak normal pada umumnya. Biasanya kelainana fisik yang merupaka gejala bawaan tidak seberat yang dialami kategori severe dan profound. Pada anak tunagrahita berat, biasanya mereka memiliki kondisi fisik yang buruk dan mengalami masalah dibanyak situasi sosial.

Mereka juga menanmpakan adanya gangguan pada fungsi bicaranya, mereka hanya bisa berkomunikasi secra vokal setelah pelatihan intensif. Tanda-tanda kelainan fisik lainnya ialah lidah sering kali menjulur keluar bersamaan dengan keluarnya air liur, kepala sedikit lebih besar dari biasanya, dan kondisi fisik mereka sangat lemah. Kondisi fisik mereka hanya bisa dilatih keterampilan khusus selama kondisi fisiknya memungkinkan.

Karakteristik Kognitif, Menurut Brown, Woley, dan Haring (dalam Supena dkk, 2012) karakteristik kognitif anak tunagrahita adalah:

Anak tunagrahita mampu mengetahui atau menyadari situasi benda-benda, dan orang disekitarnya namun mereka tidak

mampu memahami keberadaan dirinya. Hal tersebut disebabkan oleh faktor bahasa yang menjadi hambatan, dikarenakan mereka pada umumnya sulit untuk megatakan atau meyampaikan kata yang sesuai dengan keadaan yang diinginkannya.

Mereka kesulitan untuk memecahkan masalah-masalah yang ada, tidak mampu membuat suatu rencana bagi dirinya sendiri, dan anak tersebut sulit memilih alternatif pilihan yang berbeda. Mereka sulit sekali menuliskan simbol, angka, sehingga secra umum mereka memiliki kesulitan dalam bidang membaca, menulis, dan berhitung.

Dengan kondisi tersebut mengakibatkan anak tunagrahita sukar untuk mengikuti program pendidikan disekolah biasa secara klasikal, khususnya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Kesulitan dalam bergerak mendorong guru untuk memilih metode pembelajaran yang tepat oleh karena itu anak berkebutuhan khusus membutuhkan layanan pendidikan secara khusus yakni sesuai dengan kemampuan anak tersebut.

Hasil observasi (pada tanggal 17 Maret 2020) dilakukan observasi pada anak tunagrahita di SLBN 4 Jakarta, didapat bahwa pertumbuhan fisik tidak mengalami gangguan bahkan sama seperti orang normal pada umumnya, akan tetapi mengalami kesulitan dalam mempelajari hal-hal baru terutama terkait pada gerak, anak masih terlihat kaku, kurang indah dilihat, dan tidak proposional pada saat melakukan gerakan.

Pada hal ini peneliti harus mengadakan intervensi motorik siswa tunagrahita untuk meningkatkan motorik kasar, anak yang tidak memiliki hambatan dapat belajar gerak-gerak fundamental secara instingtif pada saat bermain. Sementara anak tunagrahita memiliki keterbatasan gerak sehingga menyebabkan mereka sulit mengontrol apakah perilaku yang ditampilkan dalam aktivitas sehari-hari wajar atau tidak wajar (menurut ukuran

normal), baik perilaku yang berlebihan maupun perilaku yang kurang serasi.

Untuk mengantisipasi masalah tersebut dibutuhkan model pembelajaran yang dapat meningkatkan gerak, lari, kelincahan, dan kreatifitas anak. Model permainan tematik yang dibuat untuk anak tunagrahita ringan model pembelajaran yang dapat memberikan kesenangan pada anak tunagrahita melalui olahraga dalam bentuk permainan-permainan untuk melatih gerak dasar lari.

Menurut Depertement of Education Western Australia, bahwa keterampilan gerak dasar adalah pola gerak yang melibatkan bagian-bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, lengan, batang dan kepala, dan termasuk keterampilan seperti berjalan, berlari, melompat, menangkap, melempar, memukul, dan menyeimbangkan. Itu adalah gerakan dasar untuk menjadi pola gerak yang khusus untuk keterampilan kompleks yang dapat digunakan dalam bermain, permainan, olahraga, tari, senam, pendidikan luar ruangan dan kegiatan rekreasi (Kesunawati, 2019).

Gerak dasar terdiri dari Body management skill : kemampuan mengatur tubuh dalam bentuk gerakan. Contohnya adalah keseimbangan statis dan dinamis, bergulir, berhenti, membungkuk, peregangan, memutar, berayun, dan mendaki. lokomotor skill : kemampuan memindahkan tubuh kesegala arah dari satu titik ke titik lain. Contohnya adalah merangkak, berjalan, berlari, melompat, menghindari dan berenang dan object control skill : kemampuan mengendalikan alat atau objek. Contohnya adalah : melempar, menangkap, menendang, memukul, memantul, dan dribbling (Kesunawati, 2019).

Menurut Ulrich (2000) karya Edelman (1987) menunjukkan bahwa anak-anak mempelajari cara mengkoordinasikan dan mengontrol tubuh mereka dengan bergerak dan menggunakan indrawi feed-back yang

dihasilkan sebagai akibat dari tindakan. Pola gerakan yang sering diulang menghasilkan penguatan terhadap jalur saraf yang mendukung pola gerakan (Syahrial Bakhtiar, 2015).

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Gerak lari merupakan gerakan mengais (pawing) . Badan bergerak maju karena akibat dari gaya dorongan kebelakang terhadap tanah. Gaya maju ini dan efisien penggunaannya merupakan kunci kecepatan yang dapat dikembangkan oleh pelari (Widya, 2002)

Menurut Teo-Koh Sock Miang "Running is one of the most basic movement skills required in daily activities. It is also a foundation skill required in many dynamic activities, games and sport" (Miang, 2018) .

(Berlari merupakan satu dari banyaknya keterampilan bergerak dalam kehidupan sehari-hari. Berlari juga merupakan keterampilan wajib dari banyaknya aktivitas dinamis, permainan dan olahraga).

Menurut Ricky Susiono "lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah". (Susiono, 2012)

Perkembangan sosial anak memiliki peran sebagai stimulan dalam proses "memperbaiki gerak", khususnya bentuk-bentuk keterampilan dasar yang diperlukan untuk memainkan permainan yang saat itu sedang populer. Selama tahap spesifik, banyak bentuk-bentuk keterampilan dasar yang sudah dapat dikuasai dengan baik oleh anak-anak dan akan terus membaik. Anak-anak juga mulai dapat melakukan gerak-gerak dasar dalam berbagai variasi model pembelajaran (Siregar N. , 2015).

Menurut Hulzinga dalam buku Nofi Siregar, "bermain adalah tindakan atau

kesibukan suka rela yang dilakukan dalam batas-batas tempat dan waktu". Menurut Fathuk dalam buku Nofi Marlina Siregar, bermain adalah sara untuk belajar mengembangkan akal dan fisik secara bersamaan" (Siregar N. M., 2013).

Bermain merupakan kegiatan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual anak. Dengan bermain anak dapat mengenal lingkungan, berinteraksi, serta mengembangkan emosi dan imajinasi dengan baik. Pada dasarnya anak-anak gemar bermain, bergerak, bernyanyi, dan menari baik dilakukan sendiri atau berkelompok.

Bermain dapat memberikan kesempatan pada anak untuk mengembangkan kreativitasnya, anak mampu bereksperimen dengan gagasan-gagasan barunya baik yang menggunakan alat bermain ataupun tidak. Sekali anak mampu menciptakan yang baru dan unik anak dapat melakukan kembali situasi yang lain. Kreatifitas memberikan anak kesenangan dan kepuasan pribadi yang sangat besar dan penghargaan yang memiliki pengaruh nyata pada perkembangan pribadinya.

Pembelajaran tematik adalah pembelajaran yang memakai tema untuk mengaitkan beberapa mata pelajaran sehingga peserta didik mendapatkan pengalaman yang bermakna, tema yang dimaksud adalah gagasan pokok atau pokok pikiran yang dijadikan pokok pembicaraan (Abdul Majid, 2014).

Pembelajaran tematik menawarkan model-model pembelajaran yang menjadikan aktivitas pembelajaran itu relevan dan penuh makna bagi siswa, baik aktivitas formal maupun informal, meliputi pembelajaran inquiry secara aktif hingga penyerapan pengetahuan dan fakta secara pasif, dengan memberdayakan pengetahuan dan pengalaman siswa untuk membantunya mengerti dan memahami dunia kehidupannya.

Pemetaan tema sangat penting dalam pembelajaran tematik. Pemetaan tema dilakukan untuk memperoleh gambaran secara menyeluruh dan utuh semua standar kompetensi (atau kompetensi inti, kalau dalam istilah kurikulum 2013), kompetensi dasar, dan indikator berbagai mata pelajaran yang dipadukan dalam tema yang dipilih. Kegiatan ini, menurut Tim Puskur Departemen Pendidikan Nasional sebagaimana dikutip Trianto, dapat dilakukan dengan tiga langkah, yaitu:

Penjabaran standar kompetensi dan kompetensi dasar kedalam indikator, tiga hal yang perlu di perhatikan yaitu: pertama, indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik siswa; kedua, indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik mata pelajaran; dan ketiga, dirumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan atau dapat diamati.

Menentukan tema, penentuan tema dilakukan melalui dua cara yaitu : pertama, mempelajari standar kompetensi dan kompetensi dasar yang terdapat dalam masing-masing mata pelajaran, kedua, menetapkan terlebih dahulu tema-tema atau topik pemersatu keterpaduan, untuk menentuka tema tersebut, guru dapat bekerja sama dengan siswa sehingga sesuai dengan minat dan kebutuhan siswa. Mengidentifikasi dan menganalisis standar kompetensi dan kompetensi dasar serta indikator, identifikasi dan analisis untuk standar kompetensi dasar, dan indikator di sesuaikan dengan setiap tema sehingga standar kompetensi, kompetensi dasar, dan indikator terbagi habis. (Andi Prastowo, 2014)

Sejalan dengan pandangan ini Ausabel berpendapat dalam buku (Abdul Majid, 2014) menyatakan bahwa:

"Learning takes place in the human organism through a meaningful process of relating new events or items to already existing cognitive concepts or proposition".

Teori ini menunjukkan pembelajaran bagi para siswa akan bermakna jika apa yan

dipelajari oleh mereka berhubungan dengan apa yang diketahui dan dialaminya.

Pembelajaran tematik memiliki karakteristik tersendiri yaitu berpusat kepada siswa, memberikan pengalaman langsung kepada siswa, menampilkan konsep dan bermacam-macam mata pelajaran sifatnya fleksibel, hasil pembelajaran sesuai dengan minat serta kebutuhan siswa memakai prinsip belajar sambil berani sehingga menciptakan suasana yang menyenangkan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran permainan tematik adalah suatu pendekatan pembelajaran yang mengangkat suatu tema tertentu untuk mengikat beberapa materi pembelajaran dengan media permainan. Tema yang dipilih harus berkaitan erat dengan pengalaman nyata siswa dalam kehidupan sehari-hari sehingga pembelajaran yang dialami siswa memberikan pengalaman bermakna bagi diri siswa sendiri. Selain itu, menawarkan kesempatan yang sangat banyak pada peserta didik untuk memunculkan dinamika dalam proses pembelajaran.

Untuk perencanaan produk model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan, model permainan ini mengacu pada model pengembangan ADDIE adalah sebagai berikut:

## **METODE**

Tujuan penelitian ini adalah membuat model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan. Tujuan khusus penelitian ini adalah menghasilkan model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan.

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Luar Biasa Negeri 4 Jakarta.

### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan selama 4 bulan terhitung sejak bulan Maret-Juni 2020.

Perencanaan dan penyusunan dibuat agar dapat memberikan tuntutan yang jelas dalam proses penelitian. Pembelajaran perencanaan merupakan faktor yang menentukan keberhasilan sebuah program. Dengan demikian maka pembuatan model gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan akan disusun berupa modifikasi dan kreatifitas dalam bentuk permainan tematik terdiri dari 19 model permainan tematik gerak dasar lari.

Sasaran dari penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Luar Biasa khususnya Tunagrahita ringan.

### **A. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Pendekatan dalam sebuah penelitian dapat dilihat oleh banyaknya variable dalam penelitian tersebut. Selain banyaknya variable pendekatan penelitian juga harus disesuaikan dengan banyaknya subjek dalam sebuah penelitian yang dapat dilihat dari populasi dan sample yang dijadikan subjek. Selain itu suatu pendekatan juga tergantung dari tujuan dan keterbatasan penelitian yang berupa waktu dan biaya penelitian. Penelitian dan pengembangan bertujuan menciptakan produk baru atau memodifikasi atau memperbaiki produk yang telah ada, yang hasilnya nanti bisa digunakan oleh masyarakat banyak.

Penelitian ini berupaya untuk membuat buku model gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan. Diharapkan bisa bermanfaat dimasyarakat luas, yaitu bermanfaat untuk keterampilan gerak dasar lari anak-anak tunagrahita ringan.

Penelitian mengambil model ADDIE dikarenakan langkah penelitiannya mudah, tidak membutuhkan waktu yang panjang, dan memiliki tujuan yang jelas. Adapun langkah-langkah penelitian ADDIE melalui 5 fase tahapan dengan mengadaptasi penelitian dan pengembangan model ADDIE.

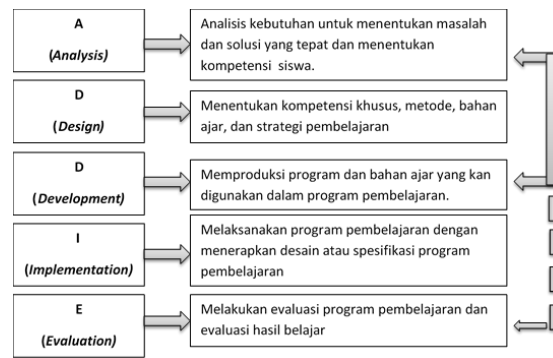
Analisis kebutuhan digunakan untuk memperoleh data informasi yang dilakukan

dengan observasi awal berupa pengamatan lapangan dan wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani SLB Negeri 4 Jakarta . Dimana hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa model gerak dasra lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan ini sangat bermanfaat untuk orang banyak.

- Tahap studi pendahuluan pada penelitian ini direncanakan menempuh alur sebagai berikut : studi literature. Pengumpulan data dilapangan, pengantar proses permainan, identifikasi masalah yang ditemui deskripsi temuan dilapangan.
- Studi pustaka dilakukan untuk mengumpulkan bahan-bahan pendukung konsep pengembangan model pembelajran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan.
- Studi lapangan menempuh kegiatan survey karena mempersiapkan teknis dan memahami terlebih dahulu karakteristik objek penelitian , temuan deskripsi menjadi suatu rumusan hasil data yang telah dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif dan analisis dengan mengacu pada tujuan studi pendahuluan.

#### 1. Perencanaan Pengembangan Model

Untuk perencanaan produk pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan . Permainan ini melibatkan para pakar diantaranya dalah pakar disabilitas, pakar olahraga permainan, pakar atletik, dan pakar pembelajaran yang didalamnya adalah pelatih disabilitas, dosen olahraga permainan, dosen atletik, dan dosen pembelajaran untuk membantu memvalidasi dan mengevaluasi yang telah dibuat agar dapat dikembangkan dengan baik sebagai bahan referensi untuk pelaku olahraga lainnya. Model ini mengacu pada ADDIE, adalah sebagai berikut:



**Gambar 1.** Model ADDIE (Sumber : Benny A. Pribadi, Desain Pengembangan Program Pelatihan (Jakarta: Kencana, 2014))

Namun pada kondisi COVID-19 peneliti hanya menggunakan 3 tahapan model pengembangan ADDIE, adapun penjelasan langkah-langkah pengembangan ADDIE sebagai berikut:

#### 1. Analyze (analisis)

Pada tahap ini saya melakukan observasi di SLBN 4 Jakarta melalui daring melalui google form dengan guru Pendidikan Jasmani SLBN 4 Jakarta. Terdapat permasalahan yang belum diterapkannya model gerak dasar lari berbasis permainan tematik di sekolah, serta kurangnya ketertarikan anak pada saat mengikuti proses kegiatan belajar mengajar khususnya gerak dasar lari.

#### 2. Design (Desain)

Pada tahap ini peneliti membuat desain model permainan gerak dasar lari.

#### 3. Development (Pengembangan Model)

Pada tahap ini yaitu pembuatan produk awal, peneliti membuat 20 model permainan dan peneliti melakukan validasi kepada 4 ahli, pelatih disabilitas, dosen ahli atletik, dosen ahli pembelajaran, dan dosen ahli permainan.

#### Validasi, Evaluasi dan Revisi Model

##### a. Telaah Pakar

Telaah pakar dilakukan oleh 4 dosen ahli yaitu ahli disabilitas Elly Diana mamesah, M.Pd, Ahli Atletik Rizky Nurulfa, M.Pd, Ahli Pembelajaran Dr. Sujarwo, M.Pd, ahli permainan Eka Fitri Novitasari, M.Pd



Validasi bertujuan untuk mengetahui kesesuaian model yang hendak diproduksi dan dikembangkan oleh peneliti. Validasi ahli terdiri dari:

1. Tinjauan dan analisa dari ahli disabilitas terhadap pengembangan model gerak dasar berbasis permainan tematik yang berfungsi memberikan informasi dan penilaian terhadap kelayakan materi yang dibuat oleh peneliti.
2. Tinjauan dan analisa dari ahli atletik terhadap pengembangan model gerak dasar berbasis permainan tematik yang berfungsi memberikan informasi dan penilaian terhadap kelayakan materi yang dibuat oleh peneliti.
3. Tinjauan dan analisa dari ahli pembelajaran terhadap pengembangan model gerak dasar berbasis permainan tematik yang berfungsi memberikan informasi dan penilaian terhadap kelayakan materi yang dibuat oleh peneliti.
4. Tinjauan dan analisa dari ahli permainan terhadap pengembangan model gerak dasar berbasis permainan tematik yang berfungsi memberikan informasi dan penilaian terhadap kelayakan materi yang dibuat oleh peneliti.

b. Revisi Produk

Setelah produk di tinjau oleh 1 ahli disabilitas, 1 ahli atletik, 1 ahli pembelajaran, 1 ahli permainan diberikan masukan dan penilaian kemudian data dianalisis dan dilakukan revisi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan, ditulis dalam bentuk buku panduan model permainan. Buku tersebut menyajikan berbagai model permainan-permainan gerak dasar lari berbasis permainan tematik.

A. Hasil Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan pada penelitian model gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan untuk

enganalisis seberapa penting model permainan untuk dikembangkan.

Adapun hasil analisis kebutuhan penelitian ini menggunakan data wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani di SLBN 4 Jakarta pada tanggal 17 Maret 2020. Berikut dijabarkan mengenai hasil analisis kebutuhan yang diperoleh peneliti.

Hasil wawancara tersebut bahwasanya guru olahraga SLBN 4 Jakarta pernah melakukan pembelajaran gerak dasar lari namun antusias siswa dalam kegiatan belajar mengajar disekolah sangat kurang dengan menggunakan metode yang dibuat, selain itu beliau belum pernah melakukan pembelajaran

pengembangan diri disekolah dan belum pernah menggabungkan antara permainan tematik (bina diri) dengan gerak dasar lari. Dari permasalahan diatas beliau sangat menyetujui dengan adanya sebuah modifikasi pembelajaran gerak dasar dengan permainan tematik khususnya bina diri, dengan alasan anak akan lebih merasa tertarik dan senang dengan menggunakan media serta model permainan yang digunakan yang mampu menarik perhatian siswa.

1. Draft Final

Setelah dinyatakan valid dan mengalami revisi dari para ahli, maka didapatkan model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik yang sudah final. Terdapat 20 permainan yang dapat diterapkan untuk anak-aak tunagrahita ringan. Baik dalam segi alat-alat, bentuk permainan, dan peraturan permainannya. Berikut ini hasil validasi para ahli :

1. Lari diatas pelangi
2. Lari kepiting
3. Lari Kepiting 2
4. Lari Undur-Undur
5. Lari di Atas Pelangi Mini
6. Lari Kepiting 1 Diatas Pelangi Mini
7. Lari Kepiting 2 Diatas Pelangi Mini
8. Lari Undur-Undur Diatas Pelangi Mini
9. Berlari Melewati Bilah
10. Bola Ajaib

11. Berlari Ular
12. Berlari Kuda
13. Berlari Mengelilingi Bumi
14. Lari Berliku
15. Berlari Melewati Banjir
16. Lari Tapak Gajah
17. Berlari Naik Turun Gunung
18. Berlari Kucing
19. Ice Cream Ajaib
20. Lari Tangga

#### B. Kelayakan Model

Pada penelitian ini melibatkan para ahli dalam melakukan uji kelayakan model, expert judgement dilakukan untuk mendapat masukan rancangan model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan. Setelah dilakukan validasi, evaluasi dan revisi model berdasarkan para ahli, hasil yang didapat yaitu sebanyak 19 model permainan gerak dasar lari yang valid.

##### 1. Data Hasil Validasi Ahli Atletik

Rancangan produk yang telah disusun oleh peneliti di validasi ahli atletik, Rizky Nurulfa, M.Pd yang memiliki jabatan sebagai dosen Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Validasi dilakukan pada bulan Maret – Bulan Mei 2020.

##### 2. Data Hasil Validasi Ahli Disabilitas

Elly Diana Mamesah yang memiliki jabatan sebagai dosen di Universitas Islam Empat Lima Bekasi dan pelatih Specil Olympics Indonesia dilakukan pada bulan Maret – bulan Mei 2020.

##### 3. Data Hasil Validasi Ahli Pembelajaran

Rancangan produk yang telah disusun oleh peneliti di validasi ahli pembelajaran Dr. Sujarwo, M.Pd yang memiliki jabatan sebagai dosen Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Validasi dilakukan pada bulan Juni 2020.

##### 4. Data Hasil Validasi Ahli Permainan

Rancangan produk yang telah disusun oleh peneliti Rancangan produk yang telah disusun oleh peneliti di validasi ahli permainan Eka Fitri Novitasari, M.Pd yang

memiliki jabatan sebagai dosen Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

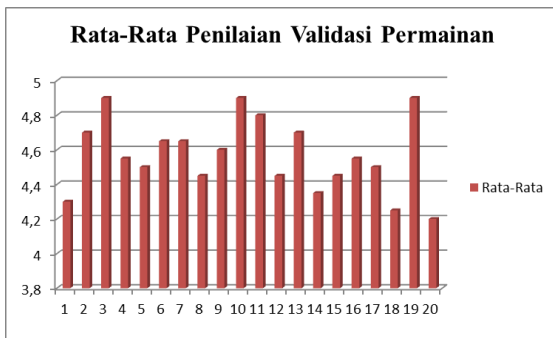
Uji ahli yang dilakukan terhadap empat dosen ahli terdapat beberapa saran yang membangun untuk penyempurnaan model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita:

1. Petunjuk pelaksanaan model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan harus dibuat secara jelas supaya mudah dipahami.
2. Tujuan dari setiap model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan harus dijelaskan secara terperinci.
3. Alat serta bahan yang digunakan untuk penelitian harus diperhatikan keamanannya.
4. Permainan diurutkan dari yang termudah sampai yang tersulit.

#### SIMPULAN

Berdasarkan dari semua data yang diperoleh dari hasil validasi ahli serta melalui beberapa tahap validasi, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan dapat dikembangkan melalui permainan. Pengembangan model yang diperoleh secara keseluruhan dan ahli disabilitas, ahli atletik, ahli pembelajaran, dan ahli permainan menyatakan bahwa model yang dibuat termasuk sesuai dan layak digunakan.

Maka peneliti dapat menarik kesimpulan 20 model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan dapat diterapkan pada siswa tunagrahita ringan. Berikut adalah hasil validasi digambarkan oleh grafik rata-rata penilaian dosen ahli:



**Gambar 2.** Grafik Hasil Penilaian Para ahli  
Keterangan:

Nilai 1 : Kurang Sekali

Nilai 2 : Kurang

Nilai 3 : Cukup

Nilai 4 : Baik

Nilai 5 : Baik Sekali

Dari data diatas bisa disimpulkan rata-rata penilaian validasi 20 permainan berada di rentang nilai 4-5 yang termasuk baik sekali dan layak untuk diterapkan dalam proses pembelajaran terhadap siswa tunagrahita ringan.

Melihat hasil penelitian model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan khususnya pada materi gerak dasar lari dapat meningkatkan keterampilan gerak untuk kehidupan sehari-hari.

Sehubung dengan produk yang dibuat yaitu model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan , peneliti akan memberikan saran-saran yang meliputi saran pemanfaatan, saran diseminasi, dan saran pengembangan lanjutan.

#### **Saran Pemanfaatan.**

Sehubung dengan produk yang dibuat yaitu model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan, dapat digunakan sebagai model mengajar pembelajaran di Sekolah Luar Biasa . Dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi kondisi, sarana prasarana, dan kondisi perkembangan siswa.

#### **Saran Diseminasi**

Dalam penyebarluasan ke sasaran yang lebih luas, penerapan model pembelajaran

gerak dasar lari berbasis permainan tematik, peneliti memberikan saran antara lain:

- Sebelum disebarluaskan, sebaiknya model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan ini disusun kembali menjadi lebih baik, antara lain tentang strategi pelaksanaan model pembelajaran, peralatan atau alat-alat yang dimiliki disetiap masing-masing model pembelajaran dan media atau objek sebagai stimulus untuk siswa dapat disesuaikan dengan tema kurikulum dengan bentuk yang lebih mudah dan menarik.
- Agar model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan dapat digunakan oleh para guru-guru ditingkat Sekolah Dasar Luar Biasa. Maka sebaiknya, dicetak lebih banyak lagi sehingga dapat diterapkan dengan baik

#### **Saran Pengembangan Lanjutan**

Dalam mengembangkan penelitian ini kearah lebih lanjut, penelitian mempunyai saran sebagai berikut Model-model gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan diperlukan kreatifitas dan inovatif dalam memanfaatkan sarana dan prasarana yang dapat memotivasi siswa.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, diseminasi, maupun produk lebih lanjut , terhadap model gerak dasar lari berbasis permainan tematik pada siswa tunagrahita ringan. Diharapkan model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan tematik ini dapat bermanfaat dalam pembelajaran siswa tunagrahita ringan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- (1945). Undang-Undang Dasar . Jakarta: Pasal 31 ayat 1.
- Undang-Undang No 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. (2003). Jakarta.
- Abdoellah, A. (2009). Dalam Guntur.

- Abdul Majid. (2014). Pembelajaran Tematik Terpadu. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Aip Syarifudin, d. (2009). Dalam Nurhadi Santoso.
- Al-Tabany, T. I. (2015). Mendesain Model Pembelajaran Inovatif, Progresif, dan Kontekstual. Jakarta: Kencana. Hal 24.
- Andi Prastowo. (2014). Pengembangan Bahan Ajar Tematik. Jakarta: Prenadamedia Group h.53.
- Bachtiar, S. (2015). Merancang Pembelajaran Gerak Dasar. UNP Press Padang, 10.
- I Nyoman Surna, O. D. (2014). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Erlangga h.220.
- Juriana, T. 5. (2016). Sosialisasi Tentang Anak Berkebutuhan Khusus . Jakarta: CV. Alungadan Mandiri.
- Kesunawati, S. A. (2019). Pengembangan Gerak Dasar Melalui Aktivitas Bermain Pada anak Tunagrahita. Universitas Negeri Semarang, 41-42.
- Mangunsong, F. (2014). Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Kampus Baru UI.
- Miang, T.-K. S. (2018). Fun Start Move Smart. Singapore: Singapore Sport.
- Pribadi, B. A. (2014). Desain Pengembangan Program Pelatihan . Jakarta: Kencana.
- Siregar, N. M. (2013). Teori Bermain. Jakarta: Prodi Pendidikan Olahraga Rekreasi.
- Somantri, S. (2007). Psikologi Anak Luar Biasa. Bandung: PT. Refika Aditama h. 103.
- Somantri, S. (2007). Psikologi Anak Luar Biasa. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Susiono, R. (2012). The Secret Power of Mind an Body Unification. Jakarta: h.47.
- Syahrial Bakhtiar. (2015). Merancang Pembelajaran gerak Dasar. Padang: UNP Press Padang.
- Tangkudung, J. A. (2016). Macam-Macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya. Jakarta: Lensa Media Pustaka Indonesia.
- Widiastuti. (2019). Belajar Keterampilan Gerak. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Widya, M. D. (2002). Belajar Gerak-Gerak Dasar Berlari Dalam Bermain. Jakarta: CV. Gramada Offset.
- Yani Meimulyani, A. T. (2013). Pendidikan Jasmani Adaptif. Jakarta.