

**EFEKTIVITAS METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENANGANI PERILAKU BERULANG PADA
REMAJA AUTIS DI SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI
BRANJANGAN JEMBER**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R**

Disusun Oleh:

Ahmadah Zahrotur Riyadl
214103050031

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
OKTOBER 2025**

**EFEKTIVITAS METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENANGANI PERILAKU BERULANG PADA
REMAJA AUTIS DI SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI
BRANJANGAN JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi Islam (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Disusun Oleh:
Ahmadah Zahrotur Riyadl
214103050031

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
OKTOBER 2025**

**EFEKTIVITAS METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENANGANI PERILAKU BERULANG PADA REMAJA AUTIS DI
SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI BRANJANGAN JEMBER**

SKRIPSI

di ajukan kepada Universitas Islam
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi Islam (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Disusun Oleh:

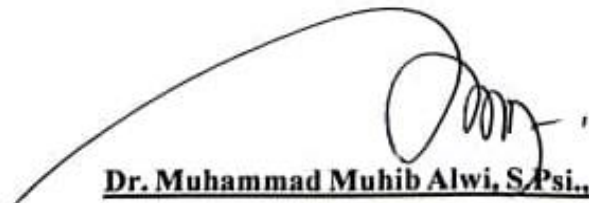
Ahmadah Zahrotur Riyadl

NIM: 214103050031

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

J E M B E R

Disetujui Pembimbing



Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A.
NIP. 197807192009121005

**EFEKTIVITAS METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENANGANI PERILAKU BERULANG PADA REMAJA AUTIS DI
SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI BRANJANGAN JEMBER**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar S.Psi
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Rabu
Tanggal : 1 Oktober 2025

Tim Penguji

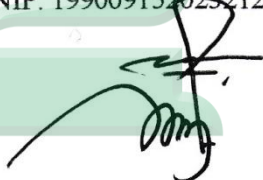
Ketua

Sekretaris


Arrumaisha Fitri, M.Psi., Psikolog.
NIP. 19871223209032005

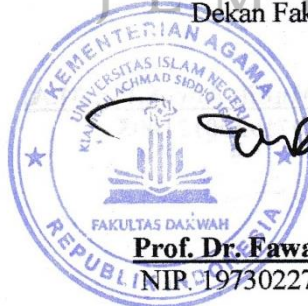

Anugrah Sulistiyowati, S.Psi., M.Psi., Psikol
NIP. 199009152023212052

Anggota :

1. Dr. Moh. Mahfudz Faqih, S.Pd., M.Si. ()
2. Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A. ()

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Menyetujui,
Dekan Fakultas Dakwah




Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
NIP. 197302272000031001

MOTTO

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ
ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya : Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk.(An-Nahl : 125)*



* Kementerian Agama., Al-Qur'an dan Terjemahan., (Jakarta: LPMQ, 2022)

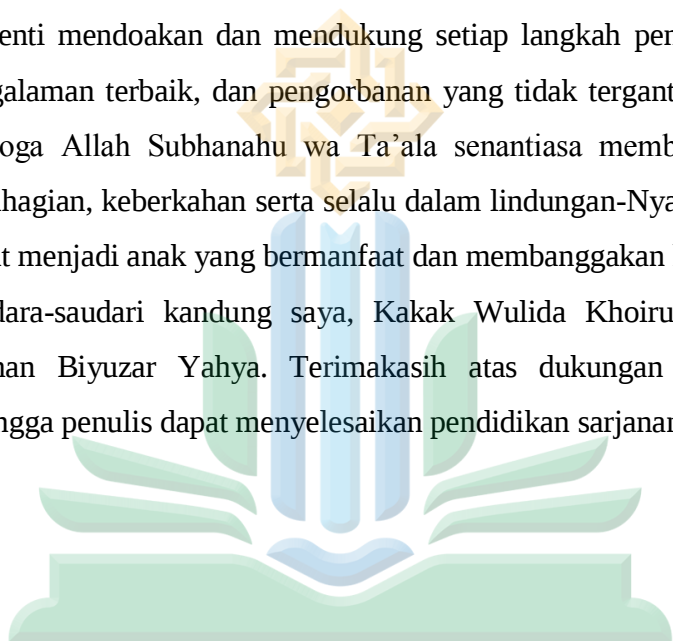
PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrahim

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat serta karunia-Nya, skripsi ini dipersembahkan sebagai ungkapan terimakasih dan harapan akan keberkahan ilmu yang telah diperoleh.

Persembahan ini tertuju kepada :

1. Ayahanda Muchammad Chamzah dan Ibunda A'yunil Hisbiyah yang tidak berhenti mendoakan dan mendukung setiap langkah peneliti, memberikan pengalaman terbaik, dan pengorbanan yang tidak tergantikan oleh apapun. Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan serta selalu dalam lindungan-Nya. Penulis berharap dapat menjadi anak yang bermanfaat dan membanggakan kedua orang tua.
2. Saudara-saudari kandung saya, Kakak Wulida Khoirunnisa dan Kakak Aldhan Biyuzar Yahya. Terimakasih atas dukungan dan motivasinya sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan sarjananya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan berkat, rahmat, dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan (jahiliyah) menuju pada zaman yang terang benderang dengan penuh pengetahuan *iman wal islam*.

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dari skripsi ini, namun penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini. Perjalanan panjang dan pembelajaran berharga yang telah penulis lewati, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang pada Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember”.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Hepni, S. Ag., M. M. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Fawaizul Umam, M. Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq jember.
3. Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan dan sabar dalam memberikan arahan serta saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Arrumaisha Fitri, M.Psi., Psikolog. Selaku Koordinator Program Studi Psikologi

Islam. Yang telah mendukung penulis dalam proses belajar selama kuliah.

5. Nurhasannah, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku praktisi perlakuan penelitian eksperimen yang meluangkan pikiran dan tenaganya untuk memberikan masukan serta ilmu pengalaman yang berharga.
6. Endang Guritno, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku validator modul yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan yang sangat berharga demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Endah Suprpti, S.Psi., Psikolog. Selaku validator alat ukur yang dengan teliti telah memeriksa dan memberikan validasi serta memperkaya kualitas skripsi ini.
8. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Islam yang telah mendidik dan mengajarkan banyak ilmu pengetahuan baru selama penulis menempuh pendidikan.
9. Segenap pengurus dan jajaran Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember yang memberikan ijin dan membantu proses penelitian dalam hal uji utama.
10. Segenap pengurus dan jajaran Sekolah Luar Biasa Yayasan Pembinaan Anak Cacat Jember yang memberikan ijin dan membantu proses penelitian dalam hal uji coba modul perlakuan.
11. Segenap pengurus dan jajaran Sekolah Luar Biasa Bhakti Wanita Lumajang dan Sekolah Luar Biasa Negeri Jember yang telah memberikan ijin dan membantu proses penelitian dalam hal uji coba alat ukur penelitian.
12. Segenap teman-teman seperjuangan Program Studi Psikologi Islam khususnya Indah Febriyanti, Eva Stevani dan Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama Jember yakni

Mughnan Faroid, Mughni Fawarid, Mufti Hikam, Ishom Hadig, Habibie Ahmad, Hasyisy Ahmad, Robi Susanto, Rafli Mulyawan, Maharani Nur dan Abdul Said dengan gigih serta kesabarannya dalam membantu mengkondisikan serta memberikan contoh yang baik kepada subjek penelitian.

13. Juga segenap Civitas Akademik Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini melibatkan banyak pihak. Oleh karena itu, ucapan terimakasih yang mendalam penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam berbagai bentuk, baik secara langsung maupun tidak langsung, pihak yang memberikan dukungan moral dan material yang mungkin tidak dapat disebutkan namanya satu per satu, namun sangat berarti dalam setiap tahapan penyusunan skripsi ini. Tiada kata yang dapat penulis ungkapan untuk menyampaikan terimakasih, melainkan do'a semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan berkah dan imbalan yang lebih dari Allah Subhanahu wa Ta'ala. Kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan untuk karya yang lebih baik di masa depan. Semoga penelitian ini memberikan manfaat bagi penulis dan seluruh pembaca.

Jember, 11 September 2025
Penulis,

Ahmadah Zahrotur Riyadl
214103050031

ABSTRAK

Ahmadah Zahrotur Riyadl, 2025: Efektivitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang pada Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember

Kata Kunci : Metode Relaksasi Otot Progresif, Perilaku Berulang Remaja Autis

Penelitian ini berlatar belakang bahwa setiap individu memiliki karakteristik dan keunikan yang berbeda-beda dengan individu lainnya, termasuk penyandang autis. Umumnya penyandang autis memiliki ciri khas yang sama yaitu hambatan dalam interaksi sosial, komunikasi dan perilaku. Yang dapat menyebabkan penyandang mengalami kesulitan dalam menyampaikan pesan. Dengan demikian autis dikatakan gangguan individualistik dimana satu individu tentu akan berbeda karakternya dengan penyandang individu lainnya.

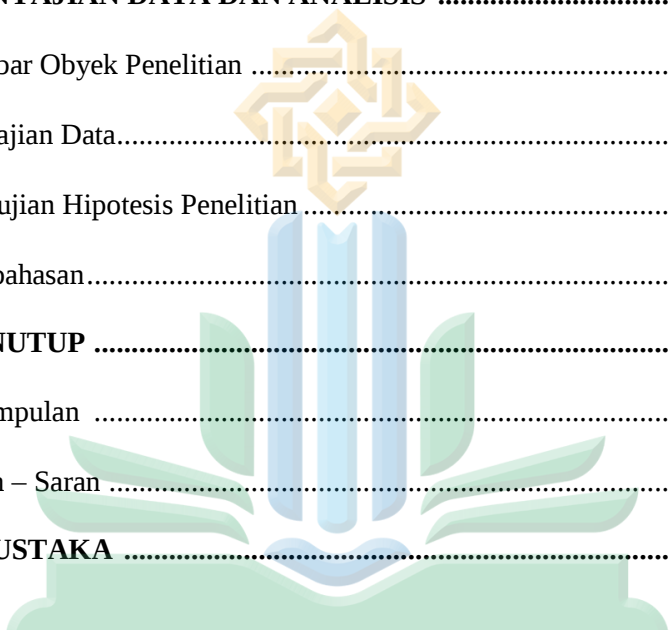
Rumusan masalah pada penelitian ini ialah, apakah terdapat pengaruh metode relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui keefektifan metode relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *total sampling* dimana terdapat 5 sampel yang memenuhi kriteria autis *high functioning*, dari 16 populasi remaja autis yang terdapat pada lokasi penelitian. Teknik analisis data uji *wilcoxon* dari pretes dan postes responden yang didapatkan memiliki hasil signifikan sebesar $0,285 > 0,05$. Yang berarti hipotesis alternatif H_a ditolak, dan hipotesis nul H_0 diterima. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa metode relaksasi otot progresif pada penelitian ini tidak efektif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	16
C. Tujuan Penelitian	16
D. Manfaat Penelitian	16
E. Ruang Lingkup Penelitian	18
F. Definisi Operasional	25
G. Asumsi Penelitian	24
H. Hipotesis	25
I. Sistematika Pembahasan	27
BAB II KAJIAN PUSTAKA	30
A. Penelitian Terdahulu	30
B. Kajian Teori	37

BAB III METODE PENELITIAN	55
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	55
B. Tahapan Penelitian	57
C. Populasi dan Sampel	60
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	62
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	72
A. Gambar Obyek Penelitian	72
B. Penyajian Data.....	76
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	86
D. Pembahasan.....	88
BAB V PENUTUP	111
A. Kesimpulan	111
B. Saran – Saran	111
DAFTAR PUSTAKA	113


 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

DAFTAR TABEL

2.1 Penelitian Terdahulu	30
2.2 Klasifikasi Anak Autis menurut Wing dan Gould	51
3.1 <i>Blue Print</i> Aitem Perilaku Berulang	65
4.1 Deskripsi Subjek Penelitian.....	75
4.2. Hasil Kuosioner <i>Pra</i> -Intervensi	76
4.3 Hasil Kuosioner <i>Pra</i> -Intervensi	84
4.4 Hasil Kuosioner <i>Post</i> -Intervensi	84
4.5 Hasil Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	86
4.6 Uji Beda <i>Wilcoxon Signed Test</i>	87



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR GAMBAR

4.1. Hasil Kuosioner <i>Pra-Intervensi</i>	78
--	----



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Autism spectrum disorder (ASD) merupakan gangguan perkembangan dengan terhambatnya keterampilan sosial, perbedaan kemampuan bahasa dan komunikasi. Perbedaan tersebut penyandang autis dianggap memiliki keunikan bagi lingkungan dan orang sekitarnya. Gangguan perkembangan saraf yang ditandai hambatan dalam komunikasi dan interaksi sosial yang terjadi terus-menerus, serta terdapat pola perilaku, minat, atau aktivitas yang terbatas dan berulang. Autis merupakan kelainan yang berlangsung seumur hidup, yang disebabkan oleh kelainan dalam perkembangan otak, khususnya yang berkaitan dengan kondisi neurologika.¹

Berdasarkan catatan *World Health Organization (WHO)* memprediksi 1 dari 100 anak di seluruh dunia menderita autis. Di Indonesia jumlah penyandang autis mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) jumlah penyandang autis di Indonesia pada tahun 2022 diperkirakan sebanyak 2,4 juta orang. Data dari *Global Burden of Disease* WHO menunjukkan terdapat sekitar 123.000 penyandang autis di Indonesia (0,16% dari jumlah global) dengan rentang usia 5-19 tahun. Presentase penyandang autis pada tahun 2013 adalah 0,15%, yang meningkat 1% menjadi 0,16% satu tahun kemudian dan menetap hingga tahun 2019. Data

¹ Jamaris Martin., *Anak Berkebutuhan Khusus Profil, Asesmen, dan Pelayanan Pendidikan*., Ghalia Indonesia., 2018. Hal.87

tersebut memungkinkan adanya penambahan

500 penyandang baru pada setiap tahunnya. Jumlah penyandang autisme di Indonesia pada tahun 2019 paling banyak berada di Provinsi Jawa Barat yaitu sekitar 24.000 orang, kemudian diikuti Provinsi Jawa Timur sekitar 18.000 penyandang.² Pada tahun 2017, Kemendikbud menyebutkan bahwa peserta didik penyandang autisme di Indonesia berjumlah 10.785 orang, jumlah tertinggi yaitu di Provinsi Jawa Barat sebanyak 1.576 orang, kemudian Provinsi Jawa Timur sebanyak 1.118 orang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini pada tahun 2015 jumlah penyandang autisme di Kabupaten Jember sebesar 15 %.³

Setiap individu memiliki karakteristik dan keunikan yang berbeda beda dengan individu lainnya, termasuk penyandang autisme. Penyandang autisme memiliki ciri khas yang sama, yaitu hambatan dalam interaksi sosial, komunikasi dan perilaku. Ketiga hambatan tersebut menyebabkan penyandang autisme mengalami kesulitan dalam menyampaikan pesan atau yang diterima oleh penyandang autisme. Salah satu kesulitan dalam memahami penyandang autisme adalah mereka tampak memiliki dunianya sendiri. Selain itu, tidak ada kontak mata saat diajak berkomunikasi, tidak senang saat disentuh orang lain, berbicara sendiri, dan suka mengulangi atau menirukan ulang apa yang dikatakan orang lain terhadapnya.⁴

² Rara Fredeswinda,dkk.,Pengaruh Penerapan Metode Applied Behavior Analysis (ABA) Pada Anak Penyandang Autism., Prominentia Medical Journal.,2023.

³ Dwi Octarexy.,Hubungan Pendampingan Pengasuhan dengan Interaksi Sosial Anak Autism di Sekolah Luar Biasa Jember.,Skripsi.,Universitas Muhammadiyah Jember.,2021.

⁴ Sari Dwi, Fatchurahman.,Pandangan Religius Mengenai Autisme.,Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.,2016

Terdapat beberapa karakteristik penyandang autisme berdasarkan jenis masalah dan gangguan yang dialami, antara lain: gangguan di bidang komunikasi seperti mengoceh tanpa arti secara berulang-ulang dengan bahasa yang tidak dapat dimengerti oleh orang lain, gangguan interaksi sosial dimana penyandang lebih suka menyendiri dan tidak tertarik untuk bermain bersama teman sebayanya, gangguan di bidang sensori ketika penyandang tidak memiliki kreativitas dan imajinasi serta penyandang menyukai benda yang berputar seperti kipas, roda sepeda dan sejenisnya, gangguan di bidang perilaku ketika penyandang melakukan pergerakan berputar-putar dengan pergerakan berulang, gangguan di bidang emosi dimana penyandang tidak memiliki empati serta tidak mengerti perasaan orang lain yang ada disekitarnya.⁵ Secara psikologis, penyandang autisme memiliki gangguan perkembangan pada sistem limbik yang berperan penting dalam mengatur emosi manusia. Sistem limbik individu autisme mengalami disfungsi sehingga wajar jika individu autisme mengalami gangguan dalam mengatur proses emosinya.⁶

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia. Pada masa tersebut merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa remaja, baik pada individu autisme maupun remaja normal seringkali membuat bingung orang tua dengan adanya perubahan-perubahan mereka. Bentuk perubahan yang dialami berupa perubahan fisik, emosi, dan sosial.

⁵Siswanto, Rianensi., *Terapi Aktivasi & Relaksasi Olahraga untuk Autisme*, Andi: Yogyakarta., 2018. Hal 21.

⁶Siswanto, Rianensi., *Terapi Aktivasi & Relaksasi Olahraga untuk Autisme*, Andi: Yogyakarta., 2018. Hal 21.

Perubahan tersebut tidak hanya terjadi pada individu normal akan tetapi juga dialami individu remaja dengan autisme.⁷ Mereka tetap mengalami perubahan-perubahan seperti remaja normal lainnya, seperti perubahan fisik, perubahan emosi, dan perubahan sosial atau interaksinya.⁸

Remaja autisme merupakan individu yang telah melewati masa diagnosis sejak sebelum berusia kurang lebih tiga tahun, yang memiliki tiga gangguan perkembangan dengan karakteristik utama, yaitu : gangguan interaksi sosial, gangguan komunikasi, dan gangguan perilaku. Nurhasanah menyatakan bahwa remaja autisme memiliki tingkat perkembangan yang sama dengan masa perkembangan anak-anak. Cara menghadapi remaja autisme sama dengan menghadapi anak-anak normal. Remaja autisme yang memiliki perkembangan yang tidak merata, seperti keterampilan tertentu yang mungkin berkembang lebih cepat daripada yang lain. Misalnya seorang remaja autisme memiliki kemampuan dalam bidang matematika yang sangat baik, tetapi kesulitan dalam memahami petunjuk sosial.⁹

Gangguan autisme menunjukkan ciri umum maupun khusus. Ciri umum yang terlihat antara lain *stimming*. *Stimming* merupakan bagian dari perilaku terbatas dan berulang atau *Restricted And Repetitive Behaviours* (RRBs). Perilaku *stimming* ini merujuk pada gerakan tubuh anak, mengeluarkan kalimat atau kata-kata dan menggerakkan benda secara berulang, walaupun gayanya berbeda-beda serta bervariasi diantara anak-

⁷ Nugraheni S, Tsaniyah N., *Urgensi Pendidikan Seks Pada Remaja Autisme*, IQRO:Journal of Islamic Education.,2020.

⁸ Nugraheni S, Tsaniyah N., *Urgensi Pendidikan Seks Pada Remaja Autisme*, IQRO:Journal of Islamic Education.,2020.

⁹ Dokumentasi wawancara Nurhasanah.,2024

anak. *Stimming* merupakan perilaku yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara rangsang sensorik dengan perilaku yang ditunjukkan. Perilaku *stimming* juga dapat muncul tanpa stimulasi yang jelas, seolah kemunculannya secara tiba-tiba. Bentuk perilaku *stimming* antara lain mengepakkan tangan, bergoyang-goyang, mengulangi suara atau frasa, bahkan bisa berwujud perilaku menyakiti diri sendiri (*self injury*).¹⁰

Tujuan *stimming* yang dilakukan penyandang autisme di antara lain, merangsang indra atau mengurangi kelebihan sensorik, beradaptasi dengan lingkungan yang tidak biasa, mengurangi kecemasan, untuk menenangkan diri, meredakan emosi yang meledak-ledak, untuk mengekspresikan rasa senang (sehingga cenderung diulang-ulang), mengungkapkan frustrasi, mencari perhatian atau cara penyandang berkomunikasi efektif.¹¹ Menurut Masiran perilaku *stimming* dikenal sebagai perilaku *stereotype* yang terjadi pada penyandang autisme, umumnya berupa perilaku mengepakkan tangan, mengunyah atau menggigit benda yang tidak dapat dimakan, mengayunkan tubuh, mondar-mandir dan pengulangan kata-kata.¹²

Dalam penelitian Kapp terhadap 31 orang dewasa autisme mengatakan bahwa perilaku *stimming* telah ditemukan untuk mengatur stress, kecemasan dan stimulasi sensorik yang berlebihan, serta *stimming* juga dapat mengatur pikiran,

¹⁰ Sastriya Ibnu, Dinar Wiwien., Pengakaman Guru dan Orangtua dalam Mengelola Self Stimulatory Behavior (Stimming) pada Anak Penyandang Autisme., Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam., 2023.

¹¹ Sastriya Ibnu, Dinar Wiwien., Pengakaman Guru dan Orangtua dalam Mengelola Self Stimulatory Behavior (Stimming) pada Anak Penyandang Autisme., Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam., 2023.

¹² Masiran, R. *Stimming behaviour in a 4-year-old girl with autism spectrum disorder*., 2018.

fokus dan energi yang berlebihan dan juga perilaku *stereotype* tersebut dapat menghibur, menenangkan dan bahkan menyenangkan bagi penyandang.¹³

Perilaku *stimming* selayaknya dapat dikelola secara baik dengan mengganti perilaku *stimming* tidak wajar menjadi perilaku *stimming* yang wajar serta lebih bermanfaat kepada penyandang autis. *Stimming* dapat melibatkan tindakan yang dapat dilakukan berulang kali (dengan atau tanpa alat bantuan) dan mencakup wilayah sensorik apapun, seperti: sentuhan, gerakan, penciuman, suara, pengeliatan dan lain sebagainya.¹⁴

Menurut Heward dalam Martini terdapat karakteristik utama penyandang autis yang dianggap bermasalah dan berbeda dari individu normal, yang sudah dapat diidentifikasi sejak individu berusia dua tahun. Penyandang autis memunculkan keberagaman gejala yang disederhanakan menjadi empat bagian, antara lain: kelainan dalam interaksi sosial, kelainan dalam komunikasi, kelainan dalam perhatian, dan perilaku berulang. Individu autis menunjukkan berbagai bentuk pengulangan perilaku atau perilaku yang dilakukan tetap dan tidak berubah. Keragaman pengulangan perilaku tersebut dikelompokkan ke dalam beberapa bagian dan pengelompokkan ini dibuat berdasarkan *Repetitive Behavior Scale – Revised* atau dikenal dengan istilah RBS-R.¹⁵

¹³ Kapp, S.K. Steward, R., Crane.,dkk.,'People Should be Allowed to do What They Like': Autistic Adults views and Experiences of Stimming.,Sage Journal : Autism.,2019.

¹⁴ Charlton, R.A.,dkk.,Autistic and Non-Autistic Adults Experiences of Sensory Experiences and Stimming.,Jurnal Diso Autis.,2021.

¹⁵ Jamaris Martin.,Anak Berkebutuhan Khusus Profil, Asesmen, dan Pelayanan Pendidikan.,Ghalia Indonesia.,2018.

Catatan *American Psychiatric Association* menyatakan bahwa penyandang *autism spectrum disorder* ASD ditandai dengan *Restricted and Repertitive Behaviours* (RRBs) atau perilaku terbatas dan berulang serta kesulitan dalam interaksi sosial dan komunikasi.¹⁶ Pernyataan yang disampaikan Bodfish dalam Martini Jamaris bahwa perilaku berulang pada penyandang autis merupakan tindakan yang dilakukan berulang-ulang, seringkali dengan cara yang sama dan terstruktur. Tindakan yang dimaksud berupa mengayunkan tubuh, mengulang kata-kata atau membeo, dan memiliki minat yang spesifik dan intens terhadap suatu objek. Dampak keparahan yang terjadi saat perilaku berulang yang ditimbulkan penyandang autis tersebut berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari penyandang, termasuk dalam interaksi sosial, belajar dan fungsi adaptif lainnya. Untuk melihat tingkatan pola perilaku berulang mengacu pada peningkatan frekuensi, durasi atau intensitas dari perilaku berulang tersebut seiring berjalannya waktu. Oleh sebab itu tidak adanya perilaku berulang yang spesifik bagi penyandang autis, akan tetapi yang menetap adalah meningkatnya pola perilaku berulang dan keparahan perilaku berulang tersebut.¹⁷

Salah satu penyebab terjadinya perilaku berulang pada penyandang autis menurut Agustin menyatakan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi yang

¹⁶ Sastriya Ibnu, Dinar Wiwien., Pengakaman Guru dan Orangtua dalam Mengelola Self Stimulatory Behavior (Stimming) pada Anak Penyandang Autis., Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam., 2023.

¹⁷ Sastriya Ibnu, Dinar Wiwien., Pengakaman Guru dan Orangtua dalam Mengelola Self Stimulatory Behavior (Stimming) pada Anak Penyandang Autis., Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam., 2023.

dialami penyandang menunjukkan asosiasi yang kuat dengan perilaku repetitif (terutama perilaku merusak diri sendiri) dengan kata lain bahwa perilaku tersebut menjadi ekspresi dari keadaan emosional negatif dimana penyandang autisme kesulitan mengelola perasaan yang penyandang rasakan.¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian Sastriya dan Dinar dalam penelitian tersebut orang tua memiliki pengalaman mengelola *self stimulatory behavior (stimming)* yang berbeda. Kurangnya pemahaman orangtua terhadap pengelolaan perilaku *stimming* pada anak seringkali berujung pada penanganan yang kurang efektif. Hal tersebut terlihat dari tindakan orangtua yang hanya memberikan peringatan verbal atau bahkan membiarkan perilaku *stimming* tanpa upaya intervensi lebih lanjut. Padahal, pendekatan yang lebih baik adalah dengan berupaya menenangkan anak. Berupa mengendalikan intensitas *stimming* ke bentuk yang dapat diterima secara sosial. Hal ini menyebabkan *stimming* pada anak akan sering muncul, bahkan anak melakukan tindakan yang lebih agresif lagi. Tindakan seperti melonjak-lonjak dan berteriak atau melukai (*self injury*) seperti: memukul kepala dan menggigit. Orangtua yang paham pengelolaan perilaku *stimming* pada anak, akan berusaha mencegah berbagai hal yang memicu anak mudah untuk *stimming* dengan memberikan tindakan yang cepat dan tepat ketika *stimming* itu muncul. Pencegahan ini dilakukan melalui sebelum memberikan aktivitas kepada anak, orangtua mengkondisikan anak dan mengintruksikan secara verbal untuk diam, berdiri atau duduk. Ketika anak telah fokus setelah

¹⁸ Agustin.,dkk.,”Hubungan Antara Regulasi Emosi, Komunikasi Sosial, dan Perilaku Berulang pada Gangguan Spektrum Autisme”.,*Journal of Autism and Developmental Disorders.*,2022.

itu orangtua memberikan aktivitas berupa menyiram bunga, membantu ibunya mencuci pakaian hingga membilasnya dan juga aktivitas menggambar serta mewarnai. Dengan aktivitas yang tepat diberikan kepada anak ketika *stimming* itu muncul, akan membuat *stimming* pada anak dapat dikendalikan dengan baik serta dapat mereduksi implementasi *stimming* tersebut.¹⁹

Menurut Mudjito, Praptono dan Asep terdapat aspek kebutuhan penyandang autis. Pertama, mengoptimalkan tingkah laku positif dengan menghilangkan tingkah laku yang tidak dikehendaki, seperti berjalan-jalan, mengepak-ngepak, menggigit, menarik diri dan tidak melakukan kontak mata. Tingkah laku tersebut tidak hanya mengganggu kebiasaan penyandang autis, namun mengganggu orang lain. Pengurangan sampai penghilangan tingkah laku yang tidak dikehendaki merupakan kebutuhan mendasar bagi penyandang untuk mengembangkan kemampuannya agar lebih fokus. Kedua, mengembangkan tingkat laku yang dikehendaki seperti merespon panggilan dari orang lain. Rangsangan dengan lingkungan merupakan sebagian tingkah laku yang dikehendaki, dapat membantu anak untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Hal ini berupa kegiatan sehari-hari seperti menolong dan merawat diri serta keterampilan dasar belajar seperti membaca, menghitung, menulis dan sejenisnya.²⁰

Sejak kecil penyandang autis mampu menirukan berbagai perilaku, keterampilan dan cara bermain yang dicontohkan kepadanya. Keterampilan

¹⁹ Sastriya Ibnu, Dinar Wiwien., Pengakaman Guru dan Orangtua dalam Mengelola Self Stimulatory Behavior (Stimming) pada Anak Penyandang Autis., Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam., 2023.

²⁰ Siswanto, Rianensi., *Terapi Aktivasi & Relaksasi Olahraga untuk Autisme*., Andi: Yogyakarta., 2018. Hal 26.

tersebut perlu diajarkan kepada anak autis hingga dapat melakukan keterampilan secara mandiri. Dengan demikian, sebagai orang tua dan guru perlu melatih penyandang autis sejak dini untuk mempraktikkan setiap keterampilan tersebut hingga dia mampu melakukannya sendiri.²¹

Berdasarkan penelitian Septylia dan Naimatus tentang pentingnya pemberian pendidikan kepada individu autis. Bertujuan agar individu autis terhindar dari hal-hal yang bertentangan dengan norma yang berlaku pada masyarakat dan agama, serta individu autis mandiri dan lebih menghargai dirinya sendiri dan orang lain. Shea dan Mesibov menyebutkan bahwa sebagian besar penyandang autis remaja menunjukkan abnormalitas dalam berbicara dan berbahasa. Hal tersebut didukung oleh Levy dan Perry yang menjelaskan bahwa umumnya karakteristik penyandang autis memiliki permasalahan yang berkaitan dengan perilaku, komunikasi, pendidikan, keterampilan hidup, kemandirian, keterampilan sosial, dan pertemanan. Pandangan yang lebih moderat menyebutkan bahwa kemampuan komunikasi penyandang autis terus berkembang seiring dengan perkembangan usianya, namun mereka tetap akan mengalami berbagai hambatan sosial saat berkomunikasi.²²

National Autism di Amerika Serikat mengemukakan bahwa pembahasan tentang perilaku autis merupakan hal yang perlu dilakukan. Hal tersebut dikarenakan penyandang autis berkaitan dengan perilaku yang tidak tepat,

²¹ Jamaris Martin., *Anak Berkebutuhan Khusus Profil, Asesmen, dan Pelayanan Pendidikan.*, Ghalia Indonesia., 2018.

²² Primanovenda Wayan., *Hambatan Komunikasi Pada Penyandang Autis Remaja.*, Universitas Gadjah Mada.

yang mengarah pada mengisolasi diri. Kemudian, keadaan tersebut berpengaruh pada proses dan hasil pembelajaran dan perkembangan yang dialami penyandang autisme, dengan begitu proses belajar yang diberikan untuk penyandang autisme perlu diberikan secara terus menerus agar mendapatkan hasil yang efektif.²³

Relaksasi otot progresif dilakukan dengan memberikan stimulus tegangan otot untuk memulai aktivitas sehingga memberikan hasil berupa tubuh menjadi relaks. Jika tubuh memberikan respon berupa relaks maka akan berdampak baik secara kognitif, fisiologi, maupun perilaku. Relaksasi otot progresif memberikan manfaat berupa perasaan ringan pada tubuh yang diakibatkan oleh perubahan fisiologis, seperti pengaruh pada sistem saraf otonom. Selain itu, relaksasi ini memicu respon emosi positif dan efek menenangkan.²⁴

Penelitian oleh Sosmalijah menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Teknik yang menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif merupakan prosedur pelatihan untuk mengendurkan atau melemaskan otot-otot mulai dari bagian wajah, leher, tubuh, tangan, hingga pergelangan kaki. Tujuannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, serta memberikan penyegaran bagi tubuh serta pikiran.²⁵ Terapi relaksasi otot progresif termasuk dalam pendekatan intervensi yang berguna untuk membantu mengelola stress dan

²³ Primanovenda Wayan., *Hambatan Komunikasi Pada Penyandang Autism Remaja*, Universitas Gadjah Mada.

²⁴ Nur Farida., *Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stress Akademik*, Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat., 2021.

²⁵ Prakiki Irene., *Efektivitas Intervensi Psikoedukasi Autism dan Relaksasi Progresif pada Prang Tua dengan Anak Penyandang Autism*.

meningkatkan kualitas hidup penyandang gangguan jiwa.²⁶ Penelitian Achdyat mengemukakan intervensi relaksasi otot progresif memiliki potensi besar dalam mempengaruhi respon gangguan dan kualitas hidup seseorang. Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini yang dilakukan diberikan untuk penderita kanker.²⁷

Psikoneuroimunologi adalah bidang studi yang menghubungkan interaksi kompleks antara pikiran, otak, dan sistem kekebalan tubuh. Jika dihubungkan dengan penyandang autis, terapi relaksasi otot progresif kemungkinan besar dapat menurunkan perilaku berulang serta meningkatkan fungsi seperti melatih kefokuskan, dan menurunkan tingkat stress yang mungkin dialami oleh penyandang autis.²⁸ Menurut Mudjito, Prapto dan Asep terdapat tiga aspek kebutuhan utama yang harus dipenuhi untuk memberikan intervensi kepada penyandang autis, meliputi menghilangkan tingkah laku yang tidak dikehendaki dan mengoptimalkan tingkah laku positif, keterampilan menolong diri, serta keterampilan dasar belajar seperti bahasa, pemusatan perhatian dan persepsi motorik.²⁹ Dalam konteks penanganan olahraga dapat disebut rehabilitatif yang secara spesifik bertujuan memberikan terapi dalam aspek perilaku dan psikis penyandang. Salah satu metode yang relevan dan mudah diimplementasikan oleh penyandang autis adalah olahraga relaksasi otot progresif. Terapi ini berpotensi digunakan oleh penyandang autis sebagai

²⁶ Premedi Achdyat., *Literatur Riview Intervensi Psikologis Terhadap Psikoneuroimunologi Penderita Kanker*.,2024.

²⁷ Premedi Achdyat., *Literatur Riview Intervensi Psikologis Terhadap Psikoneuroimunologi Penderita Kanker*.,2024.

²⁸ Siswanto, Rianensi., *Terapi Aktivasi & Relaksasi Olahraga untuk Autisme*., Andi: Yogyakarta., 2018.

²⁹ Mudjito, dkk., *Pendidikan Anak Autis*., 2011.

upaya mencapai keseimbangan sistem (*balance system*) tubug dan pikiran, yang secara langsung dapat mendukung perbaikan tingkah laku serta kemampuan pemusatan perhatian yang menjadi fokus utama dalam aspek kebutuhan penyandang autis.³⁰

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Helena tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri menstruasi *dismenore* pada remaja putri, diketahui bahwa ada sebanyak 1 orang (3,3%) setelah diberikan relaksasi otot progresif tidak mengalami skala *dismenore*. Pada penelitian tersebut penurunan skala nyeri menstruasi *dismenore* disebabkan kurangnya konsentrasi responden dalam melakukan relaksasi otot progresif sehingga proses tidak diikuti dengan baik dan benar. Namun demikian, teori Setyoadi & Kushariyadi menjelaskan bahwa teknik relaksasi otot progresif hanya memusatkan pada suatu aktivitas otot saja yang tidak memerlukan imajinasi dan sugesti. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama tiga kali perlakuan pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif, keseluruhan responden mengatakan rileks dan nyaman setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif tersebut dan responden mengatakan nyeri yang dialami berkurang.

Sesuai dengan teori Potter & Perry dalam buku fundamental keperawatan menjelaskan bahwa relaksasi merupakan pendekatan perilaku kognitif yang paling luas digunakan untuk manajemen nyeri. Teknik relaksasi otot progresif menjadikan individu lebih terkontrol ketika terjadi rasa tidak nyaman atau

³⁰ Siswantoyo., *Perubahan Kadar Beta Endorphin Akibat Latihan Olahraga Pernafasan.*, Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY., 2010.

nyeri, stres fisik dan emosi terhadap nyeri. Teknik relaksasi tersebut merupakan upaya pencegahan untuk membantu tubuh segar dan bergenerasi kembali. Berdasarkan teori dan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa terdapat teknik relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja Puskesmas Kuok tahun 2020 yang dibuktikan dengan uji statistik *non- parametric* yaitu uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai *p* value 0,000 ($< 0,05$).³¹

Dalam penerapan terapi relaksasi otot progresif terdapat teknik pernapasan yang berperan besar terhadap tekanan imunologik. Sebab terdapat keterikatan stressor olahraga pernapasan terhadap respon imun dapat berupa perubahan perilaku. Dengan kondisi relaks tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah. Terapi relaksasi otot progresif dapat disimpulkan menjadi kegiatan menyenangkan bagi anak autisme yang di dalamnya terdapat unsur untuk menenangkan jiwa, raga, batin dan tubuh. Selain itu, terapi ini diharapkan dapat mengalihkan atau mengurangi perilaku hiperaktif dan sebagai sarana untuk melatih kesabaran.³²

Pemberian relaksasi otot progresif memungkinkan menjadi solusi terbaik untuk remaja autisme dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada waktu untuk memberikan perasaan relaksasi

³¹ Fira Helena,dkk.,Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok.,ISSN 2623-1581.2021.

³² Fira Helena,dkk.,Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok.,ISSN 2623-1581.2021.

secara fisik. Hal tersebut dapat dilakukan bagi penyandang autisme sebab teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam, yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti.³³ Relaksasi otot progresif termasuk dalam penanganan psikoterapi yang dapat menurunkan tingkat stress, anti-cemas, anti-depresi dan diberikan sebagai terapi medik untuk keperawatan jiwa. Dimana teknik relaksasi tersebut termasuk dalam penerapan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot, serta dapat memungkinkan subyek untuk mengendalikan respon tubuhnya terhadap ketegangan.³⁴

Di dalam penanganan perilaku berulang yang dilakukan oleh Sekolah Luar Biasa Negeri Branjang Jember kepada siswa remaja autisme ditempat, guru memberikan perlakuan untuk menurunkan perilaku tersebut dengan metode *applied behavior analysis*. Metode yang diterapkan ketika individu melakukan pengucapan kata dengan membaca dan menirukan secara berulang, maka guru memberikan penguatan positif dengan menekankan pujian ketika individu menunjukkan perilaku yang diinginkan sehingga memotivasi penyandang untuk tidak melakukan perilaku tersebut.

Peneliti terinspirasi dari penelitian Siswantoyo dimana perlakuan relaksasi olahraga yang dirancang untuk penyandang autisme terdapat tiga sesi diantaranya pertama pemanasan yang dilakukan minimal 5 menit, kedua latihan inti yang dilakukan selama 20 menit dan sesi terakhir adalah

³³ Heppy Dwi., *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk menurunkan Kecemasan. Ilmu Keperawatan Jiwa*.

³⁴ Wisnusakti Khrisna., *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress pada Lansia.*, Jurnal Ilmiah Indonesia p-ISSN: 2541-0849., 2021.

pendinginan yang dilakukan selama 3 menit. Berdasarkan penjelasan permasalahan yang dijabarkan dalam latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang pada Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember”

B. Rumusn Masalah

Berkaitan dengan latar belakang, rumusan masalah penelitian ini ialah apakah metode relaksasi otot progresif efektif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan gambaran apa yang akan di tujukan dalam melakukan sebuah penelitian. Tujuan tersebut mengacu kepada masalah yang telah di rumuskan sebelumnya. Adapun tujuan masalah dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas metode relaksasi otot progresif dalam menangani perilaku berulang pada remaja autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini merupakan kontribusi dari penulis yang akan diberikan ketika telah selesai melakukan penelitian tersebut. Manfaat penelitian dibagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan praktis, seperti berguna bagi penulis instansi dan masyarakat. Adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Untuk mengetahui efektifitas pemberian teknik relaksasi otot progresif kepada remaja autis agar menurunkan perilaku berulang.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai bahan rujukan dan sumbangan bagi dunia ilmu psikologi khususnya untuk pemberian relaksasi otot progresif terhadap perilaku berulang remaja autis.

2. Secara Praktis

- a. Bagi orangtua: Menambah wawasan orangtua khususnya yang memiliki anak autis mengenai efektifitas pemberian relaksasi otot progresif terhadap penurunan perilaku berulang pada remaja autis.
- b. Bagi terapis / guru : Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi terapis atau guru dengan memberikan intervensi relaksasi otot progresif yang dapat dikembangkan ke dalam program terapi atau kurikulum sekolah.
- c. Bagi peneliti selanjutnya: dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi masukan yang membangun kepada penelitian selanjutnya. Sebagai titik awal memperluas dan menyempurnakan temuan di masa depan mengenai efektivitas relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan fokus dari penelitian untuk mengamati objek penelitian. Penelitian ini menggunakan dua variabel sebagai berikut :

a. Variabel Bebas (Independent Variable)

Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab perubahan terhadap variabel terikat. Variabel bebas dapat disebut juga variabel eksperimental dimana variabel yang memberikan pengaruh terhadap variabel lain sehingga dapat diukur seberapa besar pengaruhnya tersebut. Sebutan lain dari variabel bebas ataupun variabel eksperimental ialah variabel pengaruh, kuasa, dan variabel perlakuan. Variabel bebas yang hendak diuji cobakan diharapkan dapat memberikan dampak efektif terhadap variabel lain yaitu terikat. Adapun variabel bebas (independent) pada penelitian ini disimbolkan dengan huruf X yaitu relaksasi otot progresif.

b. Variabel Terikat (Dependent Variable)

Variabel terikat atau disebut variabel terpengaruh Disebut variabel terikat karena kondisinya terikat dengan variabel bebas. Disebut variabel terpengaruh karena mengalami dinamika yang disebabkan oleh pengaruh dari variabel bebas. Dalam konteks eksperimen dalam psikologi variabel terikat adalah variabel yang diamati dan diukur perubahannya dimana berupa intensitas perilaku

atau bentuk perilaku setelah diberikan perlakuan terhadapnya. Menurut Latipun terdapat ketentuan dalam menetapkan variabel terikat adalah perilaku yang hendak dipelajari dapat diukur dengan jelas, perilaku yang dipelajari dapat berubah karena penerapan intervensi atau perlakuan terhadapnya. Variabel terikat adalah reliabel yaitu memperoleh skor yang sama jika variabel bebas diberikan dengan level yang sama dan pada subjek penelitian yang sama. Berdasarkan pernyataan tersebut Adapun variabel terikat (dependent) pada penelitian ini disimbolkan dengan huruf Y yaitu perilaku berulang.

2. Indikator Variabel

a. Relaksasi Otot Progresif

Menurut Setyoadi & Kushariyadi relaksasi otot progresif melibatkan dua teknik, yaitu teknik tahap persiapan dan prosedur gerakan. Dalam tahapan persiapan tujuan utamanya ialah menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman. Tahapan prosedur meliputi 15 gerakan, antara lain: gerakan untuk melatih otot tangan, otot tangan bagian belakang, otot bisep (otot besar pada atas pangkal lengan), melatih agar melemaskan otot bahu, melemaskan otot wajah (dahu, mata, rahang dan mulut), merelaksasikan otot leher, otot punggung, melemaskan otot dada, otot perut, dan melatih otot kaki (paha dan betis). Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi yang ditetapkan melalui metode

progresif dengan tahap latihan berkesinambungan.³⁵ Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi yang dilakukan dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot.³⁶ Proses melakukan relaksasi ini dapat memanjangkan serabut otot, dimana impuls pengiriman ke otak dan penurunan aktifitas pada otak dan sistem tubuh lainnya. Saat melakukan relaksasi ini respon yang didapat adalah penurunan frekuensi jantung dan napas, tekanan darah, konsumsi oksigen serta meningkatnya aktifitas otak dan temperatur kulit perifer.³⁷

Terapi aktivasi dan relaksasi berbasis pencak silat budaya yang didalamnya terdapat pernapasan memberikan peran besar terhadap ketahanan imunologik. Hal tersebut didukung oleh pendapat Rabin dalam Siswanto, yaitu stressor olahraga pernapasan yang dapat dikaji berupa perubahan perilaku yang dapat dikaji melalui konsep imunologi olahraga pada alur di tingkat sistem. World health organization WHO menjelaskan tentang sehat merupakan kondisi terbebas dari segala penyakit, baik fisik, mental dan sosial. Ruang lingkup kesehatan olahraga meliputi empat kegiatan pokok antara lainnya : upaya preventif-promotif dan kuratif-rehabilitatif. Akan tetapi dengan adanya keterbatasan, maka pengelompokan lingkup olahraga dibagi menjadi

³⁵ Ekarin, Heryati, Maryam., *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi.*, Jurnal Kesehatan., Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta., 2019.

³⁶ Heppy Dwi., *Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan.*

³⁷ Ekarin, Heryati, Maryam., *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi.*, Jurnal Kesehatan., Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta., 2019.

dua golongan, yaitu lingkup yang meliputi aspek jasmaniah serta lingkup meliputi aspek rohaniah dan sosial. Menurut Suharjana terdapat beberapa manfaat olahraga untuk kesehatan, yaitu olahraga dapat menguatkan jantung, olahraga dapat menurunkan tekanan darah tinggi, olahraga dapat menyeimbangkan gula darah, olahraga dapat menyeimbangkan darah, dan olahraga dapat mencegah osteoporosis.

Menurut KDI (Kemampuan Dasar Indra) bahwa keolahragaan dapat diklasifikasikan menjadi olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreatif, olahraga kompetitif, dan olahraga rehabilitatif. Dimana olahraga rehabilitatif adalah jenis olahraga yang menekankan pada tujuan yang bersifat terapi atau aspek psikis dan perilaku.

b. Perilaku Berulang (Repetitive Behavior)

Menurut Kristen S.L pada disertasinya revisi skala perilaku berulang memiliki indikator sebagai berikut :

- 1) Stereotip
- 2) Perilaku Kompulsif
- 3) Perilaku Ritualistik
- 4) Perilaku Keseragaman
- 5) Perilaku Terbatas

F. Definisi Operasional

1. Relaksasi Otot Progresif (*Progresive Muscle Relaxation*)

Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi yang ditetapkan melalui metode progresif dengan tahap latihan berkesinambungan.³⁸ Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi yang dilakukan dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot.³⁹ Proses melakukan relaksasi ini dapat memanjangkan serabut otot, dimana impuls pengiriman ke otak dan penurunan aktifitas pada otak dan sistem tubuh lainnya. Saat melakukan relaksasi ini respon yang didapat adalah penurunan frekuensi jantung dan napas, tekanan darah, konsumsi oksigen serta meningkatnya aktifitas otak dan temperatur kulit perifer.⁴⁰

2. Perilaku Berulang (*Repetitive Behavior*)

Perilaku berulang (*stimming*) yang dilakukan oleh penyandang autisme seperti mengepakkan tangan (*flapping*), berputar-putar (*spinning*) dan bergoyang-goyang (*rocking*). Alasan penyandang autisme melakukan perilaku berulang tersebut untuk mengurangi stress, kecemasan, menyampaikan kegembiraan, mencari perhatian. Pada umumnya muncul dalam bentuk perilaku negatif yang dilakukan penyandang autisme seperti melukai diri sendiri (*self injury*). Perilaku berulang *stimming* yang dilakukan penyandang

³⁸ Ekarin, Heryati, Maryam., *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi*., Jurnal Kesehatan., Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta., 2019.

³⁹ Heppy Dwi., *Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan*.

⁴⁰ Ekarin, Heryati, Maryam., *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi*., Jurnal Kesehatan., Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta., 2019.

autis dapat terjadi di sekolah maupun di rumah, sementara orang-orang yang paling dekat dengan penyandang autis adalah guru ketika disekolah dan orangtua ketika berada di rumah.⁴¹

Menurut Kristen S.L perilaku berulang terdapat 6 sub yang terdapat didalamnya diantaranya:

- a. Perilaku stereotip atau stereotipik yang merupakan gerakan atau tindakan yang tampaknya tidak memiliki tujuan yang jelas, namun diulang-ulang dengan cara yang serupa.
- b. Perilaku menyakiti diri sendiri dimana melakukan gerakan atau tindakan yang berpotensi menyebabkan kemerahan, memar, atau cedera lainnya pada tubuh, dan diulang dengan cara yang serupa.
- c. Perilaku kompulsif merupakan perilaku yang berulang dan dilakukan sesuai aturan, atau melibatkan hal-hal yang dilakukan “begitu saja”
- d. Perilaku ritualistik dimana melakukann aktivitas kehidupan sehari-hari dengan cara yang serupa.
- e. Perilaku keseragaman dimana peengganan terhadap perubahan, bersikeras agar segala sesuatu tetap sama)
- f. Perilaku terbatas perilaku yang rentang fokus, minat, atau aktivitas yang terbatas.

⁴¹ Sastriya Ibnu, Dinar Wiwien., *Pengakaman Guru dan Orangtua dalam Mengelola Self Stimulatory Behavior (Stimming) pada Anak Penyandang Autis.*, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam., 2023.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian merupakan keyakinan yang dianggap benar dan belum tentu kebenarannya dan belum tentu terbukti secara empiris, menyangkut dengan variabel atau substansi yang sedang diteliti. Asumsi tersebut menjadi dasar untuk menentukan apakah penelitian ini pantas atau relevan untuk dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik dari variabel yang akan diteliti.⁴² Pada penelitian ini asumsi yang diperoleh dengan melihat kedua variabel yaitu variabel *independent* dan *dependent*.

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti yang dilakukan dengan cara peregang otot kemudian dilakukan relaksasi otot, yang secara efektif dapat mengurangi kecemasan.⁴³ Pernyataan yang disampaikan Bodfish dalam Martini Jamaris bahwa perilaku berulang pada penyandang autisme merupakan tindakan yang dilakukan berulang-ulang, seringkali dengan cara yang sama dan terstruktur. Seperti mengayunkan tubuh, mengulang kata-kata atau membeo, dan memiliki minat yang spesifik dan intens terhadap suatu objek. Dimana dampak keparahan yang terjadi saat perilaku berulang yang ditimbulkan penyandang autisme tersebut berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari penyandang, termasuk dalam interaksi sosial, belajar dan fungsi adaptif lainnya.⁴⁴ Sortwell menyatakan bahwa

⁴² Bambang Sugeng., *Fundamental Metodologi Penelitian Kuantitatif (Eksplanatif)* (Deepublish, 2022), 79.

⁴³ Setyoadi, K., *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatrik*, Jakarta: Salemba Medika., 2011.

⁴⁴ Martin Jamaris., *Anak Berkebutuhan Khusus Profil, Asesmen, dan Pelayanan Pendidikan*, (Ghalia Indonesia), 2018.

keterampilan kinerja motorik sangat penting bagi anak-anak untuk mengembangkan keterampilan dan urutan gerak yang lebih khusus untuk partisipasi anak dalam banyak kegiatan seperti olahraga dan aktivitas fisik.⁴⁵

Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif termasuk dalam pendekatan intervensi guna membantu mengelola stress dan meningkatkan kualitas hidup penyandang gangguan jiwa.⁴⁶ Peneliti menyadari berdasarkan latar belakang bahwa penyandang autisme umumnya sering menunjukkan ciri-ciri hiperaktif dan mengalami berperilaku yang dapat mengganggu kesehainya. Penelitian ini didasarkan untuk pemberian perlakuan teknik relaksasi otot progresif dimana intervensi melalui peregangan otot. Diasumsikan bahwa tindakan menegangkan kemudian melepaskan ketegangan otot secara sistematis akan menghasilkan respons fisiologis berupa ketenangan yang dialami penyandang autisme, yang secara bertahap akan meredakan perilaku berulang. Harapannya terjadi peningkatan ketenangan dalam diri penyandang autisme dan penurunan perilaku berulang akan secara tidak langsung mendukung pembelajaran motorik dan partisipasi dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

H. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap hubungan, perbedaan, atau pengaruh suatu variabel atau antar variabel. Hipotesis juga dapat diartikan sebagai prediksi-prediksi yang dibuat oleh peneliti tentang hubungan antar variabel yang dihadapi. Adanya hipotesis dari pemahaman peneliti terhadap

⁴⁵ Sortwell.,dkk., “Interventions to Promote the Development of Motor Performance Skills in Primary School Aged Children with Autism Spectrum Disorder”,International Journal of Kinesiology and Sports Science.,2022.

⁴⁶ Premedi Achdyat.,*Literatur Riview Intervensi Psikologis Terhadap Psikoneuroimunologi Penderita Kanker*.,2024.

karater variabel penelitian yang memunculkan hubungan sebab dan akibat sehingga memiliki keterikatan yang memunculkan dugaan sementara berdasarkan pemahamannya tersebut dengan merumuskan hipotesis.

Terdapat dua (2) hipotesis dalam penelitian ini, yaitu hipotesis null (H_0) yang menyatakan tidak adanya perbedaan tingkat variabel, tidak adanya hubungan antar variabel atau tidak adanya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Kebalikan dari hipotesis null adalah hipotesis alternatif (H_a) yang menunjukkan adanya perbedaan, hubungan, pengaruh, atau efektivitas suatu variabel terhadap variabel lainnya. Berbekal dengan hipotesis ini, peneliti mencoba membuktikannya dengan melakukan serangkaian penelitian atau benar-benar memberikan perlakuan terhadap partisipan penelitian. Adapun peneliti mengajukan hipotesis sebagai pernyataan sementara mengenai hasil penelitian yang serupa :

1. Hipotesis Null (H_0) = Tidak ada pengaruh antara relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation) dengan perilaku berulang (repetitive behavior) remaja autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember.
2. Hipotesis Alternatif (H_a) = Adanya pengaruh antara relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation) dengan perilaku berulang (repetitive behavior) remaja autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember.

I. Sistematika Pembahasan

Pembaca akan mendapati pembahasan penelitian ini yang disusun secara terorganisir dan sistematis, dengan harapan dapat mempermudah pembaca dalam mencerna informasi. Disampaikan setiap definisi dalam lima bab yang antara lain :

Bab I yang terdiri atas pendahuluan, dimana bagian awal yang memberikan latar belakang, rumusan masalah hingga manfaat dari penelitian ini dilakukan. Pada dasarnya setiap penelitian selalu berangkat dari masalah, yang setelah masalah didefinisikan dan dibatasi maka selanjutnya masalah tersebut dirumuskan. Rumusan masalah umumnya dinyatakan dalam kalimat pertanyaan. Dengan pertanyaan tersebut akan dapat memandu peneliti untuk kegiatan penelitian selanjutnya serta memberikan manfaat dari penelitian. Berdasarkan kegiatan tersebut, maka peneliti menggunakan berbagai teori untuk menjawabnya yang disampaikan pada bagian ruang lingkup penelitian.⁴⁷

Langkah selanjutnya ialah peneliti memberikan asumsi penelitian yang merupakan pernyataan-pernyataan sebagai anggapan dasar. Anggapan dasar dirumuskan secara jelas sebelum peneliti melangkah mengumpulkan data. Selain itu, anggapan dasar tersebut berfungsi sebagai dasar berpijak juga untuk mempertegas variabel yang menjadi pusat perhatian penelitian dan merumuskan hipotesis.⁴⁸ Hipotesis yang merupakan jawaban sementara tersebut, selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya secara nyata.⁴⁹

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Hal 30-31., Alfabeta., Bandung., 2022.

⁴⁸ Penyusun, Tim., "Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UIN Khas Jember"., 2022.

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Hal 30-

Bab II dikenal sebagai kajian pustaka, merupakan landasan teoritis bagi penelitian. Yang secara sistematis merangkum, menganalisis dan membandingkan berbagai sumber terpercaya yang relevan sesuai dengan topik yang akan diteliti. Tujuannya untuk membangun pijakan yang kuat, menunjukkan pemahaman tentang penelitian-penelitian sebelumnya, serta mengidentifikasi celah pengetahuan yang akan diteliti.

Bab III yang berisikan metode penelitian. Menguraikan mengenai metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Bab tiga ini peneliti menjelaskan sesuai dengan desain penelitian yang akan digunakan, mendeskripsikan populasi dan sampel yang digunakan, instrumen penelitian yang termasuk alat ukur dan modul perlakuan yang akan dilakukan, juga menjelaskan prosedur pelaksanaan hingga analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Bab IV pada bab ini menyampaikan secara sistematis dan objektif temuan-temuan yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian dan analisis data yang akan diteliti. Penyajian hasil harus lugas, faktual, dan tanpa interpretasi subjektif. Juga terdapat deskripsi data yang terkumpul, termasuk karakteristik sampel penelitian dan ringkasan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran awal. Selanjutnya, Anda akan menyajikan hasil analisis data yang relevan dengan pertanyaan penelitian dan hipotesis yang telah diajukan.

Bab V pada bagian ini merupakan bab penutup. Berfungsi sebagai ringkasan akhir yang padat dan jelas mengenai keseluruhan proses dan hasil

penelitian. Terdapat kesimpulan yang menjawab secara langsung rumusan masalah dan mengacu pada tujuan penelitian yang telah ditetapkan di bab pendahuluan. Dalam artian kesimpulan merangkum temuan-temuan utama yang diperoleh dari analisis data, menyoroti apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak berdasarkan bukti empiris.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya untuk memahami suatu fenomena sebagai upaya menemukan konsep dan referensi penelitian selanjutnya. Penelitian terdahulu berfungsi sebagai acuan, inspirasi, dan pembanding untuk penelitian baru. Selain itu penelitian terdahulu dapat menjadi bukti keaslian dari penelitian yang akan sedang dilakukan. Penelitian terdahulu yang digunakan peneliti memiliki hubungan terkait teori metode relaksasi otot progresif dan perilaku berulang. Hasil dari penelusuran yang ditemukan beberapa penelitian yang memiliki hubungan dengan penelitian ini. Terdapat beberapa perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terkait beberapa aspek atau bidang tertentu, termasuk fokus dan hasil yang akan dikaji. Penyajian penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini akan ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No.	Nama, Tahun dan Judul	Tujuan	Metode dan Sampel	Hasil
1.	Febrianti Wulandari, Wiwik Widajati. 2013. Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Perilaku Hiperaktif Anak Autis Di Sekolah Inklusi	Relaksasi progresif dimana gerakannya menenangkan menjadi cara untuk mengurangi perilaku hiperaktif,	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian <i>single subject research</i> (SSR) yang pengaruh pada metodologi eksperimen. Peneliti menggunakan	1. Fase baseline 2. Perolehan hasil analisis visual. 3. a. guru dapat mengatasi perilaku hiperaktif anak dan guru dapat menerapkan relaksasi progresif sebagai

No.	Nama, Tahun dan Judul	Tujuan	Metode dan Sampel	Hasil
	Adelia Smart Sidoarjo.	menimbulkan sikap tenang, sehingga anak autis dapat berinteraksi dengan guru atau lawan bicaranya serta melakukan kontak mata.	subjek tunggal, yaitu kelompok A dan B, yang salah satunya mendapatkan perlakuan khusus atau <i>treatment</i> .	intervensi untuk mengurangi perilaku hiperaktif anak autis. b. orang tua diharapkan dapat mengurangi perilaku hiperaktif anak autis dengan relaksasi progresif di rumah.
2.	Lilis Maesaroh, Bambang Abduljabar & Pipit Pitriani. 2020. Pengaruh <i>Psychomotor Therapy</i> pada Siswa dengan Gangguan Spektrum Autis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah.	Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dari aktivitas program <i>psychomotor therapy</i> untuk mengurangi kondisi masalah dalam aspek perilaku, emosi, dan sosial pada anak autis usia dini, dimana menitikberatkan pada tubuh dan pikiran anak.	Penelitian ini menggunakan metode kombinasi (<i>mixed methods</i>) dengan pendekatan <i>sequential exploratory</i> .	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan frekuensi pada masalah perilaku repetitif dan perilaku emosional anak, serta terdapat penurunan latensi pada masalah sosial anak.
3.	Eko April. 2015. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah ada pengaruh relaksasi terhadap penurunan stress pada remaja yang tinggal di Lapas Anak Blitar.	Desain penelitian yang digunakan adalah post test only group design dengan subjek remaja yang sedang menjalani pidana di Lapas Anak Blitar. Subjek berjumlah 61 remaja terbagi dalam 31 kelompok kontrol dan 30 kelompok eksperimen yang dipilih dengan random sampling.	Hasil uji statistik menunjukkan nilai $Z = 416,500$ pada $p = 0,484$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data post test antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesa penelitian yang berbunyi ada pengaruh relaksasi terhadap tingkat stress Remaja di Lapas Anak Blitar

No.	Nama, Tahun dan Judul	Tujuan	Metode dan Sampel	Hasil
				ditolak.
4.	Irene Prakikih Suharsisti. 2018. Efektivitas Intervensi Psikoedukasi <i>Autisme</i> dan Relaksasi Progresif Pada Orang Tua Dengan Anak Penyandang <i>Autisme</i> .	Psikoedukasi autisme bertujuan memberikan pengetahuan mengenai autisme agar orang tua anak penyandang autisme memiliki pengetahuan guna membantu pengasuhan pada anak penyandang autisme.	Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental <i>one-group pre-test post- test design</i>	Menunjukkan rata-rata stress setelah diberikan psikoedukasi dan relaksasi progresif, efektif menurunkan stress orang tua anak penyandang autisme, yaitu dari kategori stress sedang menjadi ringan sekali dan pengetahuan autisme meningkat yaitu dari kategori sedang menjadi sangat tinggi.
5.	Indra, Hesti, Hendrawati, Amira. 2023.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas	Metode dalam penelitian ini yaitu literature review dari database <i>Google Scholar</i> dan <i>PubMed</i> dengan kriteria 10 tahun terakhir, <i>fulltext</i> , yang membahas relaksasi otot progresif, kecemasan, dan skizofrenia	Hasil analisis dari 4 artikel didapatkan bahwa relaksasi otot progresif terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan, stres, gejala psikotik dan meningkatkan kualitas hidup pasien skizofrenia. Namun efek penggunaan intervensi ini masih dalam jangka pendek jika digunakan pada pasien skizofrenia kronis, sehingga diperlukan latihan yang lebih lama untuk mendapatkan efek jangka Panjang.

Berdasarkan data dalam tabel 2.1 diatas, menjelaskan mengenai hasil
temua dari penelitian terdahulu yang telah dilakukan, berikut penjelasan
hasil beserta temuan dari penelitian terdahulu yang telah dilakukan :

1. Penelitian yang dilakukan Febrianti dan Widajati¹ Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah durasi perilaku hiperaktif yaitu siswa tidak dapat duduk dengan tenang cukup lama, pada fase baseline (A) 6-10 detik terdapat durasi yang menunjukkan variabel atau tidak stabil, pada fase intervensi (B) 4-2 detik terdapat penurunan dibandingkan dengan fase baseline (A). Arah kecenderungan menunjukkan perubahan positif. Persentase data overlap sebesar 0%. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku hiperaktif anak autisme mengalami penurunan dengan menerapkan relaksasi progresif.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Pada fase baseline (A), anak autisme menunjukkan perilaku melompat-lompat, berlari-lari, berjalan mondar-mandir tanpa tujuan. Sehingga perilaku hiperaktif anak autisme yang timbul tidak dapat duduk diam dalam waktu yang lama. Pada fase intervensi (B), perilaku tidak dapat duduk diam dalam waktu yang lama berkurang, hal ini terjadi karena perilaku hiperaktif anak autisme saat relaksasi progresif menjadi berkurang. Dengan demikian penerapan relaksasi progresif dapat menurunkan perilaku hiperaktif anak autisme di Sekolah Adelia Smart Inklusif. (2) Perolehan hasil analisis visual dalam kondisi diantaranya adalah estimasi kecenderungan arah baseline (A) menunjukkan arah mendatar, fase intervensi menunjukkan arah menurun, level stabilitas dan

¹ Wulandari Febrianti, Wiwik Widajati., "Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Perilaku Hiperaktif Anak Autisme di Sekolah Inklusi Adelia Smart Sidoarjo", Jurnal Pendidikan Khusus., Vol. 1 No. 1. 2013.

rentang fase baseline (A) 42,85% menunjukkan data yang variabel atau tidak stabil dengan rentang 6-10, pada fase intervensi (B) diperoleh rentang 4-2 dan menunjukkan data yang stabil 71,42% dan level perubahan menunjukkan tanda (+) yang berarti perubahan yang membaik. Sedangkan pada analisis visual antar kondisi diantaranya adalah perubahan kecenderungan yang negatif. Perubahan kecenderungan stabilitas fase baseline (A) ke fase intervensi (B) adalah variabel tidak stabil ke stabil. Perubahan level menunjukkan tanda (+) yang berarti menurun dan persentase data overlap menunjukkan 0%.

2. Penelitian yang dilakukan Lilis, Bambang dan Pipit.² Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kombinasi (*mixed methods*). Penggunaan *mix methods research* dilakukan untuk mengumpulkan data guna menjawab pertanyaan penelitian. *Mixed method research* mendorong peneliti untuk melakukan kolaborasi, yang tidak banyak dilakukan oleh penelitian kuantitatif maupun kualitatif. Kolaborasi dimaksud adalah kolaborasi sosial, behavioral, dan kolaborasi humanistik. Penelitian ini dilakukan dalam dua tahap dengan menggunakan desain penelitian strategi eksploratoris sekuensial. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan frekuensi pada masalah perilaku repetitif dan perilaku emosional anak, serta terdapat penurunan latensi pada masalah sosial anak. Dilakukan dengan dua tahap, yang pertama interpretasi hasil observasi kondisi subjek

² Maesaroh Lilis., *Pengaruh Psychomotor Therapy pada Siswa dengan Gangguan Spektrum Autis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah.*, Jurnal Penelitian Pendidikan., Volume 20, Nomor 1, 62 – 71., 2020.

dengan melihat beberapa aspek diantaranya : visual, auditori, motorik, emosi, sosial, perilaku, bahasa, kognitif. Dan tahap kedua menganalisis kondisi subjek menggunakan metode *single subject research*. Pengambilan data yang dilakukan adalah analisis baseline yang dilakukan selama 4 sesi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa masalah perilaku yang terjadi pada anak dengan gangguan autis spektrum disorder usia dini, meliputi perilaku repetitif atau berulang berupa menutup telinga, perilaku emosional berupa anak merengek tanpa sebab, dan perilaku sosial berupa respon anak untuk senantiasa dapat bergabung dengan teman temannya. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan yaitu aktivitas program psychomotor therapy secara signifikan dapat berpengaruh dan diterapkan pada anak autis dengan memperhatikan kemampuan serta kekurangan masing-masing anak. Frekuensi yang terjadi pada masalah-masalah perilaku tersebut menimbulkan data stabilitas yang bervariasi.

3. Penelitian yang dilakukan Eko April.³ Alat ukur stress menggunakan skala baku DSI (*Daily Stress Inventory*) yang dikembangkan oleh Brandey & Jones (1989). Data kecenderungan stress pada kelompok kontrol memiliki tingkat stress yang sangat tinggi sebesar 32, 56 % atau sekitar 10 remaja. Tingkat stress cukup tinggi di kelompok kontrol sebesar 67,74 % atau sebesar 21 remaja. Dan tidak ada seorangpun remaja di kelompok kontrol dengan tingkat stress pada kategori rendah/normal. Kesimpulan subjek penelitian adalah subjek penelitian yang berada di kelompok kontrol

³ April Eko., Pengaruh Otak Progresif terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar., Jurnal Psikologi Indonesia., 2015.

maupun kelompok eksperimen. sebagian besar berada pada tingkat stress cukup tinggi yaitu sekitar 67,74 % dan 73,33 %. Dari hasil pengumpulan self report pada subjek kelompok eksperimen, diketahui bahwa sebagian besar subjek mengalami reaksi fisik sebagai akibat stress yang dialaminya seperti sakit pada punggung dan leher, kaki terasa lemas sehingga susah untuk digerakan, merasakan pusing, nyeri di persendian, badan terasa lemas, mudah capek dan linu. Kondisi ini dialami oleh 19 remaja, munculnya reaksi fisik tersebut dialami pada saat siang dan malam hari bahkan ada juga remaja yang mengalaminya setiap hari. Kondisi lain adalah reaksi kognitif seperti banyaknya pikiran, bingung, kepikiran orang tua dan teman, bosan, jenuh, dan sering melamun.

4. Penelitian yang dilakukan Irene dengan judul Efektivitas Intervensi Psikoedukasi Autisme dan Relaksasi Progresif pada Orangtua dengan Anak Penyandang Autisme.⁴ Hasil penelitian menunjukkan rata-rata stress setelah diberikan psikoedukasi dan relaksasi progresif efektif menurunkan stres orangtua dari anak penyandang autis. Persamaan penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian eksperimental *one group test post test design* atau *before after design*. Dimana setelah memberikan manipulasi penelitian tersebut melakukan pengukuran kembali terhadap variabel dengan alat ukur yang sama dengan pada saat belum diberi perlakuan.
5. Penelitian Indra, Hesti, Hendrawati dan Amira.⁵ Menyimpulkan bahwa penggunaan intervensi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam

⁴ Pratikih Irene.,*Efektivitas Intervensi Psikoedukasi Autisme dan Relaksasi Progresif pada Orangtua dengan Anak Penyandang Autisme*.,Nathiqiyah:Jurnal Psikologi Islam.,2018.

⁵ Maulana Indra.,dkk.,*Efektivitas Progresif Muscle Relaxation Techniqus terhadap Kecemasan pada Pasien Skizofrenia : Literatur Review*.,Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah.,2023.

menurunkan kecemasan, stres, gejala psikotik dan meningkatkan kualitas hidup pasien skizofrenia. Selain itu, teknik relaksasi otot progresif mudah dilakukan dimana saja, praktis dan murah. Namun efek penggunaan intervensi ini masih dalam jangka pendek jika digunakan pada pasien skizofrenia kronis, sehingga diperlukan latihan yang lebih lama untuk mendapatkan efek jangka panjang.

B. Kajian Teori

1. Relaksasi Otot Progresif

a. Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi relaksasi otot progresive (*progressive muscle relaxation*) merupakan metode relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresive memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks.⁶

Relaksasi otot progresif merupakan suatu metode relaksasi yang paling sederhana dan mudah dipelajari dengan menegangkan dan merileksasikan otot-otot tubuh. Dengan adanya teknik tersebut dapat digunakan sebagai intervensi yang ditujukan untuk individu dengan gangguan jiwa.⁷

Edmund Jacobson ialah seorang psikiater Amerika yang

⁶ Heppy Dwi., *Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan*

⁷ PH Livina., *Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa*, Jurnal Keperawatan Indonesia., 2018.

mengawali penemuan relaksasi otot progresif pada awal abad-20. Jacobson melakukan penelitian ekstensif tentang hubungan antara ketegangan otot dan kondisi psikologis seperti kecemasan. Jacobson mengembangkan prosedur untuk melatih individu dalam menegangkan dan melemaskan otot secara bergantian. Terapi relaksasi otot progresif merangsang pengeluaran zat-zat kimia *endorphin* dan *enkephalin* serta merangsang signal otak yang menyebabkan otot rileks dan meningkatkan aliran darah ke otak.⁸

b. Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Menurut Herodes, Alim, dan Potter dalam Setyoadi dan Kushariyadi bahwa tujuan terapi relaksasi otot progresif sebagai berikut⁴⁶ :

1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik.
2. Mengurangi distritmia jantung, kebutuhan oksigen.
3. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika subyek sadar dan tidak memfokus perhatian seperti relaks.
4. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi.
5. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress.
6. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan, dan membangun emosi positif dari emosi negatif.

⁸ Syisnawati,dkk.,*Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada klien Ansistas di Kelurahan Ciwaringin Bogor.*,Journal of Islamic Nursing.,2017.

c. Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif

Ketika akan melakukan penerapan relaksasi otot progresif dibutuhkan beberapa persiapan dalam melakukannya, menurut Siswanto dalam buku Aktivasi olahraga untuk penyandang autisme (*high functioning*) memiliki tahapan antara lain : pemanasan (*warm-up*), latihan inti dan pendinginan (*cooling-down*).

2. Perilaku Berulang

Secara umum perilaku berulang memiliki karakteristik pengulangan, kekakuan, dan ketidak fleksibelan yang semua karakter tersebut tidak berfungsi dengan baik pada penyandang autisme. Meliputi gerakan motorik stereotip, kompulsi, ritual, kepatuhan terhadap rutinitas, keteguhan pada kesamaan, membeo atau mengulang kata dan memiliki keterbatasan minat. Perilaku berulang termasuk dalam gangguan perkembangan yang terjadi pada saraf lainnya. Perilaku berulang juga terjadi pada individu dengan gangguan obsesif kompulsif (OCD), skizofrenia, dan penyakit alzheimer.⁹ Namun perilaku berulang yang terjadi pada penyandang OCD memiliki perbedaan dengan penyandang autisme, yang muncul sebagai respon terhadap pikiran penyandang OCD bertujuan untuk mengurangi kecemasan.¹⁰ Sementara individu autisme cenderung menunjukkan perilaku keseragaman dan keterbatasan, seperti

⁹ Cipriani, G., Vedovello, M., Ulivi, M., Nuti, A., & Lucetti, C. Repetitive and stereotypic phenomena and dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 2013.28(3), 223-227.

¹⁰ Cipriani, G., Vedovello, M., Ulivi, M., Nuti, A., & Lucetti, C. Repetitive and stereotypic phenomena and dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 2013.28(3), 223-227.

menghindari perubahan dan memiliki minat yang spesifik.

Catatan *American Psychiatric Association* menyatakan bahwa penyandang *autism spectrum disorder* ASD ditandai dengan *Restricted and Repetitive Behaviours* (RRBs) atau perilaku terbatas dan berulang serta kesulitan dalam interaksi sosial dan komunikasi.¹¹ Pernyataan yang disampaikan Bodfish dalam Martini Jamaris bahwa perilaku berulang pada penyandang autis merupakan tindakan yang dilakukan berulang-ulang, seringkali dengan cara yang sama dan terstruktur. Seperti mengayunkan tubuh, mengulang kata-kata atau membeo, dan memiliki minat yang spesifik dan intens terhadap suatu objek. Dimana dampak keparahan yang terjadi saat perilaku berulang yang ditimbulkan penyandang autis tersebut berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari penyandang, termasuk dalam interaksi sosial, belajar dan fungsi adaptif lainnya. Untuk melihat tingkatan pola perilaku berulang mengacu pada peningkatan frekuensi, durasi atau intensitas dari perilaku berulang tersebut seiring berjalannya waktu. Oleh sebab itu tidak adanya perilaku berulang yang spesifik bagi penyandang autis, akan tetapi yang menetap adalah meningkatnya pola perilaku berulang dan keparahan perilaku berulang tersebut.¹²

¹¹ Sastriya Ibnu, Dinar Wiwien., Pengakaman Guru dan Orangtua dalam Mengelola Self Stimulatory Behavior (Stimming) pada Anak Penyandang Autis., Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam., 2

¹² Sastriya Ibnu, Dinar Wiwien., Pengakaman Guru dan Orangtua dalam Mengelola Self Stimulatory Behavior (Stimming) pada Anak Penyandang Autis., Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam., 2023.

Berdasarkan hasil penelitian Sastriya dan Dinar dalam penelitian tersebut orang tua memiliki pengalaman mengelola *self stimulatory behavior (stimming)* berbeda-beda. Tindakan orangtua yang tidak paham dengan pengelolaan perilaku *stimming* pada anak dimana hanya mengingatkan anak secara verbal bahkan membiarkan saja tanpa tindakan tertentu untuk menenangkan dan mengendalikan *stimming* atau mengganti *stimming* yang tidak wajar dengan *stimming* yang lebih diterima oleh lingkungan. Hal ini menyebabkan *stimming* pada anak akan sering muncul, bahkan sampai anak melakukan tindakan yang lebih agresif lagi, seperti melonjak-lonjak dan berteriak atau melukai (*self injury*) seperti : memukul kepala dan menggigit. Bagi orangtua yang paham dengan pengelolaan perilaku *stimming* pada anak, akan berusaha menghindari berbagai hal yang memicu anak mudah untuk *stimming* dengan memberikan tindakan yang cepat dan tepat ketika *stimming* itu muncul melalui berbagai cara digunakan untuk mengendalikan perilaku tersebut, dimana sebelum memberikan aktivitas kepada anak, orangtua mengkondisikan anak dan mengintruksikan secara verbal untuk diam, berdiri atau duduk, setelah itu orangtua memberikan aktivitas berupa menyiram bunga, membantu ibunya mencuci pakaian hingga membilasnya dan juga aktivitas menggambar serta mewarnai. Dengan aktivitas yang tepat diberikan kepada anak ketika *stimming* itu muncul, akan membuat *stimming* pada anak dapat dikendalikan dengan baik serta dapat mereduksi *stimming* tersebut. Tujuan penyandang autisme melakukan

stimming bermacam-macam, seperti merangsang indra atau mengurangi kelebihan sensorik, beradaptasi dengan lingkungan yang tidak biasa, mengurangi kecemasan, menenangkan diri, meredakan emosi yang meledak-ledak, mengekspresikan rasa senang sehingga cenderung diulang-ulang, mengungkapkan frustrasi, mencari perhatian atau cara mereka berkomunikasi efektif.¹³

Bodfish, Symons & Lewis menyempurnakan skala berbasis informan yang biasa disebut dengan skala perilaku repetitif untuk menciptakan perilaku berulang *Repetitive Behavior Scale* (RBS) skala yang mengukur berbagai jenis perilaku berulang, termasuk gerakan stereotip, perilaku merusak atau menyakiti diri, perilaku kompulsif, dan minat yang terbatas. Lalu mendapat revisi pada tahun 1999, yang terdiri dari tiga subskala antara lainnya : 1. Perilaku Stereotip, 2. Perilaku Melukai diri Sendiri dan 3. Kompulsi.¹⁴ Angket tersebut diberikan kepada penyandang autisme di bagian negara *Autism Society of North Carolina*, dan hasil dari 498 responden (berusia antara 2 hingga 18 tahun) menunjukkan sifat psikometrik yang hasil hipotesisnya dapat diterima (reliabilitas antar skor total skala keseluruhan sebesar 0.88 dan reliabilitas uji test sebesar 0,71).¹⁵

¹³ Sastriya Ibnu, Dinar Wiwien., Pengakuan Guru dan Orangtua dalam Mengelola Self Stimulatory Behavior (Stimming) pada Anak Penyandang Autism., Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam., 2023.

¹⁴ Bodfish, James W., et al. "Repetitive behavior scale-revised." *Journal of autism and developmental disorders* (1999).

¹⁵ Bodfish, James W., et al. "Repetitive behavior scale-revised." *Journal of autism and developmental disorders* (1999).

Terdapat enam perilaku yang sering ditemukan pada penyandang autis, menurut Kristen antara lain¹⁶ :

- a. Perilaku stereotip adalah pola perilaku yang berulang-ulang, umumnya penyandang autis melakukan perilaku dengan sederhana dan berirama yang tidak memiliki tujuan yang jelas. Seperti gerakan berulang yang mengayunkan tubuh, menggoyangkan kepala dan menggerakkan tangan secara berulang, suara berulang yang mengulang kata tertentu atau membuat suara yang tidak biasa, dan penyandang autis tertarik pada objek yang berulang seperti memutar-mutar benda atau mengurutkan benda dengan cara yang sama.
- b. Perilaku menyakiti diri sendiri adalah tindakan disengaja untuk melukai tubuh sendiri. Perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan penyandang autis umumnya menjadi cara untuk mengatasi emosi yang intens, seperti kesedihan, marah, atau kecemasan.
- c. Perilaku kompulsif adalah tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang sebagai respon terhadap pikiran obsesif. Perilaku ini dilakukan untuk mengurangi kecemasan atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh pikiran obsesif tersebut. Seperti penyandang autis sering mencuci tangannya karena takut kuman, menguji kunci yang dikuncinya berkali-kali karena takut tidak terkunci, dan merapikan benda secara simetris karena mungkin merasa tidak nyaman jika tidak rapi.

¹⁶ S.L. Kristen., *The Repetitive Behavior Scale-Revised : Independent Validation and The Effects of Subject Variables.*, Disertasi The Ohio State University., 2004.

- d. Perilaku ritualistik adalah perilaku yang dilakukan dengan tujuan untuk mengendalikan situasi atau mencegah kejadian buruk. Perilaku ritualistik mirip dengan perilaku kompulsif namun memiliki makna bagi individu yang melakukannya. Seperti mengatur benda dengan cara tertentu untuk menghindari bencana, mengulang kata tertentu untuk membawa keberuntungan, dan melakukan ritual (berdoa) sebelum tidur untuk memastikan keamanan.
- e. Perilaku keseragaman adalah kecenderungan penyandang autisme untuk melakukan hal yang sama secara berulang-ulang, menghindari perubahan, dan memiliki minat yang sangat terbatas.
- f. Perilaku terbatas adalah kemampuan yang terbatas dalam berinteraksi sosial, berkomunikasi, dan berimajinasi.

3. Remaja Autis

a. Definisi Remaja

Remaja berasal dari bahasa Latin *adolescere* yaitu terjadi proses pertumbuhan menuju dewasa. Remaja akan mengalami masa pubertas dimana hal tersebut merupakan tanda untuk penggambaran masa perkembangan perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologi, kognitif dan sosial emosional. Berdasarkan sifat atau perkembangannya, masa (rentang waktu) remaja terdapat tiga tahap, yaitu : masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja Tengah (13-15 tahun) dan masa remaja akhir (16-19 tahun). Pernyataan tersebut kemudian disatukan dalam

terminology kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun.¹⁷ Sedangkan menurut Santrock membagi usia remaja dimulai dari usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun.¹⁸

b. Ciri-Ciri Masa Remaja

Hurlock memberi batasan masa remaja berdasarkan usia kronologi, pada rentang usia 13 hingga 18 tahun. Menurut Thornburgh, batasan usia tersebut merupakan batasan tradisional, sedangkan aliran kontemporer membatasi usia remaja antara 11 hingga 22 tahun.¹⁹

Thornburgh membagi usia remaja menjadi tiga kelompok, antara lain:

- 1) Remaja awal : antara 11 hingga 13 tahun.
- 2) Remaja pertengahan : antara 14 hingga 16 tahun.
- 3) Remaja akhir : antara 17 hingga 19 tahun.

Adapun tugas perkembangan remaja yang harus dipenuhi sebagai berikut :

- 1) Memiliki hubungan yang baru dan lebih matang pertemanannya dengan teman sebaya baik sesama maupun lawan jenis.
- 2) Memiliki peran sosial maskulin dan feminim.
- 3) Menerima keadaan fisik dan dapat mempergunakannya secara efektif.

¹⁷ Isroanu Farida.,dkk.,”Psikologi Perkembangan”.(Mitra Cendekia Media).,2023.

¹⁸ W.Santrock.,*Adolescence*.,edisi 6.

¹⁹ Retnowati, Sofia.,”Remaja dan Permasalahannya”.,Yogyakarta:Artikel Universitas.,2011.

- 4) Mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
- 5) Mencapai kepastian untuk mandiri secara ekonomi.
- 6) Memiliki pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja.
- 7) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
- 8) Mengembangkan dan mencapai perilaku yang dapat dipertanggung jawabkan secara sosial.
- 9) Memperoleh rangkaian sistem nilai dan etika sebagai pedoman perilaku.

Hurlock menyebutkan masa remaja memiliki sejumlah karakteristik khusus yang berbeda dari periode sebelumnya dan setelahnya. Berikut karakteristik tersebut yaitu:²⁰

- 1) Masa remaja menjadi periode penting.

Masa remaja adalah periode penting di mana tubuh dan pikiran berkembang dengan sangat cepat. Perubahan yang begitu pesat ini membuat remaja perlu menyesuaikan diri dengan berbagai hal baru, seperti membentuk kepribadian, nilai-nilai hidup, dan minat baru.

- 2) Masa remaja sebagai periode peralihan.

Masa remaja adalah masa peralihan yang unik. Remaja berada di antara dua dunia: dunia anak-anak dan dunia dewasa.

²⁰ Saputro, Khamim Zarkasih. "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja." *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* 17.1 (2018): 25-32.

Jika mereka bertingkah seperti anak-anak, orang dewasa akan menegur mereka. Namun, jika mereka berusaha bersikap dewasa, mereka sering kali dianggap terlalu cepat dewasa. Meski begitu, masa remaja juga memberikan kesempatan yang bagus untuk mencoba berbagai hal dan menemukan jati diri.

3) Periode perubahan terjadi dimasa remaja.

Tingkat perubahan yang dialami baik perilaku selama masa remaja yang sama dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, terjadi perubahan fisik secara pesat, baik perubahan perilaku dan sikap juga. Jika perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

4) Masa remaja sebagai usia yang penuh tantangan.

Setiap perkembangan individu memiliki kompleksitas permasalahan yang unik. Namun, masa remaja kerap kali menjadi periode yang paling menantang. Baik remaja laki-laki maupun perempuan seringkali kesulitan dalam mengatasi permasalahan yang mereka hadapi, sehingga solusi yang ditemukan tidak selalu memenuhi ekspektasi mereka.

5) Masa mencari identitas diri.

Pada awal masa remaja, individu masih memiliki rasa ingin diterima oleh teman-temannya. Tetapi seiring waktu, individu mulai mencari jati diri sendiri dan tidak ingin lagi sama persis dengan teman-temannya. Keinginan yang berbeda tersebut

membuat remaja kebingungan dan mencari tahu siapa dirinya sebenarnya. Masalah tersebut disebut dengan krisis identitas.

6) Masa remaja sebagai periode menimbulkan ketakutan.

Remaja seringkali menunjukkan perilaku yang kurang dapat diandalkan, suka menghancurkan, dan mudah terdorong untuk melakukan hal-hal yang merugikan. Oleh karena itu, mereka membutuhkan pengawasan dan bimbingan dari orang dewasa.

7) Masa remaja sebagai periode yang tidak realistis.

Remaja cenderung memiliki ekspektasi tinggi terhadap hidupnya. Semakin tinggi ekspektasinya maka semakin rentan mereka mengalami kekecewaan dan frustrasi ketika harapannya tidak terpenuhi.

8) Masa remaja sebagai ambang dewasa.

Dengan pertambahan usia, remaja merasa tertekan untuk melepaskan image sebagai anak-anak dan tampil lebih dewasa. Berpakaian dan berentuk seperti orang dewasa memberikan kesan pada individu bahwa individu hamper dewasa, tetapi hal tersebut ternyata belum dianggap cukup terlihat dewasa. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan stastus dewasa, seperti merokok. Remaja menganggap bahwa perilaku tersebut akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan.

c. *Autis (Autism Syndrom Disorder)*

Autis merupakan istilah yang digunakan untuk memaknai jenis masalah neurologis yang mempengaruhi pikiran, persepsi dan perhatian. Kelainan tersebut dapat menghambat, memperlambat atau mengganggu sinyal dari mata, telinga dan organ sensori lainnya. Hal tersebut menjadi kelemahan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain dalam berkomunikasi terutama dalam berbicara juga menjadi kelemahan dalam kemampuan imajinasi dan menarik kesimpulan. Sedangkan remaja dengan autis adalah individu yang sudah terdiagnosis sejak sebelum berusia 3 tahun, yang memiliki tiga gangguan perkembangan dengan ciri utama, yaitu gangguan interaksi sosial, gangguan komunikasi, dan gangguan perilaku. Tentu individu akan mengalami perubahan-perubahan seperti remaja normal lainnya seperti perubahan fisik, emosi dan sosial. Bahkan mereka juga merasakan dorongan seksual yang sama, yang menjadi pembeda ialah individu autis mengalami kesulitan dalam mengungkapkan atau mengontrol dorongan tersebut.

Menurut Sunartini yang mengatakan bahwa autis diduga merupakan gangguan genetik. Hal tersebut dikaitkan dengan pewarisan kompleks seperti gen pada individu tidak dapat mengikuti pola pewarisan yang dapat diprediksi, mutasi terjadi karena faktor eksogen (bahan kimia, obat, makanan, stress). Diperkirakan terdapat 15 gen yang berkaitan dengan autis, 5 kromosom utama : 2, 3, 7, 15, dan X. Pada kromosom X

autis lebih banyak ditemukan pada pria.

Menurut Gayanti terdapat faktor yang menyebabkan terjadinya autis antara lainnya faktor prenatal, perinatal, dan neonatal. Selain itu terdapat masalah pada fase pembentukan sel-sel janin dimana gangguan oksigenasi, perdarahan trimester pertama, keracunan, infeksi TORCH, terapi dengan obat-obatan teragenik, merokok dan stress. Pada masa prenatal ibu mengalami perdarahan selama kehamilan paling sering disebabkan karena komplikasi plasenta, dapat mengakibatkan kelahiran prematur dan BBLR, serta dengan gangguan peredaran oksigen dan nutrisi ke bayi yang mengakibatkan gangguan pada otak pada janin. Sedangkan menurut Suhartono penyebab autis adalah terjadinya komplikasi persalinan dan penyakit pada awal kelahiran. Komplikasi selama persalinan sebesar (88,8 %) seperti proses kelahiran terlalu cepat < 6 jam dan berat badan lahir kurang normal, sedangkan komplikasi atau penyakit awal kelahiran (70,5 %) dan komplikasi kehamilan seperti kejang demam, cedera kepala akibat proses melahirkan yang tidak normal.

Menurut Wing dan Gould dalam Pusponegoro mengklasifikasikan autis menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok aloof, kelompok pasif dan kelompok aktif tapi aneh. Seperti pada tabel berikut :

Tabel 2.2
Klasifikasi Anak Autis menurut Wing dan Gould

Kelompok Aloof	Kelompok Pasif	Kelompok Aktif Tetapi Aneh
Kelompok penyandang autis ini sangat menutup diri dengan lingkungan.	Penyandang kelompok pasif tidak berinteraksi secara spontan, tetapi tidak menolah usaha interaksi dari pihak lain, bahkan terkadang menunjukkan rasa senang. Dalam artian penyandang tipe tersebut dapat diajak bermain bersama namun tetap pasif.	Pada kelompok ini penyandang dapat mendekati orang lain, mencoba berkata atau bertanya tetapi bukan untuk kesenangan atau untuk tujuan interaksi sosial secara timbal balik. Dalam artian penyandang tipe tersebut dalam keterampilan sosial atau kemampuan bicaranya lebih baik jika dibandingkan dengan kelompok lain, tetapi tetap ditandai dengan kelambatan berbicara.

4. Efektivitas Latihan Relaksasi Otot Progresif dalam Mengurangi Perilaku Berulang Penyandang Autis

Catatan Depdiknas mendeskripsikan karakteristik autis berdasarkan jenis masalah atau gangguan yang dialami penyandang, terdapat lima jenis masalah yang dialami. Meliputi (1) Gangguan di Bidang Komunikasi, di mana penyandang menunjukkan perkembangan bahasa yang lambat atau tidak ada sama sekali, sering membeo (echolalia), menggunakan kata yang tidak sesuai arti, atau hanya menggunakan ucapan tanpa menjadikannya sebagai alat komunikasi fungsional. (2) Gangguan Interaksi Sosial, ditandai dengan kecenderungan untuk menyendiri, menghindari kontak mata, dan tidak tertarik untuk bermain atau berinteraksi dengan teman sebaya. (3) Gangguan di Bidang Sensori, terlihat dari pola bermain yang tidak umum, kurangnya kreativitas dan imajinasi, keterikatan kuat pada benda-benda tertentu atau benda yang berputar. (4) Gangguan di Bidang Perilaku, mencakup perilaku

berlebihan (hiperaktif) atau kekurangan (hipoaktif), perilaku stimulasi diri (seperti bergoyang atau mengepakkan tangan), melakukan gerakan berulang, dan menolak perubahan rutinitas. Terakhir, (5) Gangguan di Bidang Emosi, yang diwujudkan melalui kemarahan tanpa alasan jelas, tawa atau tangis yang tidak pada tempatnya, mengamuk tak terkendali, agresif, dan kurangnya empati.²¹

Terdapat tiga aspek kebutuhan penyandang autis menurut Mudjito, Prapto dan Asep, yaitu : menghilangkan tingkah laku yang tidak dikehendaki dan mengoptimalkan tingkah laku positif, keterampilan menolong diri, serta keterampilan dasar belajar (seperti bahasa, pemusatan perhatian, dan persepsi motorik).²² Oleh karena itu, perlu penanganan untuk penyandang autis sebagai upaya mengurangi gejala-gejala yang berkaitan dengan autistik.

Menurut KDI Keolahragaan, olahraga diklasifikasikan menjadi olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreatif, olahraga kompetitif, dan olahraga rehabilitatif. Bertujuan sebagai proses penguasaan keterampilan dan ketangkasan, untuk kesehatan dalam meraih konsep *well-being* melalui kegiatan olahraga, guna mencapai manfaat jasmaniah (sosial-psikologis), untuk peragaan performa dan bertujuan yang bersifat terapi dalam aspek perilaku dan psikis individu. Olahraga relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang paling mudah dilakukan penyandang autis guna mencapai keseimbangan sistem (*balance system*).²³

Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan

²¹Depdiknas., *Pedoman Pelayanan Pendidikan bagi Anak Autistik*., Jakarta:Depdiknas., 2002.

²² Mudjito, Praptono, Asep., *Pendidikan Anak Autis*., 2011.

²³Depdiknas., *Pedoman Pelayanan Pendidikan bagi Anak Autistik*., Jakarta:Depdiknas., 2002.

relaksasi yang ditetapkan melalui metode progresif dengan tahap latihan berkesinambungan.²⁴ Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi yang dilakukan dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot.²⁵ Proses melakukan relaksasi ini dapat memanjangkan serabut otot, dimana impuls pengiriman ke otak dan penurunan aktifitas pada otak dan sistem tubuh lainnya. Saat melakukan relaksasi ini respon yang didapat adalah penurunan frekuensi jantung dan napas, tekanan darah, konsumsi oksigen serta meningkatnya aktifitas otak dan temperatur kulit perifer.²⁶

Salah satu tujuan penanganan terapi adalah agar dapat memberikan penyandang autisme berbagai pengalaman sensoris.²⁷ Berdasarkan teori Jean Ayres bahwa sensori integrasi merupakan proses mengenal, mengubah, dan membedakan sensasi dari sistem sensori untuk menghasilkan suatu respon berupa “perilaku adaptif bertujuan”. Terjadinya sensori integrasi disebabkan pengaruh *input* sensori, antara lain sensasi melihat, mendengar, taktil (peraba), vestibular (keseimbangan), dan proprioseptif (gerak, tekan, dan posisi sendi otot).²⁸ Ketiga sistem sensori tersebut kurang familiar dibandingkan indera pengelihatan dan pendengaran, namun sistem sensori

²⁴ Ekarin, Heryati, Maryam., *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi*.,Jurnal Kesehatan.,Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta.,2019.

²⁵ Heppy Dwi.,*Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan*.

²⁶ Ekarin, Heryati, Maryam., *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi*.,Jurnal Kesehatan.,Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta.,2019.

²⁷ Hafiszah Nur.,*Peningkatan Kemampuan Taktil pada Anak Autis Melalui Terapi Sensori Integrasi*.,Jurnal Psikologi Talenta.,2018.

²⁸ Waiman Elina, dkk.,*Sensori Integrasi: Dasar dan Efektivitas Terapi*.,Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.,RS.Dr.Cipto Manginkusumo.,Jakarta.,2011.

tersebut sangat penting karena membantu interpretasi dan respon anak terhadap lingkungan.²⁹ Menurut Waiman menyatakan bahwa terapi sensori integrasi banyak digunakan untuk menangani anak dengan gangguan perkembangan, belajar, maupun perilaku, khususnya untuk anak dengan keterlambatan mental ringan, autisme, dan gangguan proses sensori.³⁰

Teknik relaksasi seperti relaksasi otot progresif dan *multisensory therapy* memiliki tujuan mengurangi ketegangan dan meningkatkan fokus, sebab efek menenangkan yang dihasilkan membantu penyandang autisme untuk lebih baik dalam memproses *input* sensorik dan meningkatkan fungsi kesehariannya.³¹



²⁹ Hafiszah Nur., *Peningkatan Kemampuan Taktile pada Anak Autis Melalui Terapi Sensori Integrasi*, Jurnal Psikologi Talenta., 2018.

³⁰ Waiman Elina, dkk., *Sensori Integrasi: Dasar dan Efektivitas Terapi*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia., RS. Dr. Cipto Mangunkusumo., Jakarta., 2011.

³¹ McKenney Alexis, dkk., *Perbandingan Pengaruh Terapi Multisensorik dan Pelatihan Relaksasi Progresif terhadap Waktu Fokus Peserta dengan Gangguan Perilaku*, Therapeutic Recreation Journal., 2018.

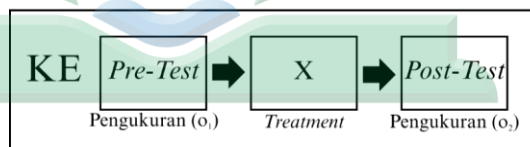
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain perlakuan ulang (*one group pre and post-test design*). Prosedur desain ini adalah : (1) diberikan *pre-test* terhadap subjek yaitu orangtua dan guru siswa remaja autis, (2) lalu diberikan perlakuan atau *treatment* dalam jangka waktu tertentu, (3) setelah diberikan perlakuan subjek yang sama diberi *post-test*.¹ Dimana desain eksperimen ulang ini hanya menyertakan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok pembanding atau kelompok kontrol. Dengan menyertakan pengukuran sebelum sampel penelitian diberikan perlakuan (*pretest*) juga melakukan pengukuran setelah pemberian perlakuan atau *treatment* (*post-test*).²

Gambar. Pendekatan dan Jenis Penelitian



Treatment disebut pemberian perlakuan (manipulasi) diberikan oleh peneliti kepada kelompok eksperimen ditujukan melihat pengaruhnya terhadap variabel *dependent*.³ Hal tersebut yang membedakan dengan penelitian lain selain eksperimen, karena dengan memberikan *treatment* peneliti dapat menguji hipotesis sebab akibat. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan manipulasi. Tujuan dalam

¹ Rangkuti Ahmad Nizahr., "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kualitatif, PTK, dan Penelitian Pengembangan", Citapustaka Media, Bandung, 2016.

² Saifuddin Ahmad., *Penelitian Eksperimen dalam Psikologi*, (Prenadamedia Grup, 2019).

³ Saifuddin Ahmad., *Penelitian Eksperimen dalam Psikologi*, (Prenadamedia Grup, 2019).

manipulasi untuk mengetahui efek atau dampak dari pemberian perlakuan terhadap individu atau kelompok yang diamati. Adapun bentuk *treatment* pada penelitian ini adalah pemberian perlakuan relaksasi otot progresif menurut Setyoadi dan Kushariyadi yang melibatkan proses menegangkan dan melemaskan otot-otot secara bergantian pada berbagai bagian tubuh.

Peneitian eksperimen ini merupakan hasil kolaborasi praktisi ahli dalam bidang psikologi anak berkebutuhan khusus Nurhasannah yang memiliki pengalaman dan lisensi dalam mendampingi anak dengan autis. Dalam memberikan validasi modul relaksasi otot progersif berbaris reakasasi aktivasi olahraga untu autis (*high functioning*) adalah Endang Guritno.

Oleh sebab itu penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitaif dengan desain eksperimen murni karena ingin mengetahui efektivitas pemberian *treatment* relaksasi otot progresif efektif untuk menanganin perilaku berulang pada penyandang remaja autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember. Untuk mendapatkan modul yang dapat digunakan dengan baik, peneliti juga akan melakukan uji coba modul dengan menggunakan satu subjek remaja autis di Sekolah Menegah Pertama (SMP) Yayasan Pendampingan Anak Cacat Jember.

Frekuensi menunjukkan pada jumlah latihan perminggu. Yang secara umum, saat frekuensi latihan lebih banyak dengan melaksanakan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik. Frekuensi untuk *endurance training* atau daya tahan adalah 2 – 5 kali perminggu. Sedangkan untuk *anaerobic training* 3 kali perminggu. Latihan 2 kali per

minggu lebih baik dari orang yang tidak latihan. Oleh karena itu dalam penelitian ini subyek penelitian merupakan remaja dengan autisme *high function* sehingga menurut Mulyadi dan Rudy dalam buku *autism is curable* penyandang autisme kelompok aktif tapi aneh tersebut sebenarnya tidak memerlukan guru pendamping khusus namun tetap membutuhkan guru privat untuk menemani proses belajar terapinya tersebut. Dengan demikian penyandang autisme kelompok aktif tapi aneh ini merupakan individu yang lebih baik dibandingkan autisme *low function*. Penelitian relaksasi untuk autisme aktif dilakukan 3 kali dalam seminggu, sebanyak 4 minggu atau dilakukan latihan sebanyak 12 kali latihan relaksasi.

B. Tahapan Penelitian

1. Tahap Pra-Intervensi

a. Uji Coba Instrumen atau Alat Ukur

Dalam melakukan penelitian eksperimen merupakan salah satu jenis dari penelitian yang termasuk dalam pendekatan kuantitatif, dengan hal tersebut pendekatan tersebut berkaitan dengan hasil nilai skor. Nilai atau skor tersebut yang menunjukkan tingkat rendah atau tingginya variabel terikat yang diukur dalam penelitian eksperimen.

Oleh karena itu, instrumen menjadi alat utama dalam menentukan hasil penelitian. Tujuan utama uji coba alat ukur untuk memastikan bahwa instrumen yang akan digunakan valid, reliabel dan efektif. Kuosioner yang diadaptasi dari kuosioner Kristen S.L tentang RBS-R (*repetitive behavior scale-revised*) digunakan dalam penelitian ini.

Peneliti melakukan adaptasi pada skala tersebut, dari skala Likert menjadi Gutman.

Subjek uji coba pada penelitian ini berada di Sekolah Luar Biasa Bhakti Wanita Lumajang berjumlah satu partisipan remaja autis ringan. Serta siswa Sekolah Luar Biasa Negeri Jember berjumlah empat orang, satu remaja autis ringan dan tiga remaja autis sedang. Dalam penelitian ini, metode pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuosioner yang diisi oleh orang tua partisipan. Keputusan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa subjek penelitian, yaitu remaja dengan autis ringan sekalipun, tidak memungkinkan untuk mengisi instrumen secara mandiri. Keterbatasan ini, yang mencakup kesulitan dalam pemahaman pertanyaan, kendala komunikasi, dan memahami setiap pernyataan dapat memengaruhi validitas dan reliabilitas data jika diisi langsung oleh subjek. Oleh karena itu, orang tua, sebagai individu yang paling memahami perilaku, respons emosional, dan kondisi sehari-hari subjek, dianggap sebagai sumber data yang paling akurat dan representatif. Pendekatan ini memastikan bahwa data yang dikumpulkan benar-benar mencerminkan kondisi subjek, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

b. Uji Coba Modul

Uji coba modul merupakan skala kecil dari pelaksanaan intervensi yang sesungguhnya. Uji coba modul ini dilaksanakan di

Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa (SMPLB) BCD Jember. Proses uji coba dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Tujuannya untuk mengidentifikasi potensi hambatan, masalah teknis atau kekurangan dalam materi dan alur intervensi. Pelaksanaan dalam penelitian ini melibatkan sekelompok kecil partisipan yang secara kriteria memiliki kesamaan dengan subjek penelitian utama.

2. Tahap Intervensi

a. Pengukuran Kuosioner Awal

Pretes merupakan evaluasi awal yang diberikan kepada subjek penelitian sebelum partisipan tersebut menerima intervensi. Tujuan dilakukannya pretes antara lain untuk mengumpulkan data awal sebagai pembandingan dengan hasil postes. Pada uji utama di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember.

b. Pemberian Perlakuan Relaksasi Otot Progresif

Peneliti sebaiknya tidak mengambil peran tertentu, sehingga peneliti dapat mengamati jalannya penelitian dan pemberian perlakuan secara menyeluruh. Dalam pemberian perlakuan pada penelitian ini akan dibantu oleh praktisi profesional dalam bidang perlakuan tersebut.⁴ Perlakuan yang diberikan merupakan metode relaksasi otot progresif berbasis relaksasi olahraga yang diadaptasi dari Siswantoyo. Pada penelitian ini terdiri sebanyak 10 kali pertemuan yang dilaksanakan selama tiga minggu, dengan frekuensi

⁴ Ahmad Saifudin., Penelitian Eksperimen dalam Psikologi., Prenadamedia Grup., 2019.

tiga kali pertemuan setiap minggunya. Setiap sesi berdurasi 30 menit, dengan tujuan membentuk kebiasaan relaksasi secara bertahap agar menjadi rutinitas yang konsisten dan mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Tahap Pasca Intervensi

Setelah rangkaian perlakuan sudah diberikan, maka langkah selanjutnya ialah pemberian kuosioner pasca-test kepada sampel penelitian. Bertujuan untuk mengetahui Tingkat variabel terikat yang terdapat pada diri sampel penelitian setelah diberikannya perlakuan. Pada akhirnya hasil kuosioner tersebut kemudian dibandingkan dengan hasil pra-test, lalu dianalisis sehingga membantu peneliti untuk menyimpulkan efektivitas perlakuan yang diberikan. Pada tahap ini, peneliti juga melakukan pemberian kuosioner yang sama dengan fase pra-intervensi kepada subjek. Dengan adanya data sebelum dilakukan intervensi dan data sesudah dilakukannya intervensi, kedua data tersebut dapat peneliti bandingkan, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengukur dan menganalisis perubahan atau dampak yang dihasilkan oleh intervensi tersebut secara objektif.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Cosby menjelaskan bahwa populasi adalah semua individu yang diminati oleh peneliti. Populasi merupakan seluruh kumpulan individu, objek, atau peristiwa yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi

fokus suatu penelitian. Dalam artian kelompok yang akan peneliti pelajari dan Tarik kesimpulannya. Penetapan populasi dilakukan untuk membantu peneliti dalam memahami dan mencapai kesimpulan yang dibutuhkan. Dengan kata lain, populasi secara sederhana dapat dijelaskan sebagai total objek yang mencakup seluruh subjek termasuk manusia atau objek alam sejenisnya, yang mana data dapat diambil.⁵

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah remaja autis dengan rentang usia 13 hingga 19 tahun di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember sebanyak 16 remaja penyandang autis. Sedangkan remaja autis dengan tipe (*high functioning*) terdapat 5 penyandang.

2. Sampel

Jenis penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Pengertian dari *total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari populasi dengan cara mengambil seluruh subjek penelitian dalam populasi digunakan untuk sampel penelitian.⁶ *Total sampling* umumnya digunakan ketika peneliti menetapkan karakteristik populasi dengan khusus sehingga subjek dengan karakteristik tersebut sulit untuk ditemukan atau berjumlah sedikit. Selain itu, teknik *total sampling* tepat digunakan peneliti ketika menetapkan subjek dengan karakteristik yang bersifat klinis. Sehingga penelitian ini menggunakan teknik tersebut karena peneliti menetapkan subjek dengan karakteristik penyandang autis yang mungkin tidak banyak pada suatu daerah. Oleh sebab itu jika

⁵ Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, 126

⁶ Bungin., *Metode Penelitian Kuantitatif*., (Prenada Media Group, 2011).

peneliti merandom dan tidak menggunakan semua penyandang autisme yang ada, dikhawatirkan sampel penelitian terlalu sedikit yang berpengaruh pada kualitas penelitian eksperimen.⁷ Maka peneliti mengambil sampel sebanyak 5 remaja penyandang autisme dengan tipe (*high functioning*) atau autisme berfungsi tinggi aktif tetapi aneh yang berada di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember. Peneliti menggunakan sampel tersebut bertujuan autisme dengan tipe (*high functioning*) atau autisme ringan merupakan yang paling baik jika dibandingkan dengan autisme kelompok aloof atau berat, agar dapat menerima instruksi meskipun harus didampingi oleh orang tua atau pendamping untuk memberikan instruksi (*prompt*).

Sebelum peneliti melakukan perlakuan kepada 5 subjek tersebut, peneliti melakukan uji coba perlakuan di Yayasan Pembinaan Anak Cacat Jember yang berjumlah satu orang remaja autisme. Penelitian ini juga memastikan bahwa dalam pemilihan sampel peneliti berusaha tetap menjaga kesejahteraan dan stabilitas mental atau psikis dari sampel atau subjek.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuisioner skala yang diberikan kepada

⁷ Saifuddin Ahmad., *Penelitian Eksperimen dalam Psikologi.*, (Prenadamedia Grup., 2019)

orangtua dan guru yang menangani subjek tersebut secara langsung.

Dimana penelitian ini memberikan kuosioner atau skala tersebut disaat *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perbedaan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Dimana terdapat perubahan penurunan atau peningkatan perilaku berulang pada remaja autis.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat atau metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen berfungsi untuk mengukur variabel-variabel yang menjadi fokus penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti ada data kuosioner. Kuosioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi beberapa pernyataanya atau pertanyaan pada responden untuk dijawab.

Dalam penelitian intervensi yang bertujuan untuk mengurangi perilaku berulang pada remaja autis, menggunakan instrument *pretest* yang dilakukan sebelum intervensi atau *treatment* dimulai untuk mendapatkan gambaran awal mengenai frekuensi, durasi dan intensitas perilaku berulang yang terjadi. Hal tersebut bertujuan sebagai titik acuan untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah intervensi dan *posttest* dilakukan setelah diberikan intervensi telah selesai dengan tujuan yang sama dan alat ukur yang sama yang bertujuan mengukur kembali perilaku berulang dan membandingkannya dengan hasil *pretest*.

Penelitian yang dilakukan Kristen S.L tentang RBS-R (*repetitive behavior scale- revised*) yang memiliki subskala meliputi : perilaku stereotip, perilaku melukai diri sendiri, kompulsif, ritualistik, keseragaman, dan perilaku terbatas. Yang meneliti struktur faktor RBS-R menggunakan analisis komponen utama eksploratori pada 124 sampel yang merupakan pengasuh individu autis anggota *autism society of North Carolina*. Hasil penelitian tersebut mendefinisikan terdapat *equivalent loading* >0.30 , dan koefisien alfa >0.06 . Korelasi aitem total antara 0,2 dan 0,7. Hasil analisis faktor telah digunakan untuk mendukung keberadaan struktur yang cukup kuat dalam domain perilaku berulang. Namun, validitas struktur subskala RBS-R belum teruji secara memadai. Meskipun analisis reliabilitas antar penilai dan uji ulang menunjukkan karakteristik psikometrik yang baik yaitu :reliabilitas antar penilai 0,55 dan 0,78, realibilitas uji ulang 0,53 dan 0,96.

Peneliti mengadaptasi instrumen RBS-R (*repetitive behavior scale-revisies*) dari Kristen S.L dimana menggunakan *ceklist* dengan penilaian 0 hingga 3 yaitu angka nol ketika perilaku tidak terjadi, angka satu jika perilaku terjadi yang merupakan masalah ringan, angka dua jika perilaku terjadi yang merupakan masalah sedang, dan angka tiga jika perilaku yang terjadi merupakan masalah berat. Yang diadaptasi menggunakan Skala Guttman merupakan skala pernyataan yang hanya menyedikana dua pilihan jawaban, seperti ya dan tidak.⁸ Alasan peneliti mengubah

⁸ Handrianus Viktor,dkk.,Pengembangan Kuosioner Survey Berbasis Web Menggunakan Skala Likert dan Guttman.,*Jurnal Sains dan Informatika*.,Volume 5, Nomor 2.,November 2019.

penyajian skala tersebut untuk mempermudah orangtua dalam memilih pernyataan secara tegas hanya iya atau tidak tanpa adanya kenetralan. Dimana saat melakukan penilaian akhir (skor) dilakukan pemberian penilaian 1 bagi jawaban yang “ya” dan 0 bagi jawaban yang “tidak”.

Berikut tabel aitem yang akan digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini:

Tabel 3.1 Blue Print Aitem Perilaku Berulang

No.	Aspek skala perilaku berulang	Indikator
1.	Skala perilaku stereotip	1. Gerakan seluruh tubuh. 2. Gerakan kepala. 3. Gerakan jari. 4. Gerakan tubuh. 5. Penggunaan objek. 6. Sensorik.
2.	Skala perilaku menyakiti diri	1. Memukul diri sendiri dengan bagian tubuh. 2. Memukulkan diri sendiri ke permukaan atau benda. 3. Memukul diri sendiri dengan benda. 4. Menggigit diri sendiri. 5. Menarik rambut atau kulit diri. 6. Menggosok atau menggaruk luka diri sendiri. 7. Menusukkan jari atau benda. 8. Mengelupas kulit.
3.	Skala perilaku kompulsif	1. Menata atau mengatur. 2. Kesempurnaan. 3. Mencuci atau membersihkan. 4. Memeriksa. 5. Mengelompokkan. 6. Menimbun atau menyimpan. 7. Mengulangi. 8. Menyentuh atau mengetuk.
4.	Skala perilaku ritualistik	1. Makan atau waktu makan. 2. Tidur atau waktu tidur. 3. Perawatan diri (kamar mandi dan berpakaian) 4. Perjalanan atau transportasi. 5. Bermain atau rekreasi. 6. Komunikasi atau interaksi
5.	Skala perilaku keseragaman	1. Bersikeras agar beda-benda tetap di tempat yang sama. 2. Menolak mengunjungi tempat baru.

		3. Menjadi kesal jika apa yang sedang ia lakukan terganggu. 4. Memaksa untuk berjalan dengan pola tertentu. 5. Memaksa untuk duduk di tempat yang sama. 6. Tidak menyukai perubahan dalam penampilan atau perilaku orang-orang disekitarnya, 7. Bersikeras untuk menggunakan pintu tertentu. 8. Suka mendengarkan lagu yang diputar terus menerus. 9. Menolak untuk beralih aktivitas. 10. Bersikeras pada rutinitas yang sama. Bersikeras agar hal-hal tertentu dilakukan pada waktu tertentu.
6.	Skala perilaku terbatas	1. Ketertarikan pada suatu subjek atau aktivitas. 2. Terikat erat pada satu objek tertentu. 3. Ketertarikan pada bagian-bagian objek daripada keseluruhan objek. 4. Ketertarikan pada gerakan atau benda yang bergerak

Hasil validitas dan reliabilitas instrumen penelitian menjadi prasyarat penting untuk memastikan data yang dikumpulkan akurat dan konsisten. Dalam tahap pra-intervensi, peneliti menguji coba alat ukur berupa kuesioner skala RBS-R (Repetitive Behavior Scale-Revised) yang diadopsi dari Kristen. Hasil uji validasi menunjukkan bahwa dari 43 pernyataan, terdapat 33 pernyataan tidak valid dan 14 pernyataan tidak dapat diidentifikasi, sehingga hanya 43 item pernyataan yang dapat digunakan. Uji reliabilitas dengan menggunakan formula Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar $0,762 > 0,6$. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat diandalkan untuk mengukur perilaku berulang. Untuk mengatasi ketidak validan instrumen tersebut peneliti melakukan *professional judgement* yang disetujui oleh ahli psikologi.

3. Uji Coba Modul

Dalam penelitian pada tahap uji coba modul relaksasi untuk remaja autis *high functioning* terdapat evaluasi yang menunjukkan bahwa jadwal intervensi seharusnya dilakukan secara rutin setiap hari. Konsistensi ini penting untuk meminimalkan resiko subjek mengalami kelupaan dan memastikan efektivitas modul. Relaksasi ini termasuk tahap awal atau dasar untuk melakukan terapi sensori integrasi (SI) yang sebaiknya dilakukan secara konsisten dan berkala. Dengan konsisten tersebut dapat membantu individu, khususnya anak-anak atau penyandang autis mengembangkan respon adaptif terhadap sensoriknya dan meningkatkan fungsi sehari-hari mereka. Menurut terapi secara keseluruhan dilakukan dengan konsisten dan minimal 40 jam / minggu. Maka orangtua dapat melaksanakannya 6 jam / hari. Bila dilakukan dari hari senin sampai dengan sabtu artinya sudah tercapai jumlah 36 jam. Sehingga pada hari minggu orangtua atau terapis menambahkan 4 jam, ketentuan ini sesungguhnya merupakan ketentuan minimal. Jika ditambah durasinya untuk melakukannya, tentu maka hasilnya akan jauh lebih baik bagi perkembangan anak atau penyandang autis.⁹ Selain bertujuan untuk mengawasi aktivitas belajar disekolah, intensitas atau konsistensi ini bertujuan untuk mempersiapkan sistem syaraf individu agar lebih siap menerima dan memproses informasi di lingkungan akademik.

⁹ Mulyadi, Kresno & Rudy Sutadi., *Autism is Curable* (Edisi Revisi), Jakarta., Kompas Gramedia., 2016.

Dalam pengujian validitas isi modul yang diadaptasi dari Siswantoyo tentang relaksasi olahraga untuk autis, dilakukan melalui *professional judgement*. *Professional judgement* dalam ilmu keputusan memiliki peran untuk menilai dan membuat rekomendasi.¹⁰ Dengan itu, peneliti melakukan validasi modul perlakuan untuk mengetahui validitasnya yang akan digunakan sebagai panduan memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Sehingga modul perlakuan harus valid atau memiliki ketepatan sasaran yang tinggi dalam menangani masalah pada subjek penelitian.¹¹ Validasi modul perlakuan pada penelitian ini yang dilakukan oleh Endang. Validasi isi meliputi beberapa penilaian diantaranya materi, metode, aktivitas, lembar kerja (lembar uji coba) dan waktu yang digunakan dalam pelaksanaan modul perlakuan.¹²

Azwar menyatakan untuk mengetahui validitas modul atau melakukan validasi modul dengan menggunakan formula Aiken's V.¹³

Setiap tahapan dinilai oleh pakar dengan rentang nilai 1 sampai 5. Nilai 1 jika tahapan dan kegiatan sangat tidak sesuai, nilai 2 jika tahapan dan kegiatan sesuai, nilai 3 jika tahapan dan kegiatan agak sesuai, nilai 4 jika tahapan dan kegiatan sesuai, nilai 5 jika tahapan dan kegiatan sangat sesuai.

¹⁰ Taylor,B., Heuristics in Professional Judgement: A psycho-social rationality model. *British Journal of Social Work*.,2016.

¹¹ Saifuddin Ahmad.,*Penelitian Eksperimen dalam Psikologi*.,(Prenadamedia Grup.,2019)

¹² Susilana & Riyana.,*Media Pembelajaran Hakikat, pengembangan, pemanfaatan dan Penilaian*.,Wacana Prima.,2009.

¹³ Azwar.,*Metode Penelitian Psikologi:edisi 2*.,Pustaka Belajar.,Yogyakarta.,2017.

Setelah validator memberikan penilaian, maka peneliti menghitung hasil penilaian tersebut dengan formula Aiken's V. Dengan rumus sebagai berikut :

$$V = \frac{\Sigma s}{n(c - 1)}$$

Keterangan :

s : r - |o
|o : angka penilaian validitas yang terendah (dalam hal ini = 1)
c : angka penilaian validitas yang tertinggi (dalam hal ini = 5)
r : angka yang diberikan oleh *rater* atau penilai
n : jumlah *rater* yakni validator

Menurut Azwar setiap hasil nilai koefisien validitas V yang berada di atas 0,5 dianggap sebagai indikasi adanya validitas ini modul yang baik. Dalam penelitian ini peneliti berhasil mendapatkan nilai koefisien validitas sebesar 9,5 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,5 yang memberikan kesimpulan bahwa modul yang diuji memiliki koefisien validitas V yang baik. Berdasarkan evaluasi terhadap modul yang telah diterapkan, ditemukan bahwa perlakuan yang diberikan harus dilakukan secara konsisten dan berkesinambungan setiap hari. Waktu pelaksanaan yang efektif adalah pagi hari, sebelum siswa memulai kegiatan belajar disekolah. Pilihan waktu ini didasarkan pada prinsip integrasi sensori, yang bertujuan untuk menstimulasi dan menata sistem sensori. Dengan menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kesiapan sensori di saat menerima pembelajaran, dengan harapan siswa penyandang autisme dapat mencapai kondisi yang lebih fokus, tenang, dan siap dalam menerima

materi pembelajaran sepanjang hari.

4. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik dengan *correlated data t-test* atau *paired-samples t-test*.¹⁴ Dari hasil pengukuran awal yaitu perilaku berulang remaja autis lalu data tersebut di bedakan dengan pengukuran setelah dilakukannya manipulasi untuk mengetahui perbandingan pengaruh dari manipulasi yaitu relaksasi otot progresif tersebut.

a. Uji Normalitas

Untuk menentukan apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi normal atau tidak, maka perlu melakukan uji normalitas. Dalam penelitian ini, uji *Shapiro-Wilk* adalah salah satu uji statistik yang paling umum digunakan untuk menguji normalitas, terutama untuk ukuran sampel yang kecil hingga sedang. Dalam menentukan perbandingan antara dua pengukuran dalam satu kelompok dan data bersifat non-parametrik dikarenakan akibat tidak lolos uji normalitas karena subyek penelitian sedikit. Maka peneliti menggunakan teknik *Wilcoxon*. Dengan demikian, *wilcoxon* adalah teknik untuk mengetahui perbedaan tingkat skor antar dua pengukuran dalam satu kelompok yang jika data tersebut bersifat non-parametrik.

¹⁴ Saifuddin Ahmad., *Penelitian Eksperimen dalam Psikologi*., (Prenadamedia Grup., 2019)

b. Uji Beda

Tujuan dari uji ini untuk menilai variabel independent memiliki pengaruh dengan variabel dependen dalam suatu penelitian.¹⁵ Dalam konteks uji beda dilakukan melalui teknik pengaruh *Wilcoxon Signed Rank Test*, merupakan teknik untuk mengetahui perbedaan tingkat skor antara dua pengukuran dalam satu kelompok yang bersifat nonparametrik.¹⁶ Untuk mengukur apakah terdapat perbedaan antara dua sampel atau kelompok data yang berpasangan karena diberikan perlakuan yang berbeda dari data pretes dan postes yang berdistribusi normal setelah di uji normalitas.

Pengambilan keputusan pada uji pengaruh ini jika $Sig > 0,05$ maka hipotesis null diterima tidak ada pengaruh. Sebaliknya, jika data $Sig < 0,05$ maka hipotesis alternatif diterima berarti terdapat perbedaan pada skor tersebut.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹⁵ Liche Seniati, *Psikologi Eksperimen*., Jakarta: PT Indeks., 2011.

¹⁶ Saifuddin Ahmad., *Penelitian Eksperimen dalam Psikologi*., (Prenadamedia Grup., 2019)

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Temuan dari penelitian berjudul "Efektivitas Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember" dijelaskan dalam bab ini.

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Profil Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember

Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Branjangan yang bertempat di Jalan Branjangan Nomor 1, Semenggu, Kelurahan Bintoro, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember. Instansi yang mendedikasikan dalam penyelenggaraan pendidikan bagi peserta didik berkebutuhan khusus. Bermula dari Yayasan Sekolah Luar Biasa (YSLB) Jember, yang didirikan pada tanggal 10 November 1979, dimana bertepatan dengan peringatan Hari Pahlawan, atas prakarsa Palang Merah Indonesia (PMI) Cabang Jember.

SLB ini telah melalui berbagai fase perkembangan yang signifikan. Pada awal pendiriannya, dengan dukungan tokoh-tokoh visioner seperti Bapak dr. Soenarjo, Bapak H. M.Ihsan, BA, dan Bapak H.Syahri, SLB yang kala itu bernama SLB-ABC Jember memulai kegiatan operasionalnya di sebuah bangunan sewaan di Jalan Bungur dengan tenaga pendidik sejumlah empat orang. Seiring dengan berjalannya waktu, kebutuhan akan fasilitas yang lebih memadai mendorong perpindahan lokasi beberapa kali, hingga pada tahun 1981, SLB ini mendapatkan

perhatian dari Pemerintah Kabupaten Jember di bawah kepemimpinan Bapak Supono. Bantuan berupa hibah tanah strategis di Jalan Jawa dan pembangunan gedung menjadi momentum krusial dalam menancapkan eksistensi SLB Branjangan.

Dalam perkembangannya, SLB Branjangan tidak hanya berfokus pada peningkatan infrastruktur, melainkan juga pada diversifikasi layanan pendidikan sesuai dengan jenis disabilitas yang beragam. Bantuan tiga kotage dari sebuah organisasi wanita di Belanda pada tahun 1987 semakin memperkuat kapasitas sekolah, memungkinkan penyediaan fasilitas asrama bagi sebagian peserta didik mulai tahun 1991. Tahun tersebut juga menjadi titik penting dalam penataan struktur organisasi sekolah, dengan dilakukannya pemekaran SLB ABC menjadi tiga unit sekolah yang lebih spesifik, yaitu SLB-A yang berfokus pada tunanetra, SLB-B untuk tunarungu, dan SLB-C bagi tunagrahita. Masing-masing unit sekolah ini dikelola oleh kepala sekolah yang kompeten di bidangnya.

Setelah lebih dari empat dekade berkontribusi dalam dunia pendidikan khusus di bawah pengelolaan yayasan, pada tahun 2020, SLB Branjangan memasuki babak transformasi yang signifikan dengan beralih status menjadi sekolah negeri di bawah Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur. Langkah strategis ini diambil dengan pertimbangan matang untuk mengoptimalkan pelayanan pendidikan bagi peserta didik berkebutuhan khusus, termasuk anak-anak dengan spektrum autisme, tunanetra, tunarungu, dan tunagrahita. Selain itu, peralihan status ini diharapkan

dapat meningkatkan kesejahteraan para pendidik, terutama tenaga honorer yang selama ini menjadi tulang punggung operasional sekolah. Dengan menyerahkan seluruh aset senilai lebih dari Rp14 miliar kepada Pemerintah Provinsi Jawa Timur tanpa mengharapkan kompensasi, yayasan menunjukkan komitmen yang kuat terhadap kemajuan pendidikan inklusif di Kabupaten Jember. Kepala Bidang Pembinaan Pendidikan Khusus Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur, Bapak Suhartono, menegaskan bahwa perubahan status ini membawa konsekuensi berupa tanggung jawab yang lebih besar bagi pemerintah dalam meningkatkan mutu pendidikan di SLB Negeri Branjangan. Oleh karena itu, inovasi berkelanjutan dari kepala sekolah, para pendidik, dan seluruh pemangku kepentingan menjadi kunci dalam mewujudkan pendidikan yang berkualitas dan relevan dengan kebutuhan peserta didik.¹

2. Visi dan Misi

Visi : Menciptakan insan yang berakhlak mulia, mandiri, unggul, terampil dan usaha.

Misi : 1. Melaksanakan pembinaan imtaq dan berakhlak mulia.

2. Melaksanakan pembinaan sikap dan karakter.

3. Melaksanakan pembinaan bidang vokasi sesuai bakat, minat, dan kemampuan siswa.

4. Meningkatkan kemampuan sumber daya manusia (SDM).

5. Melaksanakan kemitraan sekolah.

¹ Tim Penyusun ABK Istimewa., "Profil Sekolah : Sejarah Singkat Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember", Dokumentasi Web., ABK Bisa PKLK Istimewa., 2022-2025.

6. Mewujudkan sistem manajemen partisipatif, transparan, akuntabel.
7. Meningkatkan *income generating activity*.

3. Deskripsi Subjek Penelitian

Dalam mendeskripsikan subjek pada penelitian akan digambarkan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian

Tahapan	No	Asal Sekolah	Kategori	Jumlah
Uji Coba Alat Ukur	1.	SLB Bhakti Wanita Lumajang	Autis Ringan	1
	2.	SLBN Jember	Autis Ringan	1
	3.	SLBN Jember	Autis Sedang	3
Uji Coba Modul	4.	SLB YPAC Jember	Autis Ringan	1
Uji Utama	5.	SLBN Branjangan Jember	Autis Ringan	5

Untuk mendeskripsikan subjek penelitian ini yang terlibat dalam tiga tahapan, yaitu tahapan pertama pra-intervensi dibagi menjadi dua, uji coba alat ukur yang bertujuan memastikan bahwa instrumen yang akan digunakan benar-benar valid dan reliabelnya suatu kuosioner. Tahap ini telah dilaksanakan di dua sekolah luar biasa yang berbeda untuk memastikan validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan. Setelah alat ukur sudah teruji, serta uji coba modul. Pada uji coba modul dilakukan di Sekolah Luar Biasa Yayasan Pendampingan Anak Cacat Jember dengan melibatkan satu orang remaja autis *high functioning* beserta psikolog dan pendamping yang menangani pemberian perlakuan relaksasi tersebut, Uji coba modul bertujuan mengidentifikasi potensi kendala dan melakukan penyempurnaan sebelum memberikan intervensi atau uji utama, kegiatan tersebut dilakukan selama 3 kali pertemuan. Pada tahap ketiga ialah uji

utama, yang melibatkan subjek autis *high functioning* yang bertempat di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember. Pemilihan subjek pada tahap uji utama ini didasarkan pada kriteria yang sesuai dengan kriteria yang tertulis pada bab sebelumnya guna memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian.

B. Penyajian Data

1. Tahap Intervensi

a. Pengukuran Pretes

Hasil dari pretes yang diberikan menunjukkan perbedaan signifikan antara data sebelum (*pra-intervensi*). Dijabarkan dalam tabel berikut :

Tabel 4.2. Hasil Kuosioner *Pra-Intervensi*

<i>Pra-Intervensi</i>		
No.	Responden	Total
1.	Ibu Hb	11
2.	Ibu Rv	16
3.	Ibu Bt	18

Berdasarkan data kuosioner yang dikumpulkan sebelum melakukan intervensi, terdapat variasi skor orang tua dari setiap subjek. Untuk skor orang tua subjek Hb adalah 11. Skor orang tua subjek Rv adalah 16, sedangkan skor orang tua subjek Bt adalah 18. Pengambilan pretest pada penelitian ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 5 Juni 2025. Bertempat di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember.

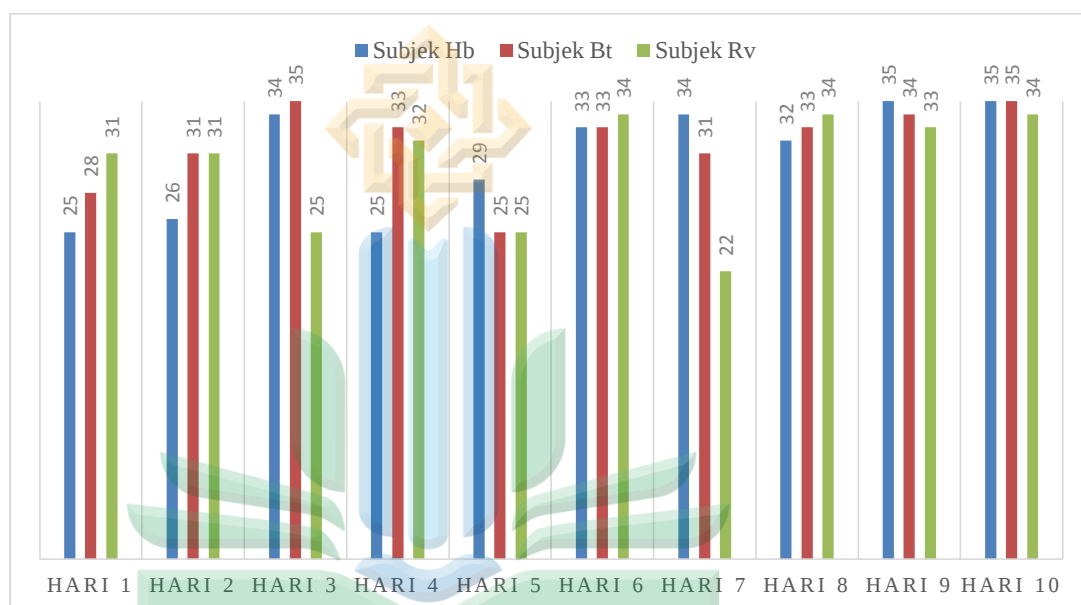
b. Pemberian Intervensi

Dalam pelaksanaan intervensi, peneliti menghadapi kendala yang tidak terduga, yaitu dua dari lima subjek yang direncanakan tidak dapat melanjutkan partisipasi penelitian. Kedua subjek (Bm dan Agw) harus mengundurkan diri dari intervensi dalam penelitian dikarenakan alasan kesehatan, yang membuat kedua subjek tersebut tidak memungkinkan untuk mengikuti seluruh rangkaian intervensi hingga selesai. Kejadian ini menjadi titik krisis dalam jalannya penelitian.

Pada awalnya, penelitian ini dirancang untuk melibatkan lima subjek dan menggunakan analisis uji t untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi secara statistik. Namun, karena jumlah partisipan yang mendadak berkurang dari lima menjadi hanya tiga orang, penggunaan metode uji t menjadi tidak relevan dan tidak valid secara ilmiah. Jumlah sampel yang sangat kecil tidak memenuhi syarat minimal untuk melakukan analisis statistik yang kuat dan dapat digeneralisasi. Oleh karena itu, untuk tetap dapat menganalisis data dan mencapai tujuan penelitian, peneliti mengambil keputusan untuk mengubah metode analisis. Analisis ditambahkan dengan analisis *baseline*, yaitu dengan memfokuskan pada perubahan yang terjadi pada masing-masing dari tiga partisipan secara individual. Dengan metode ini, peneliti membandingkan kondisi atau hasil setiap subjek pada titik awal dengan hasil yang diperoleh setelah partisipan penelitian menyelesaikan intervensi. Perubahan metode ini

memungkinkan peneliti untuk tetap menyajikan temuan yang valid meskipun dengan keterbatasan jumlah partisipan.

Berdasarkan hasil penelitian intervensi relaksasi otot progresif atau relaksasi olahraga untuk remaja autis, digambarkan secara visual pada grafik batang berikut :



4.1. Hasil Kuisioner *Pra-Intervensi*

Efektivitas ini dapat dilihat dari hasil observasi yang dikumpulkan menggunakan modul relaksasi otot progresif berbasis olahraga, yang dirancang khusus untuk remaja autis. Modul ini terbagi menjadi tiga sesi terpisah. Sesi pertama mencakup sepuluh gerakan pemanasan, sesi kedua dikembangkan dengan 22 gerakan yang lebih kompleks atau inti dari gerakan, dan sesi terakhir berfokus pada tiga gerakan pendinginan. Selama setiap sesi, observer mengamati partisipan dan mencatat kemampuannya dalam melakukan setiap gerakan menggunakan metode ceklis dengan memberikan tanda

centang pada "dapat dilakukan" atau "tidak dapat dilakukan". Proses observasi yang rinci dan terstruktur ini memungkinkan peneliti untuk mengukur dan mendokumentasikan setiap perubahan perilaku atau kemampuan partisipan secara objektif, sehingga memberikan dasar data yang valid untuk menegaskan keberhasilan intervensi.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, Indah dan Eva dijabarkan pada berikut:

- 1) Subjek Hb, pada awal intervensi subjek Hb, seorang remaja dengan autisme ringan, menunjukkan perilaku ketergantungan pada waktu, yang ditandai dengan seringnya ia melihat jam tangan. Hal ini terjadi setelah peneliti memberitahu bahwa sesi akan selesai pada pukul 09.00. Perilaku ini mengindikasikan bahwa subjek membutuhkan kepastian dan struktur yang jelas mengenai durasi kegiatan. Meskipun pada pertemuan pertama ia tampak bingung, pemahaman subjek Hb meningkat pesat pada pertemuan kedua, di mana ia mampu mengidentifikasi tiga sesi utama dalam relaksasi: pemanasan, inti, dan pendinginan. Perkembangan ini terus berlanjut pada pertemuan ketiga (22 Juli 2025), saat performa subjek Hb melonjak signifikan. Ia mampu menjawab pertanyaan dengan baik, melakukan pernapasan dengan benar, dan mengingat urutan sesi, bahkan nama praktisi dan dua pendamping. Namun, performa subjek mengalami penurunan pada pertemuan keempat (24 Juli 2025) yang bertepatan dengan hari ujian sekolah.

Keinginan subjek untuk segera kembali ke kelasnya menyebabkan kurangnya fokus dan partisipasi, ditandai dengan keengganan untuk melakukan gerakan dan menjawab pertanyaan. Respons ini menyoroti pengaruh faktor eksternal dan kebutuhan subjek terhadap lingkungan yang stabil dan tanpa tekanan. Peningkatan kembali terlihat pada pertemuan kelima (6 Agustus 2025), di mana pendekatan yang lebih santai dan ceria dari praktisi berhasil memulihkan motivasi subjek. Pada pertemuan keenam (7 Agustus 2025), performa kembali meningkat, dengan subjek jarang bertanya kapan sesi berakhir, meskipun masih memerlukan bantuan parsial dari pendamping. Pada pertemuan ketujuh (11 Agustus 2025), subjek Hb masih dapat mengikuti instruksi dengan baik meskipun mengalami distraksi dari lingkungan luar, yang menunjukkan adanya adaptabilitas meskipun dengan fokus yang sedikit berkurang. Namun, pertemuan kedelapan (12 Agustus 2025) menjadi tantangan besar. Ketiadaan bantuan khusus dari pendamping dan perubahan lokasi intervensi dari kelas ke lapangan terbuka menyebabkan subjek kehilangan fokus dan kesulitan mendengar instruksi. Hal ini menggarisbawahi pentingnya kehadiran pendamping dan lingkungan yang terkontrol bagi keberhasilan intervensi. Pada pertemuan kesembilan (13 Agustus 2025), subjek mulai terbiasa dengan gerakan dan mampu menjawab pertanyaan dengan lebih baik, meskipun masih dengan

bantuan parsial dari pendamping. Perkembangan ini menunjukkan subjek mulai menginternalisasi prosedur relaksasi. Pertemuan kesepuluh (14 Agustus 2025) menunjukkan performa yang serupa dengan pertemuan sebelumnya, di mana distraksi dari suara perlombaan sekolah memengaruhi fokus subjek, mempertegas sensitivitas subjek terhadap stimulus lingkungan yang tidak terduga. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa performa subjek Hb sangat dipengaruhi oleh konsistensi lingkungan, kehadiran pendamping, dan faktor eksternal lainnya, meskipun ia menunjukkan kemajuan signifikan dalam memahami dan menguasai teknik relaksasi otot progresif.

- 2) Subjek Rv, awal intervensi tanggal 11 Juni 2025, subjek Rv, seorang remaja dengan autisme ringan, menunjukkan antusias yang tinggi saat bertemu banyak orang. Perilaku khasnya saat berinteraksi adalah mengulangi pertanyaan yang diajukan kepadanya. Selama sesi, subjek seringkali memejamkan mata dan memuncungkan mulutnya, serta mengulangi frasa seperti "siip, bagus ya" kepada pendamping setelah menyelesaikan satu gerakan. Perilaku ini konsisten pada beberapa pertemuan awal, meskipun tidak selalu muncul pada sesi berikutnya. Kecepatan subjek Rv dalam mempelajari gerakan relaksasi terlihat jelas, kemungkinan besar karena pengalaman sebelumnya sebagai instruktur senam di sekolah, yang memberinya keunggulan dalam memahami dan

mengikuti gerakan tubuh. Pada pertemuan kedua, ia sudah tampak terbiasa dengan rutinitas intervensi. Namun, jeda waktu yang panjang antara pertemuan kedua dan ketiga (22 Juli 2025) menyebabkan penurunan performa yang signifikan. Subjek Rv memerlukan bantuan penuh dari pendamping karena ia melupakan materi yang telah dipelajari sebelumnya. Hal ini sesuai dengan pengakuan ibunya yang menyebutkan bahwa subjek Rv memiliki kecenderungan untuk mengikuti rutinitas harian dan akan bereaksi negatif jika kebiasaannya diubah. Meskipun demikian, subjek Rv tetap kooperatif dan melakukan perlakuan dengan baik, bahkan ketika ada kendala waktu atau hari yang tidak biasa, seperti yang terjadi pada pertemuan keempat yang berlangsung dua hari setelah pertemuan sebelumnya. Penurunan performa kembali terlihat pada pertemuan kelima (6 Agustus 2025) setelah jeda waktu yang cukup

lama. Meskipun subjek tetap mengikuti perintah, ia masih membutuhkan bantuan penuh dari pendamping. Ini menunjukkan bahwa inkonsistensi jadwal menjadi hambatan utama dalam proses belajar subjek Rv. Namun, pada pertemuan keenam (7 Agustus 2025), ia kembali menunjukkan peningkatan performa dan belajar dengan baik dari materi hari sebelumnya. Pola ini berulang pada pertemuan ketujuh (11 Agustus 2025), di mana jeda jadwal kembali memengaruhi kebiasaannya. Keterkaitan antara konsistensi dan performa subjek Rv menjadi sangat jelas pada

pertemuan kedelapan hingga kesepuluh, yang dilakukan secara berurutan selama tiga hari berturut-turut. Pada periode ini, subjek Rv menunjukkan kemajuan yang stabil. Meskipun masih membutuhkan bantuan parsial dari pendamping, ia melakukan intervensi dengan baik. Hal ini menegaskan bahwa konsistensi dan rutinitas memainkan peran krusial dalam keberhasilan intervensi bagi subjek Rv. Apabila intervensi terus dilakukan secara konsisten, perkembangan subjek Rv dalam menguasai teknik relaksasi otot progresif dapat terus ditingkatkan.

- 3) Subjek Bt, menunjukkan perilaku berulang yang khas, yaitu menjinjitkan kaki dan mengepakkan tangannya saat berinteraksi dengan praktisi dan para pendamping. Selama sesi perlakuan, subjek juga beberapa kali menepuk kepalanya sendiri. Menanggapi hal ini, pendamping secara konsisten mengabaikan perilaku

berulang tersebut dan secara langsung mengarahkan gerakan subjek ke dalam rangkaian gerakan relaksasi yang telah ditetapkan.

Pendekatan ini bertujuan untuk meminimalkan penguatan perilaku yang tidak diinginkan dan mengalihkan fokus subjek pada tugas yang diberikan. Sepanjang sesi, subjek Bt mampu mengikuti gerakan relaksasi dengan baik, meskipun ia seringkali harus diingatkan untuk melakukan pernapasan dengan benar. Tantangan utama yang dihadapi subjek Bt adalah retensi materi. Keterbatasan ini terlihat dari kecenderungannya untuk melupakan materi jika

intervensi tidak dilakukan secara konsisten dan berkesinambungan. Selain itu, pada akhir setiap sesi, subjek Bt belum mampu menahan gerakan. Ia akan kembali menggerakkan tubuhnya, menunjukkan bahwa ia belum dapat mempertahankan kondisi rileks dan tenang secara konsisten setelah sesi selesai. Secara keseluruhan, subjek Bt menunjukkan potensi yang baik dalam mengikuti gerakan fisik, namun memerlukan konsistensi dan penguatan yang berkelanjutan, khususnya terkait pernapasan dan kemampuan untuk mempertahankan kondisi rileks.

2. Tahap Post-Intervensi

Tabel 4.3
Hasil Kuosioner *Pra-Intervensi*

Pretes		
No.	Responden	Total
1.	Ibu Hb	11
2.	Ibu Rv	16
3.	Ibu Bt	18

Tabel 4.4
Hasil Kuosioner *Post-Intervensi*

Postes		
No.	Responden	Total
1.	Ibu Hb	8
2.	Ibu Rv	12
3.	Guru Bt	19

Berdasarkan data kuesioner, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pra-intervensi dan post-intervensi. Perubahan ini menunjukkan adanya dampak intervensi relaksasi otot progresif terhadap ketiga subjek. Pada subjek Hb dan Rv, terlihat adanya penurunan skor dari hasil pra-intervensi ke post-intervensi.

Pada subjek Hb, skor kuesioner menurun dari 11 pada pra-intervensi menjadi 8 pada post-intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak positif dengan mengurangi tingkat perilaku yang dinilai. Penurunan serupa juga dialami oleh subjek Rv, di mana skornya berkurang dari 16 menjadi 12. Kedua hasil ini mengindikasikan adanya perbaikan perilaku atau respons terhadap lingkungan setelah pelaksanaan intervensi.

Sebaliknya, subjek Bt menunjukkan tren yang berbeda. Skor kuesioner subjek Bt mengalami peningkatan, dari 18 pada pra-intervensi menjadi 19 pada post-intervensi. Peningkatan skor ini dapat diartikan sebagai adanya penambahan atau munculnya perilaku yang dinilai dalam kuesioner. Perlu dicatat bahwa penilaian post-intervensi untuk subjek Bt dilakukan oleh guru, sementara penilaian pra-intervensi dilakukan oleh ibu. Perbedaan penilai ini dapat menjadi faktor yang mempengaruhi hasil, mengingat guru dan orang tua mungkin memiliki perspektif atau standar penilaian yang berbeda terhadap perilaku subjek.

C. Pengujian Hipotesis Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu teknik pengolahan data yang bertujuan untuk mengetahui sebaran subjek penelitian tertuju pada kurva normal atau tidak. Artinya, jika sebaran data mengikuti kurva normal, maka minim variabel bias dalam diri subjek penelitian. Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* untuk menguji asumsi data agar menjadi normal. Uji normalitas *Shapiro-Wilk* digunakan untuk sampel kecil (<50). Nilai pengambilan keputusan jika nilai *Asymp.Sig* > 0.05 maka data penelitian berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai *Asymp.Sig* < 0.05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Maka pada uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Hasil Normalitas *Shapiro Wilk*

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretes	.276	3		.942	3	.537
Postes	.238	3		.976	3	.702

Uji normalitas *Shapiro Wilk* yang terdapat pada tabel tersebut menyatakan hasil uji normalitas pada *Asymp. Sig* pada pretes 0.537 yang dinyatakan hasil uji normalitas pada pretes dinyatakan normal, karena lebih dari 0.05 sedangkan pada uji normalitas postes hasil *Asymp. Sig* adalah 0.702 hasil tersebut dinyatakan normal karena lebih dari 0.05.

2. Uji Beda

Uji beda atau dapat disebut uji pengaruh bertujuan untuk mengukur perbedaan antara dua kelompok data, pada penelitian ini untuk membedakan data pretes dan postes apakah terdapat perbedaan atau tidak karena diberikan perlakuan. Pada uji beda ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, seperti pada tabel dibawah:

Tabel 4.6
Uji Beda *Wilcoxon Signed Test*

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	2	2.50	5.00
Postitive Ranks	1	1.00	1.00
Ties	0		
Total	3		

Postes-Pretes	
Z	-1.069
Asymp. Sig.	0.285

Untuk mengukur perbedaan antara kondisi sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi, digunakan Uji Beda *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Dasar pengambilan keputusan uji beda ini ialah jika nilai *Sig.* < 0.05 maka hipotesis ditolak. Jika nilai *Sig.* > 0.05 maka hipotesis diterima. Hasil uji beda ini menunjukkan nilai *Sig.* 0.285. Berdasarkan kaidah pengambilan keputusan, nilai tersebut lebih besar dari pada 0.05, yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif pada penelitian ini tidak diterima. Sedangkan hipotesis null pada penelitian ini diterima. Dengan demikian hasil menyatakan bahwa metode relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis tidak efektif.

D. Pembahasan

Tujuan dilakukan penelitian ini, mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi relaksasi otot progresif pada modul dalam penelitian ini tidak memiliki pengaruh yang efektif terhadap subjek autis (*high functioning*), meskipun terdapat kendala dalam pemenuhan jumlah subjek. Secara statistik, uji beda menunjukkan nilai $Sig. 0.285 > 0.05$, sehingga hipotesis yang diterima dalam penelitian ini ialah tidak dapat diterima secara signifikan. Namun, hasil ini perlu diinterpretasikan secara rinci mengingat keterbatasan jumlah subjek yang tanpa rencana menurun. Awalnya, penelitian dirancang dengan lima subjek, tetapi selama proses intervensi yang berlangsung selama tiga bulan, dipertengahan proses intervensi dua subjek tidak dapat melanjutkan proses intervensi karena alasan kesehatan. Kondisi ini menyebabkan jumlah subjek akhir hanya terdapat tiga orang, yang tentu tidak memenuhi persyaratan minimal untuk analisis statistik yang sesuai dengan kaidah. Meskipun demikian, untuk tetap menguji normalitas data dengan jumlah sampel yang kecil, peneliti menggunakan uji *Shapiro-Wilk*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi relaksasi otot progresif yang terlampir dalam modul penelitian ini, memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku berulang pada subjek autis. Temuan ini berdasarkan dengan kerangka teoritis Kristen S.L mengenai skala perilaku

berulang (*repetitive behavior scale – revisied*) dimana penelitian ini berfokus pada enam indikator, diantara lain :

1. Perilaku Stereotip

Secara spesifik, observasi dan data menunjukkan terdapat penurunan perilaku stereotip yang merupakan pola gerakan berulang tanpa tujuan yang jelas namun gerakan tersebut diulang-ulang dengan cara yang serupa. Berdasarkan hasil pretes yang diisi oleh responden subjek Hb, didapatkan bahwa subjek menunjukkan perilaku stereotipik pada beberapa sub-skala. Pada sub-skala perilaku stereotip, dari enam pernyataan dijawab “ya” oleh responden, yang mengindikasikan bahwa pernyataan tersebut sesuai dengan perilakunya. Perilaku tersebut meliputi menggoyangkan seluruh tubuh, mengayunkan tubuh, memutar dan menganggukkan kepala, serta menggerakkan tangan, menggerakkan lengan, mengepakkan tangan, dan menjentikkan jari.

Pada pernyataan lain responden Hb memberikan jawaban “tidak” pada beberapa pernyataan lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa ia tidak melakukan gerakan tubuh yang melingkar, tidak berputar-putar, tidak melompat atau memantul. Selain itu, subjek juga tidak menunjukkan perilaku stereotip yang melibatkan objek, seperti memutar, menggoyang-goyangkan, memukul atau melempar benda. Subjek tidak menunjukkan perilaku stereotip yang berkaitan dengan indera sensorik, seperti tidak menutup mata, tidak menatap intens, tidak mengamati tangan atau objek, tidak menutup telinga, tidak mengendus objek serta tidak menggosok

permukaan Data ini memberikan gambaran awal mengenai karakteristik perilaku stereotipik yang terdapat pada individu subjek Hb sebelum intervensi dilakukan.

Berdasarkan pretes tertulis dari responden Hb, bahwa frekuensi kemunculan perilaku yang dilakukan subjek tersebut dinilai sebagai “kadang-kadang”. Responden menyatakan bahwa subjek “tidak kesal jika diingatkan” saat perilakunya diganggu. Selain itu, perilaku tersebut dianggap “tidak mengganggu” aktivitas subjek karena *stimming* (perilaku stimulasi diri) hanya muncul ketika subjek tidak sedang beraktivitas. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa perilaku subjek tidak mengganggu kegiatan sehari-hari secara signifikan dan relatif mudah dikendalikan.

Berdasarkan hasil postes setelah intervensi, perilaku stereotipik subjek Hb menunjukkan perubahan signifikan. Berbeda dengan hasil pretes, subjek secara keseluruhan menunjukkan perilaku stereotipik pada semua sub-skala yang diukur dengan jawaban “ya” pada semua pernyataan. Perilaku ini mencakup berbagai gerakan, mulai dari menggoyangkan dan mengayunkan seluruh tubuh, memutar, menggukkan, dan menengokkan kepala, hingga mengepakkan tangan, menggerakkan, dan menjentikkan jari. Selain itu, subjek juga menunjukkan perilaku baru yang sebelumnya tidak terdeteksi, seperti gerakan tubuh melingkar, berputar-putar, melompat, dan memantul.

Penggunaan objek juga menjadi bagian dari perilaku stereotipiknya, di mana subjek memutarakan, menggoyang-goyangkan, memukul, melempar objek, bahkan membiarkannya jatuh dari tangan. Perilaku yang berkaitan dengan indera juga muncul, seperti menutup mata, menatap intens, mengamati tangan atau objek, menutup telinga, mencium atau mengendus benda, dan menggosok permukaan. Hasil postes menunjukkan frekuensi perilaku tersebut meningkat menjadi "sering" dilakukan. Namun, seperti pada pretes, subjek tetap "tidak kesal" saat perilakunya diganggu dan "tidak terganggu" secara signifikan karena stimming hanya muncul saat berada di rumah dan tidak sedang beraktivitas. Peningkatan ini dapat diinterpretasikan sebagai munculnya perilaku yang lebih beragam dan frekuensi setelah intervensi, meskipun dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari subjek masih relatif terkendali. Berdasarkan hasil observasi selama sesi intervensi, perilaku stereotipik pada subjek HB muncul sesekali pada saat melakukan gerakan relaksasi.

Pada pertemuan pertama, saat melakukan gerakan relaksasi, subjek HB teramati memejamkan mata dan menggoyangkan alisnya di akhir gerakan. Perilaku serupa muncul pada pertemuan ketiga, di mana subjek sesekali mendongakkan kepala kurang lebih sebanyak tiga kali. Pada pertemuan keempat, subjek menunjukkan tatapan kosong saat relaksasi, dan saat menggenggam bola, jari telunjuknya teramati menunjuk, kemudian menggenggam bola, dan kembali menunjuk secara berulang sebanyak tiga kali. Perilaku stereotipik juga terekam pada pertemuan

kelima, di mana subjek memantulkan bola sebanyak tiga kali pada gerakan yang berbeda. Terakhir, pada pertemuan keenam, subjek HB terlihat fokus menatap jam tangannya sesekali.

Berdasarkan hasil pretes yang diisi oleh subjek RV, didapatkan bahwa ia menunjukkan beberapa perilaku stereotipik, meskipun tidak secara menyeluruh pada semua sub-skala yang diukur. Subjek RV memperlihatkan perilaku menggoyangkan dan mengayunkan seluruh tubuh serta gerakan tangan berulang seperti mengepakkan tangan, menggerakkan lengan, dan menjentikkan jari. Selain itu, subjek juga melakukan gerakan tubuh melingkar, berputar-putar, melompat, dan memantul. Namun, beberapa perilaku stereotipik lainnya tidak teramati pada subjek ini. Subjek RV secara spesifik tidak melakukan gerakan memutar atau menganggukkan kepala dan tidak menggunakan objek dalam perilakunya, seperti memutarkannya. Hasil pretes juga menunjukkan bahwa subjek tidak memiliki perilaku stimulasi sensorik, seperti menutup mata, mengendus benda, atau menggosok permukaan. Data awal ini memberikan gambaran yang jelas mengenai jenis dan batasan perilaku stereotipik yang muncul pada subjek RV sebelum adanya intervensi.

Hasil pretes tertulis responden Rv menunjukkan frekuensi perilaku stereotip “sering” kali dilakukan sehari lebih dari lima kali. Meskipun demikian, perilaku ini tidak selalu mengganggu. Responden menyatakan bahwa perilaku stereotipik ini tidak mengganggu keseharian subjek karena

hanya muncul saat subjek tidak sedang beraktivitas. Namun, ada catatan penting bahwa subjek "terkadang kesal" saat perilakunya diganggu, yang berbeda dengan subjek lain. Temuan ini memberikan gambaran yang lebih detail mengenai dampak dan konteks perilaku stereotipik pada subjek RV, menunjukkan frekuensi yang tinggi namun dengan dampak yang terkendali pada aktivitas sehari-hari, meskipun ada respons emosional saat diganggu. Hasil postes menunjukkan adanya penurunan pada beberapa perilaku, seperti subjek tidak lagi mengepakkan tangan atau menjentikkan jari. Namun, beberapa perilaku stereotipik tetap ada, yaitu menggoyangkan seluruh tubuh dan menganggukkan kepala.

Perilaku stereotip yang berkaitan dengan gerakan tubuh seperti melingkar, berputar-putar, melompat, dan memantul juga masih terlihat. Hasil dari postes yang diisi oleh responden Rv pada skala perilaku stereotip menyatakan bahwa subjek melakukan menggoyangkan seluruh tubuh, menganggukkan kepala, tidak mengepakkan tangan dan menjentikkan jari. Subjek Rv melakukan gerakan tubuh seperti melingkar, berputar-putar, melompat dan memantul. Subjek Rv tidak melakukan memutar objek, menggoyangkan suatu objek. Subjek Rv tidak melakukan sensorik seperti menutup mata ataupun mengendus suatu benda. Berdasarkan hasil dari observasi yang dilakukan peneliti, pada pertemuan pertama subjek Rv memuncungkan mulutnya selama relaksasi dilakukan serta sesekali memantulkan bola. Pertemuan kedua ini subjek Rv juga memuncungkan mulutnya dan memantulkan bola. Pertemuan

ketiga, subjek Rv memukulkan kedua bola secara berulang pada saat jeda istirahat melakukan relaksasi selama dua kali pada setiap gerakan relaksasi. Pertemuan keempat subjek menutup matanya pada saat melakukan pernafasan hingga hitungan relaksasi selesai serta menggoyangkan badannya seperti menaik dan menurunkan badannya. Pada pertemuan kelima subjek Rv menutup mata pada saat pernafasan.

Pada pertemua keenam subjek Rv memejamkan matanya pada pernafasan selama gerakan relaksasi dilakukan. Pada pertemuan ketujuh subjek Rv memejamkan mata pada saat melakukan pernafasan tetapi esering pertemuan sebelumnya, dan subjek Rv mencium bola pada saat jeda istirahat peralihan gerakan relaksasi berikutnya, subjek Rv sesekali memainkan bola dengan memantulkan bola tersebut ke lantai dan menangkapnya kemabali, hal tersebut dilakukan pada saat jeda atau peralihan gerakan relaksasi, subjek Rv menjentikkan tangannya pada saat jeda. Pada pertemuan kedelapan subjek memejamkan mata pada saat melakukan pernafasan serta memuncungkan mulutnya, dua kali tertawa tanpa sebab pada saat menutup matanya, dan subjek Rv memantulkan bola ke lantai dan menangkapnya kembali. Pertemuan kesembilan subjek Rv memjamkan matanya, serta memuncungkan mulutnya, subjek rv menggerakkan kaki dan badannya pada saat relaksasi gerakan dilakukan selama empat kali pada setiap gerakan secara berurutan. Pertemuan terakhir subjek Rv memejamkan mata pada saat pernafasan pada relaksasi dilakukan.

Hasil pretes dari responden subjek Bt dalam skala perilaku stereotip, subjek Bt melakukan gerakan menggoyangkan tubuh secara berulang. Kepala subjek Bt berputar-putar, menganggukkan kepala serta menengokkan kepalanya. Subjek Bt tidak mengepakkan tangan, tidak menggerakkan atau menjentikkan tangan. Subjek Bt tidak menggerakkan tubuh secara melingkar, tidak melompat-lompat. Subjek Bt menutup mata dan mengendus benda. Dimana hal tersebut jarang dilakukan, saat subjek Bt diganggu ketika melakukan perilaku tersebut subjek tidak merasa terganggu dan masih dapat diarahkan. Sehingga perilaku stereotip tidak mengganggu aktivitas subjek Bt. Hasil pretes subjek Bt melakukan goyangan dan mengayunkan tubuh. Subjek Bt memutar kepala, menganggukkan kepala dan menengokkan kepala.

Subjek tidak mengepakkan tangan, ataupun tidak menjentikkan jari. Menurut orangtua subjek Bt tidak menggerakkan tubuh dengan berputar-putar. Subjek Bt memutar suatu objek, melempar, menggoyang-goyangkan objek secara berulang. Subjek Bt melakukan pengulangan pada sensoriknya seperti menutup mata dan mengendus benda. Berdasarkan hasil pretes tertulis hal tersebut dinilai normal menurut orangtua. Sedangkan berikut hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dan observer selama melakukan intervensi, pada perlakuan stereotip. Pertemuan ketiga subjek menolehkan kepala selama tiga kali serta subjek Bt menundukkan kepalanya secara berulang. Subjek Bt sesekali mengosongkan pandangannya. Pertemuan keempat subjek

menggoyangkan badannya pada saat relaksasi berlangsung, serta subjek Bt memantulkan bola ke lantai selama sekali.

Pada pertemuan keenam subjek Bt menyipitkan mata pada saat melakukan gerakan relaksasi berlangsung, subjek Bt sesekali tertawa tanpa sebab dilakukan selama dua kali pada gerakan yang berbeda, melakukannya pada saat pernapasan. Pada pertemuan ketujuh, subjek Bt memuncungkan mulutnya. Pertemuan ke sembilan subjek Bt memuncungkan mulutnya pada saat relaksasi dilakukan, subjek Bt mencium bola pada saat jeda selama dua kali di beda gerakan relaksasi, subjek Bt melirik tanpa sebab. Subjek Bt melemparkan bola sehingga subjek mengejar bola tersebut, dilakukan saat proses relaksasi garuda membuka sayap angkat kaki kanan sedang berlangsung.

2. Perilaku Menyakiti Diri Sendiri

Berdasarkan hasil pretes, subjek Hb menunjukkan skor rendah pada subskala perilaku menyakiti diri sendiri. Pernyataan yang diajukan dalam subskala ini, mencakup tindakan yang dapat menyebabkan memar, kemerahan, atau cedera fisik, dijawab dengan opsi "tidak" oleh subjek Hb dan Rv. Ini menunjukkan bahwa subjek Hb dan Rv tidak pernah melakukan tindakan-tindakan seperti memukul diri sendiri, baik dengan bagian tubuh maupun dengan benda. Kedua subjek juga tidak pernah menggigit diri sendiri, menarik rambut atau kulit, menggaruk diri sendiri secara berlebihan, atau mengelupas kulit saat terdapat luka.

Data tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa subjek Hb dan Rv tidak memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku menyakiti diri sendiri. Berdasarkan data postes yang diisi oleh orang tua subjek Hb, teridentifikasi adanya perbedaan signifikan dibandingkan dengan hasil pretes. Pada hasil postes, orang tua subjek Hb melaporkan bahwa subjek Hb sering menunjukkan perilaku menggigit diri sendiri. Meskipun perilaku ini tidak menimbulkan emosi negatif seperti kesal saat diganggu, frekuensinya yang tinggi justru mengganggu aktivitas sehari-hari subjek.

Dari hasil observasi peneliti, pada pertemuan terakhir subjek Hb terlihat menggigit kuku jarinya pada saat belum dilakukan intervensi. Sedangkan hasil postes subjek Rv sama dengan hasil pretes yang diisi oleh orang tua Rv. Hasil postes dan pretes yang diperoleh dari orang tua subjek Bt menunjukkan adanya pola perilaku menyakiti diri sendiri yang berbeda dari subjek Hb dan Rv. Subjek BT cenderung menggosok atau menggaruk kulit, terutama pada area yang terdapat luka. Namun, berdasarkan laporan dari wali subjek BT, perilaku ini tidak mengganggu aktivitas sehari-hari subjek karena frekuensinya relatif jarang. Hasil observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya perilaku yang unik pada subjek Rv.

Berbeda dengan perilaku yang dilaporkan oleh orang tua, peneliti menemukan bahwa subjek Rv sesekali memukul bola secara perlahan ke kepalanya secara berulang. Perilaku ini terjadi secara spontan dalam sesi observasi dan menunjukkan manifestasi lain dari kebutuhan sensorik

atau regulasi diri pada subjek. Temuan ini menegaskan pentingnya triangulasi data, yaitu membandingkan laporan dari orang tua dengan observasi langsung, untuk mendapatkan gambaran yang lebih kompleks mengenai perilaku subjek.

3. Perilaku Kompulsif

Perilaku kompulsif merupakan pola tindakan berulang yang dilakukan sesuai aturan kaku atau sebagai respons terhadap dorongan internal. Ciri khasnya adalah sifat otomatis, seolah-olah tindakan tersebut dilakukan "begitu saja" tanpa tujuan yang jelas atau alasan yang dapat dimengerti oleh orang lain. Meskipun sekilas tampak sederhana, perilaku ini sering kali sulit untuk dihentikan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari individu.

Berdasarkan hasil pretes subjek Hb tidak menata suatu objek tertentu dalam pola atau tempat tertentu. Subjek Hb melakukan kesempurnaan dalam kesehariannya seperti pintu harus terbuka atau ditutup dan mengambil semua barang dari wadah atau area. Subjek Hb tidak mencuci atau membersihkan dimana mencuci bagian tubuh tertentu secara berlebihan, dan mengambil serat atau benang yang lepas.

Subjek Hb memeriksa pintu, jendela, laci peralatan, jam, kunci serta barang barang lainnya secara berulang. Subjek Hb tidak mengelompokkan barang tertentu. Subjek Hb tidak menimbun atau menyimpan ataupun menyembunyikan barang-barang tertentu. Subjek tidak mengulangi kegiatan rutin, masuk atau keluar ruangan, naik atau

turun dari kursi serta tidak melepaskan atau memakai pakaian. Subjek Hb menyentuh, mengetuk atau menggosok benda atau permukaan. Dimana wali subjek Hb menuliskan bahwa hal tersebut kadang-kadang dilakukan oleh subjek Hb. Subjek Hb tidak kesal saat diingatkan atau diganggu dalam melakukan perilaku tersebut.

Subjek Hb melakukan perilaku tersebut tidak mengganggu kesehariannya. Sedangkan pada hasil postes menurut wali responden subjek Hb, terdapat penurunan perilaku dimana saat ini subjek Hb tidak melakukan perilaku kompulsif tersebut pada saat selesai diberikannya intervensi.

Pretes dari wali subjek Rv, menyebutkan bahwa subjek Rv tidak menata atau mengatur objek tertentu dalam pola atau tempat tertentu. Tidak harus kesempurnaan seperti tidak harus pintu dibuka atau ditutup. Subjek Rv mencuci bagian tubuh tertentu secara berlebihan serta mengambil benang yang terlepas. Subjek Rv memeriksa pintu atau perabotan lainnya secara berulang. Subjek Rv tidak menghitung barang ataupun mengelompokkan sampai angka tertentu atau dengan cara tertentu. Tidak menyimpan atau menyembunyikan suatu barang. Subjek Rv perlu mengulangi kegiatan rutin, seperti masuk atau keluar ruangan. Subjek Rv tidak menyentuh atau menggosok benda ke suatu permukaan.

Menurut penilaian wali subjek Rv hal tersebut dalam kesehariannya tidak menentu, dimana tidak begitu berpengaruh kecuali dalam keadaan emosi marah atau kesal. Hal tersebut biasanya dilakukan

subjek Rv saat tidak ada kegiatan lain. Sedangkan hasil postes pada responden Rv, subjek tidak menata barang tertentu dalam satu pola. Subjek Rv mengharuskan pintu dibuka atau ditutup, serta mengambil semua barang dari wadah tertentu. Subjek Rv mencuci bagian tubuh secara berulang. Subjek selalu memeriksa pintu atau perabotan lain. Subjek Rv tidak mengelompokkan barang dan tidak menghitung sampai angka tertentu atau dengan cara tertentu. Subjek Rv tidak menimbun atau tidak menyembunyikan barang tertentu. Subjek Rv perlu mengulangi kegiatan rutin. Subjek Rv tidak menyentuh, mengetuk atau menggosok benda. Pada jawaban tertulis pada postes ini responden menyatakan bahwa perilaku tersebut dilakukan subjek Rv beberapa kali dalam sehari. Dengan alasan tidak kaget, seperti dilarang ketika subjek kaget hal tersebut tidak membuat subjek Rv terganggu. Perilaku tersebut tidak mengganggu keseharian subjek.

Hasil pretes subjek Bt pada perilaku kompulsifnya, subjek Bt menata objek tertentu dalam pola atau tempat tertentu, dan kebutuhan akan keselarasan atau kesimetrisan. Subjek Bt terkadang melakukan kesempurnaan seperti pintu harus terbuka atau tertutup, dan mengambil semua barang dari wadah atau area. Subjek Bt mencuci bagian tubuh tertentu secara berlebihan. Subjek Bt tidak melakukan memeriksa pintu, jendela atau perabotan lainnya secara berulang. Subjek Bt tidak mengelompokkan barang atau menghitung sampai angka tertentu atau dengan cara tertentu. Subjek Bt mengumpulkan, menimbun atau

menyembunyikan barang-barang tertentu. Subjek Bt mengulangi kegiatan rutin, masuk keluar ruangan, naik atau turun dari kursi dan memakai atau melepas pakaian. Subjek Bt tidak perlu menyentuh, mengetuk atau menggosok benda, permukaan atau orang. Dari hasil penilaian dari wali responden Bt perilaku tersebut jarang dilakukan. Saat perilaku tersebut diganggu subjek Bt tidak marah. Serta perilaku tersebut tidak mengganggu kehidupan sehari-harinya.

4. Perilaku Ritualistik

Perilaku ritualistik dapat disebut kebiasaan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan cara yang serupa. Berdasarkan hasil pretes wali responden subjek Hb, dimana subjek tidak bersihkeras untuk hanya makan atau minum jenis makanan tertentu, makan atau minum dalam urutan tertentu, dan subjek tidak bersikeras bahwa barang-barangan terkait makanan harus diatur dengan cara tertentu. Subjek Hb tidak bersihkeras pada rutinitas sebelum tidur tertentu. Subjek tidak bersihkeras pada urutan aktivitas tertentu yang berkaitan dengan kamar mandi, mencuci, mandi ataupun berpakaian.

Subjek Hb tidak bersihkeras dalam mengambil jalan rute tertentu, bahkan tidak harus duduk dilokasi tertentu dalam berada di kendaraan. Subjek Hb tidak bersikeras pada kegiatan bermain tertentu. Subjek Hb mengulangi topik yang sama dalam interaksi sosial, subjek Hb mengajukan pertanyaan berulang, bersihkeras pada topik percakapan tertentu, serta bersihkeras agar orang lain mengatakan hal-hal tertentu atau

merespon dengan cara tertentu selama berinteraksi. Hal tersebut sangat sering dilakukan subjek Hb bahkan setiap hari. Saat subjek Hb di beri arahan atau pengalihan topik subjek Hb marah dan kesal, sehingga bersikeras terhadap komunikasi pengulangan topik tersebut dapat mengganggu keseharian subjek.

Hasil postes dengan hasil pretes subjek Hb pada bagia perilaku ritualistik ini sama. Berdasarkan data observasi, perilaku Subjek Hb menunjukkan adanya dorongan untuk segera menyelesaikan sesi intervensi. Hal ini terlihat sejak pertemuan pertama, di mana Subjek Hb langsung bertanya mengenai durasi kegiatan. Penekanan waktu yang diberikan oleh peneliti, yaitu "maksimal jam 9 sudah selesai," tampaknya menjadi patokan penting bagi subjek. Perilaku ini semakin menguat pada pertemuan keenam, di mana Subjek Hb secara terang-terangan melihat jam tangannya saat sesi relaksasi berlangsung. Meskipun sempat menunjukkan ekspresi kesal saat diingatkan, subjek tetap mengikuti instruksi dengan baik. Pola ini terus berlanjut pada pertemuan ketujuh, di mana subjek secara eksplisit menyatakan "sebentar lagi selesai" di tengah sesi. Puncaknya terjadi pada pertemuan kesembilan dan kesepuluh. Subjek berulang kali menanyakan "kurang berapa lagi ini?" sambil melihat jam, bahkan mengulangnya hingga tiga kali pada pertemuan kesembilan. Pada pertemuan terakhir, subjek juga menunjukkan ketidaksabaran dengan menanyakan "loh ini kan sudah?" sebanyak dua kali.

Berdasarkan hasil pretes wali responden subjek Rv, dimana subjek bersihkeras dan sangat menyukai untuk hanya makan atau minum jenis makanan tertentu, makan atau minum dalam urutan tertentu, dan subjek tidak bersikeras bahwa barang-barangan terkait makanan harus diatur dengan cara tertentu. Subjek Rv tidak bersihkeras pada rutinitas sebelum tidur tertentu. Subjek Rv bersihkeras pada urutan aktivitas tertentu yang berkaitan dengan kamar mandi, mencuci, mandi ataupun berpakaian. Subjek Hb tidak bersihkeras dalam mengambil jalan rute tertentu, bahkan tidak harus duduk dilokasi tertentu dalam berada di kendaraan. Subjek Rv tidak bersikeras pada kegiatan bermain tertentu.

Subjek Rv mengulangi topik yang sama dalam interaksi sosial, subjek Rv mengajukan pertanyaan berulang, bersihkeras pada topik percakapan tertentu, serta bersihkeras agar orang lain mengatakan hal-hal tertentu atau merespon dengan cara tertentu selama berinteraksi.

Sedangkan pada hasil postes subjek Rv subjek tidak bersihkeras untuk hanya makan atau minum jenis makanan tertentu, makan atau minum dalam urutan tertentu, dan subjek tidak bersikeras bahwa barang-barangan terkait makanan harus diatur dengan cara tertentu.

Subjek Rv tidak bersihkeras pada rutinitas sebelum tidur tertentu. Subjek Rv bersihkeras pada urutan aktivitas tertentu yang berkaitan dengan kamar mandi, mencuci, mandi ataupun berpakaian. Subjek Rv tidak bersihkeras dalam mengambil jalan rute tertentu, bahkan tidak harus duduk dilokasi tertentu dalam berada di kendaraan. Subjek Rv tidak

bersikeras pada kegiatan bermain tertentu. Subjek Rv mengulangi topik yang sama dalam interaksi sosial, subjek Rv mengajukan pertanyaan berulang, bersikeras pada topik percakapan tertentu, serta bersikeras agar orang lain mengatakan hal-hal tertentu atau merespon dengan cara tertentu selama berinteraksi.

Dari penilaian wali responden Rv hal tersebut sering dilakukan khususnya pada saat mandi, dan komunikasi secara berulang ulang. Jika subjek diganggu dalam kebiasaan tersebut maka subjek akan marah dan kesal. Dimana perilaku tersebut mengganggu terhadap kegiatan kesehariannya. Berdasarkan data observasi, perilaku subjek Rv menunjukkan adanya pola komunikasi verbal yang berulang. Pada pertemuan kedua, subjek secara aktif dan berulang kali mengeluarkan kata-kata seperti "dipijak...dipijak", "lepas...lepas", dan "bagus ya sip", yang mengindikasikan bahwa ia merespons dan menikmati sensasi yang dirasakan. Menariknya, di akhir sesi, subjek juga menunjukkan rasa terima kasih dengan mengulang kata "makasih...makasih". Pola ini mengalami perubahan pada pertemuan ketiga, di mana jumlah pengulangan kata-kata berkurang, meskipun masih terlihat dengan pengulangan "iya...iya...iya" dan "me...me...me".

Penurunan frekuensi pengulangan ini mungkin menandakan adanya adaptasi atau kenyamanan yang lebih besar terhadap proses intervensi. Pada pertemuan kedelapan, subjek kembali menggunakan pengulangan, kali ini dengan menanyakan "bagus ya?" sebanyak dua kali,

yang bisa jadi merupakan upaya untuk mencari validasi atau konfirmasi atas perasaannya. Perilaku ini secara keseluruhan mencerminkan bagaimana subjek menggunakan pengulangan verbal sebagai cara untuk mengekspresikan sensasi, emosi, atau bahkan untuk mencari respons dari orang lain selama proses berlangsung.

Berdasarkan hasil pretes wali responden subjek Bt, dimana subjek tidak menyukai untuk hanya makan atau minum jenis makanan tertentu, makan atau minum dalam urutan tertentu, dan subjek Bt tidak bersikeras bahwa barang-barangan terkait makanan harus diatur dengan cara tertentu. Subjek Bt tidak bersikeras pada rutinitas sebelum tidur tertentu. Subjek Bt bersikeras pada urutan aktivitas tertentu yang berkaitan dengan kamar mandi, mencuci, mandi ataupun berpakaian. Subjek Bt tidak bersikeras dalam mengambil jalan rute tertentu, bahkan tidak harus duduk di lokasi tertentu dalam berada di kendaraan. Subjek Bt tidak bersikeras pada kegiatan bermain tertentu. Subjek Bt tidak mengulangi topik yang sama dalam interaksi sosial, subjek Bt tidak mengajukan pertanyaan berulang. Subjek Bt pasif dalam berkomunikasi. Hasil postes sama dengan hasil pretes pada perilaku ritualistik ini.

5. Perilaku Keseragaman

Perilaku keseragaman merupakan keengganan terhadap perubahan, bersikeras agar selalu tetap sama. Berdasarkan data pretes yang diisi oleh wali responden Hb, subjek tidak bersikeras agar benda-benda tetap ditempat yang sama. Subjek Hb tidak menolak mengunjungi tempat baru.

Subjek Hb kesal saat apa yang sedang ia lakukan terganggu. Subjek tidak memaksa untuk berjalan dengan pola tertentu. Subjek Hb tidak memaksa untuk duduk ditempat yang sama. Subjek dapat menerima perubahan dalam penampilan atau perilaku orang-orang disekitarnya. Subjek Hb tidak bersihkeras untuk menggunakan pintu tertentu. Subjek Hb suka mendengarkan kaset, rekaman atau lagu yang sama terus menerus diputar.

Subjek Hb tidak mempermasalahkan untuk beralish aktivitas dan dapat beradaptasi dalam melakukan pergantian kegiatan. Subjek tidak bersihkeras pada rutinitas yang sama seperti jadwal sekolah ataupun ketika dirumah. Subjek Hb tidak bersihkeras agar hal-hal tertentu dilakukan pada waktu tertentu. Dari penilaian wali subjek Hb hal tersebut kadang-kadang terjadi. Subjek Hb cukup kesal saat diganggu untuk mendengarkan musik secara berulang tersebut. Sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-harinya. Berdasarkan hasil postes yang didapat dari responden Hb semua pernyataan perilaku keseragaman tersebut tidak dilakukan oleh subjek Hb. Hal tersebut berarti terdapat penurunan skor yang signifikan.

Berdasarkan data pretes yang diisi oleh wali responden Rv, subjek tidak bersihkeras agar benda-benda tetap ditempat yang sama. Subjek Rv tidak menolak mengunjungi tempat baru. Subjek Rv kesal saat apa yang sedang ia lakukan terganggu. Subjek tidak memaksa untuk berjalan dengan pola tertentu. Subjek Rv tidak memaksa untuk duduk ditempat yang sama. Subjek tidak dapat menerima perubahan dalam penampilan atau perilaku orang-orang disekitarnya. Subjek Rv tidak bersihkeras untuk menggunakan

pintu tertentu. Subjek Rv suka mendengarkan kaset, rekaman atau lagu yang sama terus menerus diputar. Subjek Rv tidak memperlakukan untuk beralih aktivitas. Subjek Rv bersihkeras pada rutinitas yang sama seperti jadwal sekolah ataupun ketika di rumah. Subjek Hb tidak bersihkeras agar hal-hal tertentu dilakukan pada waktu tertentu.

Penilaian yang didapatkan bahwa subjek Rv sangat sering mengulang putaran lagu yang sama. Subjek Rv ketika diganggu perilakunya tersebut terkadang marah jika suasana hatinya tidak baik. Hal tersebut dapat mengganggu keseharian subjek, seperti ketika subjek akan sekolah subjek terus bermain gadget jika diarahkan untuk sekolah terkadang subjek marah dan kesal. Hasil data postes subjek Rv sama dengan hasil pretes.

Berdasarkan data pretes perilaku keseragaman, dengan responden subjek Bt, subjek bersihkeras agar benda-benda tetap ditempat yang sama. Subjek Bt tidak menolak mengunjungi tempat baru. Subjek Bt tidak kesal saat apa yang sedang ia lakukan terganggu. Subjek tidak memaksa untuk berjalan dengan pola tertentu. Subjek Bt tidak memaksa untuk duduk ditempat yang sama. Subjek dapat menerima perubahan dalam penampilan atau perilaku orang-orang disekitarnya. Subjek Rv tidak bersihkeras untuk menggunakan pintu tertentu. Subjek Bt suka mendengarkan kaset, rekaman atau lagu yang sama terus menerus diputar.

Subjek Bt tidak memperlakukan untuk beralih aktivitas. Subjek Bt tidak bersihkeras pada rutinitas yang sama seperti jadwal sekolah

ataupun ketika dirumah. Subjek Bt tidak bersihkeras agar hal-hal tertentu dilakukan pada waktu tertentu. Penilaian yang didapatkan bahwa subjek Bt jarang mengulang putaran lagu yang sama. Subjek Bt memiliki alarm serta memiliki jadwal tersendiri meskipun jarang untuk mematuhi jadwalnya sendiri. Perilaku tersebut dapat rutin dilakukan secara berurutan.

Perilaku tidak mengganggu keseharian subjek Bt karena subjek Bt tidak mempermasalahkan jika jadwalnya berubah. Pada hasil data postes terdapat perbandingan, subjek Bt tidak bersihkeras agar benda-benda tetap ditempat yang sama. Subjek Rv tidak menolak mengunjungi tempat baru. Subjek Bt tidak mempermasalahkan saat apa yang sedang ia lakukan terganggu. Subjek tidak memaksa untuk berjalan dengan pola tertentu. Subjek Bt tidak memaksa untuk duduk ditempat yang sama. Subjek tidak dapat menerima perubahan dalam penampilan atau perilaku orang-orang disekitarnya. Subjek Bt tidak bersihkeras untuk menggunakan pintu tertentu. Subjek Bt suka mendengarkan kaset, rekaman atau lagu yang sama terus menerus diputar. Subjek Bt tidak mempermasalahkan untuk beralih aktivitas. Subjek Bt tidak bersihkeras pada rutinitas yang sama seperti jadwal sekolah ataupun ketika dirumah. Subjek Bt tidak bersihkeras agar hal-hal tertentu dilakukan pada waktu tertentu.

6. Perilaku Terbatas

Perilaku terbatas merupakan rentang fokus, minat dan aktivitas yang terbatas. Berdasarkan data pretes pernyataan perilaku terbatas dari responden subjek Hb, subjek memiliki ketertarikan, kegembiraan pada satu

subjek atau aktivitas. Tetapi subjek Hb tidak memiliki keterikatan erat pada satu objek tertentu tersebut. Juga tidak memiliki ketertarikan pada bagian-bagian objek daripada keseluruhan objek tersebut. Serta subjek Hb tidak memiliki ketertaikan yang mengkhususkan pada perhatian gerakan atau benda yang bergerak. Hasil penilai tersebut hal tersebut terjadi kadang-kadang. Ketika subjek Hb diganggu, subjek tidak akan merasa kesal. Sehingga perilaku tersebut tidak mengganggu kehidupan sehari-hari subjek Hb. Data postes juga mengatakan hal yang sama, bahkan dikatakan bahwa subjek Hb tidak memiliki ketertarikan pada satu subjek atau aktivitas tertentu.

Menurut data pretes responden subjek Rv, subjek memiliki ketertarikan pada satu subjek ataupun aktivitas. Yang terikat erat pada satu objek tertentu tersebut. Subjek Rv tidak memiliki ketertarikan pada bagian-bagian objek daripada keseluruhan objek. Subjek Rv tidak memiliki ketertarikan pada gerakan atau benda yang bergerak. Dari penilaian responden mengatakan bahwa subjek Rv jika menyukai suatu objek tertentu akan sering dilakukan. Subjek Rv akan sangat kesal jika kegiatan tersebut diganggu, sehingga jika keterusan keasikan dalam kegiatan atau objek tertentu akan mengganggu aktivitas kesehatan subjek Rv. Sedangkan hasil dari postes mengalami penurunan ketertarikan dimana jawaban semua pernyataan mengatakan “tidak” yang artinya subjek Rv tidak memiliki ketertarikan.

Berdasarkan hasil pretes responden wali dari subjek Bt, dimana subjek memiliki ketertarikan pada satu subjek atau aktivitas. Subjek Bt juga terikat erat pada satu objek tertentu tersebut. Subjek Bt memiliki ketertarikan pada bagian-bagian objek daripada keseluruhan objek. Subjek Bt memiliki ketertarikan perhatian pada gerakan atau benda yang bergerak. Dari penilaian responden mengatakan bahwa hal tersebut jarang terjadi, artinya subjek Bt masih dapat membagi waktu antara aktivitas keseharian dan hal yang disukainya. Sehingga hal tersebut tidak akan mengganggu aktivitas sehari-harinya dan ketika diingatkan untuk berhenti subjek Bt langsung memahami jika waktu memiliki kesenangan tersebut sudah selesai.

Dari hasil observasi, subjek Bt menyukai kipas angin yang terdapat pada setiap kelas, ketika subjek berada di kelas manapun hal pertama yang subjek lakukan adalah menghidupkan kipas angin, saat kipas angin tersebut bergerak subjek akan senang terkadang sampai subjek lompat-lompat, dan ketika diperintah untuk mematikan pada saat selesai menggunakan kelas tersebut, subjek langsung mematikan kipasnya, hal tersebut rutin dilakukan subjek Bt. Hasil postes sama dengan hasil dari pretes ini. Dimana perilaku tersebut tidak mengganggu aktivitas subjek tersebut.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai efektivitas relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember dengan melihat perhitungan perbedaan data pretes dan postes yang dilakukan oleh peneliti. Hal tersebut dibuktikan bahwa hasil relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada reamaja autis memiliki nilai *Sig.* $0,285 > 0,05$.

Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya pengaruh positif dari relaksasi otot progresif dinyatakan ditolak. Sebaliknya, hipotesis nul (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh signifikan dari teknik tersebut dinyatakan diterima. Ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang erat antara intervensi yang diberikan dengan penurunan perilaku berulang pada subjek penelitian.

B. Saran-Saran

1. Bagi orang tua

Bagi orang tua yang ingin memanfaatkan potensi teknik relaksasi otot progresif untuk membantu penyandang autis dalam mengelola hiperaktif dan perilaku berulang, sangat penting untuk memastikan intervensi tersebut diterapkan dengan tepat. Serta untuk melibatkan proses pembelajaran dengan pihak ahli yang memiliki pengalaman spesifik dengan penyandang autis.

2. Bagi terapis atau guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi alat bantu tambahan dalam menangani perilaku berulang pada siswa autis. Terapis atau guru dapat mengembangkan metode relaksasi secara terstruktur dan memperhatikan konsistensi guna membantu siswa mengelola emosi dan perilaku berulang siswa. Yang pada akhirnya diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan efektif.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Data yang dihasilkan dari penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk replikasi dengan sampel yang lebih besar dengan tujuan memvalidasi serta memperkuat hasil yang telah ditemukan. Selain itu, penelitian ini membuka beragam peluang untuk dikembangkan lebih lanjut, seperti membandingkan efektivitas intervensi penelitian ini dengan intervensi lain atau mengadaptasi penerapannya pada populasi penyandang autis dengan karakteristik yang berbeda. Serta penelitian selanjutnya yang berfokus pada perilaku penyandang autis untuk mempertimbangkan penggunaan metode penelitian kualitatif. Mengingat Autis merupakan gangguan perkembangan dengan karakteristik yang sangat individualis, dimana perilaku berulang serta karakter lainnya sangat bervariasi antar satu subjek dengan subjek lainnya. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif akan memungkinkan peneliti untuk menggali data secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Saifudin.,*Penelitian Eksperimen dalam Psikologi*.,Prenadamedia Grup.,2019.
- April Eko.,Pengaruh Otot Progresif terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar.,*Jurnal Psikologi Indonesia*.,2015.
- Bodfish, James W., et al. "Repetitive behavior scale–revised." *Journal of autism and developmental disorders*.,1999.
- Cipriani, G., Vedovello, M., Uliivi, M., Nuti, A., & Lucetti, C. Repetitive and stereotypic phenomena and dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*.,2013.
- Charlton, R.A.,dkk.,*Autistic and Non-Autistic Adults Experiences of Sensory Experiences and Stimming*.,Jurnal Diso Autis.,2021.
- Dwi Octarexy.,Hubungan Pendampingan Pengasuhan dengan Interaksi Sosial Anak Autis di Sekolah Luar Biasa Jember.,Skripsi.,Universitas Muhammadiyah Jember.,2021.
- Ekarin, Heryati, Maryam., *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi*.,Jurnal Kesehatan.,Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta.,2019.
- Fira Helena,dkk.,Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok.,ISSN 2623-1581.2021.
- Handrianus Viktor,dkk.,Pengembangan Kuosioner Survey Berbasis Web Menggunakan Skala Likert dan Guttman.,*Jurnal Sains dan Informatika*.,Volume 5, Nomor 2.,November 2019.
- Hironymus Ghodang dan Hartono, *Metode Penelitian Kuantitatif*.,Medan : Mitra Grup, 2020.
- Heppy Dwi., *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk menurunkan Kecemasan*.Ilmu Keperawatan Jiwa.Nurscope.,2015.
- Isroanu Farida.,dkk.,*Psikologi Perkembangan*.,Mitra Cendekia Media.,2023.
- Kapp, S.K. Steward, R., Crane.,dkk.,'People Should be Allowed to do What They Like': *Autistic Adults views and Experiences of Stimming*.,Sage Journal : Autism.,2019.
- Livina.,Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga yang Merawat Pasien

- Gangguan Jiwa.,Jurnal Keperawatan Indonesia.,2018.
- Mulyadi, Kresno & Rudy Sutadi.,*Autism is Curable : Benar, Autisme dapat disembuhkan.*,Jakarta.,Kompas Gramedia.,2016.
- Martin Jamaris.,*Anak Berkebutuhan Khusus Profil, Asesmen, dan Pelayanan Pendidikan.*,Ghalia Indonesia.,2018.
- Maesaroh Lilis.,*Pengaruh Psychomotor Therapy pada Siswa dengan Gangguan Spektrum Autis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah.*,Jurnal Penelitian Pendidikan., Volume 20, Nomor 1, 62 – 71.,2020.
- Maulana Indra.,dkk.,*Efektivitas Progresif Muscle Relaxation Techniqus terhadap Kecemasan pada Pasien Skizofrenia : Literatur Review.*,Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah.,2023.
- Masiran, R. *Stimming behaviour in a 4-year-old girl with autism spectrum disorder.*,2018.
- Nugraheni S, Tsaniyah N., *Urgensi Pendidikan Seks Pada Remaja Autis.*,IQRO:Journal of Islamic Education.,2020.
- Nur Farida.,*Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stress Akademik.*,Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat.,2021.
- Primanovenda Wayan., *Hambatan Komunikasi Pada Penyandang Autis Remaja.*,Skripsi.,Universitas Gadjah Mada.
- Prakikih Irene.,*Efektivitas Intervensi Psikoedukasi Autisme dan Relaksasi Progresif pada Prang Tua dengan Anak Penyandang Autis.*
- Premedi Achdyat.,*Literatur Riview Intervensi Psikologis Terhadap Psikoneuroimunologi Penderita Kanker.*,2024.
- Rara Fredeswinda,dkk.,*Pengaruh Penerapan Metode Applied Behavior Analysis (ABA) Pada Anak Penyandang Autism.*, Prominentia Medical Journal.,2023.
- Retnowati,Sofia.,*Remaja&Permasalahannya.*,Yogyakarta:Artikel Universitas.,2011.
- Sari Dwi, Fatchurahman.,*Pandangan Religius Mengenai Autisme.*,Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.,2016
- Siswanto, Rianensi.,*Terapi Aktivasi & Relaksasi Olahraga untuk Autisme.*,Andi:Yogyakarta.,2018.

- Sastriya Ibnu, Dinar Wiwien., Pengakaman Guru dan Orangtua dalam Mengelola Self Stimulatory Behavior (Stimming) pada Anak Penyandang Autis., Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam., 2023.
- Syisnawati, dkk., Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada klien Ansistas di Kelurahan Ciwaringin Bogor., Journal of Islamic Nursing., 2017.
- Susilana & Riyana., Media Pembelajaran Hakikat, pengembangan, pemanfaatan dan Penilaian., Wacana Prima., 2009.
- Santrock., *Adolescence*., edisi 6. Jakarta: Erlangga., 2003.
- Saputro, Khamim Zarkasih. "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja." *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* 17.1 (2018)
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
- S.L Kristen., *The Repetitive Behavior Scale-Revised : Independet Validation and The Effects of Subject Variables*., Disertasi The Ohio State University., 2004.
- Sortwell., dkk., "Interventions to Promote the Development of Motor Performance Skills in Primary School Aged Children with Autism Spectrum Disorder"., *International Journal of Kinesiology and Sports Science*., 2022.
- Taylor, B., Heuristics in Proffesional Judgement: A psycho-social rationality model., *British Journal of Social Work*., 2016.
- Wisnusakti Khrisna., *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress pada Lansia*., Jurnal Ilmiah Indonesia p-ISSN: 2541-0849., 2021.
- Wulandari Febrianti, Wiwik Widajati., "Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Perilaku Hiperaktif Anak Autis di Sekolah Inklusi Adelia Smart Sidoarjo"., *Jurnal Pendidikan Khusus*., Vol. 1 No. 1. 2013.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 1

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ahmadah Zahrotur Riyadl
NIM : 214103050031
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah
Universitas : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jember, 11 September 2025
Saya yang menyatakan,



Ahadah Zahrotur Riyadl
NIM. 214103050031

Lampiran 2

MODUL EKSPERIMEN

EFEKTIVITAS METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENANGANI PERILAKU BERULANG PADA REMAJA AUTIS DI SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI BRANJANGAN JEMBER

Pengertian

Gangguan spektrum autisme (*autism spectrum disorder*), merupakan suatu kondisi perkembangan neurologis yang memengaruhi cara seseorang berinteraksi sosial, berkomunikasi, berperilaku, dan memproses informasi dari lingkungan sekitarnya. Salah satu ciri khas penyandang autis ialah perilaku berulang atau stereotip yang perlu mendapat penanganan perhatian khusus melalui intervensi atau terapi agar tidak menjadi kebiasaan yang dapat mengganggu fokus kegiatan kesehariannya. Perilaku stereotip ini mencakup gerakan motorik yang diulang-ulang seperti mengepakkan tangan, berputar-putar, melompat-lompat, dan menggoyangkan tubuh. Serta dapat berupa perilaku verbal seperti mengulang kata atau frasa tertentu (*echolia*). Oleh karena itu perilaku stereotip dapat mengganggu keberhasilan terapi maka perilaku tersebut hendaknya dapat dikurangi. Salah satunya dengan cara memberikan terapi relaksasi otot progresif yang memungkinkan menjadi solusi agar remaja autis melakukan gerakan mengencangkan dan melepaskan otot-otot pada satu bagian tubuh sehingga menimbulkan relaksasi secara fisik. Hal tersebut dapat dilakukan bagi penyandang autis sebab teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam, yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti.⁹⁹

Selain itu, perilaku stereotip juga dapat berupa ketertarikan yang berlebihan terhadap suatu objek, rutinitas yang kaku, atau keinginan yang kuat terhadap kesamaan dalam lingkungan sekitarnya. Jika perilaku tersebut dibiarkan tanpa penanganan kemungkinan besar akan dapat menghambat kemampuan individu dalam berinteraksi sosial, berkomunikasi secara efektif, dan beradaptasi

⁹⁹ Heppy Dwi., Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk menurunkan Kecemasan. Ilmu Keperawatan Jiwa.

dalam kehidupan sehari-harinya. Grup aktif tetapi aneh atau autis kelompok *high functioning* merupakan penyandang autis yang dapat mendekati orang lain mereka mampu mencoba berkata atau bertanya tetapi ukan untuk kesenangan atau untuk interaksi sosial secara timbal balik. Oleh karena itu dalam penelitian terapi olahraga yang ditujukan pada penyandang autis juga menyesuaikan pada subjek yang mampu dalam hal komunikasi lebih baik jika dibandingkan dengan autis tipe *low functioning*, tetapi tetap ditandai dengan kelambatan berbicara.

Penelitian dari Sasson dan Lane menunjukkan bahwa antara 45-96% anak dengan autis mengalami gangguan sensori, yang dapat berupa reaksi berlebihan atau kekurangan respon terhadap rangsangan.¹⁰⁰ Oleh karena itu, terapi sensori integrasi menjadi sangat penting, dan salah satu aspek pendukungnya adalah latihan fisik, seperti terapi otot progresif atau relaksasi olahraga, yang dapat membantu keberhasilan terapi tersebut.

Terapi otot progresif dengan menggunakan pendekatan teknik relaksasi olahraga melalui serangkaian gerakan yang diadaptasi dari gerakan pencak silat yang mengandung nilai-nilai luhur dan prinsip kesopanan yang mendalam, melalui gerakan-gerakan yang terstruktur dan disiplin, serta penekatan pada etika dan saling menghormati, pencak silat diharapkan dapat memberikan manfaat ganda, yaitu pengembangan motorik dan sensorik. Yang dapat Terapi otot progresif, atau dikenal juga dengan *progressive muscle relaxation* (PMR), merupakan sebuah metode relaksasi yang dikembangkan oleh Dr. Edmund Jacobson pada tahun 1930-an. Teknik ini bertujuan untuk meredakan stres, kecemasan, serta ketegangan otot dengan cara mengencangkan dan kemudian melemaskan otot-otot tubuh secara bertahap dan sistematis. Menurut Siswantoyo (2018), terdapat beberapa prinsip utama dalam terapi ini, yaitu mengencangkan dan mengendurkan otot secara terstruktur, memadukannya dengan teknik pernapasan dalam dan teratur, serta menggunakan teknik relaksasi tambahan seperti meditasi, visualisasi, atau afirmasi untuk meningkatkan efektivitasnya. Terapi ini menawarkan berbagai manfaat, antara lain membantu menurunkan

¹⁰⁰ Lane,dkk.,*Sensory Subtypes and Anxiety in Older Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder*.,Autism Research.,2016.

tingkat stres dan kecemasan, meredakan ketegangan otot, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan konsentrasi. Menggunakan musik dalam suatu proses dapat memberikan berbagai manfaat, baik secara fisik maupun emosional. Musik tidak hanya sebagai sumber suara yang menyenangkan dan memberikan perasaan yang menyenangkan. Dampak terapi musik dapat diamati pada banyak kasus yang menunjukkan efek positif dari musik untuk kemajuan neuro-perilaku manusia, emosional dan keadaan fisik.¹⁰¹

Sasaran

Penelitian mengenai relaksasi otot progresif atau relaksasi olahraga untuk individu autisme ditujukan kepada remaja berusia 13 hingga 19 tahun yang telah didiagnosis dengan autism spectrum disorder (ASD) berdasarkan kriteria DSM-V, dan memiliki karakteristik sebagai penyandang autisme *high functioning*, yakni aktif namun menunjukkan perilaku yang tidak lazim.

Tujuan

Tujuan dari pelaksanaan penelitian relaksasi otot progresif ini adalah untuk menurunkan tingkat perilaku berulang atau perilaku stereotip pada remaja penyandang autisme, sehingga mereka dapat mengalami perbaikan dalam kualitas hidupnya.

Tahapan dan Waktu Pelaksanaan

1. Tahap Pra-Intervensi

1. Uji Coba Instrumen atau Alat Ukur

Dalam melakukan penelitian eksperimen merupakan salah satu jenis dari penelitian yang termasuk dalam pendekatan kuantitatif, dengan hal tersebut pendekatan tersebut berkaitan dengan hasil nilai skor. Nilai atau skor tersebut yang menunjukkan tingkat rendah atau tingginya variabel terikat yang diukur dalam penelitian eksperimen. Oleh karena itu, instrumen menjadi alat utama dalam menentukan hasil penelitian. Tujuan utama uji coba alat ukur untuk memastikan bahwa instrumen yang akan digunakan valid, reliabel dan efektif.

¹⁰¹ Halim, Samuel., *Music as a complementary therapy in medical treatment.*, Medical Journal of Indonesia., 2002.

Kuosioner yang diadaptasi dari kuosioner Kristen S.L tentang RBS-R (*repetitive behavior scale-revised*) digunakan dalam penelitian ini.

Subjek uji coba pada penelitian ini berada di Sekolah Luar Biasa Bhakti Wanita Lumajang berjumlah satu partisipan remaja autis ringan. Serta siswa Sekolah Luar Biasa Negeri Jember berjumlah empat orang, satu remaja autis ringan dan tiga remaja autis sedang. Dalam penelitian ini, metode pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuosioner yang diisi oleh orang tua partisipan. Keputusan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa subjek penelitian, yaitu remaja dengan autis ringan sekalipun, tidak memungkinkan untuk mengisi instrumen secara mandiri. Keterbatasan ini, yang mencakup kesulitan dalam pemahaman pertanyaan, kendala komunikasi, dan memahami setiap pernyataan dapat memengaruhi validitas dan reliabilitas data jika diisi langsung oleh subjek. Oleh karena itu, orang tua, sebagai individu yang paling memahami perilaku, respons emosional, dan kondisi sehari-hari subjek, dianggap sebagai sumber data yang paling akurat dan representatif. Pendekatan ini memastikan bahwa data yang dikumpulkan benar-benar mencerminkan kondisi subjek, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

2. Uji Coba Modul

Uji coba modul merupakan skala kecil dari pelaksanaan intervensi yang sesungguhnya. Uji coba modul ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa (SMPLB) BCD Jember. Proses uji coba dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Tujuannya untuk mengidentifikasi potensi hambatan, masalah teknis atau kekurangan dalam materi dan alur intervensi. Pelaksanaan dalam penelitian ini melibatkan sekelompok kecil partisipan yang secara kriteria memiliki kesamaan dengan subjek penelitian utama.

2. Tahap Intervensi

1. Pengukuran Kuosioner Awal (pra-test)

Pretes merupakan evaluasi awal yang diberikan kepada subjek penelitian sebelum partisipan tersebut menerima intervensi. Tujuan dilakukannya pre-test antara lain untuk mengukur atau mengumpulkan data awal sebagai pembandingan dengan hasil post-test. Pada uji utama dilakukan di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember dimana tentu akan melakukan tahap awal pada uji utama yang kuosioner tersebut diisikan oleh orangtua dari kelima subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

2. Pemberian Perlakuan Relaksasi Otot Progresif

Peneliti sebaiknya tidak mengambil peran tertentu, sehingga peneliti dapat mengamati jalannya penelitian dan pemberian perlakuan secara menyeluruh. Dalam pemberian perlakuan pada penelitian ini akan dibantu oleh praktisi profesional dalam bidang perlakuan tersebut.¹⁰² Perlakuan yang diberikan merupakan metode relaksasi otot progresif berbasis relaksasi olahraga yang diadaptasi dari Siswantoyo. Pada penelitian ini terdiri sebanyak 10 kali pertemuan yang dilaksanakan selama tiga minggu, dengan frekuensi tiga kali pertemuan setiap minggunya. Setiap sesi berdurasi 30 menit, dengan tujuan membentuk kebiasaan relaksasi secara bertahap agar menjadi rutinitas yang konsisten dan mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Tahap Pasca Intervensi

Setelah rangkaian perlakuan sudah diberikan, maka langkah selanjutnya ialah pemberian kuosioner pasca-test kepada sampel penelitian. Bertujuan untuk mengetahui Tingkat variabel terikat yang terdapat pada diri sampel penelitian setelah diberikannya perlakuan. Pada akhirnya hasil kuosioner tersebut kemudian dibandingkan dengan hasil pra-test, lalu dianalisis sehingga membantu peneliti untuk menyimpulkan efektivitas perlakuan yang diberikan. Pada tahap ini, peneliti juga melakukan pemberian kuosioner yang sama dengan

¹⁰² Ahmad Saifudin., Penelitian Eksperimen dalam Psikologi., Prenadamedia Grup., 2019.

fase pra-intervensi kepada subjek. Dengan adanya data sebelum dilakukan intervensi dan data sesudah dilakukannya intervensi, kedua data tersebut dapat peneliti bandingkan, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengukur dan menganalisis perubahan atau dampak yang dihasilkan oleh intervensi tersebut secara objektif.

Jumlah Subjek

Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 5 orang remaja penyandang autisme dengan tipe *high functioning*. Peneliti menggunakan teknik *total sampling*, yaitu dengan mengambil seluruh populasi remaja autisme tipe *high functioning* yang tersedia dan memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Syarat untuk melakukan relaksasi untuk ASD (*high functioning*) antara lain:

1. Subjek relatif bisa beradaptasi dengan perubahan dalam waktu yang relatif berdekatan.
2. Subjek relatif bisa beradaptasi dengan transisi pola gerak yang dicontohkan oleh instruktur atau terapis.
3. Subjek relatif cepat ditenangkan oleh guru atau terapis saat menghadapi situasi tidak nyaman atau diluar dugaan.

Dalam pemilihan sampel atau subjek peneliti berusaha tetap menjaga kesejahteraan dan stabilitas mental atau psikis dari subjek. Yang bertujuan untuk mencukupi kesiapan psikologisnya.

Tata Ruang

Dalam proses pelaksanaan pemberian perlakuan, kegiatan dilakukan di tempat yang memiliki karakteristik lingkungan yang tenang serta didukung oleh fasilitas yang sesuai dengan kebutuhan relaksasi otot progresif atau relaksasi olahraga untuk remaja autisme. Setiap sesi akan diadakan, antara lain :

1. Kelompok intervensi (sejumlah 5 orang)
2. Gerakan diikuti dengan musik
3. Setiap peserta intervensi difasilitasi matras dan bola genggam
4. Terdapat pendamping praktisi yang bertugas mengarahkan (*prompt*) serta instruktur gerakan. Dengan tujuan apabila subjek mengalami kesulitan dalam menirukan gerakan instruktur, maka tugas pendamping ialah memberikan

arahan.

Pola Kegiatan Setiap Pertemuan

1. Fase Pra-Intervensi

Pertama-tama peneliti memberikan kuosioner yang diadaptasi dari kuosioner Kristen S.L tentang RBS-R (*repetitive behavior scale-revised*).

2. Fase Intervensi

Pada fase intervensi setiap pertemuan melakukan relaksasi otot progresif dengan diiringi musik terapi, praktisi dan pendamping memberikan instruksi secara konsisten.

3. Fase Post-Intervensi

Pada fase ini pendamping atau orang tua subjek akan diberikan alat ukur atau kuosioner yang sama pada saat pra-intervensi, yakni kuosioner RBS-R. Untuk memberikan hasil terdapat atau tidaknya perbandingan setelah diberikannya intervensi.

Rincian Pola Kegiatan

1. Fase Pra-Intervensi :

Diberikannya kuosioner pada pendamping atau orangtua subjek untuk memberikan hasil awal agar menjadi perbandingan awal sekaligus menjadi acuan berhasil atau tidaknya penelitian saat diberikan intervensi. Kuosioner akan diberikan pada pendamping atau orang tua subjek.

2. Fase Intervensi :

Dalam 12 kali pertemuan melaksanakan relaksasi otot progresif berbasis olahraga untuk autisme dengan diiringi musik terapi, dengan didampingi oleh 4 pendamping praktisi dan 1 instruktur gerakan. Dalam kelompok intervensi terdapat 5 orang subjek. setiap pertemuan yang dilakukan kepada kelompok intervensi yang melibatkan subjek dan praktisi dan pendamping untuk membantu subjek dalam melakukan gerakan, terus memberikan gerakan yang sama untuk menjadikannya konsisten. Dilakukan selama 30 menit yang terbagi menjadi 3 sesi meliputi : sesi pertama pemanasan selama 5 menit, sesi kedua gerakan inti selama 20 menit dan sesi terakhir dengan durasi 5 menit.

3. Fase Post-Intervensi :

Pada fase ini pendamping atau orang tua subjek diberikan kuosioner yang sama pada fase pre-intervensi. Tujuannya sebagai acuan terakhir dan melihat perbandingan terjadi atau tidaknya perubahan atau penurunan perilaku berulang yang dilakukan subjek setelah mendapatkan intervensi.

Pengumpulan Data

Penelitian yang dilakukan Kristen S.L tentang RBS-R (repetitive behavior scale- revised) yang memiliki subskala meliputi : perilaku stereotip, perilaku melukai diri sendiri, kompulsif, ritualistik, keseragaman, dan perilaku terbatas. Yang meneliti struktur faktor RBS-R menggunakan analisis komponen utama eksploratori pada 124 sampel yang merupakan pengasuh individu autisme anggota autisme society of North Carolina. Hasil penelitian tersebut mendefinisikan terdapat ekuivalen >1.0 sailent loading >0.30 , dan koefisien alfa >0.06 . Korelasi aitem total antara 0,2 dan 0,7. Hasil analisis faktor telah digunakan untuk mendukung keberadaan struktur yang cukup kuat dalam domain perilaku berulang. Namun, validitas struktur subskala RBS-R belum teruji secara memadai. Meskipun analisis reliabilitas antar penilai dan uji ulang menunjukkan karakteristik psikometrik yang baik yaitu :realibilitas antar penilai 0,55 dan 0,78, realibilitas uji ulang 0,53 dan 0,96.

Dalam penelitian eksperimen ini yang merupakan sample merupakan ASD yaitu gangguan spektrum yang memiliki karakteristik sangat individualis maka dilakukan secara kuantitatif kepada 5 sample tersebut. Dengan tujuan pengurangan ketegangan yang mencakup intensitas, durasi dan frekuensi serta jenis perilaku setiap yang ditetapkan bisa jadi berbeda. Oleh karena itu selain peneliti menggunakan metode eksperimen kasus tunggal (*single experimental design*) yang merupakan desain penelitian untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan atau intervensi dengan kasus tunggal.¹⁰³, peneliti juga memberikan penjabaran secara baseline melalui catatan lapangan yang telah diperoleh. Dapat berupa observasi dan wawancara. Dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif yang disebut penelitian subjek tunggal banyak yang mempresentasikan

¹⁰³ Latipun, Psikologi Eksperimen., Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang., Malang., 2022.

data kedalam grafik khususnya grafik garis. Tujuan grafik garis dalam penelitian ini ialah peneliti dapat lebih mudah untuk menjelaskan terkait hasil pada sasaran perilaku (*target behavior*) subjek secara efisien dan detail.

Pengumpulan data penelitian terkait pengukuran frekuensi target perilaku, dilakukan oleh peneliti dan observer pada setiap fase atau tahapan kegiatan. Dalam penelitian ini perilaku berulang dan terbatas diukur menggunakan kriteria sub skala Bodfish (2004), yang terdiri dari :

1. Perilaku Stereotip adalah gerakan atau tindakan yang tampaknya tidak memiliki tujuan yang jelas, namun diulang-ulang dengan cara yang serupa.
2. Perilaku Menyakiti Diri Sendiri adalah gerakan atau tindakan yang berpotensi kemerahan, memar, atau cedera lainnya pada tubuh, dan diulang dengan cara yang serupa.
3. Perilaku Kompulsif adalah perilaku yang berulang dan dilakukan sesuai aturan, atau melibatkan hal-hal yang dilakukan “begitu saja”.
4. Perilaku Ritualistik adalah melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan cara yang serupa.
5. Perilaku Keseragaman adalah keengganan terhadap perubahan, bersikeras agar segala sesuatu tetap sama.
6. Perilaku Terbatas adalah rentang fokus, minat, atau aktivitas yang terbatas.

Rancangan Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif

Rancangan kegiatan ini disusun untuk mengajak remaja autis dengan *high functioning* agar fokus pada sensasi di tubuh mereka dan belajar menggunakan teknik relaksasi otot progresif ini saat mereka merasa tegang. Intervensi relaksasi otot progresif diharapkan sebagai alternatif yang menenangkan sehingga dapat dilakukan remaja autis *high functioning* yang menunjukkan perilaku berulang akan difokuskan sebagai respon langsung terhadap munculnya perilaku tersebut.

Sarana Yang Disiapkan
Media / alat bahan : Bola karet (sebagai media intervensi) dan Matras (untuk keamanan dan kenyamanan subjek)
Tahapan-Tahapan
Sesi I : Pemanasan (<i>Warm-Up</i>)

- Waktu : 5 Menit
- Tujuan : Untuk mempersiapkan fisik, menghindari agar tidak cedera, dan agar memperlancar sirkulasi darah serta pengoptimalan temperatur. Dan pembentukan raport atau adaptasi.
- Media : Matras
- Kegiatan :
 - 1) Terapis memulai gerakan dengan intensitas ringan kemudian semakin lama semakin berat dari gerakan sederhana menuju kompleks.
 - 2) Terapis melakukan tahap pemanasan tidak boleh terjadi kelelahan pada sampel.
- Gerakan :
 - 1) Salam I



- Tujuan : Berdoa untuk memulai aktivitas.
- Teknis : Posisi badan dalam keadaan tegak dengan posisi lengan lurus disamping dan kaki dalam keadaan rapat dengan ujung tumit beradu dan membentuk huruf V. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.
- 2) Salam II
 - Tujuan : Melatih beberapa otot lengan, yaitu otot deltoid, otot trisep, dan otot bicep. Sedangkan otot yang diaktifkan pada

bagian dada adalah otot pectoalis mayor dan otot trapezius.



- Teknis :

- a. Kedua lengan diangkat setinggi bahu.
- b. Kaki dalam keadaan rapat, ujung tumit saling beradu dan membentuk huruf V.
- c. Telapak tangan menghadap ke atas. Saat lengan diangkat ke atas, tarik napas (dikeluarkan saat lengan turun pada salam IV)
- d. Kaki tetap rapat, ujung tumit saling beradu membentuk huruf V dan kedua lengan diangkat lurus setinggi bahu. Instruksi “ambil napas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

3) Salam III

-Tujuan : Melatih pernafasan dan otot yang diaktifkan antaranya otot deltoid, pectoralis, sternum, latissimus dorsi, rectus abdominus, rectus femoris dan soleus.

- Teknis :



- a. Kedua lengan diangkat diatas kepala, telapak tangan dikatupkan diatas kepala (pastikan kedua telapak tangan bertemu diatas kepala).
- b. Kedua kaki rapat, ujung tumit dibuka.
- c. Saat mengangkat tangan, terapis memberikan aba-aba “tarik nafas”
- d. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

4) Salam IV

- Tujuan : Sebagai pengkondisian pikiran dan psikis, sehingga lebih tenang dan siap untuk memulai terapi. Dan mengaktifkan otot deltoid, pectoralis, bicep dan tricep.
- Teknis :



- a. Kedua telapak tangan mengatup di depan dada.
- b. Kedua kaki rapat dibuka diujung tumit.
- c. Napas dikeluarkan, pandangan ke depan.
- d. Saat menurunkan tangan, terapis memberikan aba-aba “keluarkan” (nafas)
- e. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

5) Pohon 1 Berdiri

- 1. Tujuan : Untuk mengajak penyandang autisme menirukan sebuah pohon. Alasan menggunakan pohon adalah pohon mudah ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan gerakan ini untuk melatih kekuatan lengan.

2. Teknis :



- a. Instruksi yang diberikan adalah “Pohon Berdiri”, kedua kaki rapat ujung tumit dibuka, pandangan lurus ke depan.
- b. Kedua lengan diangkat ke atas, telapak tangan menghadap ke luar.
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

6) Pohon 2 Meliuk Kanan

1. Tujuan : Untuk melatih otot lengan dan badan.

2. Teknis :



a. Instruksi dalam gerakan ini adalah “Pohon Tertiu Angin, Pohon Meliuk ke Kanan.”

b. Kaki rapat, ujung tumit dibuka, kedua lengan diangkat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap luar.

c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

7) Pohon 3 Meliuk Kiri

1. Tujuan : Untuk melatih otot lengan dan badan.

2. Teknis :



a. Instruksi dalam gerakan ini ialah “Pohon Meliuk ke Kiri,

Pohon Meliuk ke Kiri.”

- b. Kaki rapat, ujung tumit dibuka, kedua lengan diangkat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap luar.
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

8) Pohon 4 Meliuk Belakang

- 1. Tujuan : Untuk melatih otot lengan dan perut.
- 2. Teknis :



- a. Instruksi dalam gerakan ini ialah “Pohon Meliuk ke Belakang, Pohon Meliuk ke Belakang.”
- b. Kaki rapat, ujung tumit dibuka, kedua lengan diangkat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap atas.
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

9) Pohon 5 Meliuk Depan

- 1. Tujuan : Untuk melatih otot lengan, perut dan punggung.
- 2. Teknis :



- a. Intruksi dalam gerakan ini ialah “Pohon Meliuk ke Depan, Pohon Meliuk ke Depan.”
- b. Kaki rapat, ujung tumit dibuka, kedua lengan diangkat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap bawah.
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

10) Pohon 6 Meliuk Bawah

1. Tujuan : Untuk melatih otot lengan, punggung dan kaki.
2. Teknis :

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



- a. Intruksi dalam gerakan ini adalah “Pohon Meliuk ke Bawah, Pohon Meliuk ke Bawah”
- b. Gerakan pohon meliuk ke bawah dengan kaki rapat, badan membungkuk, kedua lengan lurus ke bawah

dusahakan menyentuh kaki, telapak tangan menghadap bawah.

- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.
- d. Dusahkan telapak tangan menyentuh kaki.

Sesi II : Latihan Inti

- Tujuan : Untuk melatih otot guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang ASD.
- Waktu : 20 Menit
- Gerakan :
-

1) Sayap Elang ke Depan

- 1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot pinggul, dan melatih otot kaki.
- 2. Teknis :

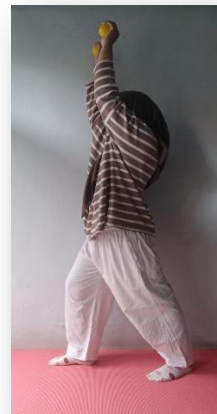


- a. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki kiri lurus di belakang.
- b. Kedua tangan lurus ke depan.
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

2) Sayap Elang ke Atas

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan, otot punggung, dan otot kaki.

2. Teknis :



a. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki kiri lurus di belakang.

b. Kedua tangan lurus ke atas.

c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

3) Sayap Elang 90 °

1. Tujuan : Untuk melatih kedua otot lengan, otot punggung, dan otot kaki.

2. Teknis :



- a. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki kiri lurus di belakang.
- b. Kedua tangan membuka 90°
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

4) Sayap Elang 180°

1. Tujuan : Untuk melatih kedua tangan, otot punggung, dan otot kaki.
2. Teknis :



- a. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki kiri lurus di belakang.
- b. Kedua tangan membuka 180°
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

5) Sayap Elang Kanan Lurus

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot punggung, dan melatih otot kaki.
2. Teknis :



- a. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki lurus di belakang.
- b. Tangan kanan lurus, tangan kiri ditekuk depan dada.
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

6) Sayap Elang Kiri Lurus

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot punggung, dan melatih otot kaki.
2. Teknis :



- a. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki kiri lurus di belakang.
- b. Tangan kiri lurus, tangan kanan ditekuk depan dada.
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke

delapan.

7) Naga Kanan

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot punggung, dan melatih otot kaki.
2. Teknis :



- a. Kaki kanan ditekuk ke arah samping kanan.
- b. Tangan kanan ke atas (disamping telinga)
- c. Tangan kiri ke bawah, memegang bola dan menahan gerakan.
- d. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

8) Naga Kiri

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot kaki.
2. Teknis :



- a. Kaki kiri ditekuk, ke arah samping kiri.
- b. Tangan kiri ke atas, di samping telinga.
- c. Tangan kanan ke bawah, memegang bola.
- d. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

9) Naga Jinjit

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan dan otot kaki.
2. Teknis :



- a. Kedua kaki jinjit.
- b. Kedua tangan ditekuk di depan dada menghadap keluar.
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

10) Naga Angkat Kaki Kanan

1. Tujuan : Untuk melatih kedua lengan, melatih otot kaki, dan melatih otot paha.
2. Teknis :



- a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan”.
- b. Angkat kaki kanan setinggi paha.
- c. Tangan kanan ke atas (di samping telinga kanan).
- d. Tangan kiri lurus ke depan setinggi bahu.
- e. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

11) Naga Angkat Kaki Kiri

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot kaki, dan melatih otot paha.
2. Teknis :



- a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan”.
- b. Angkat kaki kiri setinggi paha.
- c. Tangan kiri ke atas (disamping telinga kiri)
- d. Tangan kanan lurus ke depan setinggi bahu.
- e. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

12) Harimau Kanan

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan dan melatih otot paha.
2. Teknis:



- a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan”
- b. Badan menghadap samping kanan.
- c. Kaki kanan ditekuk ke samping, kaki kiri sedikit ditekuk.
- d. Tangan kanan sedikit lebih jauh dari dada.
- e. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

13) Harimau Tengah

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan dan melatih otot paha.
2. Teknis :



- a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan”
- b. Kedua kaki dibuka dan ditekuk.
- c. Berat badan di tengah.
- d. Kedua tangan dibuka selebar bahu ke atas (di samping telinga).
- e. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

14) Harimau Kiri

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan dan melatih otot paha.
2. Teknis :



- a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan”
- b. Badan menghadap samping kanan.
- c. Kaki kanan ditekuk ke samping, kaki kiri sedikit ditekuk.
- d. Kedua tangan ditekuk ke depan, tangan kanan sedikit lebih jauh dari dada.
- e. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

15) Harimau Mengintai Kanan

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot paha.

2. Teknis :



- a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan”
- b. Badan menghadap samping kanan.

- c. Kaki kiri jinjit.
- d. Tangan kanan ke atas (di samping telinga kanan)
- e. Tangan kiri ditekuk di depan dada.
- f. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

16) Harimau Mengintai Kiri

- 1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan dan melatih otot paha.
- 2. Teknis :



- a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan”
- b. Badan menghadap samping kiri.
- c. Kaki kanan jinjit.
- d. Tangan kanan dan kiri di depan dada.
- e. Tangan kiri ke atas (di samping telinga kiri)
- f. Tangan ditekuk di depan dada.
- g. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

17) Garuda Kanan

- 1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot paha dan kaki.

2. Teknis :



- a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan”
- b. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki kiri dibelakang lurus.
- c. Tangan kanan ditekuk di atas kepala.
- d. Tangan kiri di depan pinggang.
- e. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

18) Garuda Kiri

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan dan melatih otot paha serta kaki.

2. Teknis :



- a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan”
- b. Kaki kiri di belakang ditekuk, kaki kanan di depan sedikit ditekuk.
- c. Tangan kiri membentuk “C” di samping telinga kiri.
- d. Tangan kanan di depan pinggang.
- e. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

19) Garuda Buka Sayap

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot paha dan kaki.
2. Teknis :



- a. Iktu gerakan kaki kanan didepan, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b. Kedua tangan diangkat, siku ditekuk.
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

20) Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot paha

dan kaki.

2. Teknis :



- a. Ikuti gerakan kaki kanan diangkat setinggi paha.
- b. Kedua tangan dibuka, diangkat setinggi bahu dan siku ditekuk.
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

21) Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan, otot paha dan kaki.

2. Teknis :



- a. Angkat kaki kiri setinggi paha.
- b. Kedua tangan dibuka diangkat setinggi bahu, dan siku ditekuk.
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

22) Garuda Tutup Sayap

1. Tujuan : Untuk melatih otot kedua lengan, otot paha, dan kaki.
2. Teknis :



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
Jember

- a. Kaki kanan depan ditekuk, dibuka selebar bahu.
- b. Kaki kiri di belakang sedikit ditekuk.
- c. Kedua lengan disilangkan di depan dada.
- d. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

Sesi III : Pendinginan (*Cooling-Down*)

- Waktu : 5 Menit
- Tujuan :

- 1) Untuk mengembalikan kondisi fisik dan psikis sampel atau peserta latihan untuk mengembalikan keadaan semula.

2) Untuk mengurangi otot pascaterapi.

- Media : Matras
- Kegiatan :
 - 1) Pendinginan dilakukan hampir sama dengan pemanasan dengan intensitas yang lebih ringan.
 - 2) Lamanya pendinginan menyesuaikan dengan besarnya pengaruh kelelahan sampel.
- Gerakan :
 1. Burung Bangau Membuka Sayap 1

Teknis :



- UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER
- a. Gerakan kaki kanan di depan ditekuk.
 - b. Kaki kiri di belakang sedikit ditekuk (kuda-kuda depan).
 - c. Kedua tangan di buka ke samping diangkat setinggi bahu lurus.
 - d. Kaki kiri di belakang sedikit ditekuk.
 - e. Kedua tangan dibuka ke samping setinggi bahu.
 - f. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.
2. Burung Bangau Membuka Sayap 2
- Teknis :



- a. Gerakan kaki kiri di depan ditekuk.
 - b. Kaki kanan di belakang sedikit ditekuk (kuda-kuda depan).
 - c. Kedua tangan di buka ke samping diangkat setinggi bahu lurus.
 - d. Kaki kanan di belakang sedikit ditekuk.
 - e. Kedua tangan dibuka ke samping setinggi bahu.
 - f. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.
3. Burung Bangau Menutup Sayap



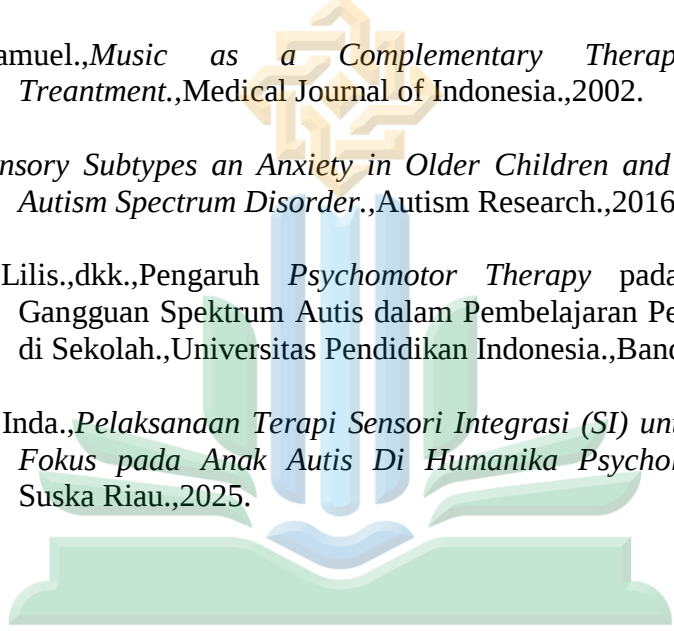
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Teknis :

- a. Kedua kaki ditutup rapat.
- b. Kedua tangan ditangkupkan (memberi salam)
- c. Instruksi “ambil nafas” hitungan ke empat dan tahan selama 4 detik, lalu “hembuskan” pada hitungan ke delapan.

Daftar Pustaka

- Carisa Felisa, Octavia D. Wahyuni., *Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety Level of Medical Faculty Students in Indonesia*.,e-Clinic.2022;10(2):250-256.
- Siswanto, Rianensi.,*Terapi Aktivasi & Relaksasi Olahraga untuk Autisme*.,Andi:Yogyakarta.,2018.
- Heppy Dwi., Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk menurunkan Kecemasan.Ilmue Keperawatan Jiwa.
- Halim, Samuel.,*Music as a Complementary Therapy in Medical Treantment*.,Medical Journal of Indonesia.,2002.
- Lane,dll.,*Sensory Subtypes an Anxiety in Older Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder*.,Autism Research.,2016.
- Maesaroh Lilis.,dkk.,Pengaruh *Psychomotor Therapy* pada Siswa dengan Gangguan Spektrum Autis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah.,Universitas Pendidikan Indonesia.,Bandung.2020.
- Srimarianti Inda.,*Pelaksanaan Terapi Sensori Integrasi (SI) untuk Meningkatkan Fokus pada Anak Autis Di Humanika Psychology*.,Skripsi.,UIN Suska Riau.,2025.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 3

Matriks Penelitian

JUDUL	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN	HIPOTESIS
Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam menangani Perilaku Berulang untuk Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember	1. Relaksasi Otot Progresif 2. Perilaku Berulang	Teknik pengencangan dan pelepasan otot tubuh secara berurutan. Relasasi Olahraga untuk Autis oleh Siswantoyo. <i>Repetitive Behavioral</i> oleh Kristen S.L.	Pelaksanaan relaksasi otot progresif ini meliputi 15 gerakan pada seluruh tubuh, yaitu gerakan pada otot tangan, bahu, wajah, leher, punggung, dada, perut dan kaki. a. Perilaku Stereotip, gerakan atau tindakan subyek yang tampak tidak memiliki tujuan yang jelas, tetapi diulang-ulang dengan cara yang serupa. b. Perilaku Menyakiti Diri Sendiri, gerakan atau tindakan yang berpotensi menyebabkan kemerahan, memar, atau cedera lainnya pada tubuh, dan diulang dengan cara yang serupa. c. Perilaku kompulsif, perilaku subjek yang berulang dan dilakukan sesuai aturan, atau melibatkan hal-hal yang dilakukan “begitu saja” d. Perilaku Ritualistik, subjek melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan cara yang serupa. e. Perilaku Keseragaman, subyek memiliki perilaku keengganan terhadap perubahan, bersikeras agar segala sesuatu tetap sama. f. Perilaku Terbatas, subyek rentan fokus, minat atau aktivitas yang terbatas.	Siswa , guru dan wali murid.	1. Pendekatan Penelitian : Eksperimen, <i>baseline</i> . 2. Subjek Penelitian : a. Sampel : Remaja dengan Autisme (13-16 tahun/ pra remaja) b. Purposive Sampling 3. Analisis Data : <i>One group desigh</i> , deskriptif. 4. Instrumen Penelitian : Kuosioner dan Catatan Lapangan 5. Prosedur Penelitian : 1. Uji Coba : Alat ukur, Modul. 2. Pra-Test (Guru,Wali Murid) 3. Intervensi Relaksasi Otot Progresif pada remaja autis 4. Post-Test (Guru, Wali Murid)	1. Seberapa efektif pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan perilaku berulang pada remaja autis di SLBN Branjangan Jember?

Lampiran 4

LEMBAR VALIDASI UJI COBA MODUL

Metode Relaksasi Otot Progresif berbasis Relaksasi Olahraga untuk ASD (*Autism Spectrum Disorder*)

Nama (Validator) : Endang Guritno, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog.

Jabatan/Pekerjaan :

Petunjuk Pemakaian :

- 1 : Jika tahapan dan kegiatan sangat tidak sesuai
- 2 : Jika tahapan dan kegiatan tidak sesuai
- 3 : Jika tahapan dan kegiatan agak sesuai
- 4 : Jika tahapan dan kegiatan sesuai
- 5 : Jika tahapan dan kegiatan sangat sesuai

A. Modul Relaksasi Otot Progresif untuk

Hari ke-	Tahap/Sesi	Tujuan	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Metode	Waktu	Alat dan Bahan	Relevansi Kegiatan					Saran Perbaikan
							1	2	3	4	5	
1	Sesi I Pemanasan (warm-up)	Untuk mempersiapkan fisik, menghindari agar tidak cedera, dan agar memperlancar sirkulasi darah serta pengoptimalan temperatur.	1) Terapis memulai gerakan dengan intensitas ringan kemudian semakin lama semakin berat dari gerakan sederhana menuju kompleks. 2) Terapis melakukan tahap pemanasan tidak boleh terjadi kelelahan pada sampel. 3) Raport / adaptasi	Terdapat 10 gerakan, diantaranya :	5 menit (kurang lebih)	Matras						
		Berdoa untuk memulai aktivitas.	Posisi badan dalam keadaan tegak dengan posisi lengan lurus disamping dan kaki dalam keadaan rapat dengan ujung tumit beradu	1. Salam I	4 detik	Matras				√		

Hari ke-	Tahap/Sesi	Tujuan	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Metode	Waktu	Alat dan Bahan	Relevansi Kegiatan					Saran Perbaikan
							1	2	3	4	5	
			dan membentuk huruf V.									
		Melatih beberapa otot lengan, yaitu otot deltoid, otot trisep, dan otot bisep. Sebagai peningkatan untuk melatih fisik berpotensi meningkatkan keseimbangan, kontrol postural.	a. Kedua lengan diangkat setinggi bahu. b. Kaki dalam keadaan rapat, ujung tumit saling beradu dan membentuk huruf V. c. Telapak tangan menghadap ke atas. Saat lengan diangkat ke atas, tarik napas (dikeluarkan saat lengan turun pada salam IV) d. Kaki tetap rapat, ujung tumit saling beradu membentuk huruf V dan kedua lengan diangkat lurus setinggi bahu.	2. Salam II	4 detik	Matras				√		
		Melatih pernafasan dan otot yang diaktifkan antaranya otot deltoid, pectoralis, sternum, latissimus dorsi, rectus abdominus, rectus femoris dan soleus.	. Kedua lengan diangkat diatas kepala, telapak tangan dikatupkan diatas kepala (pastikan kedua telapak tangan bertemu diatas kepala). b. Kedua kaki rapat, ujung tumit dibuka. c. Saat mengangkat tangan, terapis memberikan aba-aba “tarik nafas” d. Tahan selama 4 detik.	3. Salam III	4 detik	Matras				√		
		Sebagai pengkondisian pikiran dan psikis, sehingga lebih tenang dan siap untuk memulai terapi.	a. Kedua telapak tangan mengatup di depan dada. b. Kedua kaki rapat dibuka diujung tumit. c. Napas dikeluarkan, pandangan ke depan.	4. Salam IV	4 detik	Matras				√		

Hari ke-	Tahap/Sesi	Tujuan	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Metode	Waktu	Alat dan Bahan	Relevansi Kegiatan					Saran Perbaikan
							1	2	3	4	5	
			d. Saat menurunkan tangan, terapis memberikan aba-aba “keluarka” (nafas)									
		Untuk mengajak penyandang autis agar membayangkan atau imajinasi. Alasan menggunakan pohon adalah pohon mudah ditemukan di dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan gerakan ini untuk melatih kekuatan lengan.	a. Intruksi yang diberikan adalah “Pohon Berdiri”, kedua kaki rapat ujung tumit dibuka, pandangan lurus ke depan. b. Kedua lengan diangkat ke atas, telapak tangan menghadap ke luar. c. Ditahan 3 detik.	5. Pohon 1 Berdiri	4 detik	Matras				√		
		Untuk melatih otot lengan dan badan. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Intruksi dalam gerakan ini adalah “Pohon Tertiu Angin, Pohon Meliuk ke Kanan.” b. Kaki rapat, ujung tumit dibuka, kedua lengan diangkat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap luar. c. Gerakan ditahan 3 detik.	6. Pohon 2 Meliuk Kanan	4 detik	Matras				√		
		Untuk melatih otot lengan dan badan. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Intruksi dalam gerakan ini ialah “Pohon Meliuk ke Kiri, Pohon Meliuk ke Kiri.” b. Kaki rapat, ujung tumit dibuka, kedua lengan diangkat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap luar. c. Gerakan ditahan 3 detik.	7. Pohon 3 Meliuk Kiri	4 detik	Matras				√		
		Untuk melatih otot lengan dan perut. Guna meningkatkan latihan	a. Intruksi dalam gerakan ini ialah “Pohon Meliuk ke Belakang,	8. Pohon 4 Meliuk Belakang	4 detik	Matras				√		

Hari ke-	Tahap/Sesi	Tujuan	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Metode	Waktu	Alat dan Bahan	Relevansi Kegiatan					Saran Perbaikan
							1	2	3	4	5	
		proprioseptif penyanggautis.	Pohon Meliuk ke Belakang.” b. Kaki rapat, ujung tumit dibuka, kedua lengan diangkat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap atas. c. Gerakan ditahan 3 detik.									
		Untuk melatih otot lengan, perut dan punggung. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyanggautis.	a. Intruksi dalam gerakan ini ialah “Pohon Meliuk ke Depan, Pohon Meliuk ke Depan.” b. Kaki rapat, ujung tumit dibuka, kedua lengan diangkat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap bawah. c. Gerakan ditahan 3 detik.	9. Pohon 5 Meliuk Depan	4 detik	Matras				√		
		Untuk melatih otot lengan, punggung dan kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyanggautis.	a. Intruksi dalam gerakan ini adalah “Pohon Meliuk ke Bawah, Pohon Meliuk ke Bawah” b. Gerakan pohon meliuk ke bawah dengan kaki rapat, badan membungkuk, kedua lengan lurus ke bawah diusahakan menyentuh kaki, telapak tangan menghadap bawah. c. Gerakan ditahan 3 detik. d. Diusahakan telapak tangan menyentuh kaki.	10. Pohon 6 Meliuk Bawah	4 detik	Matras				√		
	Sesi II Latihan Inti			Terdapat 22 gerakan	20 Menit	Matras dan Bola Genggam						
		Untuk melatih otot kedua lengan, melatih	a. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki kiri lurus di belakang.	1. Sayap Elang ke Depan	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			

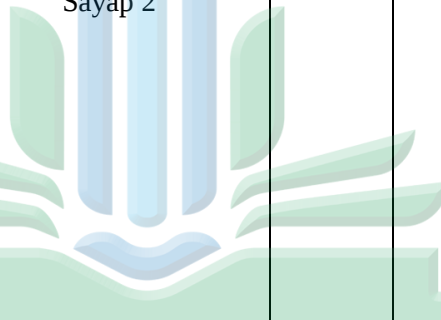
Hari ke-	Tahap/Sesi	Tujuan	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Metode	Waktu	Alat dan Bahan	Relevansi Kegiatan					Saran Perbaikan
							1	2	3	4	5	
		otot pinggul, dan melatih otot kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	b. Kedua tangan lurus ke depan.									
		Untuk melatih otot kedua lengan, otot punggung, dan otot kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki kiri lurus di belakang. b. Kedua tangan lurus ke atas.	2. Sayap Elang ke Atas	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih kedua otot lengan, otot punggung, dan otot kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki kiri lurus di belakang. b. Kedua tangan membuka 90 °	3. Sayap Elang V	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih kedua tangan, otot punggung, dan otot kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki kiri lurus di belakang. b. Kedua tangan membuka 180 °	4. Sayap Elang 180°	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot punggung, dan melatih otot kaki Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki lurus di belakang. b. Tangan kanan lurus, tangan kiri ditekuk depan dada.	5. Sayap Elang Kanan Lurus	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot punggung, dan	a. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki kiri lurus di belakang. b. Tangan kiri lurus, tangan	6. Sayap Elang Kiri Lurus	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			

Hari ke-	Tahap/Sesi	Tujuan	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Metode	Waktu	Alat dan Bahan	Relevansi Kegiatan					Saran Perbaikan
							1	2	3	4	5	
		melatih otot kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	kanan ditekuk depan dada.									
		Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot punggung, dan melatih otot kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Kaki kanan ditekuk ke arah samping kanan. b. Tangan kanan ke atas (disamping telinga) c. Tangan kiri ke bawah, memegang bola dan menahan gerakan.	7. Naga Kanan	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Kaki kiri ditekuk, ke arah samping kiri. b. Tangan kiri ke atas, di samping telinga. c. Tangan kanan ke bawah, memegang bola.	8. Naga Kiri	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih otot kedua lengan dan otot kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Kedua kaki jinjit. b. Kedua tangan ditekuk di depan dada menghadap keluar.	9. Naga Jinjit	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih kedua lengan, melatih otot kaki, dan melatih otot paha. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan”. b. Angkat kaki kanan setinggi paha. c. Tangan kanan ke atas (di samping telinga kanan). d. Tangan kiri lurus ke depan setinggi bahu.	10. Naga Angkat Kaki Kanan	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot kaki, dan melatih otot paha. Guna	a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan”. b. Angkat kaki kiri setinggi paha.	11. Naga Angkat Kaki Kiri	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			

Hari ke-	Tahap/Sesi	Tujuan	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Metode	Waktu	Alat dan Bahan	Relevansi Kegiatan					Saran Perbaikan
							1	2	3	4	5	
		meningkatkan latihan proprioseptif atau keseimbangan penyandang autis.	c. Tangan kiri ke atas (disamping telinga kiri) d. Tangan kanan lurus ke depan setinggi bahu.									
		Untuk melatih otot kedua lengan dan melatih otot paha. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan” b. Badan menghadap samping kanan. c. Kaki kanan ditekuk ke samping, kaki kiri sedikit ditekuk. d. Tangan kanan sedikit lebih jauh dari dada.	12. Harimau Kanan	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih otot kedua lengan dan melatih otot paha. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan” b. Kedua kaki dibuka dan ditekuk. c. Berat badan di tengah. d. Kedua tangan dibuka selebar bahu ke atas (di samping telinga)	13. Harimau Tengah	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih otot kedua lengan dan melatih otot paha. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan” b. Badan menghadap samping kanan. c. Kaki kanan ditekuk ke samping, kaki kiri sedikit ditekuk. d. Kedua tangan ditekuk ke depan, tangan kanan sedikit lebih jauh dari dada.	14. Harimau Kiri	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot paha. Guna meningkatkan latihan	a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan” b. Badan menghadap samping kanan.	15. Harimau Mengintai Kanan	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			

Hari ke-	Tahap/Sesi	Tujuan	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Metode	Waktu	Alat dan Bahan	Relevansi Kegiatan					Saran Perbaikan
							1	2	3	4	5	
		proprioseptif penyangang autis.	c. Kaki kiri jinjit. d. Tangan kanan ke atas (di samping telinga kanan) e. Tangan kiri ditekuk di depan dada.									
		Untuk melatih otot kedua lengan dan melatih otot paha. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyangang autis.	a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan” b. Badan menghadap samping kiri. c. Kaki kanan jinjit. d. Tangan kanan dan kiri di depan dada. e. Tangan kiri ke atas (di samping telinga kiri) f. Tangan ditekuk di depan dada.	16. Harimau Mengintai Kiri	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot paha dan kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyangang autis.	a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan” b. Kaki kanan di depan ditekuk, kaki kiri dibelakang lurus. c. Tangan kanan ditekuk di atas kepala. d. Tangan kiri di depan pinggang.	17. Garuda Kanan	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih otot kedua lengan dan melatih otot paha serta kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyangang autis.	a. Terapis memberikan intruksi “ikuti gerakan” b. Kaki kiri di belakang ditekuk, kaki kanan di depan sedikit ditekuk. c. Tangan kiri membentuk “C” di samping telinga kiri. d. Tangan kanan di depan pinggang.	18. Garuda Kiri	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih otot	a. Ikuti gerakan kaki kanan	19. Garuda Buka Sayap	4 detik	Matras dan Bola						

Hari ke-	Tahap/Sesi	Tujuan	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Metode	Waktu	Alat dan Bahan	Relevansi Kegiatan					Saran Perbaikan
							1	2	3	4	5	
		kedua lengan, melatih otot paha dan kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	didepan, kedua kaki dibuka selebar bahu. b. Kedua tangan diangkat, siku ditekuk.			Genggam			√			
		Untuk melatih otot kedua lengan, melatih otot paha dan kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Ikuti gerakan kaki kanan diangkat setinggi paha. b. Kedua tangan dibuka, diangkat setinggi bahu dan siku ditekuk.	20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih otot kedua lengan, otot paha dan kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Angkat kaki kiri setinggi paha. b. Kedua tangan dibuka diangkat setinggi bahu, dan siku ditekuk.	21. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			
		Untuk melatih otot kedua lengan, otot paha, dan kaki. Guna meningkatkan latihan proprioseptif penyandang autis.	a. Kaki kanan depan ditekuk, dibuka selebar bahu. b. Kaki kiri di belakang sedikit ditekuk. c. Kedua lengan disilangkan di depan dada.	22. Garuda Tutup Sayap	4 detik	Matras dan Bola Genggam			√			Rangkaian kegiatan inti dapat disesuaikan jika terdapat kendala signifikan terhadap sampel.
	Sesi III Pendinginan (cooling-down)	1) Untuk mengembalikan kondisi fisik dan psikis sampel atau peserta latihan untuk mengembalikan keadaan semula. 2) Untuk mengurangi otot pascaterapi.	1) Pendinginan dilakukan hampir sama dengan pemanasan dengan intensitas yang lebih ringan. 2) Lamanya pendinginan menyesuaikan dengan besarnya pengaruh kelelahan sampel.	Terdapat 3 gerakan	5 Menit	Matras						
			a. Gerakan kaki kanan di depan ditekuk.	1. Burung Bangau Membuka	8 detik	Matras			√			

Hari ke-	Tahap/Sesi	Tujuan	Uraian Isi dan Bentuk Kegiatan	Metode	Waktu	Alat dan Bahan	Relevansi Kegiatan					Saran Perbaikan
							1	2	3	4	5	
			b. Kaki kiri di belakang sedikit ditekuk (kuda-kuda depan). c. Kedua tangan di buka ke samping diangkat setinggi bahu lurus. d. Kaki kiri di belakang sedikit ditekuk. e. Kedua tangan dibuka ke samping setinggi bahu.	Sayao 1 								
			a. Gerakan kaki kiri di depan ditekuk. b. Kaki kanan di belakang sedikit ditekuk (kuda-kuda depan). c. Kedua tangan di buka ke samping diangkat setinggi bahu lurus. d. Kaki kanan di belakang sedikit ditekuk. e. Kedua tangan dibuka ke samping setinggi bahu.	2. Burung Bangau Membuka Sayap 2 	8 detik	Matras			√			
			a. Kedua kaki ditutup rapat. b. Kedua tangan ditangkupkan (memberi salam)	3. Burung Bangau Menutup Sayap 	8 detik	Matras				√		

B. Kriteria Kelayakan

Kriteria Validasi Isi		Relevansi Isi				
		1	2	3	4	5
Segi Materi	Informasi yang disajikan sesuai dengan sumber yang terpercaya.			✓		
	Kesesuaian konsep dan teori.			✓	✓	
Segi Bahasa	Bahasa yang digunakan jelas, lugas, dan mudah dipahami oleh pengguna (orang tua/guru).			✓		
	Ketepatan tata bahasa (ejaan dan tanda baca).				✓	
Segi Desain	Komposisi Visual : tata letak elemen-elemen desain (gambar, teks, warna) sudah seimbang dan menarik secara visual.			✓		
	Kejelasan judul terbaca dengan jelas dan mudah diidentifikasi.				✓	

Catatan :

- Modul layak digunakan dengan revisi kecil.
- Modul layak digunakan oleh pengguna.
- Modul tidak layak digunakan dan memerlukan revisi mayor.

▽
Bisa diubah poin / lebih sederhana
secara visual
& kejelasan
dengan susunan
kalimat modul bertambah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember, 19 Mei 2025
Validator

GAPAI

Endang Guritno, S.Psi., M.Psi., Psikolog,
NIP.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

Nama Validator : Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi.,M.A.

Jabatan : Dosen Psikologi Islam

A. Tujuan

Untuk mengukur kevalidan kuosioner dalam penelitian "Efektivitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember".

B. Petunjuk

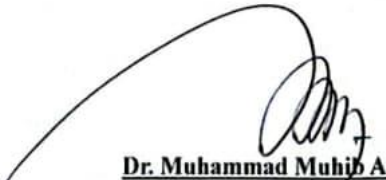
1. Bapak / Ibu dapat memberikan penilaian dengan memberikan tanda (✓) pada kolom di bawah ini sesuai dengan butir-butir pernyataan yang terlampir.
2. Makna poin validitas adalah skor 1 (jika pernyataan sangat tidak sesuai), 2 (jika pernyataan tidak sesuai), 3 (jika pernyataan agak sesuai), 4 (jika pernyataan sesuai) dan 5 (jika pernyataan sangat sesuai).

No.	Aspek yang Dinilai	Skor Penilaian				
		1	2	3	4	5
Aspek Isi						
Kesesuaian teknik penilaian						
1.	Kesesuaian materi dengan indikator				✓	✓
2.	Keterwakilan materi dengan indikator				✓	✓
3.	Keterwakilan materi dengan pernyataan					✓
Kelengkapan dan ketetapan instrumen						
4.	Ketepatan kalimat pernyataan				✓	✓
5.	Keterbebasan dari bias				✓	✓
6.	Informasi yang disajikan sesuai dengan sumber yang terpercaya					✓
Konstruksi Pernyataan						
7.	Kejelasan petunjuk mengisi kuosioner					✓
8.	Kejelasan aitem (visual)					✓
9.	Kejelasan pilihan jawaban				✓	✓
10.	Kejelasan informasi tambahan pada subskala				✓	✓
Bahasa						
11.	Bahasa yang digunakan jelas, lugas, dan mudah dipahami oleh pengguna (orangtua/guru).					✓
12.	Ketepatan tata bahasa (ejaan dan tanda baca).				✓	✓

Catatan (coret yang tidak perlu)

- a. Kuosioner / alat ukur layak digunakan dengan revisi kecil
- b. Kuosioner / alat ukur layak digunakan oleh pengguna
- c. Kuosioner tidak layak digunakan dan memerlukan revisi mayor

Jember, 28 Mei 2025


Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi.,M.A.
 NIP. 197897192009121005

Lampiran 5

CATATAN LAPANGAN TAHAPAN UJI COBA ALAT UKUR

Tahap : Uji Coba Alat Ukur Relaksasi untuk Remaja Autism Spectrum Disorder / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 28 April 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Bhakti Wanita Lumajang

Tujuan : Untuk mengukur kevalidan kuosioner dalam penelitian “Efektivitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember”

Hasil kegiatan dalam satu pertemuan :

Pada tempat tersebut terdapat dua penyandang remaja autis, dengan tingkatan Sekolah Menengah Atas Luar Biasa (SMALB) inisial IV dan F. Yang keduanya berusia 19 tahun. Pada hari ini subjek F tidak masuk sekolah pada hari ini, oleh karenanya peneliti hanya menggunakan subjek IV yang memiliki kemampuan lebih ringan dibandingkan subjek berinisial F. Dari hasil catatan lapangan, peneliti menemukan bahwa subjek IV menirukan ucapan orang yang mengajaknya bicara, menurut guru IV merupakan autis ringan. Subjek IV mampu mendengarkan intruksi meskipun cara komunikasi dan verbalnya kurang mampu. Peneliti mendapatkan informasi dari ibu subjek IV bahwa dia memiliki kebiasaan sholat tepat waktu, ketika adzan berbunyi subjek IV langsung mengambil wudlu dan pada saat menghidupkan kran di kamar mandi atau tempat wudlu subjek IV merasa gembira, tertawa dan mengepaskan kedua tangannya dimana hal tersebut sering dilakukan, penanganan orangtua dalam mengatasinya adalah memberikan nasihat kecil dan terus mengingatkan secara verbal atau intruksi. Hal tersebut diartikan timbulnya perilaku berulang disebabkan oleh adanya emosi pada subjek tersebut. Serta perilaku ritualistik subjek IV ialah membuka dan menutup jendela pada pagi dan sore hari dan dilakukannya setiap hari. Hasil dari kuosioner rbs-r yang diisi oleh ibu subjek IV menunjukkan total nilai 6, sedangkan kuosioner yang diisi oleh guru subjek IV bertotalkan 17.

CATATAN LAPANGAN

TAHAPAN UJI COBA ALAT UKUR

Tahap : Uji Coba Alat Ukur Relaksasi untuk Remaja Autism Spectrum Disorder / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 29 April 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Bhakti Wanita Lumajang

Tujuan : Untuk mengukur kevalidan kuosioner dalam penelitian “Efektivitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember”

Hasil kegiatan dalam satu pertemuan :

Peneliti memberikan kuosioner yang sama untuk melihat persamaan saat orangtua dan guru subjek IV mengisi kuosioner tersebut. Guru subjek IV mempersilahkan peneliti untuk mengobservasi saat pembelajaran dikelas. Dari observasi yang dilakukan peneliti mendapatkan bahwa subjek IV lebih dari tiga kali menjentik serta mengamati kulit jarinya, bola mata melirik ke kanan dan ke kiri. Subjek IV sering diajak mengobrol oleh teman berinisial F tetapi subjek IV menanggapi hanya tertawa yang mungkin tidak ada artinya. Subjek IV mendengarkan intruksi guru yang disuruh untuk menghapus papan tulis, dan subjek IV melakukannya dengan sangat bersih dan teliti, serta dari pengakuan orangtua subjek IV menyukai kebersihan. Perilaku berulang subjek dilakukan dalam sehari kurang lebih sebanyak 5 kali dan jika subjek IV diganggu saat dia melakukan perilaku berulangnya respon subjek diam dan mendengarkan, meskipun harus sering diperingatkan dan masih perlu arahan dari orang sekitar khususnya dari orangtua dan keluarga. Hasil pada hari kedua dari pengisian kuosioner rbs-r yang diisi oleh ibu subjek IV bertotal 6, sedangkan yang diisi dari guru subjek IV bertotal 20.

CATATAN LAPANGAN

TAHAPAN UJI COBA ALAT UKUR

Tahap : Uji Coba Alat Ukur Relaksasi untuk Remaja Autism Spectrum Disorder / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 6 Mei 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Negeri Jember

Tujuan : Untuk mengukur kevalidan kuosioner dalam penelitian “Efektivitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember”

Hasil kegiatan dalam satu pertemuan :

Pada sekolah ini terdapat perkumpulan orangtua yang memiliki anak dengan berkebutuhan khusus baik yang mendampingi ataupun yang menunggu hingga anaknya pulang sekolah. Diperkumpulan itu orangtua dapat saling memahami serta bercerita tentang apa yang terjadi pada anaknya saat di rumah, serta memberikan solusi satu sama lain. Terdapat 9 anak ditingkat Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB) yang usianya 8 hingga 15 tahun. Peneliti mengambil subjek inisial ARK yang berusia 10 tahun dengan autis ringan, subjek R dengan usia 15 tahun dengan autis sedang, subjek F usia 13 dengan autis sedang, dan subjek N usia 12 dengan autis sedang. Hasil skoring kuosioner yang diisi oleh ibu subjek ARK bertotalkan 16 sedangkan gurunya sejumlah 10, hasil dari ibu R berjumlah 15 sedangkan gurunya 17, total skoring dari ibu F ialah 18 sedangkan gurunya 13, sedangkan hasil kuosioner yang diisi oleh orangtua N bertotalkan 6 sedangkan gurunya berjumlah 6.

Menurut guru subjek ARK terdapat dalam perilaku stereotipnya yaitu melemparkan barang, dimana subjek ARK melakukan hal tersebut ketika subjek merasa bosan dan hal tersebut sering terjadi. Subjek ARK juga tidak terlalu marah saat diganggu aktifitas tersebut, namun ketika hal yang diganggu menurut subjek penting dia dapat mengalami meltdown. Aktifitas melemparkan barang sangat besar dan dapat mengganggu fokus belajarnya. Saat subjek mengalami meltdown Subjek ARK berperilaku menyakiti diri sendiri yaitu memukul dirinya

baik dengan menampar diri sendiri maupun menggunakan benda, hingga menggigit pergelangan tangannya. Hingga dapat merusak fasilitas kelas. Ketika subjek ARK merasa bosan perilaku kompulsifnya dia akan menata suatu objek tertentu dalam pola, serta mengelompokkan dan menghitung barang atau objek tersebut. Sedangkan menurut ibunya subjek ARK menyukai mendengarkan video atau lagu di youtube dan putar berulang-ulang. Peneliti memerhatikan pada saat jam istirahat dimana ibu memberikan Hp pada subjek dan subjek ARK mendengarkan video youtube dengan mendekatkan gadget tersebut ke telinganya dengan perasaan gembira dia tertawa sambil berputar-putar.

Subjek R berusia 15 tahun yang menurut ibu subjek, subjek R dalam berperilaku stereotipnya suka memutar objek atau mainan, tetapi hal tersebut jarang dilakukan oleh subjek R. Tetapi sering pada saat makan yang suka mencium makanan yang akan dimakan. Menurut ibunya subjek R merupakan autis yang setengah mandiri, terkait toilet training yang sudah mampu melakukan sendiri meskipun dibantu oleh ibunya, seperti contoh saat buang air besar yang ibunya menyiramkan air ke bagian duburnya dan subjek R membersihkannya sendiri meskipun masih terlalu bersih. Setengah kemandirian subjek R juga dilihat dari rutinitas memasang sendiri sepatunya. “dulu sering mbak, saat masih kecil menggoyangkan kepala dan mengepakkan tangannya, sekarang sudah tidak lagi” ucap ibu subjek R. Terkait perilaku menyakiti diri sendiri pada saat dia marah subjek R akan memukul dirinya sendiri, baik dengan tangannya maupun dipukulkan sendiri ke dinding, menggigit dirinya bahkan seringnya kalau marah menggigit orang lain. Dan suka menggosok atau menggaruk bekas luka disekitar lengan, kaki ataupun wajahnya. Terkait perilaku ritualistik yang dilakukan subjek R yang memilih makanan-makanan tertentu. Kegiatan yang disukai subjek R ialah berenang, subjek R saat tau keluarga sedang bersantai atau libur dari pekerjaan, subjek selalu mengajak atau meminta berenang, dalam artian tidak memaksa. Terkait perilaku keseragaman yang dilakukan oleh subjek R ialah bersihkeras agar benda-benda atau mainannya berada tetap ditempat yang sama. Sedangkan pernyataan yang disampaikan oleh guru subjek R pada saat disekolah, terkait perilaku stereotip masih subjek R menggoyangkan kepala, dan juga senang

mencium makanan. Subjek R ketika seseorang mencoba untuk menghentikannya, subjek R akan meltdown seperti teriak dan melemparkan benda yang ada, dan ketika jam pelajaran masih belum dapat dikondisikan, yang mengakibatkan mengganggu aktivitas belajarnya. Ketika subjek berperilaku menyakiti sendiri seperti menyakiti diri, memukul kepala ke dinding atau benda sekitarnya, menggigit diri sendiri, serta sering menggosok dan menggaruk lukanya, dan jika hal tersebut diganggu subjek R akan kesal dan langsung meltdown, sehingga hal tersebut mengganggu kegiatannya namun masih dapat dikondisikan, terkadang saat kesal subjek R juga menjadi ketakutan. Terkait perilaku ritualistik yang memilih makanan juga dibenarkan oleh gurunya. Subjek R kesal saat diganggu yang sedang asik pada ketertarikannya jika hal tersebut diganggu yang terjadi ialah meltdown hingga menyakiti dirinya, tetapi beberapa situasi tertentu subjek R dapat dikondisikan.



CATATAN LAPANGAN

TAHAPAN UJI COBA ALAT UKUR

Tahap : Uji Coba Alat Ukur Relaksasi untuk Remaja
Autism Spectrum Disorder / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 7 Mei 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Negeri Jember

Tujuan : Untuk mengukur kevalidan kuosioner dalam penelitian “Efektivitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember”

Hasil kegiatan dalam satu pertemuan :

Hari kedua peneliti memberikan kuosioner yang sama kepada orang tua dan guru pada subjek yang sama. Hasil skoring kuosioner yang diisi oleh ibu subjek ARK bertotalkan 16 sedangkan hasil skor dari gurunya sejumlah 11, hasil dari ibu R berjumlah 15 sedangkan gurunya 18, total skoring dari ibu F ialah 18 sedangkan gurunya 9, sedangkan hasil kuosioner yang diisi oleh orangtua N bertotalkan 6 sedangkan gurunya berjumlah 6.

Subjek F berusia 13 tahun, terhadap perilaku stereotip subjek F kepala memutar, mengepakkan tangan, gerakan tubuh melingkar, berputar dan melompat-lompat, dalam sensorik melakukan menutup mata, menatap dan mengamati dengan intens, dan kegiatan tersebut dilakukan subjek F dengan sering baik ketika subjek F senang maupun dalam keadaan meltdown. Saat meltdown subjek R jarang memukul diri sendiri. Perilaku kompulsif subjek F membuka dan menutup pintu, dan mengambil barang dari wadah. Kegiatan perilaku ritualistik saat waktu tidur yang bersihkeras dalam menata barang-barang atau mainannya, dan bersihkeras bahwa mainan atau barang-barangnya ada bersamanya saat tidur. Subjek F sering membawa barang tersebut ke kamar mandi sehingga ketika diganggu dia akan kesal dan tentu akan mengganggu aktivitasnya. Subjek F juga menolak mengunjungi tempat baru. Hal tersebut juga dikatakan oleh guru subjek meskipun subjek F tidak mau mengunjungi tempat baru tetapi dia akan mudah

beradaptasi dengan tempat baru tersebut, dan guru subjek F menegaskan bahwa “subjek sangat takut mungkin trauma dengan jaring-jaring hitam yang biasanya untuk melindungi halaman agar tidak kotor, saat subjek F akan melewati bawah tersebut dia akan kesal dan meltdown dan meminta melewati jalan yang lain”. Menurut pengakuan guru subjek F, dia memiliki keterikatan terhadap rokok, yang harus di hisap oleh gurunya tersebut.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti menemukan bahwa, subjek N yang berusia 12 tahun, yang memiliki badan yang besar. Menurut pengakuan guru subjek N ialah individu yang tidak pernah meltdown saat dikelas, subjek tenang dan sangat rendah dalam aspek komunikasi dan verbalnya. Terkait perilaku berulang verbalnya sudah tidak ada, tetapi masih sangat sering dalam perilaku fisiknya yang berulang. Seperti perilaku stereotip yang menggoyangkan kepala, mengepakkan tangan setiap hari, serta mencuci tangannya dan mengambil tisu untuk membersihkan sesuatu yang kotor setiap hari.



CATATAN LAPANGAN

TAHAPAN UJI COBA MODUL

Tahap : Uji Coba Modul Relaksasi untuk Remaja *Autism Spectrum Disorder* / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 23 Mei 2025

Tempat : SMPLB BCD Yayasan Pembinaan Anak Cacat Jember

Tujuan : Untuk menguji kelayakan, mengidentifikasi serta mengevaluasi masalah, dan menyempurnakan metode / modul sebelum diterapkan pada uji utama.

Hasil kegiatan pada setiap sesi :

- i. Sesi pertama, adalah pemanasan (*warm-up*) dilakukan pada pukul 08.09-08.16 atau kisaran waktu 7 menit, dikarenakan subjek Ng masih lama dalam menerima intruksi dari praktisi. Pada gerakan salam 4 subjek Ng baru mengikuti intruksi untuk bernafas ketika diberikan intruksi yang ke dua kali oleh praktisi. Saat peralihan digerakan pohon meliuk, subjek Ng mengatup dan memuncungkan mulutnya berulang selama 3 kali serta mengetipkan matanya selama 4 kali. Ketika gerakan pohon meliuk bawah, subjek Ng tidak dapat meluruskan kakinya, meskipun sudah diberikan arahan oleh pendamping. Hal tersebut merupakan hal yang wajar dan sudah bagus bagi remaja autis *high functioning* menurut praktisi.
- ii. Sesi kedua, merupakan gerakan inti yang dilaksanakan pada pukul 08.16-08.31 atau kisaran waktu 15 menit. Saat gerakan sayap elang ke depan subjek Ng melakukan mangatup dan memuncungkan mulutnya dengan berulang, dengan menutup kedua matanya sembari melakukan relaksasi menarik nafas selama 4 detik. Pada sesi ini subjek sudah mau mengikuti intruksi yang diberikan oleh praktisi, sebab praktisi dan pendamping tidak

melakukan pemaksaan dan terdapat satu momen dimana keduanya tertawa dengan gembira. Saat ada distraksi yaitu terdapat teman dengan ketunaan yang lain mengintipnya dikelas, subjek Ng merespon temannya dengan tetap melanjutkan gerakan meskipun kepala subjek Ng menoleh ke arah jendela tetapi tangannya masih melakukan gerakan. Terlihat temannya sedang mengejeknya dan subjek Ng menunjukkan ekspresi bosan pada saat yang bersamaan pula subjek melakukan gerakan berulang menganggukkan kepala selama 2 kali. Dan pada gerakan berikutnya subjek Ng sebelum mendapatkan intruksi untuk turunkan tangan, ia menurunkan gerakan terlebih dahulu. Pada gerakan berikutnya saat menahan nafas subjek Ng mengatakan secara berulang tetapi dengan nada yang pelan (berbisik-bisik) dan mengedipkan matanya secara berulang. Pada gerakan naga angkat kaki subjek Ng tidak mau mendengar instruksi dan melakukan perulangan secara verbal. Pada saat gerakan garuda kiri subjek membolak balikkan tangannya yang sedang menggenggam bola dengan mengamati sekilas.

- iii. Sesi ketiga, pada saat praktisi melakukan kesalahan gerakan, dan subjek Ng mengatakan “salah..salah..salah..” setelah itu subjek Ng melakukan gerakan dengan baik dan mau mengikuti intruksi, bisa jadi disebabkan diberikan kalimat oleh pendamping praktisi bahwa sebentar lagi akan selesai. Pada sesi ini ialah pendinginan (*cooling-down*) terdapat tiga gerakan, yang terjadi pada pukul 08.31-08.33 atau setara selama tiga menit.

CATATAN LAPANGAN

TAHAPAN UJI COBA MODUL

Tahap : Uji Coba Modul Relaksasi untuk Remaja *Autism Spectrum Disorder* / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 27 Mei 2025

Tempat : SMPLB BCD Yayasan Pembinaan Anak Cacat Jember

Tujuan : Untuk menguji kelayakan, mengidentifikasi serta mengevaluasi masalah, dan menyempurnakan metode / modul sebelum diterapkan pada uji utama.

Hasil kegiatan pada setiap sesi :

1. Sesi pertama, yang merupakan gerakan pemanasan, sebelum kegiatan ini dimulai, tanpa disuruh atau dengan inisiatif dirinya sendiri subjek Ng melakukan pemanasan seperti berlari dan *push up* yang mana dilakukan dengan gerakan tangan masih luruh dan lengan gemeteran selama 4 kali *push up*. Dan kegiatan sesi pertama dimulai pada pukul 08.21-08.27 setara dengan 6 menit. Subjek Ng mengawali dengan mengetipkan matanya, perilaku mengetipkan mata yang dilakukan dengan suatu alasan, seperti sedang fokus terhadap suatu gerakan. Bukan hanya itu, subjek Ng juga memuncungkan mulutnya. Yang termasuk dalam perilaku berulang stereotipnya pada bagian sensorinya. Pada gerakan berikutnya, subjek Ng menutup matanya saat praktisi memberikan aba-aba atau intruksi saat berhitung. Menurut praktisi yang dilakukan subjek Ng sebagai autisme dengan *high functioning* sudah baik dan memang dia sudah bisa diajak untuk berbicara, mau untuk diperintah, meskipun ada beberapa kondisi yang masih belum sempurna. Pada pukul 08.25 subjek Ng saat diperintah belum menaati perintah intruksi ketika disuruh untuk menghembuskan nafas. Dan saat subjek Ng mendapat intruksi “pelan-pelan ya” dari praktisi, subjek Ng menganggukkan kepala dan mengatakan “iya”. Saat melakukan gerakan pohon 5, subjek Ng masih belum melakukan gerakan

dengan baik. Saat membungkukkan punggung ke depan subjek Ng melakukan dengan tidak lurus dan kakinya juga melengkung ke bawah atau tidak lurus. Menurut praktisi ini adalah hal yang wajar dan sudah baik.

2. Sesi kedua, yang merupakan gerakan inti. Subjek Ng sebelum melakukan gerakan inti ini juga melakukan peregangan terlebih dahulu seperti berlari kecil. Pada sesi kedua praktisi memberikan bola kepada subjek. sebelum menerima bola subjek Ng mengucapkan "*tennis ball*". Subjek Ng memuncungkan mulutnya dan mengerutkan dahinya saat praktisi memberikan intruksi atau pada saat subjek Ng mendengarkan intruksi. Pada pukul 08:29 subjek Ng terdistraksi karena suara dari luar. Saat menarik nafas selalu menutup mata dan memuncungkan mulut dan mengerutkan dahinya.

Ketika memulai gerakan baru subjek Ng selalu memainkan bola. Pada waktu gerakan mengangkat kaki subjek Ng tidak seimbang dan menurunkan kakinya sedikit. Pada waktu gerakan harimau kanan subjek Ng memuncungkan mulutnya sambil mengeluarkan air liur. Sedangkan pada gerakan harimau kiri kaki subjek Ng gemetar. Pada pukul 08:38 subjek Ng tertawa karena ada yang mendekati. Pada pukul 08:39 subjek Ng melakukan gerakan dengan semangat. Dilakukannya sesi ini pada pukul 08.27-08.41 atau setara dengan 14 menit.

3. Sesi ketiga, yang merupakan gerakan pendinginan pada pukul 08.41-08.42 atau setara dengan 1 menit.

CATATAN LAPANGAN

TAHAPAN UJI COBA MODUL

Tahap : Uji Coba Modul Relaksasi untuk Remaja *Autism Spectrum Disorder / ASD*

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 2 Juni 2025

Tempat : SMPLB BCD Yayasan Pembinaan Anak Cacat Jember

Tujuan : Untuk menguji kelayakan, mengidentifikasi serta mengevaluasi masalah, dan menyempurnakan metode / modul sebelum diterapkan pada uji utama.

Hasil kegiatan pada setiap sesi :

1. Hari senin, 2 Juni 2025 merupakan hari pertama siswa disekolah tersebut melakukan ujian akhir semester. Awalnya peneliti berencana menggunakan waktu dipagi hari, berhubungan dengan kegiatan ujian tersebut maka peneliti melakukan kegiatan setelah siswa melakukan ujian. Pukul 09.30 peneliti datang dan keadaan kelas baru selesai melakukan kegiatan ujian, seperti biasa peneliti dipersilahkan menggunakan ruang kelas oleh guru yang bertugas, tetapi ada beberapa siswa dengan abk lain termasuk juga teman teman subjek Ng yang belum selesai. Dan subjek Ng sudah melakukan ujiannya yang saat ini subjek Ng melakukan hobinya yaitu menggambar mobil secara detail. Saat teman temannya pulang, subjek awalnya masih duduk ditempatnya, lalu disapa oleh teman temannya yang mengatakan “aku pulang dulu” dan subjek menjawabnya “oh iyaa, hati hati”. Dan peneliti mencoba menanyakan kepada subjek Ng “Ng disini ya?” lalu subjek Ng menggelengkan kepalanya dan berkata “engga” serta subjek Ng memasukkan buku gambar dan alat tulisnya ke dalam tas dan menggendong tas tersebut, saat dialihkan dengan diberikan makanan ringan yang khusus untuk ABK dia menolaknya, dan tidak mau memakannya. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru atau wali kelas subjek Ng bahwa subjek Ng melakukan diet, oleh karena itu subjek Ng waspada dan pemilih terhadap makanan apalagi yang diberikan dari

orang yang baru subjek Ng kenal. Akhirnya subjek Ng dapat dirayu kembali dengan disuruh tetap didalam kelas. Pada sesi pertama ini dimulai pada pukul 09.58. Subjek mau mengikuti instruksi yang diberikan oleh praktisi dan menirukan gerakan yang dicontohkan oleh instruktur senam. Pada gerakan pohon berdiri, subjek menjentikkan jari manisnya ketika tangannya berada di atas kepala, perilaku tersebut subjek Ng lakukakn selama 4 kali jentikkan sembari mengikuti instruksi tarik nafas dan hembuskan selama 8 detik. Pada sesi ini praktisi memberikan peringatan bahwa subjek Ng harus menghembuskan nafasnya ketika hitungan ke lima sampai ke delapan, lalu peringatan yang kedua praktisi memberikan instruksi “pelan pelan ya” dan subjek Ng menjawab “iyaa iyaaa” tetapi subjek Ng tetap melakukan hembusan atau menyelesaikannya sebelum hitungan ke delapan tersebut. Pada pukul 10.00 saat gerakan pohon 3 meliuk kiri subjek Ng memanyunkan mulutnya dan menjentikkan jarinya selama 4 kali jentikan. Saat gerakan pohon 5 atau membungkuk ke depan, subjek Ng belum bisa melakukannya dengan baik meskiun mendapat bantuan dari pendamping praktisi. Terkait hembusan yang tidak sesuai dengan hitungan masih dilakukan oleh subjek Ng. Dan sesi pertama berakhir di pukul 10.04 atau setara dengan 5 menit.

2. Sesi kedua, dilakukan gerakan pertama setelah melakukan jeda atau istirahat selama kurang lebih 30 detik. Pada gerakan sayap elang subjek Ng diberikan instruksi “mana kanan?” karena subjek lupa terhadap kanan dan kiri. Pukul 10.06 saat subjek melakukan peralihan gerakan ada temannya (ABK lain) dan subjek Ng memberikan aba-aba kepada temannya. Dan subjek Ng tidak mengikuti instruksi dari praktisi, sisi lain temannya masih ada dijendela untuk melihat subjek Ng. Pada peringatan kai ini subjek Ng menghembuskan nafasnya sesuai dengan hitungan ke delapan atau sesuai arahan instruksi praktisi. Pukul 10.10 subjek memainkan bola serta menjatuhkan bola yang membuat subjek Ng tertawa. Dan pendamping ikut tertawa, sehingga membuat subjek Ng mengulangi perilakunya di gerakan berikutnya, dengan memainkan bola (melempar secara vertikal) tetapi yang kedua kalinya tidak ada yang tertawa sehingga membuat subjek tidak mengikuti instruksi yang diberikan

praktisi. Pada gerakan naga angkat kaki kanan subjek Ng lupa terhadap kanan dan kirinya serta subjek saat menurunkan kakinya turun terlebih dahulu sebelum hitungan berakhir. Pada gerakan harimau kanan subjek memeragakan gerakan seperti akan mencakar atau menirukan harimau, begitupun harimau kiri, harimau mengintai kiri dan kanan yang subjek tetap peragakan seperti sikap harimau. Dan subjek belum menaati instruksi yang diberikan oleh praktisi. Pada 10.17 subjek menggarukkan 2 kali bola ke lehernya, serta tidak menaati instruksi yang diberikan. Dan sesi kedua selesai dipukul 10.18 atau setara dengan 12 menit.

3. Pada sesi ketiga, yang dimulai dari pukul 10.18. Sebelum itu saat peralihan sesi dimana jeda dari sesi dua ke sesi tiga, subjek Ng melakukan jalan di tempat dan subjek melakukan push up. Dan subjek Ng melakukan gerakan seperti biasa tetapi sebelum hitungan berakhir subjek Ng selalu turun tangan terlebih dahulu. 10.19 saat peralihan gerakan pada sesi ketiga, subjek melakukan pemansan memutarakan lengan bahunya. Pukul 10.20 sesi ketiga sudah dilakukan dengan catatan subjek tidak mengikuti instruksi dengan baik, tetapi hal tersebut tentunya sudah dapat dikatakan baik bagi remaja dengan autisme ringan atau *high functioning*.

CATATAN LAPANGAN

TAHAPAN UJI UTAMA

Tahap : Uji Utama Metode Relaksasi untuk Remaja *Autism Spectrum Disorder* / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 11 Juni 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember

Tujuan : Untuk menentukan pengaruh efektivitas relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis dengan *high functioning*.

Hasil kegiatan pada setiap sesi :

Rabu tanggal 11 Juni 2025 sebenarnya merupakan hari latihan pentas seni bagi siswa, tetapi ada beberapa siswa yang dimaklumi untuk tidak mengikuti latihan. Sebelum kegiatan intervensi relaksasi ini, siswa juga melakukan kegiatan senam sebelum melakukan belajar di sekolah. Terdapat beberapa menit untuk mengistirahatkan ke lima siswa remaja autis tersebut. Terdapat lima subjek antara lain subjek Bm, subjek Agw, subjek Hb, subjek Rv, subjek Bt. Sebelum melakukan intervensi subjek melakukan doa sebelum belajar terlebih dahulu untuk mengawali kegiatan pada pukul 08.20. Observer merupakan peneliti sendiri dan Eva. Selanjutnya hasil setiap sesinya dijelaskan diantara lain:

1. Sesi pertama dimulai pada pukul 08.22. Subjek Rv saat diberikan instruksi tarik nafas, ia tidak melakukannya meskipun mendapat bantuan dari pendamping praktisi serta pada saat gerakan pohon meliuk bawah tangannya tidak sampai ke kakinya sehingga dia menekukkan lututnya. Pada gerakan pohon meliuk belakang tangan subjek Rv ada dibelakang kepalanya yang membuat tangannya menepuk-nepuk kepala bagian belakangnya. Subjek Bt saat awal dimulai melakukan pergerakan sevara berulang yaitu menjinjitkan kakinya selama 3 kali. Subjek Hb melakukan dengan baik sesuai dengan arahan praktisi. Subjek Agw melakukan gerakan salam 3 yaitu dengan tangan di depan dengan

menekan kedua tangannya dengan mengatakan “hiih” serta subjek Agw juga tidak mau diberikan instruksi untuk tarik nafas. Dan saat gerakan meliuk bawah subjek Agw tertawa. Subjek Bm melihat ke semua arah tetapi tetap mengikuti instruksi yang diberikan dan mengikuti contoh dari instruktur, hanya sebentar untuk melakukan kontak mata.

2. Sesi kedua merupakan latihan intinya, saat praktisi mencoba mengatakan “nah sudah selesai untuk sesi pemanasan, sekarang kita akan masuk pada sesi intinya” semua subjek tetap mengikuti instruksi tanpa adanya keinginan untuk menyelesaikan kegiatan intervensi. Sesi kedua ini dimulai pada pukul 08.28. Subjek Rv kali ini mau untuk melakukan tarik nafas, setelah diberikan *prompt* beberapa kali pada saat sesi pertama seperti diberikan contoh bernafas oleh pendamping. Subjek Rv juga menutup matanya saat melakukan semua gerakan. Pukul 08.31 subjek Rv mengatakan kalimat berulang “hebat..hebat..” yang di lakukan 3 kali pada sesi ini. Pada pukul 08.36 subjek Rv mengatakan kalimat berulang lagi “lepas..lepas..lepas..” pada saat tarik nafas. Subjek Bt berekspresi datar, dan tidak menarik nafas saat terdapa instruksi tarik nafas. Setelah diingatkan oleh praktisi pada gerakan selanjutnya subjek Bt menirukan berhitung pada saat praktisi memberikan hitungan saat menarik nafas dan menghembuskan nafas. Terdapat distraksi tiba-tiba siswa lain kelas masuk ke dalam, dan membuat Subjek Agw berteriak sambil memanggil namanya “jangan masuk h*y”. Pada saat pengkondisian ulang yang mana terdapat jeda, subjek Bt memukulkan kedua bola menepuknya secara berulang lalu mencium bola tersebut. Sedangkan subjek Hb, pada saat terdapat jeda melakukan batuk secara berulang sebanyak 4 kali. Setelah kegiatan dilakukan kembali, subjek Agw menurunkan terlebih dahulu tangannya sebelum ada instruksi dari praktisi, terlihat subje Agw sudah mulai bosan. Subjek Bt masih tidak mau untuk mengikuti instruksi tarik nafas dan masih berekspresi datar dan diam. Pukul 08.41 terdapat distraksi hp jatuh dan subjek Rv mengatakan “jatuh..jatuh..jatuh...” Saat peralihan gerakan subjek Rv

memukulkan kedua bolanya. Subjek Bt pada gerakan hariau tengah tidak dapat menjongkokkan sedikit dan tetap berekspresi datar. Dan saat peralihan gerakan atau sedikit jeda subjek Bt mencium bolanya. Hb melakukan dengan baik mengikuti perkataan praktisi dan mencontoh gerakan instruktur. Subjek Agw mulai tidak mau tarik nafas panjang karena terlihat subjek Agw sedang bosan. Pada gerakan garuda buka sayap subjek Agw berteriak keras.

3. Sesi ketiga, dimulai pukul 08.52. Subjek Rv masih bernafas dengan menutup kedua matanya. Subjek Bm tetap tidak melakukan kontak mata. Subjek Agw berteriak karena belum selesai, tidak sabar untuk istirahat. Dan yang lain melakukan dengan baik karena diberikan motivasi sesaat lagi akan selesai oleh pendamping. Pukul 08.56 kegiatan selesai.

Nama observer : Eva Stevani Aulia

Metode	Subjek 1 Hb			Subjek 2 Bt		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
Sesi I			Mulai pukul 08.20			Mulai Pukul 08.20
1. Salam I	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
2. Salam II	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian

Metode	Subjek 1 Hb			Subjek 2 Bt		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.			dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
3. Salam III	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
4. Salam IV	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
5. Pohon 1			Subjek			Subjek

Metode	Subjek 1 Hb			Subjek 2 Bt		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
Berdiri	√		melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
6. Pohon 2 Meliuk Kanan		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam menahan gerakan tersebut.		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan

Metode	Subjek 1 Hb			Subjek 2 Bt		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
						pergerakan. .
8. Pohon 4 Meliuk Belakang		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
9. Pohon 5 Meliuk Depan		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
10. Pohon 6 Meliuk Bawah	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam

Metode	Subjek 1 Hb			Subjek 2 Bt		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
						menahan gerakan tersebut.
Sesi II			Dimulai pukul 08.28			Dimulai pukul 08.28
1. Sayap Elang ke Depan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
2. Sayap Elang ke Atas	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
3. Sayap Elang V	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping.

Metode	Subjek 1 Hb			Subjek 2 Bt		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.			Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
4. Sayap Elang 180°	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
5. Sayap Elang Kanan Lurus	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
6. Sayap Elang Kiri Lurus	√		Subjek melakukan dengan bantuan	√		Subjek melakukan dengan

Metode	Subjek 1 Hb			Subjek 2 Bt		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.			bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
7. Naga Kanan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
8. Naga Kiri	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
9. Naga Jinjit			Subjek	√		Subjek

Metode	Subjek 1 Hb			Subjek 2 Bt		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
	√		melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.)			melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
10. Naga Angkat Kaki Kanan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan. tersenyum.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan..
11. Naga Angkat Kaki Kiri		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.

Metode	Subjek 1 Hb			Subjek 2 Bt		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
12. Harimau Kanan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
13. Harimau Tengah	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
14. Harimau Kiri	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek

Metode	Subjek 1 Hb			Subjek 2 Bt		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
						konsisten dalam melakukan pergerakan.
15. Harimau Mengintai Kanan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
16. Harimau Mengintai Kiri	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
17. Garuda Kanan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas

Metode	Subjek 1 Hb			Subjek 2 Bt		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			pergerakan.			dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
18. Garuda Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan konsisten yang baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek konsisten dalam menahan gerakan
19. Garuda Buka Sayap		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh oleh pendamping, tidak melakukan pernafasan. Subjek memukul kepalanya sebanyak dua kali pada saat tangan berada diatas kepalanya.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh. Subjek tidak melakukan pernafasan serta tidak konsisten dalam menahan.
20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan		√	Subjek mendapat bantuan penuh, tidak melakukan pernafasan.		√	Mendapat bantuan penuh, tidak melakukan pernafasan.
21. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh, tidak konsisten dalam menahan gerakan serta tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas

Metode	Subjek 1 Hb			Subjek 2 Bt		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
						dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
22. Garuda Tutup Sayap	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
Sesi III			Dimulai pukul 08.52 0 08.56			Dimulai pukul 08.37-08.40
1. Burung Bangau Membuka Sayap 1	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian. Melakukan pernafasan. Pada hitungan ke lima memainkan kedua tangannya.	√		Subjek dapat melakuakan dengan konsisten, tetapi tidak melakukan pernafasan.
2. Burung Bangau Membuka Sayap 2	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik serta konsisten dalam menahan gerakan. Subjek mengatakan “me..me..me..” sebanyak dua kali.	√		Subjek melakukan dengan konsisten menahan, melakukan pernafasan dengan baik.

Metode	Subjek 1 Hb			Subjek 2 Bt		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
3. Burung Bangau Menutup Sayap	√		Subjek melakukan gerak dengan baik dan konsisten dalam menahan gerakan. Suubjek memejamkan mata dan menggoyangkan alisnya ke atas bawah sampai selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik dan konsisten sampai hitungan terakhir, tetapi subjek tidak melakukan pernafasan.

Nama observer : Ahmadah Zahrotur Riyadl

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
Sesi I			Dimulai pukul 08.20			Dimulai pukul 08.20			Dimulai pukul 08.20
1. Salam I	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Serta melakukan gerakan dengan konsisten. Subjek memuncungkan mulut. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
2. Salam II	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping, subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek dapat konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
3. Salam	√		Subjek melakukan	√		Subjek melakukan	√		Subjek melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
III			gerakan dengan bantuan sebagian oleh pendamping dengan mengangkat tangan ke atas kepala. Subjek tidak bernafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut hingga selesai.			gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.			gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
4. Salam IV	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Saat diberi peringatan untuk melakukan pernafasan, subjek mematuhi peringatan tersebut. Subjek tertawa.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
5. Pohon 1 Berdiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Yang perlu di beri <i>prompt</i> ketika meluruskan tangannya. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
6. Pohon 2 Meliuk Kanan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh (dalam hal arah). Subjek mengatakan “aaa gabisa”. Subjek		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			melakukan gerakan tidak konsisten. Subjek bernafas saat menghembuskan nafas saja.			menahan gerakan.			menahan gerakan.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh (bantuan meliukkan badan serta membantu arah). Subjek tidak melakukan pernafasan dan tidak konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan..
8. Pohon 4 Meliuk Belakang	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek melakukan dengan konsisten. Subjek tidak melakukan pernafasan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
9. Pohon 5 Meliuk Depan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
10. Pohon 6 Meliuk Bawah		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.			pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan..			pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
Sesi II			Dimulai pukul 08.28			Dimulai pukul 08.28			Dimulai pukul 08.28
1. Sayap Elang ke Depan	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Pendamping mengarahkan untuk menekuk kaki subjek. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan bantuan sebagian dari pendamping dalam hal membenarkan tangan yang kurang lurus ke depan serta pendamping membantu untuk menekuk kaki. Subjek dapat konsisten dalam menahan gerakan ini. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.
2. Sayap Elang ke Atas	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.
3. Sayap Elang V	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek tidak fokus dalam memperhatikan instruktur. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan dan mencontoh instruktur. Subjek dapat konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian, pendamping meluruskan tangan subjek dan membantu subjek untuk menekuk kakinya. Selama gerakan tersebut subjek melakukan pernafasan dengan baik dan konsisten

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
									dalam menahan gerakan tersebut.
4. Sayap Elang 180°	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Pendamping memperbaiki kakinya untuk ditekukkan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Melakukan pernafasan dengan baik. Subjek memuncungkan mulut dan melihat kearah atas kanan dan kirinya.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek mendapat bantuan sebagian dari pendamping. Pendamping memperbaiki untuk menekukkan kakinya. Subjek dapat fokus melakukan pernapasan dengan baik sambil menutup matanya. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
5. Sayap Elang Kanan Lurus		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh. Pendamping mengarahkan tangan, kaki dan memberitahu arah yang benar kepada subjek. Subjek melakukan pernapasan pada saat hembuskan nafas. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan (sebelum hitungan berakhir sudah menyelesaikan gerakan terlebih dahulu).	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisiten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping memperbaiki tangan subjek yang kurang lurus. Subjek melakukan pernapasan dengan baik sambil memjamkan mata. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
6. Sayap	√		Subjek melakukan	√		Subjek melakukan	√		Subjek melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
Elang Kiri Lurus			gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernapasan dengan baik serta subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.			gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernapasan pada gerakan tersebut dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.			gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
7. Naga Kanan	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping menanyakan arah dan subjek langsung melakukan arah dengan benar. Subjek melakukan pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
8. Naga Kiri	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping menanyakan arah dan subjek langsung melakukan arah dengan benar. Subjek melakukan pernafasan saat	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.						
9. Naga Jinjit	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping menanyakan arah dan subjek langsung melakukan arah dengan benar. Subjek melakukan pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.		√	Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.
10. Naga Angkat Kaki Kanan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh mengarahkan kaki dan tangan serta pendamping membantu mengangkat kaki selama lima detik. Subjek melakukan pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut. Subjek teriak.
11. Naga Angkat Kaki Kiri	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian.

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.			Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.			Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
12. Harimau Kanan	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernapasan pada gerakan tersebut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
13. Harimau Tengah	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernapasan pada gerakan tersebut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan kaki. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
14. Harimau Kiri	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian.	√		Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			pendamping. Pendamping membantu dalam pengarahannya arah kanan atau kiri. Subjek melakukan pernapasan pada gerakan tersebut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.			Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut. Subjek mencium bola.			membantu menekukan kaki. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
15. Harimau Mengintai Kanan	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping menanyakan arah dan subjek langsung melakukan arah dengan benar. Subjek melakukan pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.		√	Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukan kaki. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
16. Harimau Mengintai Kiri	√		Subjek melakukan bantuan sebagian dari pendamping yang mengarahkan arah kanan atau kiri dengan menanyakan kepada subjek. Subjek melakukan pernapasan dengan baik serta subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
17. Garuda Kanan	√		Subjek melakukan bantuan sebagian dari pendamping yang mengarahkan arah kanan atau kiri dengan menanyakan kepada subjek. Subjek melakukan pernapasan dengan baik serta subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
18. Garuda Kiri	√		Subjek melakukan bantuan sebagian dari pendamping yang mengarahkan arah kanan atau kiri dengan menanyakan kepada subjek. Subjek tidak melakukan pernapasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
19. Garuda Buka Sayap	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
20. Garuda Buka		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
Sayap Angkat Kaki Kanan			dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.			pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.			pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
21. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan..
22. Garuda Tutup Sayap	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek memainkan bola kanannya dengan memantulkan bola tersebut.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
Sesi III			Dimulai pada pukul 08.52 – 08.56	√		Dimulai pada pukul 08.52 – 08.56			Dimulai pada pukul 08.52 – 08.56
1. Burung Bangau Membuka Sayap 1	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.			menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.			Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
2. Burung Bangau Membuka Sayap 2	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan penapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
3. Burung Bangau Menutup Sayap	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan penapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.

CATATAN LAPANGAN TAHAPAN UJI UTAMA

Tahap : Uji Utama Metode Relaksasi untuk Remaja *Autism Spectrum Disorder* / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 12 Juni 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember

Tujuan : Untuk menentukan pengaruh efektivitas relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis dengan *high functioning*.

Hasil kegiatan pada setiap sesi :

Pada pukul 08.18, sebelum memulai kegiatan, praktisi memberikan instruksi kepada siswa. Tetapi hari ini subjek Bm izin tidak masuk sekolah. Oleh karena itu peneliti hanya mendapatkan 4 subjek untuk diteliti. Saat berdoa siswa berdoa dengan baik dalam kategori autis *high functioning*. Observer ialah peneliti dan Indah.

1. Sesi pertama yaitu pemanasan yang dimulai pada pukul 08.19. Subjek Agw saat praktisi memberikan instruksi ia mengumam “cik...cik...cik...” dan kakinya berjinjit. Stereotip ini juga dilihat oleh observer kedua yaitu subjek menggoyangkan tubuhnya. Subjek Agw pada saat gerakan pertama dimulai ia tertawa dan mengikuti praktisi untuk menghitung hingga delapan, dan praktisi memberikan peringatan untuk subjek Agw untuk diam, lalu subjek Agw mengikuti dengan diam hingga kegiatan intervensi selesai. Subjek Rv mengatakan “dipijak..dipijak” dua kali. Subje Bt sebelum instruksi hitungan selesai sampai delapan, ia sudah menurunkan terlebih dahulu. Saat jeda peralihan sesi pertama dan sesi kedua semua diam tetap menaat instruksi, setelah diberikan instruksi melemaskan badannya atau istirahat peregangen baru mereka melakukan apa yang di instruksikan. Subjek Hb melakukan intruksi dengan tenang dan baik.
2. Sesi kedua, yaitu gerakan latihan inti yang dimulai pukul 08.27. Subjek

Agw juga diberi instruksi yang dikhususkan untuk ia dari praktisi untuk cara menarik nafas dan menghembuskan nafas dengan benar menurut instruksi yang sesuai, dan ia menganggukkan kepalanya dan tersenyum, lalu ia melakukan dengan cara sesuai yang diinstruksikan. Pada pukul 08.30 subjek Agw mengatakan “tolong lah tolong” yang mana hal tersebut tidak ada sebab. Sedangkan di waktu itu juga subjek Rv mengatakan kata verbal “ditekuk...ditekuk..” selama 2 kali, pada gerakan selanjutnya ia mengatakan “lepas...lepas...” saat praktisi mengatakan instruksi hembuskan nafas. Subjek Bt masih belum mau untuk menarik nafas dan menghembuskan nafasnya ia hanya diam tetapi tetap mengikuti gerakan yang diinstruksikan oleh praktisi. Sedangkan subjek Hb masih bertahan dengan tenang untuk melakukan setiap gerakan dan instruksi tarik nafas dan hembuskan nafas dengan baik. Saat gerakan naga jinjit subjek Agw tidak melakukan tarik nafas dan tertawa serta sebelum hitungan dari praktisi belum selesai ia menurunkan terlebih dahulu tangannya. Pukul 08.36 saat gerakan naga angkat kaki kanan subjek Rv memainkan bola dengan ditepuk (disatukan), Pada gerakan harimau kanan subjek Rv dan subjek Bt tidak dapat menekukkan kakinya. Saat gerakan harimau kiri subjek Rv melakukan gerakan sambil mencium bola yang ia genggam sejajar dengan dadanya. Subjek Rv mengatakan “bagus ya, sip” setelah berhasil melakukan gerakan atau peralihan gerakan selanjutnya. Subjek Hb pukul 08.35 juga memainkan bola genggamnya dengan menepukkan keduanya 2 kali dalam sekali. Dan gerakan selanjutnya ia dapat mengikuti gerakan dengan baik meskipun masih di bantu oleh pendamping. Pada gerakan garuda buka sayap pukul 08.44 subjek Rv meremas bola ketika berada diatas kepalanya dan ketika peralihan gerakan jeda ketika praktisi minum sebentar, subjek Rv memainkan kedua bola di satu genggam tangan sebelah kiri, lalu tangan kanan memegang sendi lengannya dan mengayunkan tangannya seperti mengangkat beban barbel. Setelah itu ia melakukan gerakan selanjutnya dan setelah selesai mengatakan “iya

bagus, heem” dan memberikan jempol kepada praktisi, dan ketika diperingatkan lanjutkan gerakannya subjek Rv melanjutkan dengan baik. Menurut observer kedua dan peneliti Agw melakukan pergerakan tambahan pada saat gerakan selesai atau pada saat hembuskan nafas.

3. Sesi ketiga dimulai pukul 08.47. Subjek Agw dapat mengikuti *prompt* dari pendamping dengan baik tanpa teriak. Saat tangan disamping tangan subjek Bt menyentuh tangan subjek Hb dan ia mengatakan “hey Bt jangan sentuh” pada waktu itu juga subjek Hb berekspresi marah tetapi dia tetap mengikuti instruksi yang diberikan praktisi untuk tetap tarik nafas dan hembuskan nafas, tetapi saat ini ia lakukan dengan mata yang tertutup. Subjek Bt masih tetap belum mau untuk menarik nafas dan menghembuskan nafas. Subjek Rv mengatakan “makasih...makasih...” saat selesai melakukan kegiatan intervensi. Kegiatan hari ini selesai pada pukul 08.55.

Lalu disambung berdoa selesai belajar, dan tambahan dari peneliti yang diberikan untuk subjek Agw “kamu hebat hari ini tidak marah-marah”

Nama observer : Eva Stevani

	Ya	Tidak	Keterangan Hb	Ya	Tidak	Keterangan Bt
Sesi I			Mulai pukul 08.19			Mulai Pukul 08.19
1. Salam I	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
2. Salam II	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari

	Ya	Tidak	Keterangan Hb	Ya	Tidak	Keterangan Bt
			pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.			pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
3. Salam III	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
4. Salam IV	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
5. Pohon 1 Berdiri	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
6. Pohon 2			Subjek			Subjek

	Ya	Tidak	Keterangan Hb	Ya	Tidak	Keterangan Bt
Meliuk Kanan		√	melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam menahan gerakan tersebut.		√	melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
8. Pohon 4 Meliuk Belakang		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
9. Pohon 5 Meliuk Depan		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam menahan gerakan		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten

	Ya	Tidak	Keterangan Hb	Ya	Tidak	Keterangan Bt
			tersebut.			dalam menahan gerakan tersebut.
10. Pohon 6 Meliuk Bawah		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam menahan gerakan tersebut.		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Tidak melakukan pernapasan. Konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
Sesi II			Dimulai pukul 08.27			Dimulai pukul 08.27
1. Sayap Elang ke Depan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
2. Sayap Elang ke Atas	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
3. Sayap Elang V	√		Subjek melakukan dengan bantuan	√		Subjek melakukan dengan bantuan

	Ya	Tidak	Keterangan Hb	Ya	Tidak	Keterangan Bt
			sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.			sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
4. Sayap Elang 180'	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
5. Sayap Elang Kanan Lurus	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
6. Sayap Elang Kiri Lurus	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.

	Ya	Tidak	Keterangan Hb	Ya	Tidak	Keterangan Bt
7. Naga Kanan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
8. Naga Kiri	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
9. Naga Jinjit	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
10. Naga Angkat Kaki Kanan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan. tersenyum.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan..
11. Naga			Subjek	√		Subjek

	Ya	Tidak	Keterangan Hb	Ya	Tidak	Keterangan Bt
Angkat Kaki Kiri		√	melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.			melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
12. Harimau Kanan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
13. Harimau Tengah	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
14. Harimau Kiri	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan

	Ya	Tidak	Keterangan Hb	Ya	Tidak	Keterangan Bt
						pergerakan.
15. Harimau Mengintai Kanan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
16. Harimau Mengintai Kiri	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
17. Garuda Kanan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
18. Garuda Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan konsisten yang baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek konsisten dalam menahan gerakan
19. Garuda Buka Sayap		√	Subjek melakukan gerakan dengan		√	Subjek melakukan gerakan dengan

	Ya	Tidak	Keterangan Hb	Ya	Tidak	Keterangan Bt
			bantuan penuh oleh pendamping, tidak melakukan pernafasan. Subjek memukul kepalanya sebanyak dua kali pada saat tangan berada diatas kepalanya.			bantuan penuh. Subjek tidak melakukan pernafasan serta tidak konsisten dalam menahan.
20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan		√	Subjek mendapat bantuan penuh, tidak melakukan pernafasan.		√	Mendapat bantuan penuh, tidak melakukan pernafasan.
21. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh, tidak konsisten dalam menahan gerakan serta tidak melakukan pernafasan.		√	Subjek mendapat bantuan penuh. Subjek tidak konsisten dalam menahan. Subjek teriak-teriak “sudaah..aaah”
22. Garuda Tutup Sayap	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek bernafas dengan baik. Subjek konsisten dalam melakukan pergerakan.
Sesi III			Dimulai pukul 08.47 – 08.55			Dimulai pukul 08.47 – 08.55
1. Burung Bangau Membuka Sayap 1	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian. Melakukan pernafasan. Pada hitungan ke lima memainkan kedua tangannya.	√		Subjek dapat melakuakan dengan konsisten, tetapi tidak melakukan pernafasan.

	Ya	Tidak	Keterangan Hb	Ya	Tidak	Keterangan Bt
2. Burung Bangau Membuka Sayap 2	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik serta konsisten dalam menahan gerakan. Subjek mengatakan “me..me..me..” sebanyak dua kali.	√		Subjek melakukan dengan konsisten menahan, melakukan pernafasan dengan baik.
3. Burung Bangau Menutup Sayap	√		Subjek melakukan gerak dengan baik dan konsisten dalam menahan gerakan. Subjek memejamkan mata dan menggoyangkan alisnya ke atas bawah sampai selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik dan konsisten sampai hitungan terakhir, tetapi subjek tidak melakukan pernafasan.

Nama observer : Ahmadah Zahrotur Riyadl

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
Sesi I			Dimulai pukul 08.19			Dimulai pukul 08.19			Dimulai pukul 08.19
1. Salam I	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Serta melakukan gerakan dengan konsisten. Subjek memuncungkan mulut. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
2. Salam II	√		Subjek melakukan gerakan tanpa	√		Subjek melakukan gerakan dengan		√	Subjek melakukan gerakan dengan

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			bantuan pendamping, subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek dapat konsisten dalam menahan gerakan.			bantuan sebagian dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.			bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
3. Salam III	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian oleh pendamping dengan mengangkat tangan ke atas kepala. Subjek tidak bernafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut hingga selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
4. Salam IV	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Saat diberi peringatan untuk melakukan pernafasan, subjek mematuhi peringatan tersebut. Subjek tertawa.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
5. Pohon 1 Berdiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Yang perlu di beri <i>prompt</i> ketika meluruskan tangannya. Subjek melakukan	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			pernafasan dengan baik.						
6. Pohon 2 Meliuk Kanan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh (dalam hal arah). Subjek mengatakan “aaa gabisa”. Subjek melakukan gerakan tidak konsisten. Subjek bernafas saat menghembuskan nafas saja.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh (bantuan meliukkan badan serta membantu arah). Subjek tidak melakukan pernafasan dan tidak konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan..
8. Pohon 4 Meliuk Belakang	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek melakukan dengan konsisten. Subjek tidak melakukan pernafasan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
9. Pohon 5 Meliuk Depan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.			konsisten dalam menahan gerakan.			konsisten dalam menahan gerakan.
10. Pohon 6 Meliuk Bawah		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan..		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
Sesi II			Dimulai pukul 08.27			Dimulai pukul 08.27			Dimulai pukul 08.27
1. Sayap Elang ke Depan	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Pendamping mengarahkan untuk menekukkan kaki subjek. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan bantuan sebagian dari pendamping dalam hal membenarkan tangan yang kurang lurus ke depan serta pendamping membantu untuk menekukkan kaki. Subjek dapat konsisten dalam menahan gerakan ini. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.
2. Sayap Elang ke Atas	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.
3. Sayap Elang V	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan. Subjek fokus	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian,

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			pendamping. Subjek tidak fokus dalam memperhatikan instruktur. Subjek tidak melakukan pernapasan.			memperhatikan dan mencontoh instruktur. Subjek dapat konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan pada gerakan tersebut.			pendamping meluruskan tangan subjek dan membantu subjek untuk menekuk kakinya. Selama gerakan tersebut subjek melakukan pernapasan dengan baik dan konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
4. Sayap Elang 180°	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Pendamping memperbaiki kakinya untuk ditekukkan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Melakukan pernafasan dengan baik. Subjek memuncungkan mulut dan melihat kearah atas kanan dan kirinya.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek mendapat bantuan sebagian dari pendamping. Pendamping memperbaiki untuk menekukkan kakinya. Subjek dapat fokus melakukan pernapasan dengan baik sambil menutup matanya. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
5. Sayap Elang Kanan Lurus		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh. Pendamping mengarahkan tangan, kaki dan memberitahu arah yang benar kepada subjek. Subjek melakukan pernapasan pada saat hembuskan nafas. Subjek	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisiten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping memperbaiki tangan subjek yang kurang lurus. Subjek melakukan pernapasan dengan baik sambil memjamkan mata. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			tidak konsisten dalam menahan gerakan (sebelum hitungan berakhir sudah menyelesaikan gerakan terlebih dahulu).						
6. Sayap Elang Kiri Lurus	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernapasan dengan baik serta subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernapasan pada gerakan tersebut dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
7. Naga Kanan	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping menanyakan arah dan subjek langsung melakukan arah dengan benar. Subjek melakukan pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
8. Naga Kiri	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			bantuan sebagian. Pendamping menanyakan arah dan subjek langsung melakukan arah dengan benar. Subjek melakuakn pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.			memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.			memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.
9. Naga Jinjit	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping menanyakan arah dan subjek langsung melakukan arah dengan benar. Subjek melakuakn pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.		√	Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.
10. Naga Angkat Kaki Kanan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh mengarahkan kaki dan tangan serta pendamping membantu mengangkat kaki selama lima detik. Subjek melakuakn	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.						memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut. Subjek teriak.
11. Naga Angkat Kaki Kiri	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
12. Harimau Kanan	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan penapasan pada gerakan tersebut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
13. Harimau Tengah	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan penapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam	√		Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan kaki. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.			menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.			melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
14. Harimau Kiri	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Pendamping membantu dalam pengarahannya ke arah kanan atau kiri. Subjek melakukan pernafasan pada gerakan tersebut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut. Subjek mencium bola.	√		Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekuk kaki. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
15. Harimau Mengintai Kanan	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping menanyakan arah dan subjek langsung melakukan arah dengan benar. Subjek melakukan pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.		√	Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekuk kaki. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
16. Harimau Mengintai Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping yang mengarahkan ke arah kanan atau	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			kiri dengan menanyakan kepada subjek. Subjek melakukan pernapasan dengan baik serta subjek konsisten dalam menahan gerakan.			instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.			pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
17. Garuda Kanan	√		Subjek melakukan bantuan sebagian dari pendamping yang mengarahkan arah kanan atau kiri dengan menanyakan kepada subjek. Subjek melakukan pernapasan dengan baik serta subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
18. Garuda Kiri	√		Subjek melakukan bantuan sebagian dari pendamping yang mengarahkan arah kanan atau kiri dengan menanyakan kepada subjek. Subjek tidak melakukan pernapasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
19. Garuda Buka Sayap	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.			pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.			pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
21. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan..
22. Garuda Tutup Sayap	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek memainkan bola kanannya dengan memantulkan bola tersebut.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
Sesi III			Dimulai pada	√		Dimulai pada pukul			Dimulai pada pukul

Metode	Y	T	Subjek 1 Rv	Y	T	Subjek 2 Bm	Y	T	Subjek 3 Agw
			pukul 08.47 – 08.55			08.47 – 08.55			08.47 – 08.55
1. Burung Bangau Membuka Sayap 1	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
2. Burung Bangau Membuka Sayap 2	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
3. Burung Bangau Menutup Sayap	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.

CATATAN LAPANGAN TAHAPAN UJI UTAMA

Tahap : Uji Utama Metode Relaksasi untuk Remaja *Autism Spectrum Disorder* / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 22 Juli 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember

Tujuan : Untuk menentukan pengaruh efektivitas relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis dengan *high functioning*.

Hasil kegiatan pada setiap sesi :

Observer : Ahmadah Zahrotur Riyadl

Metode	Subjek 1 Rv			Subjek 2 Agw		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
Sesi I			Mulai pukul 08.10			Mulai Pukul 08.10
1. Salam I	√		Subjek dapat melakukan meskipun dengan bantuan untuk merapatkan tangannya. Bernafas dengan baik.	√		Subjek dapat melakukan meskipun dengan bantuan untuk merapatkan tangannya. Tidak mengikuti instruksi bernafas.
2. Salam II	√		Dengan bantuan sebagian. Bernafas dengan baik.	√		Dapat mengikuti instruksi, saat melepaskan nafas subjek mengatakan "lepaskan". Tidak mengikuti instruksi bernafas
3. Salam III	√		Dapat mengikuti instruksi. Bernafas dengan baik.	√		Dapat mengikuti instruksi
4. Salam IV	√		Dapat mengikuti instruksi.	√		Dapat mengikuti instruksi, dengan

Metode	Subjek 1 Rv			Subjek 2 Agw		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			Bernafas dengan baik.			mengatakan “tarik nafaaas” menirukan praktisi memberikan instruksi. Tidak bernafas dengan baik meskipun diperingatkan oleh praktisi untuk tarik nafas dan hembuskan secara bersama-sama.
5. Pohon 1 Berdiri	√		Subjek dapat mengikuti instruksi yang diberikan praktisi tanpa bantuan, tetapi subjek tidak melakukan instruksi tarik nafas dan hembuskan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh, dan tidak menaati instruksi untuk tarik nafas.
6. Pohon 2 Meliuk Kanan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh, serta subjek tidak melakukan pernafasan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh, serta subjek tidak melakukan pernafasan.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan, tidak dapat membedakan kiri dan kanan. Subjek tidak melakukan pernafasan.		√	Subjek berteriak saat dibenarkan arahnya sehingga melakukan gerakan dengan bantuan penuh dengan tidak melakukan pernafasan.
8. Pohon 4 Meliuk Belakang		√	Subjek melakukan pergerakan		√	Subjek berteriak “tidak bisa!”. Saat subjek

Metode	Subjek 1 Rv			Subjek 2 Agw		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			berulang (mendongakkan kepala ke atas dan bawah). Subjek tidak melakukan pernafasan pada gerakan ini.			melakukan pergerakan sebelum hitungan berakhir, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan, dalam artian subjek kembali berdiri sebelum hitungan selesai.
9. Pohon 5 Meliuk Depan	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan, tetapi tidak melakukan pernafasan. Serta subjek mengetipkan matanya selama tiga kali.	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan, tetapi tidak melakukan pernafasan. Subjek tertawa sampai gerakan tersebut selesai.
10. Pohon 6 Meliuk Bawah		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh. Dan mau diingatkan pendamping untuk melakukan pernafasan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh, dengan tidak melakukan pernafasan. Menjentikkan jari dan memainkan jarinya tiga kali.
Sesi II			Dimulai pukul 08.17			Dimulai pukul 08.17
1. Sayap Elang ke Depan		√	Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan, ketika melakukan gerakan subjek memuncungkan mulutnya dua kali. Subjek mulai dapat melakukan pernafasan.		√	Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan.

Metode	Subjek 1 Rv			Subjek 2 Agw		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
2. Sayap Elang ke Atas		√	Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan tersebut serta mengetipkan matanya sebanyak dua kali dan menjentikkan jarinya sebanyak tiga kali. Subjek melakukan pernafasan pada gerakan tersebut.		√	Subjek berteriak ketika diberikan <i>prompt</i> serta tidak melakukan pernafasan.
3. Sayap Elang V	√		Subjek mulai konsisten kembali dalam gerakannya, serta melakukan pernafasan dengan baik. Subjek memainkan bola dengan menepukkan keduanya selama 3 kali.		√	Subjek melakukan gerakan tersebut dengan bantuan penuh, pada saat diberikan <i>prompt</i> subjek berteriak.
4. Sayap Elang 180°	√		Subjek dapat melakukan gerakan tersebut dan melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mengetipkan mata saat tarik nafas selama empat detik. Serta memainkan bola dengan menepukkan keduanya.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dan tidak melakukan pernafasan pada gerakan tersebut. Subjek berteriak “awas awas” saat pendamping memberikan <i>prompt</i> .
5. Sayap Elang Kanan Lurus	√		Subjek melakukan gerakan tanpa		√	Subjek masih melakukan gerakan dengan

Metode	Subjek 1 Rv			Subjek 2 Agw		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			bantuan, tetapi tidak konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.			bantuan penuh dan tidak melakukan pernafasan dalam gerakan tersebut. Subjek mengatakan “tahan tahan” sebelum detik ke delapan subjek sudah kembali dalam posisi semula.
6. Sayap Elang Kiri Lurus	√		Subjek dapat melakukan dengan baik serta melakukan pernapasan dengan baik.	√		Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan, dimana subjek kembali seperti semula sebelum praktisi selesai memberikan instruksi.
7. Naga Kanan		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh, dan tidak melakukan pernapasan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh, serta tidak konsisten dalam menahan gerakan, tidak melakukan pernafasan.
8. Naga Kiri	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping, melakukan pernafasan dan tersenyum serta mengetipkan matanya selama delapan detik atau		√	Subjek tidak melakukan pernafasan meskipun diberikan peringatan oleh praktisi, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan.

Metode	Subjek 1 Rv			Subjek 2 Agw		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			sampai selesai.			
9. Naga Jinjit	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian (saat jinjit dipegangi selama tiga detik)		√	Subjek mengatakan “awas” saat diberi <i>prompt</i> oleh pendamping, tidak melakukan pernafasan dan tidak konsisten dalam menahan gerakan.
10. Naga Angkat Kaki Kanan	√		Subjek dapat melakukan tanpa bantuan, melakukan pernafasan dan memejamkan mata selama deapan detik sambil tersenyum.		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh, tidak melakukan pernafasan serta tidak konsisten dalam gerakan.
11. Naga Angkat Kaki Kiri	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan, melakukan pernafasan dengan baik, tetapi dihitung ke enam sudah menurunkan kakinya.		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh, tidak melakukan pernafasan tidak konsisten dalam gerakan, subjek berteriak “tidak bisa”.
12. Harimau Kanan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian, melakukan pernafasan dengan baik. Selama gerakan		√	Subjek dapat melakukan dengan bantuan sebagian dibagian pengarahannya kakinya. Subjek tidak konsisten dalam menahan

Metode	Subjek 1 Rv			Subjek 2 Agw		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
						gerakan,
13. Harimau Tengah	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian diarahkan kakinya. Subjek dapat konsisten sampai delapan detik, dan selesai melakukan gerakan tersebut subjek loncat-loncat.
14. Harimau Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan konsisten dan pernafasan dengan baik, saat bernafas subjek memjamkan matanya hingga hitungan delapan.	√		Subjek melakukan tanpa bantuan, dapat mencontoh instruktur secara langsung, melakukan pernafasan dan tidak konsisten berhenti di hitungan ke lima.
15. Harimau Mengintai Kanan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian, konsisten dalam menahan gerakan serta melakukan pernafasan dengan baik. Subjek memejamkan mata hingga hitungan terakhir. Subjek memainkan bola dengan menepukkan keduanya.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian, tidak melakukan pernafasan dan tidak konsisten dalam menahan. Subjek menggemam “sssttt..sstt..sstt”.

Metode	Subjek 1 Rv			Subjek 2 Agw		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
16. Harimau Mengintai Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik serta melakukan pernafasan tanpa memejamkan matanya. Saat selesai gerakan tersebut subjek memainkan kedua bola dengan menpukkannya.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh, tidak konsisten dalam menahan gerakan dan tidak melakukan pernafasan.
17. Garuda Kanan	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, melakukan pernafasan dengan baik. Saat mendengarkan instruksi praktisi, subjek mengatakan “iya..iya..iya..”		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh, tidak konsisten dalam menahan gerakan dan tidak melakukan pernafasan. Dengan tambahan subjek mendapat distraksi diluar.
18. Garuda Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan konsisten yang baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek konsisten dalam menahan gerakan
19. Garuda Buka Sayap		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh oleh pendamping, tidak melakukan pernafasan. Subjek memukul kepalanya sebanyak dua kali		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh. Subjek tidak melakukan pernafasan serta tidak konsisten dalam menahan.

Metode	Subjek 1 Rv			Subjek 2 Agw		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			pada saat tangan berada diatas kepalanya.			
20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan		√	Subjek mendapat bantuan penuh, tidak melakukan pernafasan.		√	Mendapat bantuan penuh, tidak melakukan pernafasan. Terdapat distraksi diluar. Mengatakan “loh kok nangis?”
21. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh, tidak konsisten dalam menahan gerakan serta tidak melakukan pernafasan.		√	Subjek mendapat bantuan penuh. Subjek tidak konsisten dalam menahan. Subjek teriak-teriak “sudah..aaah”
22. Garuda Tutup Sayap	√		Subjek melakukan dengan baik, melakukan pernafasan. Subjek memjamkan matanya dan setelah hitungan sselesai subjek menepukkan kedua bolanya.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan konsisten. Dengan melakukan pernafasan.
Sesi III			Dimulai pukul 08.37-08.40			Dimulai pukul 08.37-08.40
1. Burung Bangau Membuka Sayap 1	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian. Melakukan pernafasan. Pada hitungan ke lima memainkan kedua tangannya.	√		Subjek dapat melakuakan dengan konsisten, tetapi tidak melakukan pernafasan.
2. Burung			Subjek dapat			Subjek

Metode	Subjek 1 Rv			Subjek 2 Agw		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
Bangau Membuka Sayap 2	√		melakukan gerakan dengan baik serta konsisten dalam menahan gerakan. Subjek mengatakan "me..me..me.." sebanyak dua kali.	√		melakukan dengan konsisten menahan, melakukan pernafasan dengan baik.
3. Burung Bangau Menutup Sayap	√		Subjek melakukan gerak dengan baik dan konsisten dalam menahan gerakan. Subjek memejamkan mata dan menggoyangkan alisnya ke atas bawah sampai selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik dan konsisten sampai hitungan terakhir, tetapi subjek tidak melakukan pernafasan.

Observer : Indah Febriyanti

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
Sesi I			Mulai pukul 08.10			Mulai Pukul 08.10
1. Salam I	√		Subjek dapat melakukan dengan baik.	√		Subjek dapat melakukan dengan baik
2. Salam II	√		Dengan bantuan sebagian. Subjek menoleh-noleh saat praktisi memberikan instruksi.	√		Subjek melakukan dengan baik, pernafasan yang baik.
3. Salam III	√		Dapat mengikuti instruksi. Bernafas dengan	√		Dapat mengikuti instruksi

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			baik.			
4. Salam IV	√		Dapat mengikuti instruksi. Bernafas dengan baik.	√		Dapat mengikuti instruksi dengan baik. Subjek menggerakkan tubuh saat gerakan dimulai.
5. Pohon 1 Berdiri	√		Subjek dapat melakukan instruksi dengan baik. Dengan bantuan sebagian dari pendamping.	√		Subjek dapat melakukan dengan baik. Tanpa bantuan dari pendamping
6. Pohon 2 Meliuk Kanan	√		Subjek melakukan dengan baik, tetapi tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan baik dan kosnsisten serta melakukan pernafasan dengan baik.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri	√		Subjek melakukan dengan baik, dengan melakukan pernafasan dan konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian karena kurang fokus dan kurang meliuk. Subjek kosnsisten serta melakukan pernafasan dengan baik.
8. Pohon 4 Meliuk Belakang	√		Subjek melakukan dengan baik dan kosnsisten serta melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan dengan baik dan kosnsisten serta melakukan pernafasan dengan baik.
9. Pohon 5 Meliuk Depan	√		Subjek melakukan dengan baik dan kosnsisten serta melakukan pernafasan		√	Subjek mendapat bantuan penuh dalam membungkukkan punggung. Subjek bernafas

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			dengan baik.			dengan baik dan dapat melakukan secara konsisten dalam menahan gerakan.
10. Pohon 6 Meliuk Bawah		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh untuk menundukkan ke bawah.	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan.
Sesi II			Dimulai pukul 08.17			Dimulai pukul 08.17
1. Sayap Elang ke Depan	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.
2. Sayap Elang ke Atas	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.
3. Sayap Elang V	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.
4. Sayap Elang 180°	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan tidak konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan.
5. Sayap Elang Kanan Lurus	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			pernafasan.			pernafasan.
6. Sayap Elang Kiri Lurus	√		Subjek tidak konsisten dalam menahan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.
7. Naga Kanan	√		Subjek melakukan dengan bantuan penuh, dan tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.
8. Naga Kiri	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.
9. Naga Jinjit	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.
10. Naga Angkat Kaki Kanan	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dengan membantu menahan kaki selama hitungan ke tiga. Subjek tidak melakukan pernafasan.
11. Naga Angkat Kaki Kiri	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dengan membantu menahan kaki selama hitungan ke tiga. Subjek tidak melakukan

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
						pernafasan.
12. Harimau Kanan	√		Subjek mendapat bantuan sebagian terkait arah. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik. Melakukan pernafasan dengan baik.
13. Harimau Tengah	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian (badan terlalu condong kedepan), konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian tentang arah dan tidak fokus melihat instruktur.
14. Harimau Kiri	√		Subjek melakukan dengan baik.	√		Subjek fokus pada jam tangannya. Tetapi dapat melakukan dengan baik tanpa bantuan pendamping.
15. Harimau Mengintai Kanan	√		Subjek dapat melakukan dengan bantuan sebagian di bagian tangan didepan perut	√		Subjek dapat melakukan dengan bantuan sebagian oleh pendamping, dibantu dengan mengarahkan arah kanan dan kiri.
16. Harimau Mengintai Kiri	√		Subjek melakukan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus pada instruksi yang diberikan oleh praktisi.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dibagian arah kanan dan kiri. Subjek fokus pada jam

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
						tangannya.
17. Garuda Kanan	√		Subjek dapat melakukan dengan bantuan sebagian dibagian tangan yang ke atas.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian
18. Garuda Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan konsisten yang baik. Mulai bernafas pada hitungan ke lima.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek konsisten dalam menahan gerakan
19. Garuda Buka Sayap	√		Subjek melakukan gerakan dengan konsisten. Pernafasan mulai hitungan ke tiga.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan yang baik.
20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dan tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh, mengatakan “tidak bisa”. Subjek tidak melakukan pernafasan.
21. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan konsisten, tatapan kosong, tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan serta tidak melakukan pernafasan.
22. Garuda			Subjek			Subjek

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
Tutup Sayap	√		melakukan gerakan dengan bantuan sebagian, tatapan kosong dan tidak melakukan pernafasan.	√		melakukan gerakan dengan konsisten, tanpa dibantu pendamping dan melakukan instruksi pernafasan.
Sesi III			Dimulai pukul 08.37-08.40			Dimulai pukul 08.37-08.40
1. Burung Bangau Membuka Sayap 1	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan, konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan, konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan.
2. Burung Bangau Membuka Sayap 2	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan, konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan, konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan.
3. Burung Bangau Menutup Sayap	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan, konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan, konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan. Subjek tersenyum mengepakkan tangan dan mendongakkan kepala keatas.

CATATAN LAPANGAN TAHAPAN UJI UTAMA

Tahap : Uji Utama Metode Relaksasi untuk Remaja *Autism Spectrum Disorder* / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 24 Juli 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember

Tujuan : Untuk menentukan pengaruh efektivitas relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis dengan *high functioning*.

Hasil kegiatan pada setiap sesi :

Observer : Eva Stevani Aulia

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Rv		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
Sesi I			Mulai pukul 08.15			Mulai Pukul 08.15
1. Salam I	√		Subjek dapat melakukan dengan baik.		√	Tidak fokus karena terdapat teriakan (distraksi) dari temannya.
2. Salam II	√		Subjek dapat melakukan dengan baik tanpa bantuan dengan bernafas yang baik.	√		Subjek melakukan dengan sangat baik, tanpa bantuan dari pendamping dan melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya.
3. Salam III	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan dari pendamping dan melakukan	√		Dapat mengikuti instruksi dan melakukan gerakan dengan sangat baik, melakukan pernafasan serta

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Rv		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			pernafasan serta konsisten dalam menahan gerakan.			konsisten menahan gerakan.
4. Salam IV	√		Dapat mengikuti instruksi. Bernafas dengan baik.	√		Dapat mengikuti instruksi. Bernafas dengan baik dengan memejamkan mata.
5. Pohon 1 Berdiri		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh, subjek tidak fokus memperhatikan instruksi, serta pernafasan subjek tidak konsisten dalam menahan baik pernafasan dan gerakannya.	√		Subjek dapat melakukan dengan baik. Tanpa bantuan dari pendamping.
6. Pohon 2 Meliuk Kanan	√		Cukup baik, subjek melakukan dengan bantuan sebagian dan kurang panjang dalam pernafasannya.	√		Cukup baik, subjek melakukan dengan bantuan sebagian. Memberikan instruksi ulang.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri	√		Cukup baik, subjek melakukan dengan bantuan sebagian.	√		Baik, subjek dapat mengikuti instruksi dengan bantuan sebagian
8. Pohon 4 Meliuk Belakang	√		Baik, subjek melakukan dengan bantuan sebagian. Subjek tidak konsisten saat melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan baik. Melakukan dengan bantuan sebagian saat mengangkat tangan ke atas.
9. Pohon 5 Meliuk Depan	√		Subjek melakukan dengan baik, kurang bungkok.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Rv		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
						sebagian, subjek tidak dapat membungkukkan badannya.
10. Pohon 6 Meliuk Bawah	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian untuk menundukkan ke bawah, subjek mengatakan “aaa gabisa”	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, subjek dapat menirukan instruktur tanpa dibantu oleh pendamping.
Sesi II			Dimulai pukul 08.24			Dimulai pukul 08.24
1. Sayap Elang ke Depan	√		Subjek melakukan dengan baik, tetapi badan masih digoyang-goyangkan	√		Subjek melakukan dengan baik. Pernafasan yang baik.
2. Sayap Elang ke Atas	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan baik. Dengan memejamkan matanya.
3. Sayap Elang V	√		Subjek melakukan dengan sangat baik. Tanpa bantuan pendamping dan melakukan pernafasan dengan kekuatan penuh.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian, kaki subjek sering dikembalikan ke semula dimana tidak konsisten dalam menahan gerakan.
4. Sayap Elang 180°	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.	√		Subjek diberikan peringatan agar mencontoh gerakan dari instruktur. Subjek menaati instruksi dari

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Rv		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
						praktisi dengan sangat baik. Tanpa bantuan pendamping dan melakukan pernafasan serta konsisten dalam menahan gerakan.
5. Sayap Elang Kanan Lurus	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.
6. Sayap Elang Kiri Lurus	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik dan konsisten tetapi tidak melakukan pernafasan meskipun diberikan peringatan.	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil menutup kedua matanya hingga selesai.
7. Naga Kanan	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping, melakukan pernafasan pada hitungan 2 setelah diberikan instruksi.	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan. Dengan menutup mata, saat selesai mencium bola.
8. Naga Kiri	√		Subjek melakukan dengan baik dalam hal menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.
9. Naga Jinjit			Subjek tidak			Subjek

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Rv		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
		√	konsisten dalam menahan gerakan serta tidak melakukan pernafasan serta subjek menggoyangkan badan saat menjinjit serta menaik dan menurunkan jinjitannya.	√		melakukan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan.
10. Naga Angkat Kaki Kanan	√		Subjek mulai konsisten dalam menahan gerakan dengan baik. Melakukan pernafasan pada hitungan empat.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dalam hal mengarahkan kiri dan kanan.
11. Naga Angkat Kaki Kiri	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan tanpa bantuan tetapi subjek sedikit menggoyangkan badannya. Melakukan pernafasan dengan memejamkan matanya.
12. Harimau Kanan	√		Subjek mendapat bantuan sebagian terkait arah. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik. Melakukan pernafasan dengan baik.
13. Harimau Tengah	√		Subjek dapat mencontoh instruktur dengan baik, tanpa bantuan dan melakukan pernafasan.		√	Pada saat menekukkan lutut, subjek mengembalikan ke semula (seperti menaik turunkan badannya).

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Rv		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
						Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian serta tidak melakukan pernafasan.
14. Harimau Kiri	√		Subjek melakukan dengan baik. Konsisten dalam menahan dan melakukan pernafasan karena mendapat peringatan dari pendamping.	√		Subjek melakukan gerakan dengan konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai. Dengan menutup mata dan melakukan pernafasan.
15. Harimau Mengintai Kanan	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping, dan melakukan pernafasan dengan baik, tetapi menggoyangkan badannya.	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Melakukan pernafasan dengan baik.
16. Harimau Mengintai Kiri	√		Subjek melakukan dengan tanpa bantuan. Melakukan pernafasan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian pada arah kiri atau kanannya, dengan cara verbal dari pendamping.
17. Garuda Kanan	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan sebagian, dalam hal mengangkat	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan. Subjek melakukan pernafasan

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Rv		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			tangan, sebelum hitungan selesai subjek menurunkan dan memainkan bolanya dengan memantulkan ke lantai dan menangkapnya.			dengan baik serta konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai, dengan memejamkan mata dan menaik turunkan alisnya.
18. Garuda Kiri	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan menutup kedua matanya dan memuncungkan mulutnya.
19. Garuda Buka Sayap	√		Subjek melakukan gerakan dengan konsisten. Pernafasan mulai hitungan ke tiga.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping, akan tetapi kedua tangan yang memegang bola dipukul-pukulkan secara perlahan bola tersebut pada kepalanya secara berulang.
20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan	√		Subjek melakukan tanpa bantuan, subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan, melakukan pernafasan dengan

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Rv		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
						memejamkan matanya.
21. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dalam hal mengarahkan kanan atau kiri, tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan, melakukan pernafasan dengan memejamkan matanya, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan 6 sudah kembali.
22. Garuda Tutup Sayap	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian, tatapan kosong dan tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan konsisten, tanpa dibantu pendamping dan melakukan instruksi pernafasan.
Sesi III			Dimulai pukul 08.41-08.43			Dimulai pukul 08.41-08.43
1. Burung Bangau Membuka Sayap 1	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan, konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan, konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan dengan memejamkan mata dan memuncungkan mulutnya.
2. Burung Bangau Membuka	√		Subjek melakukan gerakan tanpa	√		Subjek melakukan gerakan tanpa

Metode	Subjek 1 Bt			Subjek 2 Rv		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
Sayap 2			bantuan, konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan.			bantuan, konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan dengan memejamkan matanya.
3. Burung Bangau Menutup Sayap	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan, konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan, konsisten dalam menahan gerakan dan melakukan pernafasan dengan memejamkan matanya.

Obserever : Ahmadah Zahrotur Riyadl

Metode	Subjek 1 Agw			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
Sesi I			Mulai pukul 08.15			Mulai Pukul 08.15
1. Salam I	√		Subjek melakukan tanpa bantuan pendamping, subjek konsisten dalam menahan gerakan, tetapi subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek dapat melakukan dengan baik, tanpa bantuan pendamping konsisten dalam menahan gerakan tetapi tidak melakukan pernafasan.
2. Salam II	√		Subjek dapat melakukan dengan baik tanpa bantuan, konsisten dalam gerakan tetapi	√		Subjek melakukan tanpa bantuan pendamping, tidak melakukan pernafasan.

Metode	Subjek 1 Agw			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			tidak melakukan pernafasan.			Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
3. Salam III	√		Subjek dapat melakukan dengan baik tanpa bantuan, konsisten dalam gerakan tetapi tidak melakukan pernafasan.	√		Dapat mengikuti instruksi dan melakukan gerakan dengan sangat baik, melakukan pernafasan serta konsisten menahan gerakan.
4. Salam IV	√		Subjek dapat melakukan dengan baik tanpa bantuan, konsisten dalam gerakan tetapi tidak melakukan pernafasan. Subjek menunjuk dengan jari ke arah atas dan memutar-mutarkan jarinya ke arah atas.	√		Subjek dapat melakukan dengan baik tanpa bantuan, konsisten dalam gerakan. Subjek melakukan pernafasan serta konsisten dalam menahan gerakannya sembari memuncungkan mulutnya hingga gerakan selesai.
5. Pohon 1 Berdiri	√		Subjek dapat melakukan dengan baik tanpa bantuan, konsisten dalam gerakan tetapi tidak melakukan pernafasan. Praktisi memberikan peringatan untuk melakukan pernafasan, tetapi subjek masih tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek dapat melakukan dengan baik. Tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tetapi tidak melakukan pernafasan.
6. Pohon 2			Subjek dapat			Subjek

Metode	Subjek 1 Agw			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
Meliuk Kanan	√		melakukan dengan baik tanpa bantuan, konsisten dalam gerakan tetapi tidak melakukan pernafasan. Subjek menunjuk dengan jari ke arah atas dan memutar-mutarkan jarinya ke arah atas.	√		melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dalam hal mengarahkan tangannya yang terlalu ke bawah untuk berada di serong atas. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan tersebut dan tidak melakukan pernafasan.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri	√		Subjek dapat melakukan dengan baik tanpa bantuan, konsisten dalam gerakan tetapi tidak melakukan pernafasan. Subjek menunjuk dengan jari ke arah atas dan memutar-mutarkan jarinya ke arah atas.	√		Subjek dapat melakukan dengan baik tanpa bantuan serta melakukan gerakan dengan konsisten, tetapi masih tidak melakukan pernafasan.
8. Pohon 4 Meliuk Belakang	√		Baik, subjek melakukan dengan bantuan sebagian. Subjek tidak konsisten saat melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan baik. Melakukan dengan bantuan sebagian saat mengangkat tangan ke atas.
9. Pohon 5 Meliuk Depan	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dalam hal mendongakkan kepalanya. Dapat	√		Subjek melakukan gerakan dengan sebagian karena subjek kurang bungkuk. Subjek tidak melakukan

Metode	Subjek 1 Agw			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			melakuakn dengan konsisten, meskipun tidak melakukan pernafasan.			pernafasan. Subjek menggenggam tangannya lalu menunjukkan jari telunjuknya secara berulang selama 2 kali dengan kembali menggenggam.
10. Pohon 6 Meliuk Bawah	√		Subjek dapat melakukan dengan baik tanpa bantuan, konsisten dalam gerakan tetapi tidak melakukan pernafasan. Subjek menunjuk dengan jari ke arah atas dan memutar-mutarkan jarinya ke arah atas.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Saat pendamping mengingatkan untuk melakukan pernafasan, subjek melakukannya pada saat menghembuskan nafas atau pada hitungan ke enam.
Sesi II			Dimulai pukul 08.24			Dimulai pukul 08.24
1. Sayap Elang ke Depan		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek konsisten dalam menahan gerakan, serta subjek tidak melakukan pernafasan.
2. Sayap			Subjek			Subjek

Metode	Subjek 1 Agw			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
Elang ke Atas		√	melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan. Pada hitungan ke enam subjek mengatakan “ssstt..sssttss”	√		melakukan dengan baik karena diberikan pujian oleh pendamping. Meskipun tidak melakukan pernafasan, subjek konsisten dalam menahan gerakan.
3. Sayap Elang V		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan, subjek sering memainkan jarinya dengan menunjuk ke arah atas.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian, kaki subjek sering dikembalikan ke semula dimana tidak konsisten dalam menahan gerakan. Saat diperbaiki oleh pendamping subjek marah.
4. Sayap Elang 180°		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Sudah tidak marah saat diperbaiki sedikit pada kakinya. Subjek melakukan gerakan dengan konsisten. Subjek tidak melakukan

Metode	Subjek 1 Agw			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
						pernafasan.
5. Sayap Elang Kanan Lurus		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek melakukan tidak melakukan pernafasan. Konsisten dalam menahan gerakan.
6. Sayap Elang Kiri Lurus		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek melakukan tidak melakukan pernafasan. Konsisten dalam menahan gerakan.
7. Naga Kanan		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek melakukan tidak melakukan pernafasan. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek terdistraksi (melihat sekitar ruangan) karena

Metode	Subjek 1 Agw			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
						mati lampu.
8. Naga Kiri		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek marah saat pendamping membenarkan gerakannya.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek melakukan pernafasan dan mencontoh instruktur (subjek mampu menyesuaikan arah kiri atau kanan). Konsisten dalam menahan gerakan.
9. Naga Jinjit		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek memainkan jarinya (menulis ke atas) sambil menggenggam bola lalu menepuk-nepukkan bolanya.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek melakukan pernafasan dan mencontoh instruktur (subjek mampu menyesuaikan arah kiri atau kanan). Konsisten dalam menahan gerakan.
10. Naga			Subjek			Subjek

Metode	Subjek 1 Agw			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
Angkat Kaki Kanan		√	melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan. Saat diberi peringatan dari praktisi subjek marah. Lalu subjek memantulkan bola sebelah kanan.		√	melakukan dengan bantuan penuh dalam hal arah. Tidak konsisten dalam menahan gerakan (saat mengangkat kaki) mengatakan “aaaaa” serta subjek tidak melakukan pernafasan.
11. Naga Angkat Kaki Kiri		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.		√	Bantuan penuh dari pendamping dalam hal arah. Subjek tidak konsisten menahan gerakan serta tidak melakukan pernafasan.
12. Harimau Kanan		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek melakukan pernafasan dan mencontoh instruktur (subjek

Metode	Subjek 1 Agw			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.			mampu menyesuaikan arah kiri atau kanan). Konsisten dalam menahan gerakan.
13. Harimau Tengah		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek melakukan pernafasan dan mencontoh instruktur (subjek mampu menyesuaikan arah kiri atau kanan). Konsisten dalam menahan gerakan.
14. Harimau Kiri		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek melakukan pernafasan dan mencontoh instruktur (subjek mampu menyesuaikan arah kiri atau kanan). Konsisten dalam menahan gerakan.
15. Harimau Mengintai Kanan		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping dalam hal

Metode	Subjek 1 Agw			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.			menjinjitkan kaki. Subjek tidak melakukan pernafasan serta subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan.
16. Harimau Mengintai Kiri		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping dalam hal menjinjitkan kaki. Subjek tidak melakukan pernafasan serta subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan.
17. Garuda Kanan		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping dalam hal mengarahkan kaki. Subjek tidak melakukan pernafasan serta subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan tatapan kosong.
18. Garuda Kiri		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping dalam hal

Metode	Subjek 1 Agw			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.			mengarahkan kaki. Subjek tidak melakukan pernafasan serta subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tersenyum selama kurang lebih tiga detik sebanyak dua kali.
19. Garuda Buka Sayap		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping dalam hal mengangkat tangan dan mengarahkan kakinya untuk ditekuk. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dari hitungan ke enam atau pada saat menghembuskan nafas.
20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak		√	Subjek dapat mengikuti instruksi dari peringatan praktisi dengan bantuan sebagian (dalam hal mengangkat kaki) melakukan pernafasan dengan baik.

Metode	Subjek 1 Agw			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			melakukan pernafasan.			
21. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian (menunjukkan arah). Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
22. Garuda Tutup Sayap	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan, konsisten dalam menahan gerakan meskipun tidak melakukan pernafasan. Hal ini terjadi karena pendamping mengatakan bahwa relaksasi ini akan selesai.	√		Subjek dapat bernafas melebihi yang diinstruksikan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Serta konsisten dalam menahan gerakan.
Sesi III			Dimulai pada pukul 08.41-08.43			Dimulai pada pukul 08.41-08.43
1. Burung Bangau Membuka Sayap 1		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta		√	Subjek mendapat bantuan penuh dalam hal menekuk kakinya. Subjek tidak melakukan pernafasan tetapi dapat konsisten dalam menahan gerakan.

Metode	Subjek 1 Agw			Subjek 2 Hb		
	Ya	Tidak	Keterangan	Ya	Tidak	Keterangan
			subjek tidak melakukan pernafasan.			
2. Burung Bangau Membuka Sayap 2		√	Subjek melakukan dengan bantuan penuh dari pendamping, subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke enam sudah kembali, serta subjek tidak melakukan pernafasan.		√	Saat diberi instruksi dari pendamping, subjek masih bingung dan harus dibantua dalam mengarahkan arah. Subjek tidak melakukan pernafasan dan tidak konsisten dalam menahan gerakan.
3. Burung Bangau Menutup Sayap	√		Subjek meakukan tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan lalu tertawa.	√		Subjek dapat menaati instruksi yang diberikan, melakukan pernafasan dengan baik serta konsisten dalam menahan gerakan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

CATATAN LAPANGAN TAHAPAN UJI UTAMA

Tahap : Uji Utama Metode Relaksasi untuk Remaja *Autism Spectrum Disorder* / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 6 Agustus 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember

Tujuan : Untuk menentukan pengaruh efektivitas relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis dengan *high functioning*.

Hasil kegiatan pada setiap sesi :

Nama Observer : Ahmadah Zahrotur (observasi Hb dan Bt)

Nama Observer : Indah Febriyanti (observasi Rv)

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Sesi I			Dimulai pukul 08.09			Dimulai pukul 08.09			Dimulai pukul 08.09
1. Salam I	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Serta melakukan gerakan dengan konsisten. Subjek memuncungkan mulut. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian pada bagian meluruskan kaki dengan membentuk tumit kaki menjadi V. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sembari menutup matanya.
2. Salam II	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping, subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek dapat konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian, sebab subjek tidak melihat instruktur alhasil dibantu oleh pendamping. Subjek melakukan pernafasan dengan baik dengan menutup matanya.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
									Subjek konsisten dalam menahan gerakan.
3. Salam III	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian oleh pendamping dengan mengangkat tangan ke atas kepala. Subjek tidak bernafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut hingga selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian oleh pendamping dengan mengangkat tangan ke atas kepala. Subjek tidak bernafas, subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut hingga selesai.	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek melakukan pernafasan dengan memejamkan mata seolah subjek sedang fokus. Serta konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai.
4. Salam IV	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Saat diberi peringatan untuk melakukan pernafasan, subjek mematuhi peringatan tersebut. Subjek tertawa.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek melakukan pernafasan dengan memejamkan mata seolah subjek sedang fokus. Serta konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai.
5. Pohon 1 Berdiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Yang perlu di beri <i>prompt</i> ketika meluruskan tangannya. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek melakukan pernafasan dengan memejamkan mata seolah subjek sedang fokus. Serta konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai. Perut subjek lebih condong ke depan.
6. Pohon	√		Subjek melakukan	√		Subjek dapat	√		Subjek dapat

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
2 Meliuk Kanan			gerakan dengan bantuan sebagian (dalam hal arah). Subjek mengatakan “aaa gabisa”. Subjek melakukan gerakan tidak konsisten. Subjek bernafas saat menghembuskan nafas saja.			melakukan geraka tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.			melakukan gerakan bantuan sebagian dari pendamping (dalam hal arah). Subjek melakukan pernafasan dengan memejamkan mata seolah subjek sedang fokus. Serta konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh (bantuan meliukkan badan serta membantu arah). Subjek tidak melakukan pernafasan dan tidak konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek dapat melakukan geraka tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian (tangan diluruskan). Subjek dapat bernafas dengan baik, memejamkan mata.
8. Pohon 4 Meliuk Belakang	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek melakukan dengan konsisten. Subjek tidak melakukan pernapasan.	√		Subjek dapat melakukan geraka tanpa bantuan pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan bantuan sebagian dari pendamping (dalam hal mendongakkan kepala). Subjek melakukan pernafasan dengan memejamkan mata seolah subjek sedang fokus. Serta konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai.
9. Pohon 5 Meliuk Depan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sepenuhnya dari pendamping	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping (meluruskan badang	√		Subjek melakukan dengan bantuan sebagian dari pendamping dalam hal tangan yang kurang

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			khususnya dalam membungkukkan badan ke depan. Subjek mengatakan “gabisaa”. Subjek tidak melakukan pernapasan. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan.			yang bungkuk ke depan). Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.			lurus dan badan kurang diluruskan. Subjek tidak melakukan pernapasan. Subjek dapat melakukan gerakan dengan konsisten.
10. Pohon 6 Meliuk Bawah		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sepenuhnya dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernapasan serta subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan (pada hitungan ke enam sudah kembali)	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping (meluruskan badang yang bungkuk ke bawah). Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping (meluruskan kaki saat tangannya ke bawah). Subjek tidak melakukan pernapasan. Subjek melakukan gerakan dengan konsisten.
Sesi II			Dimulai pukul 08.16			Dimulai pukul 08.16			Dimulai pukul 08.16
1. Sayap Elang ke Depan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek melakukan gerakan dengan konsisten. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek meminkan bola dengan memantulkan bola kanan ke lantai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Pendamping mengarahkan untuk menekukkan kaki subjek. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan bantuan sebagian dari pendamping dalam hal membenarkan tangan yang kurang lurus ke depan serta pendamping membantu untuk menekukkan kaki. Subjek dapat konsisten dalam menahan gerakan ini. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.
2. Sayap	√		Subjek melakukan	√		Subjek melakukan	√		Subjek melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Elang ke Atas			gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek bernafas dengan baik serta konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melihat ke setiap sudut ruangan (atas kiri dan kanan) artinya tidak melakukan kontak mata atau tidak memperhatikan instruktur.			gerakan tanpa bantuan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan dengan baik.			gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Pendamping membantu untuk mengarahkan kaki belakang untuk jinjit.
3. Sayap Elang V	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek tidak fokus dalam memperhatikan instruktur. Subjek tidak melakukan pernapasan.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan dan mencontoh instruktur. Subjek dapat konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian, pendamping meluruskan tangan subjek dan membantu subjek untuk menekuk kakinya. Selama gerakan tersebut subjek melakukan pernapasan dengan baik dan konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
4. Sayap Elang 180°	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Pendamping memperbaiki kakinya untuk ditekukkan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Melakukan	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek mendapat bantuan sebagian dari pendamping. Pendamping memperbaiki untuk menekukkan kakinya. Subjek dapat fokus melakukan pernapasan dengan baik sambil menutup matanya. Subjek konsisten dalam menahan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			pernafasan dengan baik. Subjek memuncungkan mulut dan melihat kearah atas kanan dan kirinya.						gerakan.
5. Sayap Elang Kanan Lurus		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh. Pendamping mengarahkan tangan, kaki dan memberitahu arah yang benar kepada subjek. Subjek melakukan pernapasan pada saat hembuskan nafas. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan (sebelum hitungan berakhir sudah menyelesaikan gerakan terlebih dahulu).	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisiten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping memperbaiki tangan subjek yang kurang lurus. Subjek melakukan pernapasan dengan baik sambil memjamkan mata. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
6. Sayap Elang Kiri Lurus	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernapasan dengan baik serta subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernapasan pada gerakan tersebut dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
7. Naga	√		Subjek dapat	√		Subjek melakukan	√		Subjek melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Kanan			melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping menanyakan arah dan subjek langsung melakukan arah dengan benar. Subjek melakukan pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.			gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.			gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
8. Naga Kiri	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping menanyakan arah dan subjek langsung melakukan arah dengan benar. Subjek melakukan pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.
9. Naga Jinjit	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping menanyakan arah dan subjek langsung melakukan arah	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			dengan benar. Subjek melakukan pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.			pada gerakan tersebut.			pada gerakan tersebut.
10. Naga Angkat Kaki Kanan		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh mengarahkan kaki dan tangan serta pendamping membantu mengangkat kaki selama lima detik. Subjek melakukan pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
11. Naga Angkat Kaki Kiri		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh mengarahkan kaki dan tangan. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan tersebut. Subjek mengatakan “gabisa”	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
12. Harimau	√		Subjek melakukan gerakan tanpa	√		Subjek melakukan gerakan dengan	√		Gerakan dengan bantuan sebagian.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Kanan			bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernapasan pada gerakan tersebut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.			bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.			Pendamping membantu menekukkan tangan. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
13. Harimau Tengah	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernapasan pada gerakan tersebut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukan kaki. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
14. Harimau Kiri	√		Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Pendamping membantu dalam pengarahannya ke arah kanan atau kiri. Subjek melakukan pernapasan pada gerakan tersebut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut. Subjek mencium bola.	√		Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukan kaki. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
15. Harimau Mengintai	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian.	√		Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Kanan			bantuan sebagian. Pendamping menanyakan arah dan subjek langsung melakukan arah dengan benar. Subjek melakukan pernafasan saat menghembuskan nafas. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut.			Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.			membantu menekukan kaki. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
16. Harimau Mengintai Kiri	√		Subjek melakukan bantuan sebagian dari pendamping yang mengarahkan arah kanan atau kiri dengan menanyakan kepada subjek. Subjek melakukan pernapasan dengan baik serta subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukan kaki. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
17. Garuda Kanan	√		Subjek melakukan bantuan sebagian dari pendamping yang mengarahkan arah kanan atau kiri dengan menanyakan kepada subjek. Subjek melakukan pernapasan dengan baik serta subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukan kaki. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
18. Garuda Kiri	√		Subjek melakukan bantuan sebagian dari pendamping yang mengarahkan arah kanan atau kiri dengan menanyakan kepada subjek. Subjek tidak melakukan pernapasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukan kaki. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut. Badan subjek condong ke depan.
19. Garuda Buka Sayap	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Gerakan dengan bantuan sebagian. Pendamping membantu menekukan kaki. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut. Badan subjek condong ke depan.
20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping. Subjek fokus terhadap instruksi yang diberikan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memejamkan matanya serta konsisten dalam menahan gerakan tersebut. Badan subjek condong ke depan.
21.	√		Subjek melakukan	√		Subjek melakukan	√		Subjek melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri			bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek memainkan bola kanannya dengan memantulkan bola tersebut.			gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut.			gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
22. Garuda Tutup Sayap	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek memainkan bola kanannya dengan memantulkan bola tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan pada gerakan tersebut	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
Sesi III			Dimulai pada pukul 08.33 – 08.35.	√		Dimulai pada pukul 08.33 – 08.35.			Dimulai pada pukul 08.33 – 08.35.
1. Burung Bangau Membuka Sayap 1	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			gerakan.			pada gerakan tersebut.			serta subjek memejamkan matanya.
2. Burung Bangau Membuka Sayap 2	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
3. Burung Bangau Menutup Sayap	√		Subjek melakukan bantuan sebagian membantu mengarahkan tangannya ke atas. Subjek melakukan pernapasan dengan baik. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.

CATATAN LAPANGAN TAHAPAN UJI UTAMA

Tahap : Uji Utama Metode Relaksasi untuk Remaja *Autism Spectrum Disorder* / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 7 Agustus 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember

Tujuan : Untuk menentukan pengaruh efektivitas relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis dengan *high functioning*.

Hasil kegiatan pada setiap sesi :

Sebelum memulai pelaksanaan intervensi subje Hb peneliti coba katakan “nanti pukul 09.00 relaksasinya sudah selesai, jadi supaya cepat selesai kamu harus ikuti apa yang dikatakan praktisi dan instruktur ya”

Nama observer : Eva Stevani Aulia (Hb)

Nama observer : Ahmadah Zahrotur Riyadl (Rv dan Bt)

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Sesi I			Dimulai pukul 07.46			Dimulai pukul 07.46			Dimulai pukul 07.46
1. Salam I	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping. Subjek melakukan pernafasan dengan baik serta subjek konsisten dalam menahan gerakan.
2. Salam II	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			dengan instruksi yang diberikan.			hingga selesai.			penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
3. Salam III	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
4. Salam IV	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
5. Pohon 1 Berdiri	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai. Subjek melirikkan matanya ke arah kanannya.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
6. Pohon 2 Meliuk	√		Subjek dapat melakukan	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Kanan			gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.			Subjek melakukan pernafasan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai. Subjek dapat mengetahui arah yang diinstruksikan sebelum diberikan contoh oleh instruktur.			bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai. Subjek menyiputkan matanya.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
8. Pohon 4 Meliuk Belakang	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan pernafasan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
9. Pohon 5 Meliuk Depan	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek konsisten dalam	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.			menahan gerakan hingga selesai.			Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
10. Pohon 6 Meliuk Bawah	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik. Subjek melakukan pernafasan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan hingga selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
Sesi II			Dimulai pikul 07.51			Dimulai pikul 07.51			Dimulai pikul 07.51
1. Sayap Elang ke Depan	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan. Subjek tertawa.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.
2. Sayap Elang ke Atas	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik, bantuan dari pendamping membantu menekuk kakinya. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan setelah diberi peringatan oleh pendamping.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan sebagian ketika tangannya kurang diluruskan..Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			dengan instruksi yang diberikan.						
3. Sayap Elang V	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan dengan baik sambil tertawa.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan sebagian ketika tangannya kurang diluruskan..Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan sambil memejamkan matanya.
4. Sayap Elang 180°	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan sebagian ketika tangannya kurang diluruskan..Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan sambil memejamkan matanya.
5. Sayap Elang Kanan Lurus	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan menekukkan kakidan memajukan ke depan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan dimulai dari hitungan lima dan konsisten hingga selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
6. Sayap Elang	√		Subjek dapat melakukan	√		Subjek dapat melakukan gerakan	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Kiri Lurus			gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.			dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan dimulai dari hitungan lima dan konsisten hingga selesai.			bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan ke tujuh. Subjek melakukan penapasan hingga hitungan tujuh serta subjek memejamkan matanya hingga dia selesai melakukan gerakan.
7. Naga Kanan	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan dimulai dari hitungan lima dan konsisten hingga selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
8. Naga Kiri	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan dimulai dari hitungan lima dan konsisten hingga selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
9. Naga Jinjit	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.			dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan yang diinstruksikan.			konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan. Subjek memejamkan matanya.
10. Naga Angkat Kaki Kanan	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan yang diinstruksikan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan. Subjek memejamkan matanya.
11. Naga Angkat Kaki Kiri	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan yang diinstruksikan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan. Subjek memejamkan matanya.
12. Harimau Kanan	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek terlalu bersemangat membenarkan	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan yang diinstruksikan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait tangannya. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan. Subjek memejamkan matanya.

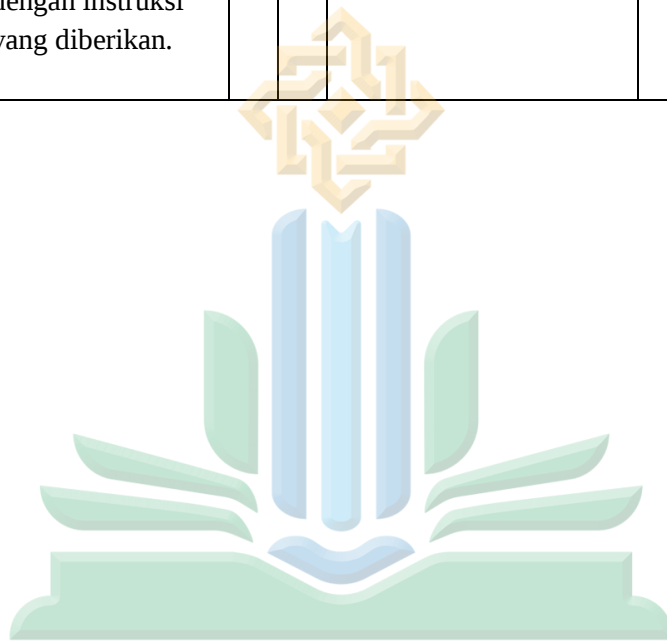
Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			instruksi yang salah memberikan gerakan.						
13. Harimau Tengah	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan yang diinstruksikan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan. Subjek memejamkan matanya.
14. Harimau Kiri	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan yang diinstruksikan.		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh terkait tangan dan badanya. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan. Subjek memejamkan matanya.
15. Harimau Mengintai Kanan	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Setelah praktisi memberikan peringatan subjek melakukan pernafasan yang dimulai pada hitungan lima hingga gerakan selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
16. Harimau	√		Subjek dapat melakukan	√		Subjek dapat melakukan gerakan	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Mengintai Kiri			gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.			dengan bai tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan yang diinstruksikan.			bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
17. Garuda Kanan		√	Subjek fokus pada jam tangannya tidak melakukan pernafasan. Subjek mendapat bantuan penuh karena tidak menekukkan kakinya serta tidak mau mengangkat tangannya (fokus pada jam tangannya). Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bai tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan yang diinstruksikan. Mata subjek tidak melakukan kontak mata. Subjek mengepakkan tangannya dan melompatkan badannya.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
18. Garuda Kiri	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Setelah diberikan peringatan oleh praktisi.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan dimulai dari hitungan enam dan konsisten hingga selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
19. Garuda	√		Subjek dapat melakukan	√		Subjek dapat melakukan gerakan	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Buka Sayap			gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.			dengan bai tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan yang diinstruksikan.			bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek kurang fokus, menoleh keluar jendela sembari melakukan gerakan hingga selesai.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan dimulai dari hitungan lima dan konsisten hingga selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
21. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bantuan pendamping dibantu untuk mengangkat kakinya. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan menyudahi gerakan dihitung empat..	√		Subjek dapat Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan dimulai dari hitungan lima dan konsisten hingga selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			Subjek tidak melakukan pernafasan.						
22. Garuda Tutup Sayap	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan dimana subjek menurunkan gerakan pada hitungan enam. Subjek melakukan pernapasan dimulai dari hitungan lima dan konsisten hingga selesai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
Sesi III			Dimulai pukul 08.09-.08.13			Dimulai pukul 08.09-.08.13			Dimulai pukul 08.09-.08.13
1. Burung Bangau Membuka Sayap 1	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bai tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan yang diinstruksikan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan penapasan. Subjek memejamkan matanya.
2. Burung Bangau Membuka Sayap 2	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.	√		Subjek dapat melakukan gerakan dengan bai tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan yang diinstruksikan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.
3. Burung	√		Subjek dapat	√		Subjek dapat	√		Subjek melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Bangau Menutup Sayap			melakukan gerakan dengan baik tanpa bantuan pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernapasan sesuai dengan instruksi yang diberikan.			melakukan gerakan dengan bai tanpa bantuan dari pendamping. Konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan yang diinstruksikan.			gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek fokus memperhatikan instruktur. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan penapasan dengan baik pada gerakan tersebut serta subjek memejamkan matanya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

CATATAN LAPANGAN TAHAPAN UJI UTAMA

Tahap : Uji Utama Metode Relaksasi untuk Remaja *Autism Spectrum Disorder* / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 11 Agustus 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember

Tujuan : Untuk menentukan pengaruh efektivitas relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis dengan *high functioning*.

Hasil kegiatan pada setiap sesi :

Nama observer : Ahmadah Zahrotur Riyadl

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Sesi I			Dimulai pukul 07.55			Dimulai pukul 07.55			Dimulai pukul 07.55
1. Salam I	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.
2. Salam II	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek memuncungkan mulutnya.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.
3. Salam	√		Subjek melakukan	√		Subjek melakukan	√		Subjek melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
III			gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.			gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.			gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.
4. Salam IV	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mendongak lalu menundukkan kepalanya selama tiga detik.
5. Pohon 1 Berdiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.
6. Pohon 2 Meliuk Kanan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian untuk memperbaiki arah kanan dan kiri. Subjek konsisten dalam menahan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian untuk memperbaiki tangannya yang kurang lurus. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.			melakukan pernafasan dengan baik.			baik.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian untuk memperbaiki tangannya yang kurang lurus. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian untuk memperbaiki tangannya yang kurang lurus. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek memperhatikan instruktur lalu memejamkan matanya pada saat pernafasan dimulai.
8. Pohon 4 Meliuk Belakang	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.
9. Pohon 5 Meliuk Depan	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian untuk memperbaiki liukan tangannya. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.
10. Pohon 6 Meliuk	√		Subjek melakukan gerakan dengan	√		Subjek melakukan gerakan dengan	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik,

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Bawah			bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan.			bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan.			tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.
Sesi II			Dimulai pukul 08.01			Dimulai pukul 08.01			Dimulai pukul 08.01
1. Sayap Elang ke Depan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya. Subjek mencium bola.
2. Sayap Elang ke Atas	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan. Subjek mengatakan “kurang jam	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya. Subjek melakukan gerakan dengan tersenyum hingga selesai gerakan tersebut.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			berapa lagi mas?"						
3. Sayap Elang V	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya. Saat jeda atau pergantian gerakan subjek terdistraksi dari luar kelas dan melihat ke arah luar kelas.
4. Sayap Elang 180°	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek memuncungkan mulutnya.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek memuncungkan mulutnya.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya. Subjek memainkan bola dengan menepukkan kedua bola tersebut.
5. Sayap Elang Kanan Lurus	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek memuncungkan	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek memuncungkan	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			mulutnya.						
6. Sayap Elang Kiri Lurus	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek memuncungkan mulutnya. Subjek meminkan bola dengan memantul-mantulkan bolanya ke lantai.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek memuncungkan mulutnya. Subjek terdistraksi dari luar kelas.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya
7. Naga Kanan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.		√	Subjek tidak mematuhi atau tidak memahami instruksi yang diberikan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping dari mengarahkan tangan dan mengarahkan kaki serta arah kanan dan kirinya serta mengarahkan untuk menahan gerakan serta melakukan pernapasan.
8. Naga Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek		√	Subjek tidak mematuhi atau tidak memahami instruksi yang diberikan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping dari mengarahkan tangan dan mengarahkan kaki	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mendapatkan distraksi dari luar kelas.			serta arah kanan dan kirinya serta mengarahkan untuk menahan gerakan serta melakukan pernafasan.			memjamkan matanya.
9. Naga Jinjit	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mendapatkan distraksi dari luar kelas.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya.
10. Naga Angkat Kaki Kanan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek mengatakan “takut jatuh..takut jatuh..”	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan enam sudah mendahului untuk selesai. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya. Subjek mengusap keningnya selama tiga detik pada saat gerakan berlangsung.
11. Naga Angkat Kaki Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek konsisten dalam

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.			membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan			menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya.
12. Harimau Kanan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya. Subjek memainkan bola dengan menepukkan keduanya.
13. Harimau Tengah	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya. Subjek memainkan bola dengan memantulkan bola ke lantai dan menangkapnya.
14. Harimau Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan		√	Subjek tidak mematuhi atau tidak memahami instruksi yang diberikan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.			badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dari hitungan lima.			dari pendamping dari mengarahkan tangan dan mengarahkan kaki serta arah kanan dan kirinya serta mengarahkan untuk menahan gerakan serta melakukan pernafasan.
15. Harimau Mengintai Kanan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernafasan.		√	Subjek tidak mematuhi atau tidak memahami instruksi yang diberikan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping dari mengarahkan tangan dan mengarahkan kaki serta arah kanan dan kirinya serta mengarahkan untuk menahan gerakan serta melakukan pernafasan.
16. Harimau Mengintai Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek tidak mematuhi atau tidak memahami instruksi yang diberikan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping dari mengarahkan tangan dan mengarahkan kaki serta arah kanan dan kirinya serta mengarahkan untuk menahan gerakan serta melakukan pernafasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya.
17. Garuda Kanan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.			untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan.			konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya.
18. Garuda Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya.
19. Garuda Buka Sayap	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak melakukan pernapasan.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya.
20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait membantunya untuk terus membungkukkan badannya.. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek tidak	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			pernafasan dengan baik.			melakukan pernapasan.			
21. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan enam sudah mendahului untuk selesai. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian terkait arah yang dibantu oleh pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya.
22. Garuda Tutup Sayap	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan enam sudah mendahului untuk selesai. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya.
Sesi III			Dimulai pukul 08.17-08.21			Dimulai pukul 08.17-08.21			Dimulai pukul 08.17-08.21
1. Burung Bangau Membuka Sayap 1	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mengepakkan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan enam sudah mendahului untuk selesai. Subjek melakukan pernafasan	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya. Subjek menjentikkan jarinya.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			tangannya karena mendengar pendamping mengatakan “sebentar lagi selesai”			dengan baik.			
2. Burung Bangau Membuka Sayap 2	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan enam sudah mendahului untuk selesai. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik dapat mematuhi instruksi yang diberikan, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya.
3. Burung Bangau Menutup Sayap	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan pada hitungan enam sudah mendahului untuk selesai. Subjek melakukan pernafasan dengan baik.	√		Subjek melakukan gerakan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan dengan baik sambil memjamkan matanya.

CATATAN LAPANGAN TAHAPAN UJI UTAMA

Tahap : Uji Utama Metode Relaksasi untuk Remaja *Autism Spectrum Disorder* / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 12 Agustus 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember

Tujuan : Untuk menentukan pengaruh efektivitas relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis dengan *high functioning*.

Hasil kegiatan pada setiap sesi :

Hari ini ke tiga subjek, diusahakan pendamping memberikan sedikit *prompt* yang bertujuan untuk melatih kemandirian subjek dalam menaati perintah atau instruksi yang diberikan.

Nama observer 1 : Ahmadah Zahrotur Riyadl (Hb dan Rv)

Nama observer 2 : Eva Stevani Aulia (Bt)

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Sesi I			Dimulai pukul 07.52			Dimulai pukul 07.52			Dimulai pukul 07.52
1. Salam I	√		Subjek dapat melakukan dengan baik, tanpa bantuan dari pendamping. Melakukan dengan konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan pada awal yaitu tarik nafas saja dikarenakan subjek batuk pada hitungan enam sampai selesai.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek melakukan sambil menutupkan matanya. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
2. Salam II	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek diberikan instruksi untuk merapatkan kakinya lalu subjek menaati instruksi dengan baik tanpa bantuan dari pendamping praktisi..			dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek melakukan sambil menutupkan matanya. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
3. Salam III	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek mengatakan "lepaskan, lupa ya?" lalu subjek batuk.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek melakukan sambil menutupkan matanya. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
4. Salam IV	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek melakukan sambil menutupkan matanya. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			menunggu instruksi dari praktisi, gerakan tanpa bantuan dari pendamping.						melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
5. Pohon 1 Berdiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek melakukan gerakan sambil menutupkan matanya. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
6. Pohon 2 Meliuk Kanan		√	Subjek mendapatkan bantuan penuh dari pendamping. Subjek awalnya masih menolak untuk melakukan gerakan tersebut.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek melakukan gerakan sambil menutupkan matanya. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait meliukkan badannya dan mengarahkan arah kanan atau kiri.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri	√		Subjek mulai mau melakukan setelah diberikan nasihat oleh pendamping. Subjek mengatakan “iya maaf ya”.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
						konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			sambil menutupkan matanya. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait meliukkan badannya dan mengarahkan arah kanan atau kiri.
8. Pohon 4 Meliuk Belakang	√		Subjek dapat melakukan dengan baik, bantuan sebagian dari pendamping mengangkat tangannya. Melakukan dengan konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan pada awal yaitu tarik nafas saja dikarenakan subjek batuk pada hitungan enam sampai selesai.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek melakukan sambil menutupkan matanya. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait meliukkan badannya dan mengarahkan arah kanan atau kiri.
9. Pohon 5 Meliuk Depan	√		Subjek mendapatkan bantuan penuh dari pendamping. Subjek awalnya masih menolak untuk melakukan gerakan tersebut.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mendapatkan bantuan penuh dari pendamping. Subjek awalnya masih menolak untuk melakukan gerakan tersebut. Jari subjek menjentikkan selama tiga kali hingga gerakan selesai sembari melakukan gerakan tersebut.
10. Pohon 6 Meliuk Bawah		√	Subjek mendapatkan bantuan penuh dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan		√	Subjek mendapatkan bantuan penuh dari pendamping. Subjek awalnya masih

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			Subjek awalnya masih menolak untuk melakukan gerakan tersebut.			dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			menolak untuk melakukan gerakan tersebut.
Sesi II			Dimulai pukul 07.55			Dimulai pukul 07.55			Dimulai pukul 07.55
1. Sayap Elang ke Depan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dalam menekukkan lutut. Subjek memuncungkan mulutnya serta memejamkan matanya.
2. Sayap Elang ke Atas	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memuncungkan mulutnya serta memejamkan matanya.
3. Sayap Elang V	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan, menurunkan gerakannya pada hitungan enam. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek memuncungkan mulutnya serta memejamkan matanya.
4. Sayap Elang 180°	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memuncungkan mulutnya serta memejamkan matanya.
5. Sayap Elang Kanan Lurus	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memainkan bola	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memuncungkan mulutnya serta memejamkan matanya.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			dengan memantul- mantulkan bola sebelah kanan.						
6. Sayap Elang Kiri Lurus	√		Subjek dapat melakukan dengan baik, bantuan sebagian dari pendamping membantu mengarahkan tangannya. Melakukan dengan konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan pada awal yaitu tarik nafas saja dikarenakan subjek batuk pada hitungan enam sampai selesai.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
7. Naga Kanan	√		Subjek dapat melakukan dengan baik, bantuan sebagian dari pendamping mengangkatkan tangannya. Melakukan dengan konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan pada awal yaitu tarik nafas saja dikarenakan subjek batuk pada hitungan enam sampai selesai.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek memejamkan matanya
8. Naga Kiri	√		Subjek dapat melakukan dengan baik, bantuan sebagian dari pendamping mengangkatkan tangannya.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek mampu konsisten dalam menahan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			Melakukan dengan konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan pernafasan pada awal yaitu tarik nafas saja dikarenakan subjek batuk pada hitungan enam sampai selesai. Subjek memantulkan bola selama tiga kali pantulan.			Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek memejamkan matanya
9. Naga Jinjit		√	Subjek dengan bantuan sebagian dibantu dalam hal diberikan contoh oleh pendamping dan ucapan perintah. Subjek mengatakan “ah gabisa” lalu dibalas pendamping “bisa” dan subjek balas “ah gabisa”. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakana tersebut. Serta subjek tidak melakukan pernafasan pada gerakan tersebut.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek memejamkan matanya
10. Naga Angkat Kaki Kanan	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek berusaha untuk mengangkat kakinya. Melakukan pernafasan dengan baik serta subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut. Tanpa bantuan dari	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			pendamping.			dari pendamping.			bantuan sebagian dari pendamping. Subjek memejamkan matanya
11. Naga Angkat Kaki Kiri	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek berusaha untuk mengangkat kakinya. Melakukan pernafasan dengan baik serta subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut. Tanpa bantuan dari pendamping. Subjek mengatakan “ayo bunda Inung gini lo” subjek semangat dalam melakukan gerakan tersebut.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek mengatakan “bagus ya?” “bagus ya?” sembari memejamkan mata pada gerakan tersebut.
12. Harimau Kanan	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek berusaha untuk mengangkat kakinya. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut. Tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek memejamkan matanya
13. Harimau Tengah	√		Subjek melakukan dengan baik. Subjek berusaha untuk mengangkat kakinya. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan tersebut. Tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan pendamping. Subjek

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			gerakan sambil tertawa.						memejamkan matanya
14. Harimau Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping untuk mengangkat kakinya.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan. Subjek memejamkan matanya
15. Harimau Mengintai Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek sedikit terdistraksi dari luar kelas.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek tertawa sambil menutup mata pada gerakan tersebut.
16. Harimau Mengintai Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek tertawa sambil menutup mata pada gerakan tersebut. Subjek tertawa sambil memejamkan mata pada gerakan tersebut.
17. Garuda Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek tertawa sambil menutup mata pada gerakan tersebut. Subjek masih tertawa sambil memejamkan mata pada gerakan tersebut.
18. Garuda Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek tertawa sambil menutup mata pada

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
									gerakan tersebut.
19. Garuda Buka Sayap	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait menekukkan lutut.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping untuk membuka tangan dan menekukkan kakinya. Subjek memejamkan matanya. Subjek tertawa sambil menutup mata pada gerakan tersebut. Subjek berhenti tertawa tetapi memainkan bola dengan memantulkan bola sebelah kanannya.
20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan	√		Subjek dapat melakukan dengan bantuan sebagian dari praktisi dalam hal mengangkat kakinya dengan memberikan instruksi secara khusus dipanggil namanya. Subjek mengatakan teriakan “aaa” tapi tetap melakukan dengan baik gerakan tersebut tanpa bantuan dari pendamping. Subjek tidak melakukan pernafasan.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping khususnya dalam mengangka kaki. Subjek memejamkan matanya.
21. Garuda	√		Subjek mampu mengikuti	√		Subjek mampu mengikuti instruksi	√		Subjek mampu mengikuti instruksi

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Buka Sayap Angkat Kaki Kiri			instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan gerakan dengan melihat teman sebelahnya.			dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
22. Garuda Tutup Sayap	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan pada gerakan tersebut. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek tertawa sambil menutup mata pada gerakan tersebut.
Sesi III			Dimulai pukul 08.15-08.17			Dimulai pukul 08.15-08.17			Dimulai pukul 08.15-08.17
1. Burung Bangau Membuka Sayap 1	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan gerakan dengan melihat teman sebelahnyanya.			dari pendamping.			bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek tertawa sambil menutup mata pada gerakan tersebut.
2. Burung Bangau Membuka Sayap 2	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
3. Burung Bangau Menutup Sayap	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.

CATATAN LAPANGAN TAHAPAN UJI UTAMA

Tahap : Uji Utama Metode Relaksasi untuk Remaja *Autism Spectrum Disorder* / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 13 Agustus 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember

Tujuan : Untuk menentukan pengaruh efektivitas relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis dengan *high functioning*.

Hasil kegiatan pada setiap sesi :

Hari ini ke tiga subjek, diusahakan pendamping memberikan sedikit *prompt* yang bertujuan untuk melatih kemandirian subjek dalam menaati perintah atau instruksi yang diberikan.

Nama observer 1 : Ahmadah Zahrotur Riyadl (Bt dan Rv)

Nama observer 2 : Eva Stevani Aulia (Hb)

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Sesi I			Dimulai pukul 07.48			Dimulai pukul 07.48			Dimulai pukul 07.48
1. Salam I	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas pada hitungan lima. dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
2. Salam II	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas pada hitungan lima. dengan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek mampu konsisten

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.			dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
3. Salam III	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas pada hitungan lima. dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
4. Salam IV	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek tidak fokus (menoleh-noleh) tetapi dengan baik mendengarkan dan melakukan instruksi dengan baik.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas pada hitungan lima. dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek diperingatkan khusus oleh praktisi untuk melakukan pernafasan dan subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
5. Pohon 1 Berdiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			Melakukan pernafasan dari tarik nafas pada hitungan lima. dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.			Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
6. Pohon 2 Meliuk Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas pada hitungan lima. dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas pada hitungan lima. dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
8. Pohon 4 Meliuk Belakang	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas pada hitungan lima. dengan sempurna. Subjek	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.			Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
9. Pohon 5 Meliuk Depan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas pada hitungan lima. dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas pada hitungan lima. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
10. Pohon 6 Meliuk Bawah	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas pada hitungan lima. dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
Sesi II			Dimulai pukul 07.52			Dimulai pukul 07.52			Dimulai pukul 07.52
1. Sayap Elang ke Depan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.			menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
2. Sayap Elang ke Atas	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas pada hitungan lima. dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek memuncungkan mulutnya.
3. Sayap Elang V	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas pada hitungan lima. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
4. Sayap Elang 180°	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek mencium bola.			gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping terkait arah tangan. Subjek memejamkan matanya.
5. Sayap Elang Kanan Lurus	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek diberi instruksi khusus dari praktisi untuk meluruskan tangannya lalu subjek melakukan dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
6. Sayap Elang Kiri Lurus	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek memuncungkan mulutnya.
7. Naga Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga		√	Subjek tidak fokus atau tidak memperhatikan instruktur dan tidak mematuhi instruksi dari praktisi. Subjek menoleh ke kiri dan ke		√	Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping khususnya mengarahkan tangan,

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			kanan, menggoyangkan tubuhnya. Subjek diberikan bantuan penuh oleh pendamping untuk melakukan gerakan tersebut. Subjek tidak melakukan pernafasan serta subjek mencium kedua bola.			menekukkan lututnya. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
8. Naga Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek menanyakan “kurang berapa lagi ini mas?”	√		Subjek mulai mendengarkan setelah diberikan peringatan khusus dari pendamping. Subjek kembali melihat contoh dari instruktur serta mematuhi instruksi praktisi. Subjek melakukan pernafasan pada saat hembuskan nafas saja. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
9. Naga Jinjit	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
10. Naga Angkat Kaki Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan	√		Subjek melakukan gerakan dengan bantuan penuh dari pendamping

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping.			khususnya mengarahkan tangan, menekuk lututnya. Subjek tidak melakukan pernapasan. Subjek tidak konsisten dalam menahan gerakan tersebut.
11. Naga Angkat Kaki Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
12. Harimau Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek menanyakan kepada instruktur “kurang berapa lagi mas?” “ini jam berapa?”	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping. Subjek melirik ke arah kanan tanpa sebab.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
13.	√		Subjek mampu	√		Subjek mampu	√		Subjek mampu

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Harimau Tengah			mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek menanyakan “kurang berapa lagi ini mas?”			mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping.			mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
14. Harimau Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek menggerakkan kaki dan badannya (menggoyang-goyangkan)
15. Harimau Mengintai Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			gerakan tanpa bantuan dari pendamping.						bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek menggerakkan kaki dan badannya (menggoyang-goyangkan)
16. Harimau Mengintai Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek tidak melakukan pernafasan. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek menggerakkan kaki dan badannya (menggoyang-goyangkan)
17. Garuda Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek menggerakkan kaki dan badannya (menggoyang-goyangkan)
18. Garuda Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek melakukan pernafasan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			dengan baik. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping.			dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek memuncungkan mulutnya.
19. Garuda Buka Sayap	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping. Pada peralihan gerakan atau jeda subjek memainkan bola dengan melempar ke lantai sehingga subjek mengejar bola tersebut lalu kembali pada matras.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya. Subjek menunjuk jari telunjuk saat tangannya memegang bola pada gerakan tersebut.
21.	√		Subjek mampu	√		Subjek mampu	√		Subjek mampu

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri			mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			mengikuti instruksi dengan baik. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping.			mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
22. Garuda Tutup Sayap	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
Sesi III			Dimulai pukul 07.52			Dimulai pukul 07.52			Dimulai pukul 07.52
1. Burung Bangau Membuka Sayap 1	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
2. Burung Bangau Membuka	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Sayap 2			baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping.			Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.
3. Burung Bangau Menutup Sayap	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Subjek melakukan pernafasan dengan baik. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memejamkan matanya.

CATATAN LAPANGAN TAHAPAN UJI UTAMA

Tahap : Uji Utama Metode Relaksasi untuk Remaja *Autism Spectrum Disorder* / ASD

Waktu / Tanggal: 30 Menit / 14 Agustus 2025

Tempat : Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember

Tujuan : Untuk menentukan pengaruh efektivitas relaksasi otot progresif untuk menangani perilaku berulang pada remaja autis dengan *high functioning*.

Hasil kegiatan pada setiap sesi :

Hari ini ke tiga subjek, diusahakan pendamping memberikan sedikit *prompt* yang bertujuan untuk melatih kemandirian subjek dalam menaati perintah atau instruksi yang diberikan. Sebelum memulai peneliti memberikan prakata ditujukan kepada subjek, dengan mengatakan hari ini adalah hari terakhir melakukan relaksasi, maka dari itu partisipan harus mematuhi instruksi yang diberikan praktisi dan mengikuti contoh gerakan instruktur dengan bahasa yang dipahami oleh partisipan.

Nama observer 1 : Ahmadah Zahrotur Riyadl (Hb dan Bt)

Nama observer 2 : Eva Stevani Aulia (Rv)

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Sesi I			Dimulai pukul 07.44			Dimulai pukul 07.44			Dimulai pukul 07.44
1. Salam I	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			pendamping. Subjek mengatakan “loh ini sudah” “ini kan sudah”						
2. Salam II	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek mengatakan “loh loh ini kan sudah”	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
3. Salam III	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Selama gerakan berlangsung subjek sambil mengarahkan kepalanya ke atas.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
4. Salam IV	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
5. Pohon 1 Berdiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
6. Pohon 2 Meliuk Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
7. Pohon 3 Meliuk Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
8. Pohon 4 Meliuk Belakang	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
9. Pohon 5 Meliuk Depan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
10. Pohon 6 Meliuk Bawah	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			pendamping.						
Sesi II			Dimulai pukul 07.49			Dimulai pukul 07.49			Dimulai pukul 07.49
1. Sayap Elang ke Depan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
2. Sayap Elang ke Atas	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
3. Sayap Elang V	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
4. Sayap	√		Subjek mampu	√		Subjek mampu	√		Subjek mampu

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Elang 180°			mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
5. Sayap Elang Kanan Lurus	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
6. Sayap Elang Kiri Lurus	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
7. Naga Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
8. Naga Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek mengatakan “nah sip”
9. Naga Jinjit	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek menoleh sebanyak lima kali dan menggerakkan tubuhnya.
10. Naga Angkat Kaki Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan dengan bantuan sebagian dari pendamping.			Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
11. Naga Angkat Kaki Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
12. Harimau Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek batuk-batuk.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
13. Harimau Tengah	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
14. Harimau Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek memuncungkan mulutnya.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping. Subjek melakukan dengan mata tertutup.
15. Harimau Mengintai Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
16. Harimau Mengintai Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
17. Garuda Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
18. Garuda Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
19. Garuda Buka Sayap	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
			pendamping.						
20. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kanan	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
21. Garuda Buka Sayap Angkat Kaki Kiri	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
22. Garuda Tutup Sayap	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
Sesi III			Dimulai pukul 08.03 – 08.05			Dimulai pukul 08.03 – 08.05			Dimulai pukul 08.03 – 08.05
1. Burung	√		Subjek mampu	√		Subjek mampu	√		Subjek mampu

Metode	Y	T	Subjek 1 Hb	Y	T	Subjek 2 Bt	Y	T	Subjek 3 Rv
Bangau Membuka Sayap 1			mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.			mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
2. Burung Bangau Membuka Sayap 2	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.
3. Burung Bangau Menutup Sayap	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.	√		Subjek mampu mengikuti instruksi dengan baik. Melakukan pernafasan dari tarik nafas hingga hembuskan nafas dengan sempurna. Subjek mampu konsisten dalam menahan gerakan. Subjek melakukan gerakan tanpa bantuan dari pendamping.

DOKUMENTASI

No.	Kegiatan	Hari/Tanggal	Dokumentasi
1.	Validasi Modul Perlakuan dan Alat Ukur bersama Bu Endah S. Selaku psikolog di Biro Cempaka Bunda Lumajang	Rabu / 23 April 2025	 
2.	Pengisian kuosioner uji coba alat ukur yang dilakukan oleh Ibu dan Guru IV di Sekolah Luar Biasa Bhakti Wanita Lumajang.	Senin / 28 April 2025	
3.	Pengisian kuosioner uji coba alat ukur yang diisi oleh Ibu dan Guru IV di Sekolah Luar Biasa Bhakti Wanita Lumajang.	Selasa / 29 April 2025	 

No.	Kegiatan	Hari/Tanggal	Dokumentasi
4.	Pengisian kuosioner uji coba alat ukur, yang diisi oleh orang tua dan guru 3 subjek masing masing orang	Selasa / 6 Mei 2025	  
5.	Pengisian kuosioner uji coba alat ukur yang diisi oleh orangtua dan guru subjek di Sekolah Luar Biasa Negeri Jember	Rabu / 7 Mei 2025	 

No.	Kegiatan	Hari/Tanggal	Dokumentasi
			
6.	Pertemuan perdana dengan tim yang membantu praktisi atau sebagai pendamping praktisi.	Kamis / 22 Mei 2025	
7.	Hari Pertama Uji Coba Modul Relaksasi untuk Remaja Autis di SMPLB BCD Jember	Jum'at / 23 Mei 2025	 

No.	Kegiatan	Hari/Tanggal	Dokumentasi
			
8.	Hari kedua Uji Coba Modul Relaksasi untuk Remaja Autis di SMPLB BCD Jember	Selasa / 27 Mei 2025	 
9.	Hari ketiga Uji Coba Modul Relaksasi untuk Remaja Autis di SMPLB BCD Jember	Senin / 2 Juni 2025	
10.	Pengisian kuosioner (<i>pratest</i>) Uji Utama di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan	Kamis / 5 Juni 2025	

No.	Kegiatan	Hari/Tanggal	Dokumentasi
11.	Jember Hari Pertama melakukan Uji Utama Relaksasi untuk Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember	Rabu / 11 Juni 2025	
12.	Hari kedua melakukan Uji Utama perlakuan relaksasi untuk menangani perilaku berulang remaja autis <i>high functioning</i>.	Kamis / 12 Juni 2025	
13.	Hari ketiga melakukan Uji Utama perlakuan relaksasi untuk menangani	Selasa / 22 Juli 2025	

No.	Kegiatan	Hari/Tanggal	Dokumentasi
	perilaku berulang remaja autis <i>high functioning</i>		
14.	Hari keempat melakukan Uji Utama perlakuan relaksasi untuk menangani perilaku berulang remaja autis <i>high functioning</i> .	Kamis / 24 Juli 2025	

No.	Kegiatan	Hari/Tanggal	Dokumentasi
15.	Hari kelima melakukan Uji Utama perlakuan relaksasi untuk menangani perilaku berulang remaja autis <i>high functioning</i> .	Rabu / 6 Agustus 2025	
16.	Hari keenam melakukan Uji Utama perlakuan relaksasi untuk menangani perilaku berulang remaja autis <i>high functioning</i> .	Kamis / 7 Agustus 2025	
17.	Hari ketujuh melakukan Uji Utama perlakuan relaksasi untuk menangani perilaku berulang remaja autis <i>high functioning</i> .	Senin / 11 Agustus 2025	

No.	Kegiatan	Hari/Tanggal	Dokumentasi
			
18.	Hari kedelapan melakukan Uji Utama perlakuan relaksasi untuk menangani perilaku berulang remaja autis <i>high functioning</i>.	Selasa / 12 Agustus 2025	
19.	Hari kesembilan melakukan Uji Utama perlakuan relaksasi untuk menangani perilaku berulang remaja autis <i>high functioning</i>.	Rabu / 13 Agustus 2025	

No.	Kegiatan	Hari/Tanggal	Dokumentasi
20.	Hari kesepuluh melakukan Uji Utama perlakuan relaksasi untuk menangani perilaku berulang remaja autis <i>high functioning</i> .	Kamis / 14 Agustus 2025	  
21.	Pengisian kuosioner (<i>posttest</i>) Uji Utama di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember	20 Agustus 2025	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

1. Gambar / Denah
2. Surat Keterangan (izin penelitian dll)

DAFTAR HADIR PENDAMPING PRAKTIKI

Nama pendamping dibawah berasal dari Mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Psikologi Islam / Fakultas Dakwah (S1), Fakultas Ekonomi dan Bisnis (S1), mahasiswa Universitas Negeri Jember Fakultas Ilmu Pengetahuan dan Ilmu Politik (S1) serta Ikatan Pelajar Putra Putri Nahdlatul Ulama Jember yang ditentukan oleh peneliti serta disetujui oleh praktisi, terdapat pada tabel sebagai berikut :

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	Abdul Said													
2.	Eva Stevani A.													
3.	Habibie Ahmad													
4.	Hasyisy Ahmad													
5.	Ishom Hadiq H.													
6.	Indah Febriyanti													
7.	Maharani Nur F.S.													
8.	Mughnan Faroid													
9.	Mughni Fawaid													
10.	Mufti Hikam													
11.	Rafli Mulyawan													
12.	Robi Susanto													
13.	Sahrul Hibatullah													

Tabel. Daftar Hadir Pendamping Praktisi

Catatan :

1. Angka pada kolom 1 menandakan hari pertama, kolom 2 menandakan hari kedua dan seterusnya.
2. Area yang terarsir menandakan pendamping tersebut hadir pada hari tersebut.

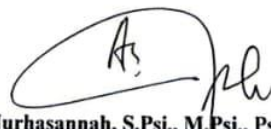
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember, 14 Agustus 2025

Praktisi,

Sentra ABK dan Pelayanan Psikologi

Pelangi Harapan Jember


Nurhasannah, S.Psi., M.Psi., Psikolog



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B.165A/Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 4 /2025 29 April 2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

SLB Bhakti Wanita Lumajang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Ahmadah Zahrotur Riyadl
NIM : 214103050031
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama $\pm$ 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Efektivitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136

email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B4900/Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 5 /2025

6 Mei 2025

Lampiran : -

Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Sekolah Luar Biasa Negeri Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Ahmadah Zahrotur Riyadi

NIM : 214103050031

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Psikologi Islam

Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Efektivitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,


Uun Yusuf





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136

email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B. 2209/Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 7/2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

19 Mei 2025

Yth.

Endang Guritno, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Ahmadah Zahrotur Riyadl
NIM : 214103050031
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama $\pm$ 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Efektifitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang pada Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,


Uun Yusuf





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B. 2271/Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ 5 /2025 21 Mei 2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

YPAC Sekolah Luar Biasa Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Ahmadah Zahrotur Riyadl

NIM : 214103050031

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Psikologi Islam

Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama $\pm$ 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Efektifitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang pada Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,

Uun Yusufa



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
Jl. Mataram No. 1 Mangli Kalwates Jember, Kode Pos 68136

email: fakultas.dakwah@uinsidq.ac.id website: http://fidakwah.uinsidq.ac.id/



Nomor : B. 2867/Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ J /2025 03 Juni 2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Kepala Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Ahmadah Zahrotur Riyadl
NIM : 214103050031
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama $\pm$ 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Efektifitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang pada Remaja Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Branjangan Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

a.n. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,





YAYASAN PEMBINAAN ANAK CACAT
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA LUAR BIASA BAGIAN BCD
(SMPLB – BCD)
 Jalan Imam Bonjol No. 42 Kaliwates Jember 68133 Telp / Fax : (0331) 481562
 Email : smplbbcdypacjember@gmail.com
NIS. 282850 NPSN. 20523947



SURAT KETERANGAN

Nomor 018 /SMPLB-BCD YPAC /VI/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMPLB-BCD YPAC Kaliwates Jember, menerangkan bahwa :

Nama : Ahmadah Zahrotur Riyadi
 NIM : 214103050031
 Tempat / Tgl. Lahir : Lumajang, 4 Juni 2001
 Program Studi : Dakwah / Psikologi Islam

mahasiswa tersebut benar-benar telah mengadakan Penelitian di SMPLB-BCD YPAC Kaliwates Jember mulai tanggal 23 Mei 2025 s/d 2 Juni 2025 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul : **"Efektifitas Metode Relaksasi Otot Progresif Untuk Menangani Perilaku Berulang Pada Remaja Autism Spectrum Disorder di SMPLB-BCD YPAC Jember "**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Jember, 3 Juni 2025

Kepala Sekolah

UNIVERSITAS ISLAM JEMBER
 KIAI HAJI ACHMAD SYAFI
 J E M B E R



SUPARWOTO, S.Pd

NIP. 196511251991031006



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI JEMBER

Jalan dr. Subandi Gang Kenitu No. 56, Patrang, Jember (68111)
Telepon (0331) 429973 Laman: <http://slbnjember.id>, Surel: slbnjbr@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.8/75/413.01.20554242/V/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **FARIDA INTAN ARROCHIM, S.Pd**

NIP : 19850413 201101 2 004

Pangkat/Gol : Penata Muda / III B

Jabatan : Plt. Kepala Sekolah

Lembaga : SLB Negeri Jember

Memberikan izin kepada :

Nama Lengkap : **Ahmadah Zahrotur Riyadl**

NIM : 214103050031

Tempat & Tanggal Lahir : Lumajang, 04 Juni 2001

Alamat : Jl. Jendral Hariyono Jogoyudan Lumajang

Program Studi : S1 Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Judul Penelitian : Efektifitas Metode Relaksasi Otot Progresif untuk Menangani Perilaku Berulang Remaja Autis di SLB Negeri Jember

Telah menyelesaikan penelitian serta mengikuti dan mematuhi ketentuan yang berlaku pada rangkaian program skripsi dengan sebaik-baiknya dan penuh tanggung jawab.

Demikian surat izin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jember, 05 Juni 2025

Plt. Kepala Sekolah



FARIDA INTAN ARROCHIM, S.Pd
DINAS PENDIDIKAN 19850413 201101 2 004



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SLB NEGERI BRANJANGAN

Jalan Branjangan Nomor 01, Bintoro, Patrang, Jember, Jawa Timur 68113
Telepon +62 857-2500-5927

SURAT KETERANGAN KEPALA SEKOLAH
Nomor : 422/109/35.09.20524122/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Farida Intan Arrochim, S.Pd**
Jabatan : **Kepala Sekolah**
NIP : **19850413 201101 2 004**
Unit Kerja : **SLB Negeri Branjangan Jember**

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **AHMADAH ZAHROTUR RIYADL**
Nim : **214103050031**
Fakultas : **DAKWA / PSIKOLOGI ISLAM**
Waktu : **3 Juni – 14 Agustus 2025**

Telah melaksanakan penelitian dengan judul " **EFEKTIVITAS METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENANGANI PERILAKU BERULANG PADA REMAJA AUTIS DI SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI BRANJANGAN JEMBER** ".

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



Jember, 20 Agustus 2025
Kepala Sekolah
Farida Intan Arrochim, S.Pd
Penata Muda Tk I / IIb
NIP. 19850413 201101 2 004

Tabulasi Data Pretes dan Postes

Pernyataan	Hb Pre	Rv Pre	Bt Pre	Hb Pos	Rv Pos	Bt Pos
P1	1	1	1	1	1	1
P2	1	0	1	1	1	1
P3	1	1	0	1	0	0
P4	0	1	0	1	1	0
P5	0	0	1	1	0	1
P6	0	0	1	1	0	1
P7	0	0	0	0	0	0
P8	0	0	0	0	0	0
P9	0	0	0	0	0	0
P10	0	0	0	1	0	0
P11	0	0	0	0	0	0
P12	0	0	1	0	0	1
P13	0	0	0	0	0	0
P14	0	0	0	0	0	0
P15	0	0	1	0	0	1
P16	1	0	1	0	1	1
P17	0	1	1	0	1	1
P18	1	1	0	0	1	0
P19	0	0	0	0	0	1
P20	0	0	1	0	0	1
P21	0	1	1	0	1	1
P22	1	0	0	0	0	1
P23	0	1	0	0	0	0
P24	0	0	0	0	0	1
P25	0	1	1	0	1	1
P26	0	0	0	0	0	0
P27	0	0	0	0	0	0
P28	1	1	0	1	1	0
P29	0	0	1	0	0	0
P30	0	0	0	0	0	0
P31	1	1	0	0	1	0
P32	0	0	0	0	0	0
P33	0	0	0	0	0	0
P34	1	1	1	0	0	0
P35	0	0	0	0	0	0
P36	1	1	1	0	1	1
P37	0	0	0	0	0	0
P38	0	1	0	0	1	0
P39	0	1	0	0	0	0
P40	1	1	1	0	0	1
P41	0	1	1	0	0	1
P42	0	0	1	0	0	1
P43	0	0	1	0	0	1
Total	11	16	18	8	12	19

Uji Coba Alat Ukur

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	11.8000	34.700	-.279	.782
P02	11.4000	34.800	-.341	.780
P03	11.4000	34.800	-.341	.780
P04	11.8000	28.700	.716	.732
P05	11.6000	27.300	.978	.717
P06	11.8000	29.200	.625	.737
P07	11.8000	29.200	.625	.737
P08	12.0000	32.000	.198	.759
P09	12.2000	33.200	.000	.762
P10	12.0000	32.000	.198	.759
P11	12.2000	33.200	.000	.762
P12	12.0000	32.000	.198	.759
P13	12.2000	33.200	.000	.762
P14	12.0000	36.500	-.648	.791
P15	11.8000	34.700	-.279	.782
P16	12.0000	30.500	.506	.746
P17	12.0000	36.500	-.648	.791
P18	11.8000	39.700	-.985	.813
P19	12.0000	32.000	.198	.759
P20	12.0000	31.500	.299	.754
P21	11.8000	29.200	.625	.737
P22	11.8000	35.200	-.354	.786
P23	11.8000	30.200	.449	.746
P24	11.8000	28.700	.716	.732
P25	11.8000	29.200	.625	.737
P26	12.2000	33.200	.000	.762
P27	12.0000	32.000	.198	.759
P28	11.8000	28.700	.716	.732
P29	11.8000	30.200	.449	.746
P30	12.0000	30.500	.506	.746
P31	11.8000	30.200	.449	.746
P32	12.2000	33.200	.000	.762
P33	12.2000	33.200	.000	.762
P34	12.2000	33.200	.000	.762
P35	12.2000	33.200	.000	.762
P36	11.6000	31.800	.178	.760
P37	11.8000	28.700	.716	.732
P38	12.2000	33.200	.000	.762
P39	12.2000	33.200	.000	.762
P40	11.6000	27.300	.978	.717
P41	11.8000	28.700	.716	.732
P42	12.0000	30.500	.506	.746
P43	12.0000	30.500	.506	.746

Case Processing Summary			
Cases	Valid	N	%
	5	5	100.0
Excluded ^a	0	0	.0
Total	5	5	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.762	43

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

KE	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ROP				
PRETES	3	15.0000	3.60555	2.08167
POSTES	3	13.0000	5.56776	3.21455

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means			
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference
ROP							
Equal variances assumed	.571	.492	.522	4	.629	2.00000	3.82971
Equal variances not assumed			.522	3.427	.633	2.00000	3.82971

Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Explore

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretes	3	100.0%	0	0.0%	3	100.0%
Postes	3	100.0%	0	0.0%	3	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pretes	Mean	15.00	2.082
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6.04
		Upper Bound	23.96
	5% Trimmed Mean	.	
	Median	16.00	
	Variance	13.000	
	Std. Deviation	3.606	
	Minimum	11	
	Maximum	18	
	Range	7	
	Interquartile Range	.	
	Skewness	-1.152	1.225
	Kurtosis	.	
Postes	Mean	13.00	3.215
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-8.3
		Upper Bound	26.83
	5% Trimmed Mean	.	
	Median	12.00	
	Variance	31.000	
	Std. Deviation	5.568	
	Minimum	8	
	Maximum	19	
	Range	11	
	Interquartile Range	.	
	Skewness	.782	1.225
	Kurtosis	.	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretes	.276	3	.	.942	3	.537
Postes	.238	3	.	.976	3	.702

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Beda

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Postes - Pretes	Negative Ranks	2 ^a	2.50	5.00
	Positive Ranks	1 ^b	1.00	1.00
	Ties	0 ^c		
	Total	3		

a. Postes < Pretes

b. Postes > Pretes

c. Postes = Pretes

Test Statistics^a

	Postes - Pretes
Z	-1.069 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.285

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

1. Sub Skala Perilaku Stereotip

(DEFINISI: Gerakan atau tindakan yang tampaknya tidak memiliki tujuan yang jelas, namun diulang-ulang dengan cara yang serupa.)

1.	SELURUH TUBUH (Menggoyangkan tubuh; Mengayunkan tubuh)	
2.	KEPALA (Memutar kepala; Menganggukkan kepala; dan Menengokkan kepala)	
3.	TANGAN/JARI (Mengepakkan tangan; Menggerakkan atau menjentikkan jari; Bertepuk tangan; dan Melambaikan atau mengerakkan tangan atau lengan)	
4.	GERAKAN TUBUH (Melingkar; Berputar-putar; Melompat; dan Memantul)	
5.	PENGUNAAN OBJEK (Memutar objek; Menggoyang-goyangkan atau memukul atau melempar objek; dan Membiarkan objek jatuh dari tangan)	
6.	SENSORIK (Menutup mata; Menatap intens atau mengamati tangan atau objek; Menutup telinga; Mencium atau mengendus benda; dan Menggosok permukaan)	

- Seberapa sering hal itu terjadi?

(Jika Tidak Pernah, lanjutkan ke Bagian II)

- Seberapa kesalnya orang tersebut ketika diganggu?

- Seberapa besar perilaku ini mengganggu

aktivitas yang sedang berlangsung?

0 = perilaku tidak terjadi

1 = perilaku terjadi dan merupakan masalah ringan

2 = perilaku terjadi dan merupakan masalah sedang

3 = perilaku terjadi dan merupakan masalah berat

2. Sub Skala Perilaku Menyakiti Diri Sendiri

(DEFINISI: Gerakan atau tindakan yang berpotensi menyebabkan kemerahan, memar, atau cedera lainnya pada tubuh, dan diulang dengan cara yang serupa.)

7.	MEMUKUL DIRI SENDIRI DENGAN BAGIAN TUBUH (Memukul atau menampar kepala, wajah, atau bagian tubuh lainnya)	
----	---	--



8.	MEMUKULKAN DIRI SENDIRI KE PERMUKAAN ATAU BENDA (Memukul atau menabrakkan kepala atau bagian tubuh lainnya ke meja, lantai, atau permukaan lainnya)	
9.	MEMUKUL DIRI SENDIRI DENGAN BENDA (Memukul atau menabrakkan kepala atau bagian tubuh lainnya dengan benda)	
10.	MENGGIGIT DIRI SENDIRI (Menggigit tangan, pergelangan tangan, lengan, bibir, atau lidah)	
11.	MENARIK DIRI SENDIRI (Menarik rambut atau kulit)	
12.	MENGGOSOK ATAU MENGGARUK DIRI SENDIRI (Menggosok atau menggaruk bekas luka di lengan, kaki, wajah, atau tubuh)	
13.	MENUSUKKAN JARI ATAU BENDA (Menusuk mata; dan Menusuk telinga)	
14.	MENGELUPAS KULIT (Mengorek kulit di wajah, tangan, lengan, kaki, atau tubuh)	

3. Sub Skala Perilaku Kompulsif

(DEFINISI: Perilaku yang berulang dan dilakukan sesuai aturan, atau melibatkan hal-hal yang dilakukan "begitu saja")

15.	MENATA/MENGATUR (Menata objek tertentu dalam pola atau tempat tertentu; dan Kebutuhan akan keselarasan atau kesimetrisan)	
16.	KESEMPURNAAN (Pintu harus dibuka atau ditutup; dan Mengambil semua barang dari wadah atau area)	
17.	MENCUCI/MEMBERSIHKAN (Mencuci bagian tubuh tertentu secara berlebihan; dan Mengambil serat atau benang yang lepas)	



18.	MEMERIKSA (Memeriksa pintu, jendela, laci, peralatan, jam, kunci, dll. secara berulang)	
19.	MENGELOMPOKKAN (Menghitung barang atau objek; dan Menghitung sampai angka tertentu atau dengan cara tertentu)	
20.	MENIMBUN/MENYIMPAN (Mengumpulkan, menimbun, atau menyembunyikan barang-barang tertentu)	
21.	MENGULANGI (Perlu mengulangi kegiatan rutin; Masuk/keluar ruangan; Naik/turun dari kursi; dan Memakai/melepas pakaian)	
22.	MENYENTUH/MENGETUK (Perlu menyentuh, mengetuk, atau menggosok benda, permukaan, atau orang)	

4. Sub Skala Perilaku Ritualistik

(DEFINISI: Melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan cara yang serupa.)

23.	MAKAN/WAKTU MAKAN (Sangat menyukai/bersikeras untuk hanya makan/minum jenis makanan tertentu; Makan atau minum dalam urutan tertentu; dan Bersikeras bahwa barang-barang terkait makanan harus diatur dengan cara tertentu)	
24.	TIDUR/WAKTU TIDUR (Bersikeras pada rutinitas sebelum tidur tertentu; Menata barang-barang di kamar dengan cara tertentu sebelum tidur; Bersikeras bahwa barang-barang tertentu harus ada bersamanya saat tidur; dan Bersikeras bahwa orang lain harus hadir sebelum atau selama tidur)	
25.	PERAWATAN DIRI – KAMAR MANDI DAN BERPAKAIAN (Bersikeras pada urutan aktivitas atau tugas tertentu yang berkaitan dengan menggunakan kamar mandi, mencuci, mandi, atau berpakaian; Menyusun barang-barang di kamar mandi dengan cara tertentu atau menegaskan bahwa barang-barang kamar mandi tidak boleh	



	dipindahkan; Bersikeras memakai item pakaian tertentu)	
26.	PERJALANAN/TRANSPORTASI (Bersikeras mengambil rute/jalur tertentu; Harus duduk di lokasi tertentu dalam kendaraan; Bersikeras bahwa barang-barang tertentu harus ada selama perjalanan, seperti mainan atau bahan tertentu; Bersikeras melihat atau menyentuh benda atau tempat tertentu selama perjalanan, seperti tanda atau toko)	
27.	BERMAIN/REKREASI (Bersikeras pada kegiatan bermain tertentu; Mengikuti rutinitas yang kaku selama bermain/rekreasi; Bersikeras bahwa barang-barang tertentu harus ada/tersedia selama bermain/rekreasi; dan Bersikeras agar orang lain melakukan hal-hal tertentu saat bermain)	
28.	KOMUNIKASI/INTERAKSI SOSIAL (Mengulangi topik yang sama dalam interaksi sosial; Mengajukan pertanyaan berulang; Bersikeras pada topik percakapan tertentu; dan Bersikeras agar orang lain mengatakan hal-hal tertentu atau merespons dengan cara tertentu selama interaksi)	

5. Sub Skala Perilaku Keseragaman.

(DEFINISI: keengganan terhadap perubahan, bersikeras agar segala sesuatu tetap sama)

29.	Bersikeras agar benda-benda tetap di tempat yang sama (misalnya mainan, perlengkapan, furnitur, gambar, dll)	
30.	Menolak mengunjungi tempat baru	
31.	Menjadi kesal jika apa yang sedang ia lakukan terganggu	
32.	Memaksa untuk berjalan dengan pola tertentu (misalnya, garis lurus)	
33.	Memaksa untuk duduk di tempat yang sama	
34.	Tidak menyukai perubahan dalam penampilan atau perilaku orang-orang di sekitarnya	



35.	Bersikeras untuk menggunakan pintu tertentu	
36.	Suka mendengarkan CD, kaset, rekaman, atau lagu yang sama diputar terus-menerus; dan Suka film/video yang sama atau bagian dari film/video yang sama	
37.	Menolak untuk beralih aktivitas; dan Kesulitan dalam melakukan transisi	
38.	Bersikeras pada rutinitas yang sama, jadwal rumah tangga, sekolah, atau kerja setiap hari	
39.	Bersikeras agar hal-hal tertentu dilakukan pada waktu tertentu	

6. Sub Skala Perilaku Terbatas

(DEFINISI: Rentang fokus, minat, atau aktivitas yang terbatas)

40.	Ketertarikan, kegemaran pada satu subjek atau aktivitas (misalnya, kereta, komputer, cuaca, dinosaurus)	
41.	Terikat erat pada satu objek tertentu	
42.	Ketertarikan pada bagian-bagian objek daripada keseluruhan objek (misalnya, kancing pakaian, roda pada mobil mainan)	
43.	Ketertarikan, perhatian pada gerakan/benda yang bergerak (misalnya, kipas angin, jam)	

PERTANYAAN TERAKHIR: Secara keseluruhan, jika Anda menggabungkan semua perilaku yang dijelaskan dalam kuesioner ini, seberapa besar masalah yang ditimbulkan oleh perilaku repetitif ini (baik untuk orang dengan autisme dan bagaimana pengaruhnya terhadap orang-orang di sekitarnya)? Berikan penilaian pada skala dari 1 hingga 100, di mana 1 = tidak menjadi masalah sama sekali, dan 100 = seburuk yang Anda bayangkan.

Saya, **FATCHUROZAK**, Penerjemah Tersumpah di Republik Indonesia berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku di Republik Indonesia, dengan ini menerangkan dan menyatakan, sesuai dengan sumpah jabatan saya, bahwa dokumen ini merupakan terjemahan yang benar, setia, dan lengkap dari dokumen sumber yang diberikan kepada saya.

Jakarta, 29 October 2024

FATCHUROZAK

Penerjemah Tersumpah [Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris dan Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia]
Surat Keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia
No. AHU-4 AH.03.07.2022 tanggal 5 Oktober 2022 dan Nomor AHU-34.AH.03.07 TAHUN 2024
Tanggal 3 Juni 2024
No. Register : 13461/X/2024

I, **FATCHUROZAK**, a Sworn Translator in the Republic of Indonesia by virtue of the applicable laws and regulations in the Republic of Indonesia, hereby state and declare, under my oath of office, that the foregoing document is a true, faithful and correct Indonesian Language translation of the source document in English presented to me.



BIODATA PENELITIAN



Nama : Ahmadah Zahrotur Riyadl
 NIM : 214103050031
 Tempat, Tanggal Lahir : Lumajang, 04 Juni 2001
 Alamat : Jalan Jendral Haryono No. 161 Kelurahan Jogoyudan,
 Kecamatan Lumajang, Kabupaten Lumajang, Provinsi
 Jawa Timur, Kode Pos 67315.
 Jurusan / Prodi : Psikologi Islam
 Riwayat Pendidikan :
 1. RA Muslimat NU Lumajang
 2. MI Al-Ghozali Gambiran Lumajang
 3. MTs Putri Nurul Masyithoh Lumajang
 4. MA Putri Nurul Masyithoh Lumajang
 Pengalaman Organisasi :
 1. Anggota bidang Kaderisasi : Ikatan Mahasiswa Muslim Psikologi Indonesia
 (IMAMUPSI) Regional 4 pada 2023/2024.
 2. Anggota *Institute of Culture and Islamic Studies* (ICIS) Media UIN Kh
 Achamd Siddiq Jember 2022/2023.
 3. Kordinator Bidang KOMINFO Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS)
 UIN Kh Achmad Siddiq Jember 2022/2023.