

EFEKTIFITAS BERMAIN BERJALAN DI ATAS JEJAK KAKI UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN ANAK AUTISME

Oleh: Yerika Fauzia

ABSTRACT: Against the background of this research by the problems that researchers in the field is found in an autistic child in the class III in SLB YPPA Bukittinggi. Impaired children in terms of balance runs, but the child is able to stand with your head erect with eyes fixed forward, stand upright posture and stance legs stand straight and stretched by a fist punching the adult but the child had not been able to walk with swing hands as feet.

Can be concluded that the play goes on to improve the balance of footprints walking children with autism. Suggested to the principal and the teachers are always looking for the policy to determine all that is good for children with autism included in the balance.

Kata kunci : Bermain, berjalan, di atas jejak kaki, keseimbangan dan anak autis

PENDAHULUAN

Dalam Undang- Undang Dasar tahun 1945 dalam Pasal 31 ayat 1 dinyatakan bahwa setiap warga negara berhak mendapat pendidikan yang layak. Berdasarkan Undang- Undang Dasar tersebut telah jelas tersirat bahwa anak berkebutuhan khususpun berhak mendapatkan pendidikan yang layak sesuai dengan kebutuhan mereka masing- masing. Hal ini juga diatur dalam Undang- Undang RI No. 20 Tahun 2003 pasal 5 ayat 2 yang menyatakan bahwa : “ Warga negara yang mempunyai kelainan fisik, emosional, mental dan / atau sosial berhak memperoleh pendidikan khusus”. Salah satu anak yang mengalami kelainan mental dan sosial adalah anak autis.

Autisme adalah suatu gangguan perkembangan yang kompleks, biasanya muncul pada usia 1 sampai dengan 3 tahun. Autisme tidak dapat langsung diketahui pada saat anak lahir atau pada skrining prenatal (tes penyaringan yang dilakukan ketika anak masih berada dalam kandungan). Suatu diagnosis yang akurat harus berdasarkan kepada hasil pengamatan terhadap kemampuan berkomunikasi, perilaku dan tingkat perkembangan anak.

Anak autis merupakan suatu gangguan perkembangan, tidak mampu menjalin hubungan sosial secara normal bahkan tidak mampu menjalin komunikasi dua arah. Namun kehadiran anak autis ini bukanlah suatu bencana, kehadirannya di tengah keluarga tidaklah akan merusak keharmonisan keluarga tersebut yang disebabkan sifat- sifat yang berlainan pada mereka dari anak normal lainnya. Bonny Danuatmaja (2003: 25) menyatakan bahwa banyak perilaku anak autis yang berbeda dengan perilaku anak normal, perbedaannya yaitu adanya perilaku berlebihan dan berkekurangan. Yang berperilaku berlebihan adalah

hiperaktif dan tantrum (mengamuk) sedangkan yang berkekurangan ditandai dengan gangguan bicara, perilaku sosial sangat kurang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Januari 2012. Peneliti pertama kali menemui kepala sekolah bertujuan untuk meminta izin untuk melakukan studi pendahuluan setelah itu langsung menemui guru kelas tempat X belajar. Peneliti menemukan seorang anak autis X (laki- laki) di SLB YPPA Bukittinggi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, peneliti melihat anak autis X kurang keseimbangan pada waktu berdiri dengan mengangkat kaki kanan selama 10 detik, 20 detik, 30 detik, berjalan mengikuti garis lurus, zigzag dan melingkar, berdiri jinjit, berjalan jinjit, melompat sambil memegang telinga, melompat sambil memegang pinggang, melompat dengan satu kaki, membungkuk dan melihat sampai kaki, jalan jongkok, merangkak kearah depan dan belakang, serta anak tidak mampu meniti papan titian baik dengan jalan lurus maupun menyamping. Dan guru pun telah mengetahui kelainan yang ada pada anak autis X ini.

Untuk meminimalisir permasalahan- permasalahan anak autis X ini guru sudah melakukan berbagai cara contohnya memegang anak pada saat meniti papan titian, mendorong anak secara pelan saat merangkak dan guru juga memegang tangan anak pada saat berjalan mengikuti garis lurus, zigzag dan juga garis melingkar namun anak tetap saja mengalami kesulitan. Tetapi guru belum pernah memberi latihan dengan bermain berjalan di atas jejak kaki. Dasar utama dalam melangkah dengan keadaan seimbang adalah bagaiman posisi kepala saat berdiri, sikap badan dan sikap kaki yang terakhir baru kita melangkah dengan mengayunkan tangan seiring dengan langkah kaki. Dan peneliti mencoba bermain di atas jejak kaki ini untuk meminimalisir semua permasalahan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik mengadakan penelitian tentang “Efektifitas permainan mengikuti jejak kaki untuk meningkatkan keseimbangan berjalan anak autis di SLB YPPA Bukittinggi”, dengan demikian tujuan dari penelitian ini adalah “apakah efektif bermain berjalan di atas jejak kaki untuk meningkatkan keseimbangan berjalan anak autis di SLB YPPA Bukittinggi?”

METODOLOGI PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti yaitu “meningkatkan keseimbangan berjalan anak autisme melalui bermain berjalan di atas jejak kaki”, penelitian ini termasuk

jenis penelitian kuantitatif karena data diolah dalam bentuk analisis visual grafik serta menggunakan desain A-B-A. Juang Sunanto (2005: 59) menjelaskan bahwa: “Desain A-B-A merupakan pengembangan dari desain A-B. Desain A-B-A ini telah menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel terikat dengan variabel bebas”.

Pada desain A-B-A ini terjadi pengulangan fase/kondisi *baseline*. Juang Sunanto (2000) mengemukakan bahwa: yang dimaksud dengan kondisi ialah: kondisi baseline dan kondisi eksperimen (intervensi). *Baseline* adalah kondisi dimana pengukuran target behavior dilakukan pada keadaan natural sebelum diberikan intervensi apapun. *Kondisi eksperimen* adalah kondisi dimana suatu intervensi telah diberikan dan target behavior diukur di bawah kondisi tersebut. Pada penelitian dengan desain subjek tunggal selalu dilakukan perbandingan antara fase baseline dengan sekurang-kurangnya satu fase intervensi.

Yang dijadikan subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seorang anak autis yang sekolah di SLB YPPA Buikittinggi yang duduk di kelas III (kemampuan kelas I). Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah teknik observasi secara langsung dan tes perbuatan terhadap anak. Anak diberi latihan untuk meningkatkan keseimbangan berjalan di atas jejak kaki dengan cara anak menginjak pola jejak kaki pada saat berjalan dengan ayunan tangan yang seiring dengan langkah kaki. Penilaian dilakukan dengan cara mencatat setiap tahap perilaku anak dalam berjalan di atas jejak kaki. Sedangkan Alat pengumpul data yang digunakan pada penelitian ini adalah: pedoman observasi secara langsung pada saat anak berjalan dengan ayunan tangan yang seiring dengan langkah kaki. Juang Sutanto (2005: 20) menyatakan “kegiatan observasi secara langsung dilakukan untuk mencatat data variabel terikat pada saat kejadian atau perilaku:.

Bentuk pengumpulan data kejadian dengan memberikan tanda (memberi ceklist) pada kertas lembar pengamatan setiap anak bisa melangkah dengan posisi kepala yang tegak lurus dengan pandangan lurus kedepan, posisi badan yang berdiri tegap, posisi kaki yang berdiri tegap dan diregangkan sebesar 1 kepal tinju serta dengan ayunan tangan ayunan tangan yang seiring dengan langkah kaki.

a. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Tejak kaki yang terbuat dari triplek dengan panjang pola kaki 20 cm yang sudah diberi warna

<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu>

- 2) Tali sepanjang 4 meter
 - 3) Karpet sepanjang 4 meter
- b. Peraturan permainan berjalan di atas jejak kaki
- 1) siswa harus memijak jejak kaki dengan baik/ pas maksudnya posisi kaki anak tidak terlalu kedepan atau terlalu kebelakang
 - 2) siswa tidak boleh memijak karpet
 - 3) siswa harus memijak jejak kaki sesuai dengan pola yang ada, maksudnya jejak kaki kiri untuk kaki kiri dan jejak kaki kanan untuk kaki kanan
 - 4) guru tidak boleh memarahi anak kalau anak melakukan kesalahan
- c. Langkah- langkah permainan berjalan di atas jejak kaki
- 1) guru terlebih dahulu menyiapkan semua alat yang dibutuhkan
 - 2) guru harus menempel jejak kaki di atas karpet yang disediakan
 - 3) diantara jejak kaki yang kiri dan kanan diberi tali yang berfungsi sebagai garis tengah
 - 4) jarak antara jejak kaki kanan dengan jejak kaki kanan yang di depannya 30 cm
 - 5) siswa diminta berdiri di ujung karpet yang telah di tempel jejak kaki
 - 6) guru membimbing siswa untuk menginjak jejak kaki yang sudah ditempel dikarpet.
 - 7) siswa diminta jalan mengikuti jejak kaki dengan ayunan tangan seperti gambar dibawah ini.



Berjalan diatas jejak kaki dengan tangan diayunkan

HASIL PENELITIAN

a. Kondisi Baseline (A1)

Data yang diperoleh pada kondisi baseline ini adalah dengan cara melakukan tes keseimbangan berjalan yang terdiri dari beberapa item soal diantaranya adalah sikap kepala saat berdiri akan melangkah, posisi badan, posisi kaki serta ayunan tangan pada

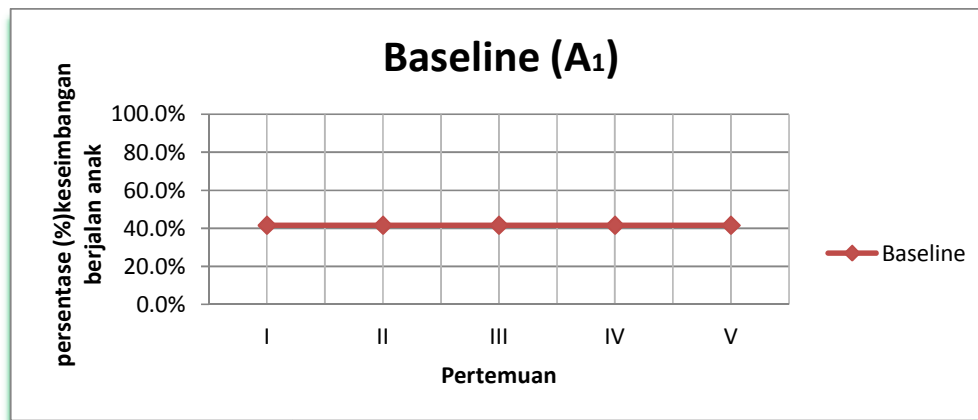
saat melangkah. Pengamatan dilakukan sebanyak 5 kali pengamatan dan dihentikan karena data yang diperoleh sudah cukup dan menunjukkan kestabilan. Pengamatan pada kondisi baseline dilakukan sebanyak lima kali pengamatan dengan data sebagai berikut:

Tabel 1

Keseimbangan berjalan anak autis pada kondisi baseline (A1)

PERTEMUAN	HARI/ TANGGAL	SKOR	PERSENTASE
I	Rabu/ 16 Mei 2012	5	41,66%
II	Jum'at/ 18 Mei 2012	5	41,66%
III	Senin/ 21 Mei 2012	5	41,66%
IV	Selasa/ 22 Mei 2012	5	41,66%
V	Kamis/ 24 Mei 2012	5	41,66%

Fase baseline ini dihentikan pada pertemuan ke V karena dilihat dari pertemuan kedua hingga terakhir tidak adanya perubahan. Maka penelitian akan dilanjutkan pada fase intervensi. Data juga dapat dilihat pada grafik garis berikut ini :



Grafik 1

Panjang Kondisi Baseline (A1)

b. Kondisi Intervensi (B)

Pada kondisi intervensi (B) cara pengumpulan data berbeda dengan langkah-langkah pada kondisi baseline (A1) yaitu pada kondisi intervensi ini peneliti

<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu>

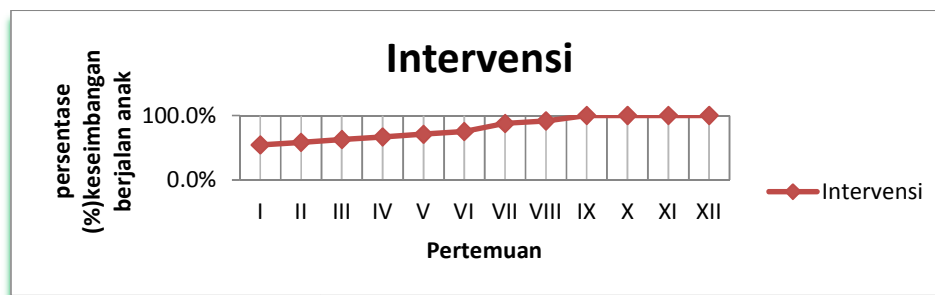
mendemonstrasikan pada bagaimana sikap kepala yang benar saat berdiri sebelum melangkah, sikap badan, sikap kedua kaki dan ayunan tangan pada saat berjalan. Anak diminta untuk mengamati dan langsung mempraktekkan tahap demi tahap dan menggunakan media yang peneliti sediakan. Dan untuk penilaian akhir pada fase intervensi ini, anak dikatakan bisa apabila anak bisa berjalan sebanyak 5 langkah dengan seimbang.

Data pada kondisi intervensi (B) dikumpulkan selama 12 kali pertemuan. Pengambilan data dilakukan setiap kali pengamatan selama 40 menit dalam satu kali pertemuan dengan data sebagai berikut:

Tabel 2
Data pada kondisi intervensi

PERTEMUAN	TANGGAL	SKOR	PERSENTASE
VI	25 Mei 2012	12	54,16%
VII	28 Mei 2012	14	58,33 %
VIII	29 Mei 2012	15	62,50 %
IX	30 Mei 2012	16	66,66 %
X	31 Mei 2012	17	70,81 %
XI	1 Juni 2012	18	75,00 %
XII	4 Juni 2012	21	87,50%
XIII	5 Juni 2012	22	91,60%
XIV	6 Juni 2012	24	100 %
XV	7 Juni 2012	24	100 %
XVI	8 Juni 2012	24	100%
XVII	9 Juni 2012	24	100%

Hasil dari data pada fase intervensi diatas juga dapat dilihat pada grafik garis di bawah ini:



Grafik 2
Panjang Kondisi Intervensi

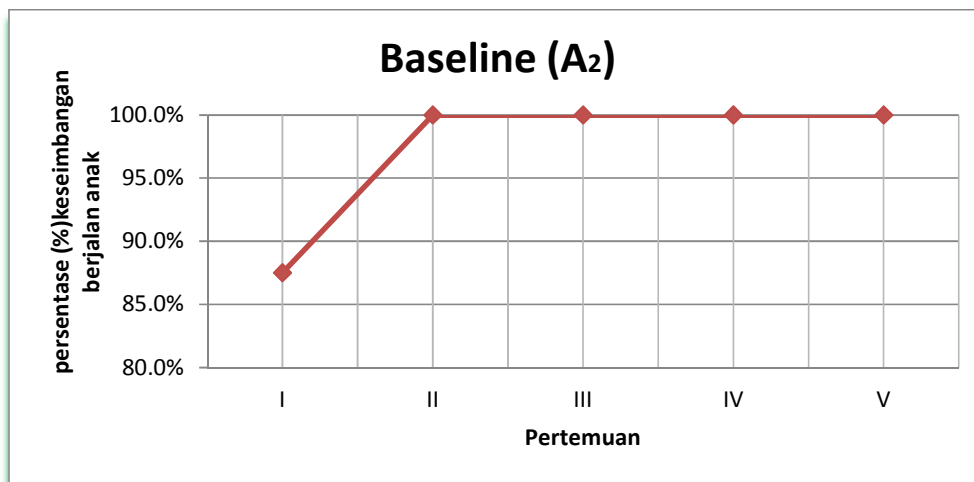
c. Kondisi Baseline (A2)

Pada kondisi baseline kedua ini kembali mengamati kemampuan anak autisme (x) berjalan dalam keadaan seimbang yaitu berjalan dengan ayunan tangan yang seiring dengan langkah kaki tanpa diberikan perlakuan sedikitpun. Pengamatan pada kondisi Baseline (A2) dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dengan data sebagai berikut:

Tabel 3
Data pada Kondisi Baseline (A2)

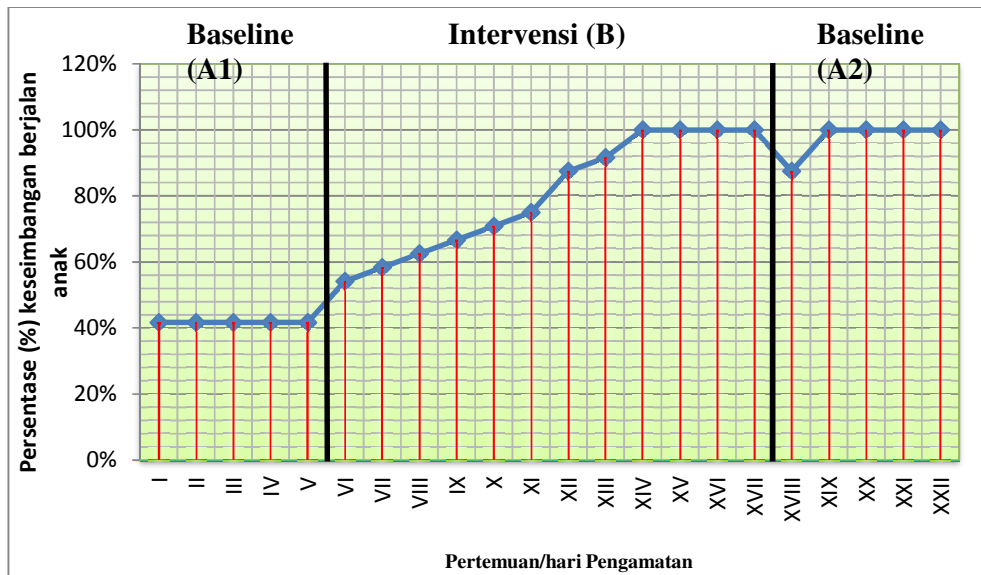
PERTEMUAN	TANGGAL	SKOR	PERSENTASE
XVIII	11 Juni 2012	21	87,50%
XIX	12 Juni 2012	24	100 %
XX	13 Juni 2012	24	100 %
XXI	14 Juni 2012	24	100%
XXII	15 Juli 2012	24	100 %

Hasil dari data pada fase intervensi diatas juga dapat dilihat pada grafik di bawah ini



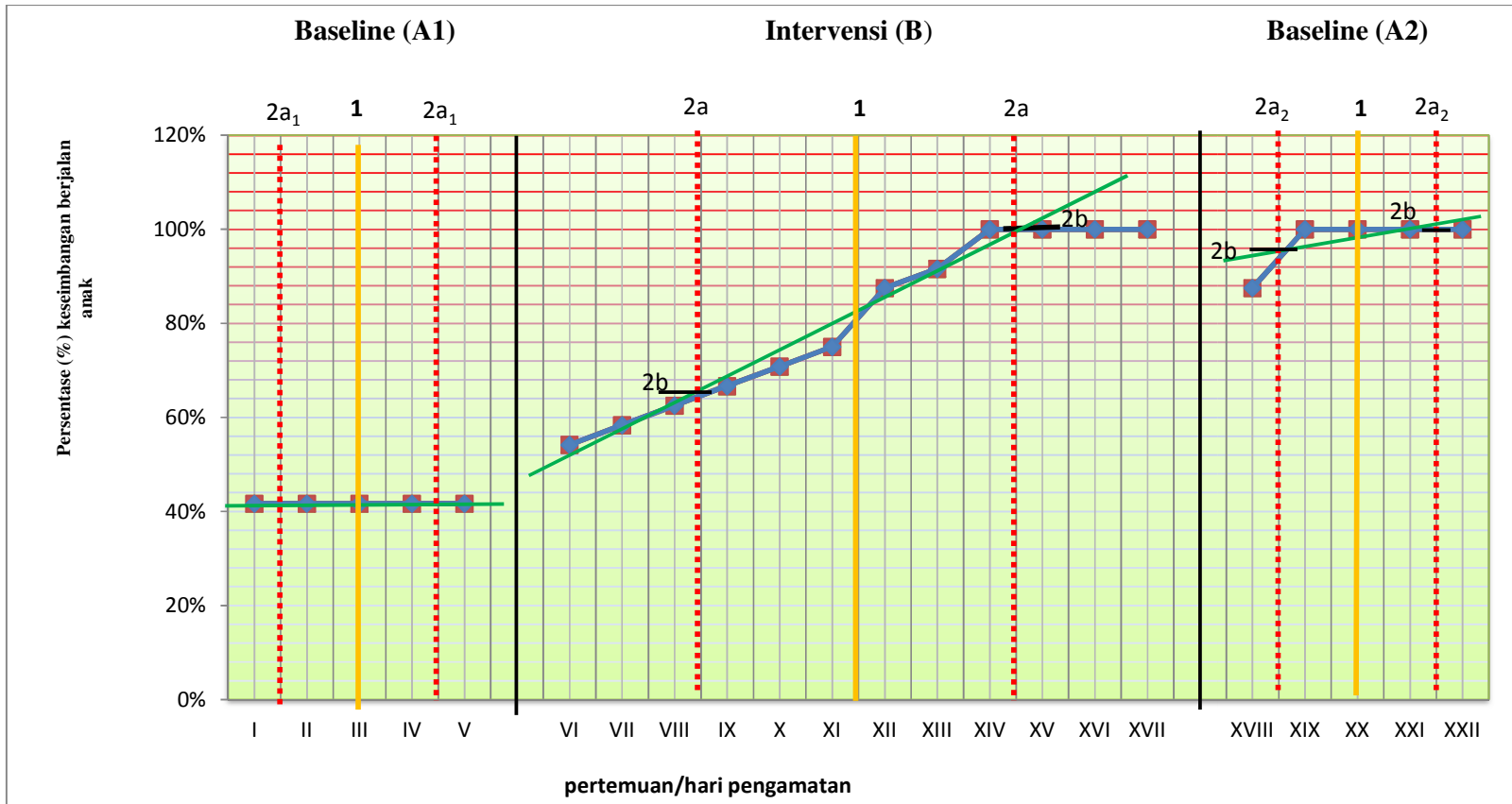
Grafik 3
Panjang kondisi baseline (A2)

Perbandingan hasil baseline (A1) pada grafik 1, intervensi (B) pada grafik 2, dan baseline (A2) pada grafik 3 dapat dilihat pada grafik 4 dibawah ini:



Grafik 4
Perbandingan hasil kondisi baseline (A1), kondisi intervensi (B) dan kondisi baseline (A2)

Berdasarkan grafik 4 diketahui bahwa tahap awal baseline (A1) dilakukan 5 kali pertemuan, anak bisa melakukan item pada deskriptor dengan skor pada pertemuan pertama sampai pertemuan kelima sebesar 41,66%, skor pada fase intervensi (B) pada pertemuan pertama sebesar 54,16% sampai pertemuan kedua belas sebesar 100% dan fase baseline (A2) pada pertemuan pertama 87,50% sampai pertemuan kelima sebesar 100%.



Grafik 5

Estimasi kecenderungan arah kemampuan anak berjalan dalam keadaan seimbang

PEMBUKTIAN HIPOTESIS

Berdasarkan analisis data yang telah dirangkum pada tabel dan grafik di atas, maka dapat dinyatakan kemampuan anak berjalan dalam keadaan seimbang mulai dari sikap kepala, posisi badan, posisi kaki dan yang terakhir yaitu berjalan dengan ayunan tangan yang seiring dengan langkah kaki dapat ditingkatkan. Adapun hipotesis tersebut adalah bermain berjalan di atas jejak kaki efektif untuk meningkatkan keseimbangan berjalan anak autis kelas III di SLB YPPA Bukittinggi, berdasarkan penelitian dan melihat hasil dari analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi dapat dinyatakan bahwa (H_a) diterima karena kecenderungan stabilitas terus meningkat.

PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti mendemonstrasikan secara langsung bagaimana sikap kepala yang baik, posisi badan, posisi kaki serta ayunan tangan karena dilihat pada konsisi baseline (A1) kemampuan dasar anak dalam keseimbangan berjalan adalah pertemuan pertama sampai pertemuan kelima persentase skor yang diperoleh mendatar yaitu 41,66%. Sedangkan pada kondisi intervensi setelah diberi perlakuan berupa latihan dan anak meniru apa yang dilakukan oleh peneliti, maka pada pertemuan ke enam memperoleh skor 54,16% dan pada pertemuan selanjutnya terus meningkat sampai pertemuan kedua belas mencapai skor 100%. Dan pada kondisi baseline A2 kemampuan anak juga mengalami peningkatan dari pertemuan kedelapan belas dengan skor 87,50% dan pertemuan kedua puluh dua anak memperoleh skor 100%.

Hasil ini terbukti setelah data dianalisis menggunakan grafik garis yang telah dibuat berdasarkan pengolahan data yang diperoleh, menunjukkan bahwa (H_a) diterima: bermain berjalan di atas jejak kaki efektif untuk meningkatkan keseimbangan berjalan anak autis dan (H_o) ditolak: bermain berjalan di atas jejak kaki tidak efektif untuk meningkatkan keseimbangan berjalan anak autis.

Penelitian yang peneliti lakukan berdasarkan kepada dasar dimana untuk melakukan setiap kegiatan terutama untuk berpindah tempat adalah keseimbangan, mulai dari keseimbangan berdiri sampai keseimbangan kita berjalan karena keseimbangan merupakan kunci dasar bagi seseorang melakukan semua kegiatan terutama dalam hal berpindah tempat, karena jika seseorang mengalami gangguan keseimbangan maka orang tersebut akan mengalami kesulitan dalam melakukan sesuatu. E. Rochyadi dkk (2003: 83)

<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu>

menyatakan keseimbangan bahwa :” keseimbangan (balance) yaitu suatu cara didalam mempertahankan posisi tubuh dari gaya tarik gravitasi, sehingga ia dapat bertahan pada suatu posisi”.

Berkaitan dengan keseimbangan, Musyafak Assyari dkk (2003: 128) juga menyatakan: “ keseimbangan ini diperlukan anak agar ia dapat melakukan tugas sehari- hari dengan baik. Dengan keseimbangan yang baik anak akan memiliki mobilitas atau daya gerak yang baik pula. Kemudian mobilitas ini diperlukan untuk mengadakan hubungan dengan lingkungan. Tetapi tidak semua anak yang memiliki keseimbangan yang bagus pula diantaranya adalah anak autis kelas III SLB YPPA Bukittinggi.

SARAN-SARAN

Berdasarkan penelitian ini peneliti memberikan masukan sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan kepada guru untuk tetap memberikan latihan keseimbangan kepada anak walaupun anak sudah tidak dikelas terapi lagi karena kalau tetap dibiarkan maka anak sampai dewasa akan tetap mengalami gangguan dalam keseimbangan
2. Kepada kepala sekolah di SLB YPPA Bukittinggi agar bisa mengambil kebijakan dalam memberikan latihan atau bimbingan yang cocok kepada masing- masing anak diluar materi pejalaran pokok yang ada
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mencari ide yang baru demi pengembangan penelitian ini

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Hadis, (2006). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Autistik*. Bandung: Alfabeta
- Agus Mahendra, (2003). *Pembelajaran Senam*, Jakarta: Dirjen Dikdasmen Direktorat PLB
- Astati, (1995). *Terapy Okupasi, Bermain, dan Musik Untuk Anak Tunagrahita*, Bandung : Depdikbud
- Bandi Delphie, (2005). *Bimbingan Perilaku Adaptif*. Malang: Elang Mas
- Bonny Danuatmaja, (2003). *Terapy Anak Autis*, Jakarta di Rumah : Puspa Swara
- Djaja Raharja, (2006). *Pengantar Pendidikan Luar Biasa*. Japan University Of Tsukuba
- E. Rochyadi dkk, (2003). *Pengembangan Program Pembelajaran Individual Bagi Anak Tunagrahita*, Jakarta: Depdiknas

<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu>

- Edy sih Mitranto (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Juang Sutanto,(2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subject Tunggal*. Japan; University of Tsukuba
- Hasanuddin dkk, (2003). *Bina Gerak Untuk Anak Tunadaksa*. Jakarta: Depdiknas
- MDA Widya, (2004). *Belajar Berlatih Gerak- Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Musyafak Assyari, (2003). *Kemampuan Merawat Diri*. Jakarta: Depdikbud
- S. Nasution, (1991). *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Bandung: Jemmars
- Suharsimi Arikunto, (2005). *Menajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sumaryanti. M.S, (2005). *Aktivitas Terapy*. Jakarta: Depdiknas
- Sunartini, (2000). *Anak Autis, Manifestasi Klinis Penyebab dan Pendeteksiannya (makalah) Seminar Deteksidan Intervensi Dini Autisme Pusat Pengkajian dan Pengamatan Tumbuh Kembang Anak, Pena Leluasa*. Yogyakarta: AMSA TK UGM
- Sutadi, (2002). *Intervensi Dini Tatalaksana Perilaku*. Jakarta : UT Autisme
- Tia Istiana, (2010). *Cara Berjalan Yang Baik*.<http://anshary27.blog.com/2010/03/27/cara-berjalan-yang-baik/>. 02 Februari 2012, jam 8:27:25
- Yatim, (2002). *Perkembangan Anak Autis*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Tinggi
- Yudi Hendrayana, (2003). *Pembelajaran Permainan Dasar*. Jakarta: Depdiknas
- Yulita Amperelvy. (2007). *Meningkatkan Keseimbangan Berjalan Melalui Permainan Berjalan Di Atas Jejak Kaki Bagi Anak Tunagrahita Sedang Kelas D. 1 SLB Karya Padang*. Padang
- Yuniar, (2000). *Penanganan Anak Autisme*. Bandung: Rosda Karya
- Yusuf, (2003). *Pelayanan Bagi Anak Autisme*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM