

**PENGARUH PERMAINAN *ESTAFET* TERHADAP PENINGKATAN
TEAMBUILDING PADA ANAK DISABILITAS DI SLB NEGERI SIDOMULYO
LAMPUNG SELATAN**

(Skripsi)

Oleh

Amri Pardomuan. S



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

PENGARUH PERMAINAN *ESTAFET* TERHADAP PENINGKATAN *TEAMBUILDING* PADA ANAK DISABILITAS DI SLB NEGERI SIDOMULYO LAMPUNG SELATAN

Oleh

Amri Pardomuan. S

Seharusnya mengembangkan betapa sulitnya mengajarkan gerak terutama pada anak-anak berkebutuhan khusus atau disabilitas apa lagi anak-anak ini terdiri sebagian kelas campuran atau berbagai kebutuhan dari tuna netra, tuna grahita ringan tuna rungu, dan tuna daksa, maka melalui penelitian ini dengan pendekatan *teambuilding* ini mencoba meningkatkan kemampuan gerak pada anak berkebutuhan khusus.

Teambuilding merupakan suatu kerjasama sekelompok orang dalam menunaikan *responsibilities* nya membuat keputusan bagi kepentingan organisasi. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar nilai peningkatan terhadap *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan. metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif, subyek dalam penelitian ini adalah 28 siswa kelas tinggi, yang terdiri dari 7 siswa tuna rungu, 17 tuna grahita ringan, dan 1 tuna daksa, dan 3 tuna netra. Penulis menggunakan metode *pre experimental design (nondesign)* jenis *One group pretest – poostest design*. Dikatakan *pre experimental design*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh - sungguh. Analisis tentang permainan olahraga estafet dan perkembangan *teambuilding* siswa SLB Negeri Sidomulyo dapat di lihat bahwa belum adanya permainan olahraga estafet yang di modifikasi merupakan salah satu faktor kurangnya motorik pada siswa, dan kurangnya kerjasama tim yang menghasilkan dari penerapan 4 game estafet yaitu dengan kategori baik.

Kata kunci: kerjasama, estafet, permainan

ABSTRACT

THE EFFECT OF RELATED GAMES ON INCREASING TEAM BUILDING IN CHILDREN WITH DISABILITY IN SLB NEGERI SIDOMULYO SOUTH LAMPUNG

By

Amri Pardomuan. S

It should develop how difficult it is to teach movement, especially to children with special needs or disabilities, especially when these children consist of a mixed class or various needs from the blind, mildly mentally retarded, deaf, and physically handicapped, then through this research with this teambuilding approach. trying to improve movement skills in children with special needs.

Teambuilding is a collaboration of a group of people in carrying out their responsibilities to make decisions for the benefit of the organization. The purpose of this study was to find out how much the increase in the value of teambuilding for high grade students with special needs at SLB Negeri Sidomulyo, South Lampung. The research method used in this research is quantitative, the subjects in this study were 28 high school students, consisting of 7 students who were deaf, 17 had mild mental retardation, and 1 quadruple, and 3 visually impaired. The author uses a pre experimental design method (nondesign) with the type of One group pretest – posttest design. It is said to be a pre experimental design, because this design is not yet a real experiment. Analysis of relay sports games and teambuilding developments for SLB Negeri Sidomulyo students can be seen that the absence of modified relay sports games is one of the factors for the lack of motor skills in students, and the lack of teamwork that results from the application of 4 relay games, namely in the good category.

Keywords: *cooperation, relay, game*

**PENGARUH PERMAINAN *ESTAFET* TERHADAP PENINGKATAN
TEAMBUILDING PADA ANAK DISABILITAS DI SLB NEGERI SIDOMULYO
LAMPUNG SELATAN**

Oleh

AMRI PARDOMUAN. S

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : **PENGARUH PERMAINAN *ESTAFET* TERHADAP
PENINGKATAN *TEAMBUILDING* PADA ANAK
DISABILIT SLB NEGERI SIDOMULYO
LAMPUNG SELATAN**

Nama : Amri Pardomuan, S

Nomor Pokok Mahasiswa : 1613051058

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Drs. Herman Tarigan, M.Pd.
NIP 19600123 198803 1 018

Dosen Pembimbing II

Drs. Dwi Priyono, M.Pd
NIP 196110281988031001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 200912 1 001

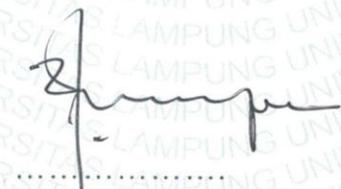
MENGESAHKAN

1. **Tim Penguji**

Ketua : Drs. Herman Tarigan, M.Pd.



Sekretaris : Drs. Dwi Priyono, M.Pd.



Penguji Bukan Pembimbing : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes, AIFO



2. **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Prof. Dr. Datuan Raja, M.Pd.

NIP. 196208041989051001



Tanggal Lulus Uji Skripsi : 22 Februari 2022

LEMBAR PERNYATAAN

yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amri Pardomuan. S
NPM : 1613051058
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang judul “Pengaruh Permainan *Estafet* Terhadap Peningkatan *Teambuilding* Pada Anak Disabilitas Di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang di rujuk dari sumbernya dan di sebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup di tuntutan berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 31 Maret 2022



Amri Pardomuan. S
NPM. 1613051058

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Amri Pardomuan.S lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 24 Juni 1996. Peneliti merupakan anak kedua dari pasangan Bapak R. Situmeang dan Ibu M. Sitohang

Peneliti menyelesaikan pendidikan formal :

1. SD Negeri 3 Kampung Baru lulus pada tahun 2011.
2. SMP Gajah Mada Bandar Lampung, lulus pada tahun 2014.
3. SMK Negeri 2 Bandar Lampung, , lulus pada tahun 2016.

Pada tahun 2016, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung, melalui jalur Prestasi (PMPAP).

MOTO

**“Semua orang, yang dipimpin roh Allah, adalah anak Allah”
(Roma 8 : 14)**

PERSEMBAHAN

Puji syukur kusembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, telah Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai pada titik ini. Segala Puji hanya milik Tuhan. kupersembahkan karya tulis ini kepada:

*Kedua orang tuaku tercinta,
Bapak alm R. Situmeang dan Ibu M. Sitohang*

Terima kasih atas cinta dan kasih sayang, dukungan, motivasi, doa yang selalu diberikan di setiap langkahku dalam menggapai cita-cita, dan pengorbanan yang luar biasa tiada mungkin dapat kubalas dengan apapun.

Terima kasih

Almamater Tercinta, Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Pengaruh Permainan Estafet Terhadap Peningkatan Teambuilding Pada Anak Disabilitas Di SLB Bina Insani Bandar Lampung* . Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani di Universitas Lampung.

Dalam Kesempatan ini penulis berterimakasih kepada Dr. Heru Sulistianta, S.Pd.,M.Or selaku Pembimbing Akademik, Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd., selaku Pembimbing Pertama, Bapak Drs. Dwi Priyono M.Pd., selaku Pembimbing Kedua yang telah bersedia membimbing hingga selesainya tugas akhir skripsi penulis, serta Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes, AIFO., selaku Pembahas yang telah memberikan bimbingan perbaikan, serta motivasi, pengarahan kepada penulis, serta tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih:

1. Almarhum bapak R. Situmeang dan mama M. Sitohang tercinta atas segala bentuk dukungan dan doa serta tidak pernah bosan menasehati anak - anaknya.
2. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., Rektor Universitas Lampung yang mengesahkan ijazah dan gelar sarjana kami, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi.
4. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi.
5. Bapak Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah bersedia memberikan bimbingan,

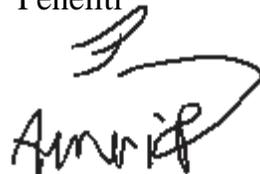
motivasi ilmu yang berharga, saran, dan kritik baik selama penyusunan skripsi sehingga skripsi ini menjadi lebih baik untuk penyempurnaan skripsi ini.

6. Bagi Pendidikan Jasmani Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan, pengalaman, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Tatang Sutisna, S.Psi., M.M selaku kepala sekolah SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan yang telah memberikan izin dan bantuan selama melaksanakan penelitian.
8. Bagi keluargaku terimakasih buat segala nasehat nya selama ini dan membimbingku sampai mendapatkan sarjana, serta doa dan berkat dari Tuhan dapat menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana.
9. Novemia Seri Lestarita Zebua, Alpin Multi Putra Pinem, Wahyu Aprianto, Serta abang, kakak, adik, dan semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan Satu Persatu.
10. Teman - teman penjas A dan B yang telah memberikan semangat dan membantu dalam kelancaran skripsi ini.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih jauh dari kata sempurna, namun peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua terimakasih.

Bandar Lampung, 31 Maret 2022

Peneliti



Amri Pardomuan. S
NPM 1613051058

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
G. Ruang Lingkup Penelitian	7
H. Penjelasan Judul.....	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Profil SLB Negeri Lampung Selatan.....	10
B. Pendidikan Jasmani	10
1. Pengertian Sekolah Luar Biasa.....	16
2. Disabilitas	17
C. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	18
D. Tujuan Pendidikan Jasmani	19
E. Gerak Multifungsi.....	20
F. Belajar dan Pembelajaran	22
1. Pengertian Belajar.....	22
2. Pengertian Pembelajaran	23
3. Teori Belajar dan Pembelajaran	24
4. Belajar Motorik	27
5. Stimulus.....	28
6. Tujuan Belajar dan Pembelajaran.....	30
G. Modifikasi Olahraga Estafet.....	30
H. Pendidikan Jasmani Adaptif	32

I. Hakikat Pendidikan Jasmani Adaptif	36
J. Tujuan Pendidikan Jasmani Adaptif	43
K. Pemilihan Materi dan Program Penjas Adaptif	44
L. <i>Team building</i>	45
M. Hipotesis	46

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	48
B. Desain Penelitian	50
C. Populasi dan Sampel.....	50
1. Populasi Penelitian	50
2. Sample Penelitian	52
D. Variabel Penelitian	52
E. Definisi Operasional Variabel	53
F. Teknik Pengumpulan Data	54
G. Teknik Analisis Data	54

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	61
1. Deskripsi Objek Penelitian	61
2. Deskripsi Data Penelitian.....	62
B. Pembahasan	75

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	82
B. Saran	83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gerak Multilateral	21
2. Desain Eksperimen Subyek Tunggal	51
3. Jumlah Populasi SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan	52
4. Hasil Uji Normalitas	56
5. Hasil Uji Hipotesis	57
6. Data Hasil Penelitian Tes Awal-Akhir Permainan Estafet Selang, Estafet <i>Cone</i> , Bola Menggelinding dan Lari Estafet	64
7. Distribusi Frekuensi <i>Teambuilding</i> Kelompok Permainan Estafet Selang	66
8. Distribusi Frekuensi <i>Teambuilding</i> Kelompok Permainan Estafet <i>Cone</i>	69
9. Distribusi Frekuensi <i>Teambuilding</i> Kelompok Permainan Bola Menggelinding	72
10. Distribusi Frekuensi <i>Teambuilding</i> Kelompok Permainan Lari Estafet	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Stimulus respon	29
2. Diagram Lingkaran Sebaran Jenis Kelamin	62
3. Diagram Lingkaran Sebaran Kebutuhan Khusus	63
4. Diagram Batang <i>Teambuilding</i> Kelompok Estafet Selang.....	65
5. Diagram Persentase <i>Teambuilding</i> Kelompok Permainan Estafet Selang	67
6. Diagram Batang <i>Teambuilding</i> Kelompok Estafet <i>Cone</i>	68
7. Diagram Persentase <i>Teambuilding</i> Kelompok Permainan Estafet <i>Cone</i>	70
8. Diagram Batang <i>Teambuilding</i> Kelompok Bola Menggelinding.....	71
9. Diagram Persentase <i>Teambuilding</i> Kelompok Permainan Bola Menggelinding	73
10. Diagram Batang <i>Teambuilding</i> Kelompok Permainan Lari Estafet.....	74
11. Diagram Persentase <i>Teambuilding</i> Kelompok Permainan Lari Estafet	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen <i>Teambuilding</i>	89
2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	92
3. Kerangka Paket Kegiatan	93
4. Tes Awal <i>Teambuilding</i> Siswa Anak Berkebutuhan Khusus.....	97
5. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Estafet Selang.....	99
6. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Estafet <i>Cone</i>	100
7. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Bola Menggelinding.....	101
8. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Lari Estafet	102
9. Uji Normalitas Tes Awal dan Akhir Kelompok Estafet Selang	103
10. Uji Normalitas Tes Awal dan Akhir Kelompok Estafet <i>Cone</i>	104
11. Uji Normalitas Tes Awal dan Akhir Kelompok Bola Menggelinding	105
12. Uji Normalitas Tes Awal dan Akhir Kelompok Permainan Lari Estafet	106
13. Pengaruh Permainan Estafet Selang	107
14. Pengaruh Permainan Estafet <i>Cone</i>	108
15. Pengaruh Permainan Bola Menggelinding	109
16. Pengaruh Permainan Lari Estafet	110

17. Tabel L Uji Normalitas.....	111
18. Tabel T	112
19. Dokumentasi Penelitian	113
20. Surat Izin Penelitian.....	119

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk menjamin keberlangsungan hidupnya agar lebih bermartabat. Karena itu negara memiliki kewajiban untuk memberikan pelayanan pendidikan yang bermutu kepada setiap warganya tanpa terkecuali termasuk mereka yang memiliki perbedaan dalam kemampuan (*difabel*) seperti yang tertuang pada UUD 1945 pasal 31 ayat 1 yang menyatakan bahwa “Tiap-tiap warga Negara berhak mendapatkan pendidikan”. Hal tersebut lebih diperjelas lagi dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem pendidikan Nasional pada pasal 5 ayat 2, dan pasal 33 ayat 1, menyatakan bahwa “Warga Negara yang memiliki kelainan fisik, emosional, mental, dan atau sosial berhak memperoleh pendidikan khusus.

Selain pemenuhan kegiatan pembelajaran akademik pemerintah juga memberikan pemenuhan pembelajaran olahraga, hal ini dijelaskan pada UU RI NO. 3 TAHUN 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis dan cabang olahraga yang sesuai bakat dan minatnya, memperoleh pengarahan dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan, dan menjadi pelaku olahraga.

Hal ini di dukung dengan isi kurikulum 2013 yang diacuhkan kepada siswa agar lebih aktif dan tangkas melalui pembelajaran olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan pribadi dan sikap kerjasama sehingga antara UUD Pendidikan dan UU (SKN) Sistem Keolahragaan Nasional saling keterkaitan. Hal ini pun berlaku terhadap siswa normal maupun siswa berkebutuhan khusus (ABK).

Oleh karena itu ABK (Anak Berkebutuhan Khusus) sendiri merupakan anak-anak penerus bangsa ini yang kurang beruntung/menyandang Distabilitas, Anak Berkebutuhan Khusus dahulu disebut sebagai Anak Luar Biasa, didefinisikan sebagai anak yang memerlukan pendidikan dan layanan khusus untuk mengembangkan potensi kemanusiaan mereka secara sempurna. Anak luar biasa disebut sebagai anak berkebutuhan khusus, karena dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, anak ini membutuhkan bantuan layanan pendidikan, layanan sosial, layanan bimbingan dan konseling, dan berbagai jenis layanan lainnya yang bersifat khusus.

Selain mendapat pendidikan akademik di sekolah anak berkebutuhan khusus juga mendapatkan pendidikan jasmani yang bertujuan untuk membentuk, kekuatan, kelentukan, kerjasama, pembentukan sikap tubuh yang baik, dan kesehatan, agar anak tersebut mendapat kepercayaan diri dan mental yang bagus walaupun kondisi badan yang kurang sempurna agar selayaknya seperti anak-anak normal lainnya. Pembelajaran pendidikan jasmani untuk anak berkebutuhan khusus di antaranya adalah *estafet* yang bertujuan untuk

membentuk mental, kerjasama, percaya diri dan sikap solidaritas antara anak satu dengan yang lainnya.

Pengertian luar biasa dalam dunia pendidikan memiliki ruang lingkup pengertian yang lebih luas dari pada pengertian berkelainan cacat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam dunia pendidikan istilah luar biasa mengandung makna ganda yaitu mereka yang menyimpang ke atas karena memiliki prestasi yang lebih dibanding dengan orang normal lainnya dan mereka menyimpang ke bawah yaitu yang mempunyai kelainan dan kekurangan yang diderita oleh orang normal pada umumnya.

Menurut Pasal 15 dalam UU Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003 pendidikan terdiri dari beberapa jenis yaitu, pendidikan umum, kejuruan akademik, profesi, vakasi, keagamaan khusus. Pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam proses pembelajaran karena kesulitan fisik, emosional, mental, intelektual, sosial dan memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa (UU Sistem Pendidikan 2007).

Di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan selain siswa mendapat pendidikan akademik di dalam kelas siswa juga mendapat pendidikan penjaskes di luar kelas agar siswa berkembang dalam kemampuan akademik maupun jasmani, akan tetapi masih ada sebagian siswa yang kurang percaya diri maupun tidak terlalu aktif.

Menurut hasil pengamatan dan observasi pada siswa di SLB Negeri Sidomulyo, berdasarkan data-data yang diperoleh terdapat dugaan sementara penyebab dari masalah di atas adalah kurang percaya dirinya siswa serta mental dan kerjasama yang masih sangat rendah.

Dari permasalahan di atas peneliti ingin kajian lebih luas tentang bagaimana peranan jasmani khususnya dalam pembelajaran bermain siswa yang memiliki keterbatasan (ABK) sama dengan anak yang normal mencoba untuk menggunakan metode *teambuilding* yang bertujuan untuk pembentukan kerjasama dengan menggunakan 4 permainan yaitu estafet selang, estafet *cone*, bola menggelinding dan lari estafet. Maka berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **‘Pengaruh Permainan *Estafet* Terhadap Peningkatan *Teambuilding* Pada Anak Disabilitas Di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, permasalahan yang perlu dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pada umumnya anak-anak berkebutuhan khusus memiliki keinginan yang sama dengan orang normal terutama untuk kesempatan bermain.
2. Pendidikan rekreasi kurang diperhatikan menjadi salah satu metode pengembangan dalam kerjasama tim melalui *Estafet*.
3. Pengembangan kerjasama tim masih kurang diperhatikan dalam program Sekolah Luar Biasa.
4. Ternyata anak berkebutuhan khusus memiliki hak yang sama sesuai dengan

undang - undang pasal 31 ayat1.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kebiasaan dalam penelitian ini, peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan dikaji. Masalah dalam penelitian ini hanya terbatas pada :

1. Penelitian kerjasama tim siswa diukur melalui perlakuan estafet.
2. Pengukuran efektivitas estafet diperoleh melalui tingkat signifikansi peningkatan kerja sama siswa SLB yang didapatkan dari perlakuan estafet.
3. Pengukuran efisiensi Estafet diperoleh melalui peningkatan sikap kerja sama siswa SLB dengan jumlah dana yang harus dikeluarkan untuk mencapai peningkatan yang diharapkan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan dalam penelitian ini, yaitu antara lain :

1. Seberapa besar nilai peningkatan *teambuilding* setelah diberikan perlakuan permainan simpai dari selang pada anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan?
2. Seberapa besar nilai peningkatan *teambuilding* setelah diberikan perlakuan permainan estafet cone pada anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan?
3. Seberapa besar nilai peningkatan *teambuilding* setelah diberikan perlakuan permainan bola menggelinding pada anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan?

4. Seberapa besar nilai peningkatan *teambuilding* setelah diberikan perlakuan permainan lari estafet pada anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penelitian ini memiliki beberapa tujuan sebagai berikut, antara lain :

1. Untuk mengetahui seberapa besar nilai peningkatan permainan estafet selang dalam meningkatkan kemampuan *teambuilding* siswa.
2. Untuk mengetahui seberapa besar nilai peningkatan permainan estafet cone dalam meningkatkan kemampuan *teambuilding* siswa.
3. Untuk mengetahui seberapa besar nilai peningkatan permainan bola menggelinding dalam meningkatkan kemampuan *teambuilding* siswa.
4. Untuk mengetahui seberapa besar nilai peningkatan permainan lari estafet dalam meningkatkan kemampuan *teambuilding* siswa.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pihak-pihak di bawah ini, antara lain :

1. Bagi Guru SLB

Sebagai materi atau bahan ajar mengajar siswa berkebutuhan khusus di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan

2. Bagi Orang Tua dan Siswa

Sebagai peningkatan motorik siswa dan melihat perkembangan kemampuan siswa, khususnya dalam peningkatan *teambuilding* siswa tersebut.

3. Bagi Pihak Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan perkembangan kemampuan siswa, khususnya pada peningkatan *teambuilding* siswa SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan.

4. Bagi Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP- Unila

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran mengajar penjaskes di tingkat Sekolah Luar Biasa khususnya materi pembelajaran yang berkaitan dengan *estafet*.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang Lingkup penelitian ini meliputi:

1. Tempat penelitian dilaksanakan di area Sekolah Luar Biasa Negeri Sidomulyo Lampung Selatan.
2. Objek penelitian yang diamati adalah *teambuilding*.
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa *distabilitas* kelas tinggi di Sekolah Luar Biasa Negeri Sidomulyo Lampung Selatan.

H. Penjelasan Judul

1. Pengertian Efektivitas menurut Abdu Rahmat (2003:92) adalah daya pesan untuk mempengaruhi atau tingkat kemampuan pesan-pesan untuk

mempengaruhi, bisa juga diartikan sebagai pengukuran akan tercapainya tujuan yang telah direncanakan sebelumnya secara matang. Lari estafet adalah salah satu cabang dalam arti olahraga dengan teknik berlari yang dilakukan secara beranting atau bergantian dalam satu tim/regu yang lari sambung-menyambung.

Lari estafet juga dapat diartikan sebagai salah satu lomba lari yang termasuk dalam cabang atletik yang dimainkan secara bergantian dalam satu tim. Setiap tim terdiri atas empat orang pelari, yang terbagi menjadi pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga dan terakhir pelari keempat.

Model olahraga yang akan diterapkan untuk anak distabilitas yaitu terapi bermain berupa permainan olahraga estafet. Suatu survey literatur mengatakan bahwa telah dilakukan penelitian untuk penggunaan terapi bermain untuk anak distabilitas. Pada literatur yang di survey tidak ada referensi khusus untuk penerapan terapi bermain yang berorientasi pada anak distabilitas. Permainan untuk anak distabilitas tentu berbeda dengan anak-anak normal lainnya. Anak distabilitas mengalami kesulitan dalam berkomunikasi atau menjalin hubungan dengan anak-anak yang tidak mampu melakukan komunikasi lisan. Permainan adalah hal yang paling alami oleh semua anak-anak, dan anak distabilitas terlibat dalam dunia mereka dan komunikasi. Walaupun sebagian besar permainan dari anak-anak distabilitas adalah ritualistic atau melakukan hal yang sama berulang-ulang akan tetapi, bermain merupakan cara mereka untuk mengungkapkan diri dan berkomunikasi dengan dunianya.

2. Pengertian *teambuilding* menurut A. Esnoe Sanoesi (dalam buku *Low Impact Game*, Kanisius 2010) adalah gotong royong , kerjasama.

3. Pengertian Penyandang cacat mental menurut Beltasar T, (2000) dalam Herman Tarigan Penjas Adaptif. Adalah setiap orang yang mempunyai kelainan fisik dan kelemahan mental, yang dapat mengganggu atau merupakan rintangan dan hambatan baginya untuk melakukan secara selayaknya, yang terdiri dari :
 - a. penyandang cacat fisik.
 - b. penyandang cacat mental, serta
 - c. penyandang cacat fisik dan mental.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Profil SLB Negeri Lampung Selatan

SLB Negeri Sidomulyo sebagai salah satu sekolah untuk anak berkebutuhan khusus di Sidomulyo Lampung Selatan, pada alamat jalan Budi Daya, Kec. Sidomulyo, Kab. Lampung Selatan Prov. Lampung. SLB Negeri Sidomulyo memiliki akreditasi B, dan kurikulum di SLB Negeri Sidomulyo memakai kurikulum pendidikan khusus SMALB 2013.

Jumlah guru di SLB Negeri Sidomulyo adalah 11 guru dan jumlah siswa siswi di SLB Negeri Sidmulyo dari siswa laki laki 62 siswa, siswa perempuan 31 siswi dan rombongan belajar 21 siswa. Kepala sekolah di SLB Negeri Sidomulyo pada saat ini adalah Tatang Sutisna.

Sampai saat ini layanan pendidikan yang ditangani oleh SLB Negeri Sidomulyo adalah dari Jenjang SDLB, SMPLB, SMALB dengan jenis ketunaan : Tunanetra, Tunarungu, Tunagrahita, Tunadaksa, Autis, Downsyndrome, dan Slow Learner.

B. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan (Depdiknas, 2003). Lebih lanjut

Depdiknas (2003) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran tindakan moral.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya : hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia. Per definisi, pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Menurut Subagio (2008.1.14) Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang

jasmani dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya.

Menurut H. D. S Husdarta (2009: 23) pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisah dari pendidikan umum berikut merupakan aspek penting pendidikan jasmani.

a. **Kebugaran dan Kesehatan**

Kebugaran dan kesehatan akan dicapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Dengan beban kerja yang cukup berat serta dilakukan dalam jangka waktu yang cukup dan teratur. Kegiatan tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan kemampuan fungsi organ - organ tubuh seperti jantung, paru-paru, sistem peredaran darah dan pernapasan akan bertumbuh baik dan efisien didukung oleh sistem kerja penunjang lainnya.

b. **Keterlibatan Fisik**

Keterlibatan anak dalam, kegiatan bersama, dan lain-lain merangsang perkembangan gerakan yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan, keterampilan tersebut bisa berupa keterampilan dasar misalnya berlari serta melempar serta keterampilan khusus seperti senam atau renang. Pada akhirnya keterampilan itu bisa mengarah kepada keterampilan yang digunakan sehari-hari.

c. **Ter khususnya prinsip-prinsip gerak**

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari sehingga tingkatannya yang lebih tinggi, dengan demikian seluruh gerakan bisa lebih bermakna. Sebagai contoh anak harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu harus direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga keseimbangan mereka juga diharapkan mengapa harus melakukan pemanasan sebelum berolahraga.

d. **Kemampuan berfikir**

Dalam kegiatan pendidikan jasmani banyak sekali adegan pembelajaran yang memerlukan diskusi yang terbuka dan menantang penalaran anak. Teknik gerak dan prinsip-prinsip yang mendasarinya merupakan topik-topik yang menarik untuk didiskusikan. Peraturan permainan dan variasi gerak juga bisa dijadikan rangsangan bagi anak untuk memikirkan pemecahannya.

e. **Kepekaan Rasa**

Dalam hal olah rasa pendidikan jasmani menempati posisi yang sungguh unik kegiatan yang selalu melibatkan anak dalam kelompok kecil maupun besar merupakan wahana yang tepat untuk berkomunikasi dan bergaul dalam lingkungan sosial dalam kehidupan sosial, setiap individu akan belajar untuk bertanggung jawab melaksanakan perannya sebagai

anggota masyarakat. Di dalam masyarakat banyak norma yang di taati dan aturan yang juga dipelajari dan di amalkan untuk berperan aktif, anak akan menyadari bahwa ia dan kelompoknya harus menguasai beberapa keterampilan yang diperlukan. Kegiatan jasmani juga disebut ajang nyata untuk melatih keterampilan hidup. Agar seseorang dapat hidup berguna dan tidak menyusahkan masyarakat.

f. **Komunikasi Sosial**

Pendidikan jasmani menyediakan pengalaman nyata untuk melatih mengandalkan diri, membina ketekunan dan motivasi diri hal ini diperkuat lagi jika proses pembelajaran direncanakan sebaik-baiknya. Setiap adegan pembelajaran dalam permainan dapat dijadikan arena dialog dan perenungan tentang apa sisi baik dan buruknya suatu keputusan. Hal ini merupakan cara pembinaan moral yang efektif. Sebagai contoh jika dalam proses pendidikan jasmani terjadi pertengkaran antara dua orang anak, guru bisa segera menghentikan kegiatan seluruh kelas dan mengundang mereka untuk membicarakannya. Sebab pertengkaran diteliti dan guru memancing pendapat anak-anak tentang apa perlunya mereka bertengkar. Selain itu mereka juga dirangsang untuk mencari pemecahan masalah yang terbaik untuk kedua belah pihak.

g. **Kepercayaan Diri**

Melalui pendidikan jasmani kepercayaan diri dan citra diri anak akan berkembang secara umum. Citra diri diartikan sebagai cara kita menilai

diri kita sendiri. Citra diri ini merupakan dasar untuk kepribadian anak. Dengan citra diri yang baik seseorang anak yang berkeinginan untuk mengeksplorasi dunia. Dia mau dan mampu mengambil resiko berani berkomunikasi dengan teman dan orang lain, serta mampu menanggulangi stres. Cara membina citra diri ini tidak cukup hanya dengan selalu berucap, saya pasti bisa, tetapi perlu diingatkan dalam usaha dan pembiasaan perilaku. Di situlah pendidikan jasmani menyediakan kesempatan pada anak untuk membuktikannya. Ketika anak berhasil mempelajari berbagai keterampilan gerak dan kemampuan tubuhnya, perasaan positif akan berkembang dan dia akan merasa optimis atau mampu untuk berbuat sesuatu. Dengan perasaan itu anak-anak akan merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan yang baik dan pada akhirnya akan mempengaruhi pula kualitas usahanya dilain waktu, agar sama yang diceritakannya.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan aktif. Sikap sportif dan kecerdasan emosi di dalam lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan perubahan dan perkembangan seluruh jasmani dan rohani, psikomotor, kognitif dan efektifitas setiap peserta didik.

1. Pengertian Sekolah Luar Biasa

Sekolah luar biasa merupakan bentuk lembaga pendidikan untuk Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Sekolah luar biasa ini terdiri dari Taman Kanak- Kanak Luar Biasa (TKLB), Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB), Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa (SMPLB), dan Sekolah Menengah Atas Luar Biasa (SMALB). Hal tersebut tertulis dalam Peraturan Pemerintah nomor 72 tahun 1991 pasal 4 yaitu bentuk satuan pendidikan luar biasa terdiri atas SDLB (Sekolah Dasar Luar Biasa) dan SLTPLB (Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Luar Biasa), SMLB (Sekolah Menengah Luar Biasa), dan bentuk lain yang ditetapkan oleh Menteri.

Menurut Joppy Liando dan Aldjo Dapa (2007:19) pendidikan khusus diselenggarakan dalam wadah satuan pendidikan khusus sebagaimana berlaku selama ini dengan sistem segregatif yaitu dengan mengelompokkan anak-anak berkebutuhan khusus di sekolah dan kelas khusus dalam bentuk SLB. Dalam Peraturan Pemerintah Nomor 72 Tahun 1991 Tentang Pendidikan Luar Biasa pasal 1 ayat 1 dijelaskan bahwa pendidikan luar biasa adalah pendidikan yang khusus diselenggarakan bagi peserta didik yang menyandang kelainan fisik dan/atau mental.

Sedangkan menurut Joppy Liando dan Aldjo Dapa (2007: 22) pendidikan khusus adalah pendidikan yang khusus ditujukan untuk kelompok populasi khusus (special populations), yang salah satu diantaranya adalah Anak Berkebutuhan Khusus (ABK).

Dalam Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 Tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan Pasal 127 dijelaskan bahwa pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial dan/atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa.

Dari berbagai uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah sebuah wadah/tempat untuk melaksanakan pendidikan khusus. Pendidikan khusus adalah pendidikan yang diberikan kepada peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial dan/atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa.

2. Disabilitas

Penyandang distabilitas merupakan kelompok masyarakat yang beragam, diantaranya penyandang disabilitas yang mengalami distabilitas fisik, distabilitas mental maupun gabungan dari disabilitas fisik dan mental. Istilah penyandang distabilitas pun sangat beragam. Kementerian Sosial menyebut penyandang distabilitas sebagai penyandang cacat, Kementerian Pendidikan Nasional menyebut dengan istilah berkebutuhan khusus, sedangkan Kementerian Kesehatan menyebut dengan istilah Penderita cacat. Menurut Eko Riyadi, at.al, 2012, *Vulnerable Groups: Kajian dan Mekanisme Perlindungannya*, PUSHAM UII, Yogyakarta, h. 293

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan

jasmani adalah efektivitas yang merupakan bagian dari pendidikan yang menciptakan gerak anggota tubuh yang juga dapat mencakup sikap dan juga pengetahuan peserta didik.

C. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam halfisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuanutuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataanya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan fikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia. Sedangkan pengertian Pendidikan Jasmani, dan Kesehatan dan Kurikulum SD 1986 dalam Subagiyo (2007: 1.19).

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani dalam penelitian ini adalah suatu proses pembelajaran yang melalui aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan

kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pengetahuan kesehatan, perilaku hidup sehat dan kecerdasan emosi. proses pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, kognitif, dan efektif.

D. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya cakupan pendidikan jasmani tidak semata-mata pada aspek mental dan sosial. Cakupan pendidikan jasmani sebagai berikut.

Menurut Suherman (2009: 7) dalam buku revitalisasi pengajaran dalam pendidikan jasmani tujuan pendidikan jasmani secara umum diklasifikasikan menjadi empat tujuan perkembangan yaitu.

a. Perkembangan Fisik

Bertujuan dengan kemampuan seseorang akan melaksanakan aktifitas-aktifitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuhnya.

b. Perkembangan Gerak

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak secara efektif, efisien indah dan emosional.

c. Perkembangan mental

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.

d. Perkembangan Sosial

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Mulyanto (2014) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak, ciri dari pendidikan adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengalaman pelaksanaan aktifitas jasmani bermain dan berolahraga.

Berdasarkan pada beberapa pendapat tentang tujuan pendidikan jasmani olahraga kesehatan dan rekreasi diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga kesehatan dan rekreasi di sekolah dapat digolongkan ke dalam empat aspek yaitu aspek psiko motorik, aspek kognitif, aspek afektif dan aspek sosial yang menjadi satu kesatuan yang utuh.

E. Gerak Multifungsi

Gerak multilateral merupakan pengembangan anak melalui berbagai kegiatan jasmani menyeluruh yang meliputi berbagai gerak dasar, umum dan dasar gerak olahraga. Melalui gerak multilateral diharapkan anak lebih bisa mendapatkan pondasi gerak yang lebar (*broad base*) sehingga memungkinkan anak untuk memiliki ketrampilan bergerak secara menyeluruh dan yang

terpenting yang pada giliran nya akan menjadi dasar untuk menentukan arah potensi selanjutnya dalam olahraga.

Pembelajaran multilateral berarti pembelajaran yang mencakup aspek jasmani, intelektual dan mental. Sifat dari pembelajaran pendidikan jasmani di SD adalah multilateral sedangkan sifat olahraga prestasi adalah spesifik.

Gerakan Multilateral Menurut Usia 0-14 Tahun

Fase Perkembangan	Tahap	Usia	Ciri perkembangan
Anak-anak	Baru lahir Bayi Merangkak Lari	0-30 hari 1-8 bulan 9-12 bulan 1-2 tahun	Perkembangan organ yang cepat
Prasekolah	Kecil Sedang Besar	3-4 tahun 4-5 tahun 5-6 tahun	Terjadinya perubahan yang kompleks dan penting Beberapa organ menjadi lebih efisien
Usia sekolah	Prapuber	6-14 tahun	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkembangan kognitif anak masih berada pada masa yang cepat. Dari segi kemampuan, secara kognitif anak sudah mampu berpikir bagian per bagian. 2. Perkembangan sosial, anak mulai melepaskan diri dari otoritas orang tuanya. Hal ini ditunjukkan dengan kecenderungan anak untuk selalu bermain diluar rumah dan bergaul dengan teman sebayanya. 3. Anak mulai menyukai permainan social(bakiak, kelereng, sumputan, enggrang, dll). 4. Perkembangan emosi anak sudah mulai terbentuk dan tampak sebagian dari kepribadian anak.

Tabel 1 Gerak Multilateral Menurut Rusli lautan (1997:26)

Menurut Rusli lautan (1997:26) aktivitas pendidikan jasmani di SD memberikan dampak yang positif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak termasuk perkembangan mental, emosional, sikap, spiritual, serta keterampilan fisik (multilateral skil). Berdasarkan pendapat pendidikan multilateral dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang diberikan kepada anak didik dengan tujuan agar tumbuh dan berkembang secara bugar serta menguasai berbagai macam gerak dasar menunjang sebagai bekal untuk berprestasi.

F. Belajar dan Pembelajaran

1. Pengertian Belajar

Definisi belajar dapat juga diartikan sebagai segala aktivitas psikis yang dilakukan oleh setiap individu sehinggatingkah lakunya berbeda antara sebelum dan sesudah belajar. Perubahan tingkah laku atau tanggapan, karena adanya pengalaman baru, memiliki kepandaian/ ilmu setelah belajar, dan aktivitas berlatih. Belajar adalah suatu proses perubahan kepribadian seseorang dimana perubahan tersebut dalam bentuk peningkatan kualitas perilaku, seperti peningkatanpengetahuan, keterampilan, daya pikir, pemahaman, sikap, dan berbagai kemampuan lainnya.

Menurut Sardirman (2011: 26-28), secara umum ada tiga tujuan belajar, yaitu:

1. Untuk Memperoleh Pengetahuan Hasil dari kegiatan belajar dapat ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir seseorang. Jadi, selain memiliki pengetahuan baru, proses belajar juga akan membuat

kemampuan berpikir seseorang menjadi lebih baik.

Dalam hal ini, pengetahuan akan meningkatkan kemampuan berpikir seseorang, dan begitu juga sebaliknya kemampuan berpikir akan berkembang melalui ilmu pengetahuan yang dipelajari. Dengan kata lain, pengetahuan dan kemampuan berpikir merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan.

2. Menanamkan konsep dan keterampilan keterampilan yang dimiliki setiap individu adalah melalui proses belajar. Penanaman konsep membutuhkan keterampilan, baik itu keterampilan jasmani maupun rohani.

3. Membentuk Sikap

Kegiatan belajar juga dapat membentuk sikap seseorang. Dalam hal ini, pembentukan sikap mental peserta didik akan sangat berhubungan dengan penanaman nilai-nilai sehingga menumbuhkan kesadaran di dalam dirinya. Dalam proses menumbuhkan sikap mental, perilaku, dan pribadi anak didik, seorang guru harus melakukan pendekatan yang bijak dan hati-hati. Guru harus bisa menjadi contoh bagi anak didik dan memiliki kecakapan dalam memberikan motivasi dan mengarahkan berpikir.

2. Pengertian Pembelajaran

Sedangkan Pembelajaran yang diidentikkan dengan kata “mengajar” berasal dari kata dasar “ajar” yang berarti petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui (diturut) ditambah dengan awalan “pe” dan akhiran “an” menjadi “pembelajaran”, yang berarti proses, perbuatan, cara mengajar atau mengajarkan sehingga anak didik mau belajar. Pembelajaran adalah proses

interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat memengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik. Pembelajaran adalah suatu system yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal.

3. Teori Belajar dan Pembelajaran

1. Teori Behaviorisme

Behaviorisme adalah teori perkembangan perilaku, yang dapat diukur,

diamati dan dihasilkan oleh respon pelajar terhadap rangsangan. Tanggapan terhadap rangsangan dapat diperkuat dengan umpan balik positif atau negative terhadap perilaku kondisi yang diinginkan.

2. Teori Humanistik

Menurut teori humanistik, tujuan belajar adalah untuk memanusiakan manusia. Proses belajar dianggap berhasil jika si pelajar memahami lingkungannya dan dirinya sendiri. Siswa dalam proses belajarnya harus berusaha agar lambat laun ia mampu mencapai aktualisasi diri dengan sebaik-baiknya. Teori belajar ini berusaha memahami perilaku belajar dari sudut pandang pelakunya, bukan dari sudut pandang pengamatannya.

3. Teori Belajar Konstruktivisme

Konstruktivisme berasal dari kata konstruksi yang berarti “membangun”. Ketika masuk ke dalam konteks filsafat pendidikan maka konstruksi itu diartikan dengan upaya dalam membangun susunan kehidupan yang berbudaya maju.

C. Prinsip - prinsip Belajar dan Pembelajaran

Banyak teori dan prinsip-prinsip yang dikemukakan oleh para ahli yang satu dengan para ahli yang lainnya yang memiliki persamaan dan perbedaan mempelajari teori dan prinsip-prinsip belajar yang dapat membimbing aktifitas seorang guru dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan belajar mengajar kelihatannya baik tetapi nyatanya tidak berhasil

meningkatkan Menurut Mudjiono (1999) membagi Prinsip - prinsip belajar dalam 6 kategori, antara lain :

a. Perhatian dan motivasi.

Perhatian mempunyai peranan yang sangat penting dalam kegiatan belajar. Dari teori belajar pengolahan informasi terungkap bahwa tanpa adanya perhatian tidak mungkin terjadi belajar. Sedangkan motivasi mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar. Keaktifan belajar tidak bisa dipaksakan oleh orang lain dan tidak juga dilimpahkan oleh orang lain. Belajar hanya mungkin terjadi apabila anak aktif mengalami sendiri.

b. Keterlibatan langsung atau berpengalaman.

Dalam belajar melalui pengalaman langsung siswa sekedar mengamati tetapi secara langsung dalam perbuatan dan bertanggung jawab terhadap hasil belajarnya secara langsung.

c. Pengulangan.

Di dalam prinsip belajar pengulangan memiliki peranan yang penting, karena mata pelajaran yang kita dapat perlu diadakan pengulangan-pengulangan agar terjadi kesempurnaan dalam belajar. Oleh karena itu prinsip pengulangan masih relevan sebagai dasar pembelajaran dan dalam belajar masih tetap diperlukan latihan-latihan atau pengulangan-pengulangan.

d. Tantangan.

Dalam situasi belajar siswa menghadapi suatu tujuan yang ingin dicapai tetapi selalu terdapat hambatan dengan mempelajari bahan ajar, maka

timbullah motif untuk mengatasi hambatan itu. Agar anak timbul motif yang kuat untuk mengatasi hambatan dengan baik, maka bahan belajar harus memiliki tantangan.

e. Balikan atau penguatan.

Prinsip belajar yang berkaitan dengan balikan dan penguatan terutama ditekankan pada stimulus (rangsangan) dan respon (reaksi)

f. Perbedaan individu.

Perbedaan individu ini pengaruh pada cara dan hasil belajar siswa, karena perbedaan individu diperhatikan oleh guru dalam pembelajaran di sekolah.

4. Belajar Motorik

Belajar menurut pendapat para ahli lain adalah perubahan tingkat laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam waktu tertentu dan bukan berasal pertumbuhan. Pendidikan Jasmani di seluruh dunia saat ini adalah salah satu dari bidang kurikulum yang berkembang dengan sangat pesat dalam jenjang pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Kebutuhan untuk melengkapi anak-anak dengan pengalaman belajar dalam pendidikan jasmani telah diakui secara universal dan telah mengalami perubahan secara meyakinkan dalam isi dan strategi pengajarnya. Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang potensial terhadap situasi tertentu yang diperoleh dari pengalaman yang dilakukan secara berulang-ulang. (Hilgard, 1998). Perubahan-perubahan perilaku yang potensial yang tercermin sebagai akibat dari latihan dan pengalaman masa lalu terhadap situasi tugas tertentu.

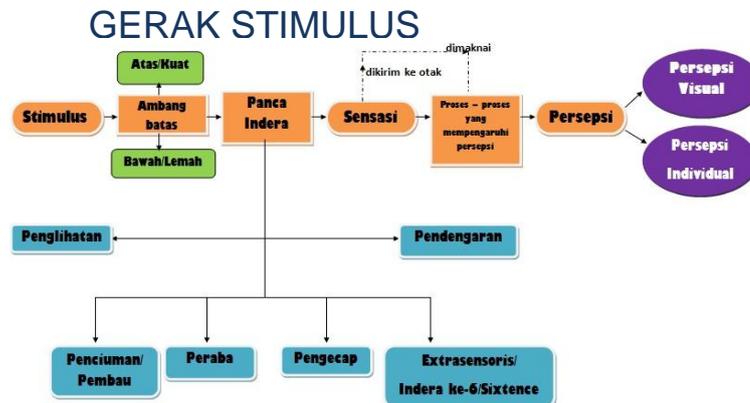
Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat diartikan sebagai proses perubahan tingkah laku yang relatif permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman. Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar memiliki pengertian keterampilan fisik, verbal, intelektual, maupun sikap.

Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dapat dikelompokkan ke dalam 3 ranah, yaitu: a. kognitif, b. afektif, c. psikomotor. Dari ketiga kesadaran gerak dasar tersebut dicapai melalui pendidikan.

5. Stimulus

Stimulus-Organism-Respon, ini semua berasal dari psikologi. Objek material dari psikologi dan komunikasi adalah sama yaitu manusia jiwanya meliputi komponen-komponen sikap, opini, perilaku, kognisi, afeksi, konasi. Teori mendasarkan asumsi bahwa penyebab terjadinya perubahan perilaku yang sangat tergantung kepada kualitas rangsang (stimulus) yang berkomunikasi dengan organisme. Elemen elemen model adalah (stimulus), komunikasi (organisme), efek (respon).

Model S-O-R dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Stimulus respon
Sumber : Effendy, 2003 : 255

Proses menggambarkan perubahan sikap dan bergantung kepada proses yang terjadi pada individu. Stimulus yang diberikan kepada organisme dapat diterima atau dapat ditolak, maka pada proses selanjutnya terhenti.

Ini berarti stimulus tersebut tidak efektif dalam mempengaruhi organisme, maka tidak ada perhatian (attention) dari organisme, jika stimulus diterima oleh organisme berarti adanya komunikasi dan perhatian dari organisme, dalam hal ini stimulus efektif dan ada reaksi. Langkah selanjutnya adalah jika stimulus telah mendapat perhatian dari organisme, kemampuan dari organisme inilah yang dapat melanjutkan proses berikutnya. Pada langkah berikutnya adalah organisme dapat menerima secara baik apa yang telah diolah sehingga dapat terjadi kesediaan dalam mengubah sikap. Dalam perubahan sikap ini dapat dilihat bahwa sikap dapat berubah hanya jika rangsangan yang diberikan melebihi rangsangan semula. Perubahan berarti bahwa stimulus yang diberikan dapat meyakinkan organisme, dan akhirnya secara efektif dapat merubah. beranggapan bahwa perubahan sikap adalah serupa dengan proses belajar.

Dalam mempelajari sikap yang baru ada tiga variabel penting yang menunjang interaksi antara siswa dengan pengajar dan sumber belajar dalam suatu lingkungan. Pembelajaran merupakan bentuk bantuan pengajar biar bisa diserap oleh siswa tersebut Hovland (dalam Effendy, 2003: 255)

6. Tujuan Belajar dan Pembelajaran

Belajar merupakan bagian suatu proses internal yang kompleks, yang terlibat dalam proses internal tersebut adalah seluruh ranah-ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Sehingga proses belajar yang mengaktualisasi (nyata)ranah-ranah tersebut tertuju pada bahan belajar.

Menurut Sardiman (1994:27) secara umum tujuan belajar dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. Untuk mendapatkan pengetahuan.
- b. Penanaman konsep dan keterampilan, dan
- c. Pembentukan sikap.

G. Modifikasi Olahraga Estafet

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *Developmentally Appropriate Practice* (DAP). Oleh karena itu, DAP termasuk di dalamnya “*body scaling*” atau ukuran tubuh siswa, harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran penjas. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntunkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam

belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi (Bahagia dan Suherman, 2000: 1).

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013: 43), Lari estafet disebut juga lari sambung dan dapat juga sebagai lari beregu, yang mana masing-masing regu terdiri dari empat anggota pelari . Dengan ciri khas adanya tongkat yang harus dibawa oleh pelari pertama untuk diberikan kepada pelari kedua, dari pelari kedua ke pelari ketiga dan terakhir diberikan kepada pelari keempat. Dengan tujuan utamanya adalah membawa tongkat dari garis start ke garis finish secepat mungkin.

Menurut Djumidar (2006 : 5.52), Lari estafet disebut juga lari sambung atau berantai adalah merupakan kegiatan jasmani berupa berlari sambil memindahkan benda atau alat dari satu pelari kepada pelari lainnya.

Menurut Khomsin, (2008 : 33), Lari estafet adalah salah satu nomor lari yang sering diperlombakan dalam cabang atletik, yaitu lari bersambung dengan jumlah masing-masing regu berjumlah 4 orang atlet, dimana pelari pertama harus membawa tongkat estafet yang akan diberikan pada pelari ke 2, 3, dan 4 dengan pengoperan tongkat yang sesuai peraturan yang berlaku. Lari estafet ini adalah salah satu kegiatan yang dilakukan dalam bentuk lomba dan latihan yang sangat menggembirakan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa lari estafet disebut juga lari sambung atau lari berantai adalah merupakan nomor dalam cabang olahraga atletik yang dilakukan oleh 4 orang pelari tiap regunya, dimana pada pelari pertama membawa tongkat yang harus diberikan pada pelari ke 2, 3 dan 4 dengan menempuh jarak yang telah ditentukan yang dilakukan secara beranting dengan kerjasama.

H. Pendidikan Jasmani Adaptif

Konteks pelajaran pendidikan jasmani adaptif adalah anak berkebutuhan khusus perlu dipahami secara sungguh-sungguh oleh guru pendidikan jasmani. Hal ini disebabkan dalam proses pembelajaran jasmani adaptif sering dengan baik ditemukan siswa tidak mampu melakukan gerakan dan aktifitas lain dengan baik atau sering juga informasi dan rangkaian keterampilan dapat dicerna dengan baik akibat kekurangan salah satu alat fungsi tubuhnya (Beltasar T 2008: 34).

Menurut Yudi Hendrayana pendidikan jasmani adaptif adalah program atau pendidikan yang bersifat individu dan kelompok yang meliputi fisik atau jasmani, kebugaran gerak pola dan keterampilan gerak dasar. Keterampilan-keterampilan dalam aktifitas permainan olahraga baik individu ataupun kelompok beregu yang di desain untuk anak berkebutuhan khusus. Pendidikan olahraga harus menekankan pada program aktifitas fisik yang aktif. Untuk mendapatkan program aktifitas fisik aktif para guru harus

melibatkan orang tua, siswa, guru serta bidang disiplin ilmu lainnya untuk bersama-sama menempuh program pendidikan jasmani yang baik dan tepat.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adaptif merupakan pendidikan jasmani yang telah dimodifikasi untuk mempermudah siswa dalam mengikuti pembelajaran pada pelaksanaan dilapangan sehingga siswa tidak merasa terbebani ketika melaksanakan pembelajaran.

Beberapa permainan estafet yang sudah di modifikasi untuk diterapkan pada anak disabilitas tuna daksa, tuna grahita ringan, tuna netra, dan tuna grahita sedang di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan.

1. Estafet Simpai dari Selang



Dokumentasi pribadi dan <https://images.app.goo.gl/oaCveb9rX4rsSL9M9>

Permainan ini dimainkan secara berkelompok 5-7 orang untuk melatih kerja sama dan kelincahan anak-anak. peraturannya sederhana, setiap anak

berpegangan tangan dan memindahkan simpai dari satu sisi ke sisi yang lain tanpa melepaskan pegangan tangan.

2. Lari estafet tongkat



Dokumentasi pribadi dan

<https://images.app.goo.gl/mYDuCqQaMRKA17>

Lari Estafet adalah salah satu lomba lari yang termasuk dalam cabang atletik yang cara memainkannya secara bergantian. Pada ukuran tongkat adalah 20cm dan memakai bahan pipa bekas dan diberi cat kuning dan biru, dalam ukuran lapangannya 10 sampai 15 meter. Dalam setiap tim lari, anggota terdiri atas 5-7 orang pelari diantaranya adalah pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga, pelari keempat dan terakhir pelari kelima.

3. Bola Menggelinding



Dokumentasi pribadi

Bola Menggelinding adalah permainan memindahkan bola dengan pipa yang di potong belah 2, dan melakukannya bola di gulirkan ke dalam pipa dan pipa bergantian secara estafet sampai bola masuk dalam keranjang.

4. Estafet Cone



Dokumentasi pribadi

Estafet Cone adalah permainan yang dilakukan dengan estafet secara berdiri, harus membuat 1 barisan dan baris pertama berlari melewati 1 putaran ke depan dan memberikan cone pada baris kedua dan melakukan seperti sebelumnya sampai baris terakhir.

I. **Hakikat Pendidikan Jasmani Adaptif**

Pendidikan jasmani adaptif (khusus) pada hakikatnya adalah satu sistem penyampaian pelayanan yang komprehensif yang dirancang untuk mengidentifikasi, dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotor. Pelayanan tersebut mencakup penilaian, program pendidikan individual (PPI), pengajaran bersifat pengembangan dan yang disarankan, konseling, dan koordinasi dari sumber yang terkait untuk memberikan pengalaman pendidikan jasmani yang optimal kepada semua anak dan pemuda.

1. Pendidikan jasmani disesuaikan (*adapted physical education*) adalah pendidikan melalui program aktivitas jasmani tradisional yang telah dimodifikasi untuk memungkinkan individu dengan kelainan memperoleh kesempatan berpartisipasi dengan aman, tentunya harus memperhatikan proses pendidikan secara menyeluruh dan di dalam proses pendidikan salah satu aspek nya adalah pendidikan jasmani. sukses dan memperoleh kepuasan.

Sebagai contoh, individu yang penglihatannya terbatas atau yang dimodifikasi atau memerlukan peralatan tambahan untuk bola gelinding.

2. Pendidikan jasmani korektif

Terutama mengacu kepada perbaikan kelainan fungsi postur dan mekanika tubuh. Sebagai contoh, seorang anak yang menderita patah tulang kakinya dan gips pembungkus kaki itu dilepas, ia memerlukan rehabilitasi dari kakinya yang mengecil sehingga untuk sementara waktu harus masuk kelas korektif. Sebaliknya wanita dengan idiomatik scoliosis dimasukkan

ke kelas pendidikan jasmani korektif waktu yang relatif lama. Pendidikan jasmani korektif juga disebut dengan pendidikan jasmani remedial.

3. Pendidikan jasmani perkembangan

Mengacu kepada satu program kesegaran jasmani yang progresif dan atau latihan otot-otot besar untuk meningkatkan kemampuan jasmani individu sampai mendekati tingkat kemampuan teman sebayanya.

Pengembangan jasmani adalah suatu proses kegiatan seseorang yang menghasilkan cara yang baru di dalam mempelajari gerakan, melalui langkah-langkah perencanaan, pelaksanaan, dan penyempurnaan berdasarkan penilaian yang dilakukan secara terus-menerus selama kegiatan itu berlangsung. Sedangkan kemampuan jasmani adalah kesanggupan seseorang untuk menggerakkan anggota badan di dalam mempelajari gerakan, hingga memiliki rangkaian urutan gerakan yang teratur, luwes, cepat, tepat, dan lancar melalui latihan yang teratur dan terus-menerus.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian digolongkan menjadi dua kelompok, antara lain:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi dan membentuk kepribadiannya adalah sebagai berikut : Keadaan fisik anak, keadaan fisiologis, ketangkasan motorik, keadaan mental dan emosional seseorang mempengaruhi sifat-sifat dan tingkah lakunya. Pola kepribadiannya pada setiap tahap perkembangan dipengaruhi oleh berbagai aspek konstitusi umum. Sebagai seorang individu dengan konstitusi tubuhnya ia

mempengaruhi orang lain. Sebaliknya orang lain juga mempengaruhi dirinya, yaitu ketika terlihat reaksinya bila ia menyadari pandangan orang lain terhadap dirinya. Seorang anak yang menderita kelainan jantung, keadaan fisiknya mungkin lemah. Keadaan konstitusi badan yang kurang menguntungkan perkembangan fisik, mengakibatkan orangtua dan orang lain di sekitarnya penuh perhatian. Sikap penuh perhatian ini menyebabkan anak menguasai orangtua dan orang lain.

2. Struktur tubuh dan keadaan fisik seorang anak yang kuat dan sehat lebih beruntung dibandingkan dengan anak yang kecil dan "ringkih", ia dapat lebih banyak mengikuti aktifitas-aktifitas sesuai dengan tahap perkembangannya. Kegiatan-kegiatan tersebut memberikan pengalaman baginya yang merupakan modal dasar bagi perkembangannya. Seorang anak yang terlalu kurus, terlalu gemuk, terlalu tinggi atau terlalu pendek tubuhnya, oleh teman-teman yang mempunyai struktur tubuh yang normal, kurang lebih sama dan merata, dianggap sebagai penyimpangan. Mereka yang struktur badannya lebih atau kurang dari temannya, akan menjadi obyek gangguan dan cemoohan teman-teman, hal yang mana mempengaruhi pembentukan sikap dan kepribadiannya.

4. Karakteristik penyandang keturunan

a. Buta (Tunanetra)



<https://images.app.goo.gl/6tdM2MgQbQ8RFVVK6>

Tunanetra (*visually impaired*) adalah keterbatasan seseorang dalam kemampuan penglihatan atau mereka yang penglihatannya menghambat untuk memfungsikan dirinya dalam pendidikan tanpa bantuan material khusus, atau bantuan lainnya secara khusus. Termasuk ke dalam kelompok tunanetra adalah mereka yang dinamakan tunanetra parsial yaitu mereka yang melihat dengan *acuity* 20/70 (anak tunanetra melihat dari jarak 20 *feet* sedangkan orang normal dari jarak 70 *feet*). Kedua adalah mereka yang mampu membaca huruf E paling besar di *Snelling Chart* dari jarak 20 *feet* (*acuity* 20/200 – *legally blind*).

b. Tuli (Tunarungu)

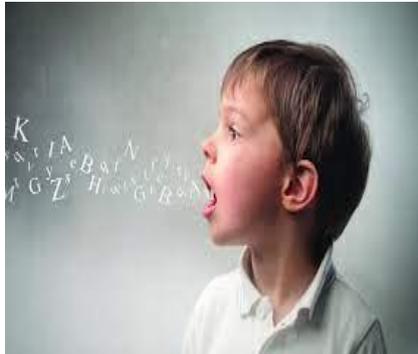


<https://images.app.goo.gl/Bb1826xPTqKxb7sf9>

Tunarungu adalah keturunan yang menunjuk pada keterbatasan seseorang mengenai fungsi pendengaran (tuli) dan fungsi *linguistic* atau bahasa (bisu). Sebagian besar tunarungu disebabkan oleh tidak berfungsinya alat

pendengaran sehingga menyebabkan gangguan pada proses informasi *linguistic*.

c. Bisu (Tunawicara)



<https://images.app.goo.gl/Z1ZAnPi7Vig4YKwN6>

<https://images.app.goo.gl/bMW6WQ5tmTmAj4QK7>

Orang bisu adalah orang yang tidak bisa berbicara dengan orang lain. Orang yang bisu biasanya disebabkan oleh masalah pendengaran sejak lahir yang tidak terdeteksi sehingga menyebabkan anak menjadi kesulitan untuk belajar berbicara dengan normal.

d. Cacat Fisik (Tunadaksa)



<https://images.app.goo.gl/m7aECp16aAhv5KYx9>

Pengertian anak tunadaksa biasa dilihat dari segi fungsi fisiknya dan segi anatominya. Pertama dari fungsi kecacatan fisik, cacat tubuh, kelainan, kerusakan dan lain sebagainya yang diakibatkan oleh kerusakan otak,

kerusakan syaraf tulang belakang, kecelakaan, cacat sejak lahir, dan lain sebagainya.

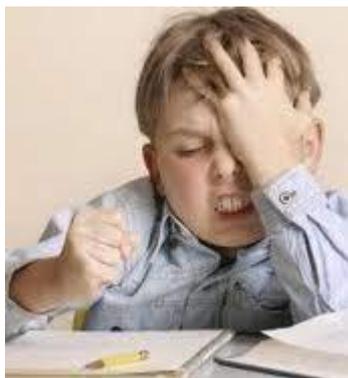
e. Keterbelakangan Mental (Tunagrahita)



<https://images.app.goo.gl/ckrZSAXzjBQnemJ38>

Orang yang tunagrahita adalah orang yang mengalami keterbelakangan mental sehingga memiliki tingkat kecerdasan yang rendah di bawah rata-rata orang pada umumnya. Ciri mental terbelakang biasanya dapat dilihat dari kelainan fisik maupun dari perilaku abnormal yang sering ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari.

f. Cacat Pengendalian Diri (Tunalaras)



<https://images.app.goo.gl/afSopPrYe3T9LZKPA>

Orang yang tuna laras adalah orang yang memiliki kesulitan dalam pengendalian diri seperti masalah pengendalian emosi, sulit bergaul, senang menyendiri, kepercayaan diri rendah, senang berbuat jahat, malu

tampil di depan umum, dan lain sebagainya. Selain itu orang yang cacat suara dan nada juga termasuk ke dalam golongan tuna laras.

g. Cacat Kombinasi (Tunaganda)



<https://images.app.goo.gl/qSXwSTBrEHQJovq86>

Tuna ganda adalah orang yang mengalami kecacatan lebih dari satu. Misalnya seperti orang yang mengalami tangan buntung sekaligus mengalami kebutaan permanen, atau orang yang mentalnya terbelakang (idiot) sekaligus memiliki cacat pada pendengarannya (tuli), dan lain-lain.

h. Obesitas



<https://images.app.goo.gl/YBf2NcnTkjYFxi3G8>

Obesitas adalah kelebihan lemak dalam tubuh, yang umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan (bawah kulit), sekitar organ tubuh dan kadang terjadi perluasan ke dalam jaringan organnya (Misnadierly, 2007).

i. Autis



<https://images.app.goo.gl/dxyEjT5Uqi8AF6gx7>

Autis adalah gangguan perkembangan saraf yang kompleks dan ditandai dengan kesulitan interaksi sosial, komunikasi dan perilaku terbatas, berulang-ulang dan karakter *stereotip*. Dan penderita autis kebanyakan memiliki tingkat intelegensi yang rendah.

J. Tujuan Pendidikan Jasmani Adaptif

Tujuan pendidikan jasmani adaptif bagi anak distabilitas bersifat holistik seperti juga penjas untuk anak-anak normal yaitu mencakup bagaimana tujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani keterampilan gerak sosial dan intelektual. Disamping itu nilai-nilai dan sikap positif terhadap keterbatasan kemampuan baik dari segi fisik maupun mentalnya sehingga mereka mampu bersosialisasi dengan lingkungan serta memiliki rasa percaya diri dan harga diri (Beltasar Tarigan 2000: 20).

Menurut Mermulyani dan Tiswara (2013:3) Penyusunan pedoman pendidikan jasmani adaptif bertujuan untuk memberikan kemampuan bagi guru dalam memberikan layanan pendidikan jasmani adaptif sesuai dengan kebutuhan

anak-anak distabilitas. Selain itu melalui program pendidikan jasmani adaptif dapat dijadikan acara bagi seluruh satuan pendidikan jasmani adaptif untuk mengembangkan bahan pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan inovatif dan lebih efektif untuk diimplementasikan dalam kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan paparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan pendidikan jasmani adaptif mempermudah guru dalam proses pembelajaran untuk anak berkebutuhan khusus agar dapat lebih mudah dipelajari materi yang diajarkan oleh guru penjaskesrek.

K. Pemilihan Materi dan Program Penjas Adaptif

Menurut Beltasar T (2000:38) ada beberapa faktor yang perlu mendapatkan pertimbangan dalam menemukan jenis dan materi pembelajaran penjas bagi peserta didik disabilitas.

- a. Pelajari rekomendasi diagnosis dokter yang menanganinya.
- b. Temukan faktor dan kelemahan-kelemahan peserta didik berdasarkan hasil tes pendidikan jasmani.
- c. Olahraga kesenangan apa yang paling diminati peserta didik.

Program pendidikan jasmani untuk anak berkebutuhan khusus dibagi menjadi 3 kategori yaitu pengembangan gerak dasar olahraga dan permainan kebugaran serta kemampuan gerak untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari kategori aktifitas gerak yang dilakukan dalam program penjaskesrek untuk anak berkebutuhan khusus.

L. *Team Building*

Buller (1986 dalam Spector 2000). Mengatakan bahwa ada 3 karakteristik dari *team building* yaitu :

1. *Teambuilding* merupakan aktifitas terencana yang terdiri dari 1 atau lebih latihan atau pengalaman.
2. *Teambuilding* difasilitasi oleh pembimbing atau konsultan atau trainer yang berkualitas akan sulit jika trainer tidak memiliki kemampuan yang baik.
3. *Teambuilding* melibatkan anggota dimana anggota timnya memiliki keterlibatan dalam pekerjaan masing-masing

Teambuilding maupun proses membentuk *team* dalam menciptakan kesinergian untuk mencapai *goals* (tujuan) yang dibuat oleh team tersebut. *Team* itu melewati proses yang harus dilaluinya untuk bisa mencapai kesepakatan dalam membuat. Tujuan *teambuilding* ini bisa tercapai apabila mampu membangun team secara baik. Adapun cara membangun team building ini adalah dengan berinteraksi dan berkomunikasi dengan setiap anggota *team*.

Dengan adanya interaksi dan berkomunikasi yang baik di dalam tim tiap anggota bisa saling mengenal antara satu dan lainnya serta membangun suatu hubungan. Hal ini tentu saja berguna dalam mengambil keputusan karena *teambuilding* yang baik adalah *team* yang dapat mencapai tujuan yang telah dilakukan secara bersama-sama.

Lalu definisi *teambuilding* Merupakan membangun hubungan-hubungan intrapersonal antara anggota *team* (Logan dan Stokes : 2004) kompetensi yang dibutuhkan adalah empati komunikasi efektif, kesadaran sosial membangun hubungan, kepemimpinan dan kolaborasi *team*.

M. Hipotesis

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah karena dapat menjadi penuntun ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya.

Menurut Arikunto (2010:110) Hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut ter dukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H₁ Estafet dengan permainan estafet selang efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan ?

Ho₁ Estafet dengan permainan estafet selang tidak efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan ?

Ho₂ Estafet dengan permainan lari estafet cone efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan ?

Ho₂ Estafet dengan permainan lari estafet cone tidak efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan ?

H₃ Estafet dengan permainan bola menggelinding efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan ?

Ho₃ Estafet dengan permainan bola menggelinding tidak efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan ?

H₄ Estafet dengan permainan estafet cone efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan ?

Ho₄ Estafet dengan permainan estafet cone tidak efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan ?

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan hal yang harus dipersiapkan sebelum terjun langsung ke lapangan. Arikunto (2013:203), mengatakan bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan (Sugiyono 2014:6).

Dari kedua pendapat, dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah cara peneliti secara ilmiah untuk mendapatkan data sehingga dapat memecahkan masalah secara valid dapat dibuktikan keberhasilannya. Oleh karena itu, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif dalam pelaksanaan penelitian. Metode penelitian kuantitatif biasanya data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Metode penelitian kuantitatif biasanya dipakai untuk menguji satu teori, untuk menyajikan suatu fakta atau mendeskripsikan statistik, untuk menunjukkan hubungan antar variabel, dan ada pula yang bersifat mengembangkan konsep.

Metode penelitian eksperimen terbagi dalam tiga kelompok besar, yaitu pra-eksperimen, eksperimen, dan eksperimen semu (*quasi experiment*). Sugiyono (2014:107), mengatakan bahwa metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan

tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode *pre experimental design (nondesign)* jenis *One group pretest – poostest design*. Dikatakan *pre experimental design*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh - sungguh. Karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata- mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal itu dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random.

Paradigma dalam penelitian eksperimen model ini dapat digambarkan seperti berikut :



X : Treatment yang diberikan (variable independen)

O : Observasi (variable dependen)

Paradigma itu dapat dibaca sebagai berikut : terdapat suatu kelompok diberi treatment/perlakuan, dan selanjutnya diobservasi hasilnya. (treatment adalah sebagai alat variable independen, dan hasilnya adalah variable dependen)

Sugiyono (2014:74) Bentuk *pre experimental design*, ada beberapa jenis yaitu : *one shot case study, one group pretest – poostest design, one group pretest, passtest design, dan intact group compararison*.

B. Desain Penelitian

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen subjek tunggal (Arikunto:2010) yaitu dilakukan dengan memberikan perlakuan X terhadap subjek sebelum diberikan perlakuan, subjek diberikan pengukuran *teambuilding* (TE_1) dan setelah diberikan perlakuan dites kembali kemampuan *teambuilding* (TE_2) hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan *team building* pada anak distabilitas.

Tabel 2. Desain Eksperimen Subyek Tunggal

Kelompok	Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir
Eksperimen	T E1	Four Game Estafet	T E2

Keterangan:

Sampel : 28 siswa

T E1 : Tes Afektif Awal

Perlakuan : Empat Permainan

T E2 : Tes Afektif Akhir

Kriteria penilaian *teambuilding* dapat dilakukan dari segi (1) proses, (2) tanggung jawab (3) kerjasama. Penilaian ini mengambil kriteria penilaian pada hasil perubahan segi sikap kerjasama sebagaimana yang diukur oleh tes sikap kerjasama, dengan pertimbangan utama bahwa intervensi permainan untuk pengembangan kerjasama lebih terletak pada *teambuilding*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Menurut Arikunto (2013:173), bahwa apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang

ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Subjek Penelitian adalah populasi yang diteliti. Subjek Penelitian juga merupakan sumber data yang mencakup sifat-sifat atau karakteristik dari sekelompok subjek, gejala, atau objek. Selaras dengan Sugiyono (2013: 117), mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa distabilitas kelas tinggi di Sekolah Luar Biasa Negeri Sidomulyo Lampung Selatan. Populasi tersebut tersebar dalam tiga kelas SMP luar biasa, yaitu:

Kriteria penilaian team building dilakukan dari segi :

1. Proses.

Kerjasama penilaian pada hasil perubahan segi sikap kerja sama yang diukur tes sikap kerja sama dengan pertimbangan utama bahwa intervensi permainan pengembangan kerja sama lebih terletak pada *teambuilding*.

Tabel 3. Jumlah Populasi SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan.

No	Kelas	L	P	Jumlah siswa
1	Kelas 7	8	2	10
2	Kelas 8	7	3	10
3	Kelas 9	5	3	8
Jumlah				28

2. Sample Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:174). Untuk mengambil sampel dalam penelitian ini penulis berpedoman kepada pendapat Arikunto yang mengemukakan: “Untuk sekedar ancar-ancar maka apabila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, sebaliknya jika subjek lebih besar dari 100 dapat di ambil antara 10-15% atau 20-25%. Berdasarkan pendapat di atas penulis mengambil sampel sebesar 15 % dari 200 populasi. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 28 siswa yang terdiri tunanetra, tunagrahita ringan , tunadaksa, dan tuna grahita sedang

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Subagiyo (2017 : 38) Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

(1) Variabel Bebas (2) Variabel Terikat Menurut Subagiyo (2017 : 39).

a. Variabel Independen :

Variabel independen variable ini sering disebut sebagai variable *stimulus*, *predictor*, *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variable bebas. Variable bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel yang disimbolkan dengan (X) adapun variabel bebas

dalam penelitian ini adalah program *Estafet* yaitu : (X1).estafet selang, (X2).Lari Estafet, (X3).bola menggelinding, dan (X4) estafet cone.

b. Variabel Dependen

Variabel Dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dilambangkan dengan (Y) dalam penelitian ini yang merupakan variabel terikat nya adalah peningkatan *teambuilding*.

E. Definisi Operasional Variabel

Operasional Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian suatu penelitian. Definisi operasional variabel berguna untuk membatasi serta mengarahkan ruang lingkup variabel yang diamati dengan menggunakan instrumen yang telah dikembangkan. Untuk menghindari pembiasaan dalam penafsiran judul penelitian maka penelitian memberikan definisi operasional mengenai kata kunci yang terdapat dalam judul penelitian antara lain sebagai berikut :

- a. Estafet adalah suatu kegiatan pengembangan pribadi yang sangat dibutuhkan negara kita yang sedang berkembang. Program pelatihan ini merupakan pengalaman berharga yang seharusnya dipergunakan dengan sebaik-baiknya oleh setiap orang yang mendapat kesempatan untuk mengikutinya. Salah satu hal penting yang dilakukan pada pelatihan ini adalah kesempatan untuk dekat dengan alam dan lingkungan, sehingga

kita menghargai dan mencintai apa yang kita miliki.

2. *Teambuilding* adalah suatu kerjasama sekelompok orang dalam menunaikan *responsibilities* nya membuat keputusan bagi kepentingan organisasi. Demikian dapatlah dirumuskan sebuah “*team*” adalah sekelompok orang yang bekerja bersama untuk mencapai tujuan yang sama dan mau mengesampingkan otonomi individual nya sejauh dibutuhkan untuk mencapai tujuan.
3. Siswa Sekolah Luar Biasa adalah sekelompok anak yang memiliki keterbatasan fisik, mental, pemikiran yang sedang menempuh pendidikan dasar Sekolah Luar Biasa Negeri Sidomulyo Lampung Selatan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini berupa data primer dan sekunder. Menurut Fatoni (2011:37) data primer didapatkan melalui tes dan pengukuran langsung variabel yang diamati. Sedangkan data sekunder didapatkan dari instansi terkait seperti sekolah dan sejenisnya serta studi literasi. Tes dan pengukuran variabel berlangsung dilakukan dengan standar tes yang dilakukan untuk mengukur atau menilai peningkatan kerjasama seseorang.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji statistik non parametric *Kolmogorov-Smirnov* (K-S). Uji ini dapat dilihat dengan membandingkan Z hitung

dengan Z tabel dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Jika Z hitung (*Kolmogorov Smirnov*) $<$ Z tabel , atau angka signifikan $>$ taraf signifikansi (α) 0,05; maka distribusi data dikatakan normal.
- 2) Jika Z hitung (*Kolmogorov Smirnov*) $>$ Z tabel , atau angka signifikansi $<$ taraf signifikansi (α) 0,05 distribusi data dikatakan tidak normal

Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002: 466). Jika L hitung $<$ L tabel artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal (Sudjana, 2002:466). Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

No	Permainan	Tes	L _{hitung}	L _{tabel (0,05)}	Kesimpulan
1	Estafet Selang	Awal	0,242	0,300	Normal
		Akhir	0,277		
2	Estafet Cone	Awal	0,214		
		Akhir	0,263		
3	Bola Menggelinding	Awal	0,144		
		Akhir	0,214		
4	Lari Estafet	Awal	0,153		
		Akhir	0,280		

2. Uji Hipotesis

a. Uji t (*paired samplet-test*)

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Uji hipotesis dalam penelitian ini akan dilakukan dengan satu cara, yaitu menggunakan uji statistik *nonparametric*

paired sample t- test (Sugiyono, 2011:422) dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{\bar{x} - \mu_o}{s / \sqrt{n}}$$

penjelasan

t : hitung merupakan harga yang dihitung dan menunjukkan nilai standar deviasi pada distribusi t (tabel t).

x : rata-rata nilai yang diperoleh dari hasil pengumpulan data.

μ_o : rata-rata nilai yang dihipotesiskan.

s : standar deviasi sampel.

n : jumlah populasi

penelitian ini, jika hasil pengujian nilai $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ maka H_o di terima dan H_1 ditolak, dan jika nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ H_o ditolak dan H_1 diterima.

Uji hipotesis penelitian yang mengkaji pengaruh permainan *estafet* terhadap peningkatan *teambuilding* pada anak disabilitas di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan yang dilakukan dengan analisis uji-t. Adapun hasil perhitungan analisis data tersaji sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

No	Permainan	Hasil		Kesimpulan
		t_{hitung}	t_{tabel}	
1	Estafet Selang	11,456	2,447	Signifikan
2	Estafet Cone	11,225		Signifikan
3	Bola Menggelinding	14,702		Signifikan
4	Lari Estafet	8,386		Signifikan

a. Hipotesis 1

H_1 Permainan *estafet* dengan simpai dari selang efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa *anak* berkebutuhan khusus di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan

H_{01} Permainan *Estafet* dengan simpai dari selang tidak efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa *anak* berkebutuhan khusus di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan

Kriteria Pengujian

H_0 diterima jika $-t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$

H_0 ditolak jika $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$ atau $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$

Kesimpulan:

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 11,456 dan nilai $t_{\text{tabel}} (n-1) = (7-1)$ dengan uji dua arah, $\alpha = 0,05$ didapat nilai $t_{\text{tabel}} = 2,447$. Karena $t_{\text{hitung}} = 11,456 > t_{\text{tabel}} = 2,447$ dapat disimpulkan bahwa “Permainan *estafet* dengan simpai dari selang efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa *anak* berkebutuhan khusus di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan”.

4. Hipotesis 2

H_2 Permainan *estafet* dengan *cone* efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa *anak* berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan

H_{02} Permainan *estafet* dengan *cone* tidak efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa *anak* berkebutuhan

khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan

Kriteria Pengujian

Ho diterima jika $-t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$

Ho ditolak jika $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$ atau $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$

Kesimpulan:

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 11,225 dan nilai $t_{\text{tabel}} (n-1) = (7-1)$ dengan uji dua arah, $\alpha = 0,05$ didapat nilai $t_{\text{tabel}} = 2,447$. Karena $t_{\text{hitung}} = 11,225 > t_{\text{tabel}} = 2,447$ dapat disimpulkan bahwa “Permainan *estafet* dengan *cone* efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan”.

5. Hipotesis 3

H₃ Permainan *estafet* dengan bola menggelinding efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan

Ho₃ Permainan *estafet* dengan bola menggelinding tidak efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan

Kriteria Pengujian

Ho diterima jika $-t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$

Ho ditolak jika $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$ atau $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$

Kesimpulan:

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 14,702 dan nilai $t_{\text{tabel}} (n-1) = (7-1)$ dengan uji dua arah, $\alpha = 0,05$ didapat nilai $t_{\text{tabel}} = 2,447$. Karena $t_{\text{hitung}} = 14,702 > t_{\text{tabel}} = 2,447$ dapat disimpulkan bahwa “Permainan *estafet* dengan bola menggelinding efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan”.

6. Hipotesis 4

H_4 Permainan *estafet* dengan tongkat efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan

H_{04} Permainan *estafet* dengan tongkat tidak efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan

Kriteria Pengujian

Ho diterima jika $-t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$

Ho ditolak jika $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$ atau $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$

Kesimpulan:

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 14,702 dan nilai $t_{\text{tabel}} (n-1) = (7-1)$ dengan uji dua arah, $\alpha = 0,05$ didapat nilai $t_{\text{tabel}} = 2,447$. Karena $t_{\text{hitung}} = 14,702 > t_{\text{tabel}} = 2,447$ dapat disimpulkan bahwa “Permainan *estafet* dengan tongkat efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan”.

tabel = 2,447. Karena $t_{hitung} = 14,702 > t_{tabel} = 2,447$ dapat disimpulkan bahwa “Permainan *estafet* dengan tongkat efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan”.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada, maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Permainan *estafet* dengan simpai dari selang efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan
2. Permainan *estafet* dengan *cone* efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan
3. Permainan *estafet* dengan bola menggelinding efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan
4. Permainan *estafet* dengan tongkat efektif dalam meningkatkan *teambuilding* siswa anak berkebutuhan khusus kelas tinggi di SLB Negeri Sidomulyo Lampung Selatan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pendidikan jasmani adaptif sehingga pelajaran ini sesuai dengan tingkat anak berkebutuhan khusus.
2. Bagi yang ingin meneliti kembali jangan lupa memperhatikan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian seperti kehadiran sampel, kesiapan, dan kesediaan sampel dan kesabaran untuk melakukan penelitian ini serta tempat dan waktu yang berbeda.
3. Di dalam penelitian ini tentu saja terdapat kelemahan atau kekeliruan, terutama dalam menerapkan metode dan sampel, karena itu perlu adanya penelitian lanjutan dengan metode dan sampel yang sesuai, khususnya dalam menerapkan penelitian eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahmat. 2003. *Pengertian Efektivitas*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. PT Rineka Cipta. Yogyakarta.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2003. *Standar Isi*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Bahagia, Y. dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jederal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Burton. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. FIP Unimed.
- Buller 1986, dalam spector 2000. *Team Building*. Jakarta.
- Depdikbud. U.U RI NO. 3 tahun 2003. *Pendidikan Difabel*. Jakarta.
- U.U RI NO. 3 tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN)*. Jakarta.
- 2013. *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional . 2003. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Depdiknas. 2003. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Djumidar. 2006. *Atletik* , Universitas Terbuka. Jakarta.
- Eddy Purnomo & Dapan. 2013. *Dasar-Dasar Atletik*, Alfa media. Yogyakarta.
- Eko Riyadi, at.al, 2012. *Vulnerable Groups: Kajian dan Mekanisme Perlindungannya*, PUSHAM UII. Yogyakarta.
- Effendy. 2003. *Gerak Stimulus Respon*. Jakarta.

- Fathoni, Abdurrahmat. 2011. *Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan (Skripsi)*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Hilgard.1998. *Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik*. CV Andira. Bandung.
- Husdarta. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* . ALFABETA. Bandung.
- H.D.S Husdarta. 2009. *Pendidikan Jasmani*. Bandung.
- Jopy Liando dan Aldjo Dapa 2007 *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Perspektif Sistem Sosial*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Kemenkuham. 1991. Peraturan Pemerintah RI Nomor 72 Tahun 1991 *Tentang Pendidikan Luar Biasa*. Jakarta.
- 2010. Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 *Tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan*. Jakarta.
- Khomsin. 2008. *Lari Estafet*. Unnes Press. Semarang.
- Mumpuniarti. 2007. *Tuna Grahita*.Bandung.
- Mermulyani dan Tiswara. 2013. *Pedoman Pendidikan Adaptif*. Depdiknas. Jakarta.
- Mudjiono. 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- 1999. *Prinsip Prinsip Belajar Dalam 6 Kategori*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Mulyono. 2009. *Pendidikan Jasmani Adaptif*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Mulyanto. 2014. *Pendidikan Jasmani*. Depdikbud. Jakarta.
- Misnadierly. 2007. *Obesitas*. Jakarta.
- Permendikbud. 2006. *Tujuan Pendidikan*. Jakarta.
- Rektor Unila. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah*. 2020. Lampung.
- Rusli Lutan. 1997. *Pendidikan Multilateral*. Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas. Jakarta.
- 1997. *Aktivitas Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas. Jakarta.
- Sadyli, Hassan 2006. *Operasional Konsep Teambuilding*. IKIP. Bandung.

- Sardiman. 1994. *Tujuan Belajar dan Pembelajaran*. Rajawali Press. Bandung.
- 1994. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Rajawali Press. Bandung.
- Subagiyo. 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta.
- 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta.
- 2007. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Sudjana. 2002. *Uji Normalitas Data*. Sinar Baru. Bandung.
- Suherman. 2009. *Tujuan Pendidikan Jasmani*. Dikjendikti. Jakarta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung.
- Susanta. Agustinus. 2008. *Merancang Outbound Training Profesional*. Andi. Yogyakarta.
- Sunarto. 2004. *Konsep Seks dan Jenis Kelamin*. Jakarta.
- Suherman. 2009. *Pendidikan Jasmani*. Revitalisasi pengajaran. Jakarta.
- Suwandi. 1997. *Pendidikan Olahraga Adaktif*. IKIP. Surabaya.
- Soetoto. 2008 dan Hasdianah 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta.
- Tarigan, Herman. 2001. *Pendidikan Rekreasi*. .PENJAS UNILA. Lampung.
- Tarigan, Beltasar. 2000. *Anak Luar Biasa*. Depdiknas. Jakarta.
- 2000. *Penjas Adaktif*. Depdiknas. Jakarta.
- 2008. *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Depdiknas. Jakarta.
- Yudi Hendrayono. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif*. UPI. Bandung.