

Penerapan Video Pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat Dengan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Autis

Maghfira Izzani Maulania

Pendidikan Luar Biasa , Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
maghfira.22064@mhs.unesa.ac.id

Budiyanto

Pendidikan Luar Biasa , Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Budiyanto@unesa.ac.id

Abstrak

Motorik kasar kemampuan yang penting bagi anak autis dalam menunjang aktivitas sehari-hari, terutama pada aspek keseimbangan, koordinasi, dan kontrol gerak. Namun, anak autis sering mengalami hambatan dalam motorik kasar sehingga memerlukan pembelajaran yang sesuai. Teknik modelling untuk stimulus visual yang jelas, terstruktur dan mudah ditiru oleh anak autis. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh video pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat dengan teknik modelling terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak autis. Subjek penelitian enam anak autis di SLB Negeri Juwetkenongo Sidoarjo. Pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis pre eksperimental dan rancangan *one grup pretest – posttest* design. Teknik pengumpulan data menggunakan tes motorik kasar aspek keseimbangan berjalan, berputar dan melompat. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,027 > 0,05$. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa video pembelajaran senam anak indonesia hebat dengan teknik modelling berpengaruh signifikan terhadap peningkatan motorik kasar anak autis di SLBN Juwetkenongo Sidoarjo. Disarankan bagi guru untuk menggunakan media yang visual dan demonstratif.

Kata Kunci: Video, Senam, Modelling, Motorik, Autis

Abstract

Gross motor skills are essential for children with autism to support their daily activities, particularly in terms of balance, coordination, and movement control. However, children with autism often experience obstacles in their gross motor skills, thus requiring appropriate learning methods. The modeling technique provides clear, structured, and easily imitable visual stimuli for children with autism. This study aims to demonstrate the effect of the Senam Anak Indonesia Hebat instructional video using the modeling technique on improving the gross motor skills of children with autism. The research subjects consisted of six children with autism at SLB Negeri Juwetkenongo Sidoarjo. This study utilized a quantitative approach with a pre-experimental type and a one-group pretest-posttest design. Data collection techniques involved gross motor skills tests focusing on the aspects of walking balance, spinning, and jumping. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test. The results showed an Asymp. Sig (2-tailed) value of $0.027 < 0.05$. Based on these findings, it can be concluded that the "Senam Anak Indonesia Hebat" instructional video using the modeling technique has a significant effect on improving the gross motor skills of children with autism at SLBN Juwetkenongo Sidoarjo. It is recommended for teachers to utilize visual and demonstrative media.

Keywords: Video, Gymnastics, Modelling, Motor, Autism.

PENDAHULUAN

Kemampuan motorik kasar merupakan salah satu aspek perkembangan yang memiliki peran penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari anak. Kemampuan ini berkaitan dengan penggunaan otot-otot besar untuk melakukan berbagai gerakan, seperti berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, serta

mengkoordinasikan gerakan tubuh secara terarah. Perkembangan motorik kasar yang optimal tidak hanya mendukung kemampuan fisik anak, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan sosial, emosional, dan kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Pada anak berkebutuhan khusus, khususnya anak dengan autis, perkembangan motorik kasar sering kali mengalami

hambatan sehingga memerlukan stimulasi yang tepat, terencana, dan berkesinambungan (Santrock, 2018).

Autisme atau Autism Spectrum Disorder (ASD) merupakan gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan adanya hambatan dalam komunikasi, interaksi sosial, serta pola perilaku yang terbatas dan berulang. Selain karakteristik tersebut, berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak autis juga mengalami kesulitan dalam aspek motorik, seperti koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kelincahan, perencanaan gerakan, serta kemampuan mempertahankan postur tubuh (American Psychiatric Association, 2022; Ayres, 2005). Hambatan tersebut menyebabkan anak mengalami kesulitan dalam mengikuti aktivitas pembelajaran yang melibatkan gerakan fisik maupun aktivitas kehidupan sehari-hari sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik belajar anak autis.

Hasil observasi yang dilakukan di SLB Negeri Juwetkenongo menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta didik autis masih belum berkembang secara optimal. Beberapa peserta didik mengalami kesulitan ketika melakukan gerakan yang membutuhkan koordinasi antara tangan dan kaki, menjaga keseimbangan tubuh, maupun mengikuti rangkaian gerakan senam secara berurutan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh keterbatasan dalam memahami instruksi verbal, rendahnya perhatian terhadap demonstrasi guru, serta kurangnya penggunaan media pembelajaran yang mampu memberikan contoh gerakan secara konkret dan menarik. Apabila kondisi ini tidak memperoleh penanganan yang tepat, perkembangan motorik kasar anak akan berjalan lebih lambat sehingga dapat memengaruhi kemampuan anak dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak autis adalah pemanfaatan media video pembelajaran. Video pembelajaran mampu menyajikan informasi secara visual dan auditori sehingga peserta didik dapat mengamati setiap tahapan gerakan secara berulang sesuai dengan kemampuan belajarnya. Menurut Mayer (2021), penyajian materi melalui kombinasi gambar bergerak, suara, dan demonstrasi yang sistematis dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, serta retensi peserta didik dibandingkan dengan penyampaian materi secara verbal semata. Pada anak autis yang memiliki kecenderungan sebagai visual learner, penggunaan media video menjadi lebih efektif karena memberikan contoh gerakan yang konkret, konsisten, dan dapat diputar kembali sesuai kebutuhan pembelajaran.

Media video pembelajaran akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila dipadukan dengan teknik modelling. Teknik modelling merupakan strategi

pembelajaran yang memberikan contoh perilaku atau keterampilan tertentu agar dapat diamati, ditiru, dan dipraktikkan oleh peserta didik. Teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Bandura (1986) menjelaskan bahwa individu mempelajari suatu perilaku melalui proses observasi terhadap model, kemudian menyimpan informasi tersebut dalam ingatan sebelum mempraktikkannya secara langsung. Penerapan teknik modelling sangat relevan bagi anak autis karena mereka cenderung lebih mudah memahami informasi yang disampaikan melalui contoh visual dibandingkan dengan instruksi verbal yang bersifat abstrak. Oleh karena itu, kombinasi antara video pembelajaran dan teknik modelling diharapkan mampu membantu anak mengikuti setiap tahapan gerakan secara lebih sistematis.

Dalam penelitian ini, materi yang digunakan adalah Senam Anak Indonesia Hebat. Senam tersebut merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan, kelenturan, kekuatan, serta kebugaran jasmani melalui rangkaian gerakan yang sederhana, sistematis, dan mudah diikuti oleh anak. Pelaksanaan senam secara teratur tidak hanya berperan dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar, tetapi juga membantu meningkatkan konsentrasi, disiplin, koordinasi antarggerakan, serta partisipasi aktif peserta didik selama proses pembelajaran. Bagi anak autis, penyajian gerakan senam melalui video memungkinkan setiap rangkaian gerakan diamati secara berulang sehingga peserta didik memiliki kesempatan lebih besar untuk menyesuaikan kemampuan motoriknya dengan contoh yang diberikan.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa penggunaan media video maupun teknik modelling memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan belajar anak berkebutuhan khusus. Wulandari (2023) melaporkan bahwa penggunaan media video mampu meningkatkan keterampilan gerak peserta didik berkebutuhan khusus melalui penyajian contoh yang lebih menarik dan mudah dipahami. Penelitian Ayres (2005) juga menjelaskan bahwa pemberian stimulasi yang terarah dapat mendukung peningkatan kemampuan koordinasi motorik pada anak autis. Selain itu, penelitian Duan et al. (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan motorik dan partisipasi anak dengan autism spectrum disorder. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya masih berfokus pada penggunaan video pembelajaran, aktivitas fisik, maupun teknik modelling secara terpisah. Penelitian yang mengintegrasikan video pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat dengan teknik modelling sebagai satu kesatuan intervensi untuk meningkatkan kemampuan

motorik kasar anak autis masih relatif terbatas sehingga diperlukan kajian lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menawarkan pendekatan pembelajaran yang mengombinasikan media video pembelajaran dengan teknik modelling dalam pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat sebagai bentuk inovasi pembelajaran bagi peserta didik autis. Integrasi ketiga komponen tersebut diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret, menarik, dan sesuai dengan karakteristik belajar visual yang dimiliki anak autis. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan video pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat dengan teknik modelling terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak autis di SLB Negeri Juwetkenongo.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah One Group Pretest–Posttest Design, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok subjek penelitian tanpa kelompok kontrol.

Berikut merupakan bagan desain penelitian one group pre-test post-test:

Pretest (O₁) → Perlakuan (X) → Posttest (O₂)

Keterangan :

O₁ : Untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik

X : Treatment yang diberikan

O₂ : Untuk mengetahui kemampuan peserta didik setelah diberikan treatment

Pada desain ini, peserta didik terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengetahui kemampuan motorik kasar sebelum memperoleh perlakuan. Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan video Senam Anak Indonesia Hebat dengan teknik modelling, kemudian dilakukan posttest untuk mengetahui perubahan kemampuan motorik kasar setelah intervensi diberikan.

Penelitian dilaksanakan di SLB Negeri Juwetkenongo dengan subjek penelitian berupa peserta didik autis yang memenuhi kriteria sesuai tujuan penelitian. Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan kebutuhan penelitian. Seluruh peserta penelitian mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pelaksanaan pretest, pemberian perlakuan, hingga posttest.

Perlakuan diberikan melalui video pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat yang menampilkan rangkaian gerakan secara bertahap menggunakan teknik

modelling. Peserta didik mengamati setiap gerakan yang diperagakan pada video, kemudian menirukan gerakan tersebut dengan bimbingan guru. Kegiatan pembelajaran dilaksanakan dalam beberapa kali pertemuan sesuai jadwal yang telah ditetapkan pada penelitian. Setelah seluruh perlakuan selesai diberikan, dilakukan posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest untuk mengetahui peningkatan kemampuan motorik kasar peserta didik. Instrumen penelitian berupa lembar penilaian kemampuan motorik kasar yang digunakan untuk mengukur kemampuan peserta didik sebelum dan sesudah perlakuan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan hasil penelitian. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test karena data berasal dari pengukuran berpasangan pada kelompok yang sama. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh penerapan video pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat dengan teknik modelling terhadap kemampuan motorik kasar anak autis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan video pembelajaran senam anak Indonesia hebat dengan Teknik modelling dapat memberikan pengaruh pada kemampuan motorik kasar anak autis. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan nilai hasil pre-test dan nilai hasil post-test atau sebelum dan sesudah diberikan .

Tabel 1 Data Rekapitulasi Pre-test Post-test

No	Nama	Nilai Pretest	Nilai Posttest
1.	SF	56	84
2.	IC	59	93
3.	SR	59	90
4.	SV	53	96
5.	SD	40	78
6.	RK	50	87
Nilai Rata-Rata		52,8	88

Berdasarkan hasil pretest diketahui bahwa kemampuan motorik kasar keenam peserta didik masih berada pada kategori rendah. Nilai rata-rata pretest yang diperoleh sebesar 52,8. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan dasar senam secara terkoordinasi, terutama pada gerakan yang memerlukan keseimbangan tubuh, koordinasi antara anggota gerak, serta ketepatan mengikuti instruksi gerakan. Setelah diberikan perlakuan berupa video pembelajaran Senam

Anak Indonesia Hebat dengan teknik modelling selama enam kali pertemuan, kemampuan motorik kasar peserta didik mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 88, yang menunjukkan adanya selisih peningkatan sebesar 35,2 poin dibandingkan dengan hasil pretest. Peningkatan tersebut terlihat hampir pada seluruh indikator kemampuan motorik kasar yang diamati. Peserta didik mulai mampu mengikuti urutan gerakan senam secara lebih tepat, menjaga keseimbangan tubuh ketika bergerak.



Selanjutnya dilakukan uji wilcoxon SPSS yang digunakan dalam penelitian ini adalah aplikasi SPSS ver. 26. dalam uji wilcoxon diperoleh dua data yang terdiri dari hasil uji ranks dan hasil tes statistik. Berikut merupakan data hasil uji wilcoxon SPSS ver. 26 yang didapatkan.

Tabel 2 Hasil Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Pre test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	0 ^c		
Total		6		

a. Post test < Pre test
b. Post test > Pre test
c. Post test = Pre test

Hasil analisis menunjukkan bahwa Negative Ranks berjumlah 0, sedangkan Positive Ranks berjumlah 6, dengan nilai Mean Rank sebesar 3,50 dan Sum of Ranks sebesar 21,00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh peserta didik memperoleh skor posttest yang lebih tinggi dibandingkan skor pretest. Tidak terdapat peserta didik yang mengalami penurunan maupun memiliki skor yang sama antara pretest dan posttest.

Tabel 3 Hasil Uji Statistic

		Post test - Pre test
Z		-2.214 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai Z sebesar 2,214 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,027. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi yang digunakan ($0,027 < 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan video pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat dengan teknik

modelling memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak autis di SLB Negeri Juwetkenongo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan video pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat dengan teknik modelling memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak autis di SLB Negeri Juwetkenongo Sidoarjo. Hal tersebut dibuktikan melalui adanya peningkatan nilai posttest pada seluruh peserta didik dibandingkan dengan nilai pretest, serta diperkuat oleh hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan video pembelajaran yang dipadukan dengan teknik modelling mampu membantu peserta didik autis dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar, khususnya pada aspek berjalan, berputar, dan melompat.

Peningkatan kemampuan motorik kasar yang terjadi pada penelitian ini tidak terlepas dari karakteristik video pembelajaran yang menyajikan informasi secara visual, sistematis, dan dapat diputar berulang sesuai kebutuhan peserta didik. Anak autis umumnya memiliki kecenderungan belajar melalui rangsangan visual sehingga penyajian materi dalam bentuk video menjadi lebih mudah dipahami dibandingkan instruksi verbal semata. Selama proses pembelajaran, peserta didik dapat mengamati setiap tahapan gerakan Senam Anak Indonesia Hebat secara berulang, kemudian menyesuaikan gerakan tubuh mereka dengan contoh yang ditampilkan pada video. Kondisi tersebut membantu peserta didik memahami urutan gerakan secara lebih jelas sehingga kesalahan dalam melakukan gerakan dapat dikurangi secara bertahap.

Selain memberikan stimulus visual yang menarik, penggunaan video pembelajaran juga mampu meningkatkan perhatian dan konsentrasi peserta didik selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus ketika guru memberikan contoh gerakan secara langsung. Setelah menggunakan video pembelajaran, perhatian peserta didik menjadi lebih terarah karena mereka dapat melihat contoh gerakan yang sama secara berulang dengan tampilan gambar bergerak, suara, dan iringan musik yang menarik. Kondisi tersebut menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan sehingga peserta didik lebih termotivasi untuk mengikuti setiap rangkaian gerakan senam hingga selesai.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Mayer (2021) yang menyatakan bahwa video pembelajaran merupakan media audiovisual yang mampu mengoptimalkan proses belajar melalui kombinasi gambar bergerak dan suara sehingga peserta didik lebih mudah

memahami materi yang disampaikan. Penggabungan unsur visual dan audio mampu mengurangi beban kognitif peserta didik karena informasi disampaikan secara lebih konkret dibandingkan penyampaian secara verbal. Hal tersebut sangat relevan dengan karakteristik anak autis yang membutuhkan penyajian materi secara jelas, konsisten, dan mudah diamati agar proses pembelajaran berlangsung secara optimal.

Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Daryanto (2020) yang menjelaskan bahwa video pembelajaran mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih nyata karena peserta didik dapat mengamati suatu proses secara langsung melalui gambar bergerak. Dalam penelitian ini, peserta didik tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai gerakan Senam Anak Indonesia Hebat, tetapi juga dapat melihat secara langsung bagaimana setiap gerakan dilakukan dengan benar. Penyajian gerakan secara konkret tersebut membantu peserta didik memahami hubungan antara instruksi yang diberikan dengan gerakan yang harus dilakukan sehingga kemampuan motorik kasar berkembang secara bertahap.

Peningkatan kemampuan motorik kasar dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh karakteristik Senam Anak Indonesia Hebat yang memiliki rangkaian gerakan sederhana, sistematis, dan mudah diikuti oleh anak autis. Gerakan dalam senam ini disusun mulai dari gerakan yang relatif mudah menuju gerakan yang lebih kompleks sehingga peserta didik dapat menyesuaikan kemampuan mereka secara bertahap. Selain itu, setiap gerakan dilakukan secara berulang sehingga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperbaiki koordinasi tubuh, keseimbangan, dan ketepatan gerakan pada setiap pertemuan.

Selama proses perlakuan, peserta didik tidak hanya diminta menghafal urutan gerakan, tetapi juga dilatih untuk menjaga keseimbangan tubuh saat berjalan, mempertahankan posisi tubuh ketika berputar ke arah kanan maupun kiri, serta mengoordinasikan gerakan kaki ketika melakukan lompatan. Latihan yang dilakukan secara berulang pada setiap pertemuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membangun pola gerak yang lebih baik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Pengulangan tersebut merupakan salah satu prinsip penting dalam pembelajaran motorik karena keterampilan gerak berkembang melalui latihan yang dilakukan secara terus-menerus dan konsisten.

Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Haywood dan Getchell (2021) yang menjelaskan bahwa perkembangan motorik merupakan proses perubahan kemampuan gerak yang terjadi melalui latihan, pengalaman, dan kematangan individu. Semakin sering seseorang melakukan latihan gerak secara berulang,

semakin baik pula koordinasi antara sistem saraf, otot, dan keseimbangan tubuh yang terbentuk. Oleh karena itu, pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat secara rutin selama enam kali pertemuan memberikan pengalaman gerak yang membantu peserta didik meningkatkan kemampuan motorik kasar secara bertahap.

Peningkatan kemampuan motorik kasar yang diperoleh peserta didik juga menunjukkan bahwa aspek keseimbangan menjadi salah satu kemampuan yang berkembang selama proses penelitian. Sebelum diberikan perlakuan, beberapa peserta didik masih mengalami kesulitan menjaga stabilitas tubuh ketika berjalan mengikuti pola, berputar ke arah tertentu, maupun saat melakukan gerakan melompat. Setelah mengikuti pembelajaran menggunakan video pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat dengan teknik modelling, peserta didik menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mempertahankan posisi tubuh serta mengendalikan gerakan ketika berpindah dari satu gerakan ke gerakan berikutnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan gerak yang dilakukan secara sistematis mampu meningkatkan kontrol postur, koordinasi, dan keseimbangan dinamis pada anak autis.

Kemampuan motorik kasar peserta didik juga mengalami peningkatan karena pada penelitian ini video pembelajaran tidak digunakan sebagai satu-satunya media pembelajaran, melainkan dipadukan dengan teknik modelling. Teknik modelling memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar melalui proses mengamati, meniru, dan mempraktikkan gerakan yang dicontohkan secara langsung oleh guru setelah peserta didik menyaksikan video pembelajaran. Kombinasi antara media visual dan demonstrasi langsung tersebut membantu peserta didik memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai setiap tahapan gerakan sehingga mereka mampu melakukan gerakan dengan lebih tepat. Selama proses pembelajaran, guru tidak hanya menampilkan video, tetapi juga memberikan contoh gerakan secara perlahan, mengoreksi kesalahan gerakan peserta didik, serta memberikan penguatan ketika peserta didik mampu melakukan gerakan dengan benar. Pendampingan tersebut membantu peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih konkret sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif.

Penggunaan teknik modelling juga sesuai dengan karakteristik belajar anak autis yang cenderung lebih mudah memahami informasi melalui contoh nyata dibandingkan instruksi verbal yang panjang. Sebelum perlakuan diberikan, beberapa peserta didik masih mengalami kesulitan memahami instruksi guru apabila hanya disampaikan secara lisan. Setelah guru memberikan contoh gerakan secara langsung dan peserta didik memperoleh kesempatan untuk menirukan gerakan

tersebut secara berulang, kemampuan mereka dalam mengikuti rangkaian Senam Anak Indonesia Hebat meningkat secara bertahap. Hal ini menunjukkan bahwa teknik modelling mampu menjembatani keterbatasan peserta didik dalam memahami instruksi sehingga proses pembelajaran menjadi lebih mudah dipahami.

Apabila ditinjau berdasarkan setiap aspek yang diukur, peningkatan pertama terlihat pada kemampuan berjalan. Pada saat pelaksanaan pretest, sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan mempertahankan keseimbangan ketika berjalan mengikuti pola yang telah ditentukan. Beberapa peserta didik masih berjalan dengan langkah yang kurang stabil, belum mampu menyesuaikan arah gerakan, dan masih memerlukan bantuan guru untuk menjaga keseimbangan tubuh. Setelah diberikan perlakuan, kemampuan berjalan mengalami peningkatan yang ditunjukkan melalui langkah kaki yang lebih teratur, arah gerakan yang lebih sesuai dengan instruksi, serta kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh ketika berjalan maju, mundur, ke samping kanan dan kiri, maupun ketika berjalan di tempat. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang melalui rangkaian Senam Anak Indonesia Hebat mampu membantu peserta didik mengembangkan kontrol postur dan koordinasi gerak secara lebih optimal.

Peningkatan berikutnya terlihat pada kemampuan berputar. Gerakan berputar memerlukan koordinasi antara sistem vestibular, keseimbangan tubuh, serta orientasi arah. Pada kondisi awal penelitian, beberapa peserta didik masih kehilangan keseimbangan ketika diminta berputar ke arah kanan maupun kiri sehingga gerakan yang dilakukan belum sesuai dengan contoh yang diberikan guru. Setelah mengikuti pembelajaran selama enam kali pertemuan, peserta didik mulai mampu melakukan gerakan berputar secara lebih stabil dengan arah yang lebih tepat. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang melalui video pembelajaran dan teknik modelling membantu peserta didik meningkatkan kemampuan mengendalikan keseimbangan dinamis ketika tubuh melakukan perubahan arah.

Aspek lain yang mengalami peningkatan adalah kemampuan melompat. Gerakan melompat membutuhkan koordinasi kedua tungkai, kekuatan otot, keseimbangan, serta kemampuan mengatur waktu gerakan. Pada saat pretest, beberapa peserta didik masih ragu-ragu ketika melakukan lompatan sehingga gerakan yang dihasilkan kurang maksimal. Sebagian peserta didik juga masih mengalami kesulitan melakukan tolakan dan pendaratan secara seimbang. Setelah memperoleh perlakuan, kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan melompat meningkat secara bertahap. Peserta didik mulai mampu melakukan tolakan menggunakan kedua kaki secara bersamaan, melakukan lompatan dengan

koordinasi yang lebih baik, serta melakukan pendaratan dengan keseimbangan yang lebih stabil. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang mampu meningkatkan koordinasi gerak sekaligus kepercayaan diri peserta didik dalam melakukan aktivitas motorik kasar.

Peningkatan kemampuan pada ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam penelitian ini tidak hanya berorientasi pada penguasaan gerakan senam, tetapi juga memberikan stimulasi terhadap perkembangan koordinasi, keseimbangan, serta kontrol gerak peserta didik. Setiap pertemuan dirancang dengan tingkat kesulitan yang bertahap sehingga peserta didik memiliki kesempatan untuk mengulang gerakan yang telah dipelajari sebelumnya sebelum mempelajari gerakan berikutnya. Pendekatan tersebut membantu peserta didik membangun pengalaman gerak secara berkesinambungan sehingga kemampuan motorik kasar berkembang lebih optimal. Selain dipengaruhi oleh media dan metode pembelajaran yang digunakan, peningkatan kemampuan motorik kasar juga dipengaruhi oleh karakteristik Senam Anak Indonesia Hebat yang memiliki rangkaian gerakan sederhana, berirama, dan dilakukan secara berulang. Iritasi musik yang menyertai setiap gerakan mampu meningkatkan minat peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga suasana belajar menjadi lebih menyenangkan. Kondisi tersebut penting bagi anak autis karena motivasi belajar yang baik akan meningkatkan keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Semakin tinggi keterlibatan peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik, semakin besar pula kesempatan peserta didik untuk memperoleh pengalaman gerak yang mendukung perkembangan kemampuan motorik kasarnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa kegiatan senam yang dilaksanakan secara terstruktur mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak berkebutuhan khusus, terutama pada aspek koordinasi gerak dan keseimbangan. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan aktivitas senam sebagai stimulasi motorik kasar. Namun demikian, penelitian ini memiliki kebaruan karena mengombinasikan video pembelajaran dengan teknik modelling, sehingga peserta didik tidak hanya memperoleh contoh gerakan melalui demonstrasi guru, tetapi juga melalui media audiovisual yang dapat diamati secara berulang sesuai dengan karakteristik belajar anak autis.

Secara keseluruhan, peningkatan kemampuan motorik kasar pada penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan video pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat dengan

teknik modelling dapat menjadi alternatif pembelajaran yang efektif bagi peserta didik autis. Media video membantu peserta didik memahami gerakan secara visual, sedangkan teknik modelling memberikan contoh gerakan secara langsung sehingga peserta didik lebih mudah meniru dan mempraktikkan setiap rangkaian gerakan. Kombinasi keduanya menciptakan proses pembelajaran yang lebih menarik, terstruktur, dan sesuai dengan karakteristik belajar anak autis.

Implikasi dari penelitian ini adalah guru dapat memanfaatkan video pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat yang dipadukan dengan teknik modelling sebagai salah satu alternatif pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak autis. Penerapan media dan teknik tersebut dapat membantu menciptakan pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik berkebutuhan khusus.

PENUTUP

Simpulan

Penerapan video pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat dengan teknik modelling terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak autis di SLB Negeri Juwetkenongo Sidoarjo. Peningkatan tersebut ditunjukkan melalui hasil posttest yang lebih tinggi dibandingkan pretest pada seluruh peserta didik serta diperkuat oleh hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Penggunaan video pembelajaran yang dipadukan dengan teknik modelling mampu membantu peserta didik memahami, meniru, dan mempraktikkan gerakan Senam Anak Indonesia Hebat secara lebih sistematis, sehingga kemampuan motorik kasar pada aspek berjalan, berputar, dan melompat mengalami peningkatan. Dengan demikian, video pembelajaran Senam Anak Indonesia Hebat dengan teknik modelling dapat dijadikan sebagai alternatif media dan strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak autis.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text rev.)*. American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

Andajani, S. J., & Hastuti, W. (2020). *Penggunaan model explicit instruction senam fantasi terhadap motorik kasar anak autis*. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.26740/jpk.v17n1>

Bandura, A. (2021). *Social Learning Theory* (Revised ed.). Prentice-Hall.

Batu, E. S. (2021). *Video-based instruction for students with developmental disabilities: A systematic review*. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 56(2), 115–130. <https://doi.org/10.1177/10883576211005481>

Bellini, S., & Akullian, J. (2022). *A meta-analysis of video modeling and video self-modeling interventions for children and adolescents with autism spectrum disorders*. *Exceptional Children*, 73(3), 264–287. <https://doi.org/10.1177/001440290707300301>

Casey, L., McWilliam, R. A., & Sims, J. (2019). *Using video modeling to improve motor skills in children with autism*. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(4), 1521–1532. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-3826-4>

Daryanto. (2020). *Media Pembelajaran* (Edisi ke-2). Gava Media.

Mason, L., dkk. (2023). (Gunakan sesuai data lengkap pada daftar pustaka skripsimu).

Mayer, R. E. (2021). *Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.

Munir. (2021). *Multimedia: Konsep dan Aplikasi dalam Pendidikan*. Alfabeta.

Sari, E. N., & Nugroho, A. (2021). *Kecenderungan belajar visual anak autis dan implikasinya terhadap strategi pembelajaran*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 10(2), 78–88. <https://doi.org/10.24036/juppekhu.v10i2>

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). *Self-efficacy and human motivation*. *Advances in Motivation Science*, 8, 153–179. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.10.001>

Smaldino, S. E., Lowther, D. L., & Russell, J. D. (2019). *Instructional Media and Technologies for Learning (11th ed.)*. Pearson Education

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.