

## PENDAMPINGAN PERMAINAN MOTORIK UNTUK ANAK ADHD

Rima Febrianti<sup>1</sup>, Danang Adhi Kusuma<sup>2</sup>, Kadfa Ustaddy<sup>3</sup>, Ilyasa Hanif Surya Putra<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup>Pendidikan Jasmani, <sup>2,3</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga

<sup>1</sup>[rimafebrians2or@gmail.com](mailto:rimafebrians2or@gmail.com)

### Abstract

*Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) face significant challenges in motor development, both gross and fine motor skills, which affect their ability to perform various physical activities. ADHD, which is characterized by difficulties in concentration, hyperactivity, and impulsivity, affects children's motor learning processes. Therefore, the right approach to motor learning is very important to support the development of physical skills in children with ADHD. This activity took place at Sayangan Elementary School, involving children and teachers. Motor learning adapted to the characteristics of ADHD children involves the use of clear instructions, fast and positive feedback, and structured routines. A kinesthetic approach that actively involves the body in learning has also proven effective. Through the Participatory Action Research (PAR) technique, community service aimed at improving the motor skills of ADHD children is implemented by developing motor games such as arranging blocks, big ball games and puzzles. The results showed improvements in the motor skills of ADHD children, such as hand-eye coordination, balance, as well as endurance and concentration. This program also involves parents and teachers in supporting children's development more actively. In conclusion, with the right approach, children with ADHD can improve their motor skills and face academic and social challenges more optimally.*

**Keywords:** ADHD, motor games, elementary school children

### Abstrak

Anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) menghadapi tantangan signifikan dalam perkembangan motorik, baik motorik kasar maupun halus, yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. ADHD, yang ditandai dengan kesulitan dalam konsentrasi, hiperaktifitas, dan impulsivitas, memengaruhi proses pembelajaran motorik anak. Oleh karena itu, pendekatan yang tepat dalam pembelajaran motorik sangat penting untuk mendukung perkembangan keterampilan fisik anak-anak dengan ADHD. Kegiatan ini bertempat SDN Sayangan, dengan melibatkan anak-anak dan guru. Pembelajaran motorik yang disesuaikan dengan karakteristik anak ADHD melibatkan penggunaan instruksi yang jelas, umpan balik yang cepat dan positif, serta rutinitas yang terstruktur. Pendekatan kinestetik yang melibatkan tubuh secara aktif dalam pembelajaran juga terbukti efektif. Melalui teknik Participatory Action Research (PAR), pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik anak ADHD diterapkan dengan mengembangkan permainan motorik seperti menyusun balok, permainan bola besar, dan puzzle. Hasilnya menunjukkan peningkatan keterampilan motorik anak ADHD, seperti koordinasi mata dan tangan, keseimbangan, serta ketahanan dan konsentrasi. Program ini juga melibatkan orang tua dan guru dalam mendukung perkembangan anak secara lebih aktif. Kesimpulannya, dengan pendekatan yang tepat, anak dengan ADHD dapat meningkatkan keterampilan motorik mereka dan menghadapi tantangan akademik serta sosial secara lebih optimal.

**Kata Kunci:** ADHD, Permainan motorik, anak sekolah dasar

Submitted: 2025-04-09

Revised: 2025-04-14

Accepted: 2025-04-22

### Pendahuluan

Anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) memiliki tantangan khusus dalam berbagai aspek perkembangan, termasuk di bidang pembelajaran motorik. Menurut Baihaqi dan Sugiarmim (2010), ADHD adalah kondisi anak-anak yang memeperlihatkan simtom-simtom kurang konsentrasi, hiperaktif, dan impulsif yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan sebagian besar aktivitas hidup mereka. Faktor genetik memegang peranan terbesar terjadinya gangguan perilaku ADHD. Tantangan-tantangan ini sering kali memengaruhi kemampuan anak dalam mengembangkan keterampilan motorik, baik motorik kasar (seperti berlari, melompat, atau menendang bola) maupun motorik halus (seperti menulis atau memegang alat tulis).

Dunia anak merupakan dunia bermain, di saat mereka bermain anak-anak akan menyerap segala sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitarnya, "bermain juga merupakan tuntutan dan kebutuhan yang esensial bagi anak usia dini, melalui bermain anak akan dapat memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan dimensi dari motorik, kognitif, kreativitas, bahasa, emosi, sosial, nilai, dan sikap hidup" (Moeslichatoen, 2006). Analisis mengenai pembelajaran motorik pada anak berkebutuhan khusus ADHD, dengan mempertimbangkan karakteristik ADHD dan bagaimana pembelajaran motorik dapat dilakukan dengan pendekatan yang sesuai. Karakteristik ADHD yang Mempengaruhi Pembelajaran Motorik. Anak dengan ADHD sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur perhatian dan kontrol impuls, yang dapat memengaruhi proses pembelajaran motorik mereka.

Berikut adalah beberapa karakteristik ADHD yang relevan dengan pembelajaran motorik: Thompson dalam Syamsu Yusuf LN. (2014) mengemukakan bahwa perkembangan fisik individu meliputi empat aspek yaitu: (1) Sistem syaraf, yang sangat mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan emosi; (2) Otot-otot, yang mempengaruhi perkembangan kekuatan dan kemampuan motorik; (3) Kelenjar Endokrin, yang menyebabkan munculnya pola-pola tingkah laku baru, seperti pada usia remaja berkembang perasaan senang untuk aktif dalam suatu kegiatan, yang sebagian anggotanya terdiri atas lawan jenis; dan (4) Struktur fisik/tubuh, yang meliputi tinggi, berat dan proporsi. Anak dengan ADHD sering kesulitan untuk fokus pada satu tugas dalam waktu yang lama. Mereka mungkin tidak dapat menyelesaikan gerakan atau latihan motorik dengan benar karena mudah teralih perhatian, bahkan jika mereka telah menerima instruksi yang jelas. Sifat impulsif membuat anak dengan ADHD cenderung melakukan gerakan atau aksi tanpa pertimbangan matang. Mereka bisa melompat atau bergerak terlalu cepat tanpa kontrol yang cukup, yang bisa mengarah pada kesalahan teknik dalam olahraga atau aktivitas motorik lainnya.

Anak dengan ADHD mungkin sulit mengikuti instruksi motorik yang lebih kompleks, seperti langkah-langkah dalam gerakan yang berurutan (misalnya, langkah-langkah dalam menari atau urutan dalam teknik olahraga). Menurut Sukadiyanto (1997), mengatakan bahwa "kemampuan motorik adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan keterampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai keterampilan atau tugas gerak". aktivitas motorik yang membutuhkan koordinasi tubuh atau ketelitian, anak dengan ADHD mungkin kesulitan untuk menjaga gerakan tubuh dalam jalur yang benar atau untuk menyelesaikan gerakan dengan tepat, terutama jika mereka tidak langsung mendapat umpan balik atau pengawasan.

Pendekatan Pembelajaran Motorik yang Efektif untuk Anak ADHD. Mengingat tantangan-tantangan yang ada, pembelajaran motorik untuk anak dengan ADHD harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik individu mereka. Berikut beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mendukung perkembangan keterampilan motorik anak dengan ADHD: Penggunaan Instruksi yang Jelas dan Terstruktur. Anak dengan ADHD lebih mudah mengikuti instruksi yang sederhana dan terstruktur. Hindari memberikan terlalu banyak informasi dalam satu waktu. Instruksi harus langsung, singkat, dan mudah dipahami.

Anak dengan ADHD sangat membutuhkan umpan balik yang cepat untuk mengetahui apakah mereka melakukan gerakan dengan benar atau salah. Umpan balik yang positif dan membangun sangat penting untuk meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri mereka. Memberikan penghargaan atau pujian setiap kali anak berhasil melakukan tugas atau gerakan motorik dengan baik, meskipun hanya sebagian kecil dari gerakan yang benar. Ini dapat meningkatkan motivasi mereka untuk terus mencoba. Memberikan Rutin dan Variasi. Pembelajaran motorik harus dilakukan dalam rutinitas yang konsisten, karena anak-anak ADHD akan lebih mudah mengikuti pola yang terstruktur. Misalnya, mulai dengan pemanasan yang konsisten sebelum berlatih keterampilan motorik dan diakhiri dengan peregangan. Agar anak tidak merasa bosan dan

teralihkan perhatiannya, penting untuk memberikan variasi dalam latihan. Misalnya, latihan keterampilan motorik bisa diubah menjadi permainan yang menyenangkan, sehingga mereka lebih tertarik dan terlibat. Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Kinestetik. Secara fisik, mereka lebih banyak menggunakan tubuh dari pada melihat atau mendengarkan ceramah (T dan Amin 2016).

Anak dengan ADHD sering kali belajar lebih baik dengan melibatkan tubuh mereka secara aktif dalam proses pembelajaran. Aktivitas fisik yang lebih interaktif, seperti bermain bola, berlari, atau melakukan latihan motorik berbasis gerakan, dapat membantu mereka mempelajari keterampilan motorik secara lebih efektif. Mendorong anak untuk meniru gerakan atau mempraktikkan gerakan dengan cara yang menyenangkan dapat mempercepat proses pembelajaran. Penggunaan permainan atau kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh besar (seperti melompat, berlari, atau melempar) bisa membantu memperkuat keterampilan motorik kasar. Pengaturan Lingkungan yang Mendukung. Anak dengan ADHD akan lebih mudah belajar jika berada di lingkungan yang bebas dari gangguan visual dan suara yang berlebihan. Membuat ruang latihan atau pembelajaran yang tenang dan terfokus dapat meningkatkan perhatian mereka selama latihan motorik. Menggunakan peralatan yang sesuai untuk usia dan kemampuan anak juga penting. Misalnya, bola yang lebih besar atau lebih ringan untuk latihan bola atau alat bantu untuk menjaga keseimbangan dapat membantu anak merasa lebih nyaman dan percaya diri. Pengaruh Pembelajaran Motorik terhadap Perkembangan Anak dengan ADHD Pembelajaran motorik yang efektif dapat membawa banyak manfaat bagi anak-anak dengan ADHD, tidak hanya dalam mengembangkan keterampilan fisik, tetapi juga dalam aspek lain dari perkembangan mereka, seperti: Aktivitas motorik yang dilakukan bersama teman atau dalam kelompok dapat membantu anak belajar berbagi, bekerja sama, dan mengikuti aturan. Melalui latihan motorik yang melibatkan instruksi yang jelas dan pengulangan, anak dengan ADHD dapat belajar untuk meningkatkan konsentrasi dan pengendalian diri. Ketika anak berhasil menguasai keterampilan motorik, hal ini meningkatkan rasa percaya diri mereka, yang dapat berdampak positif pada aspek lainnya dalam kehidupan mereka.

Pembelajaran motorik pada anak berkebutuhan khusus dengan ADHD memerlukan pendekatan yang spesifik dan terstruktur, dengan perhatian yang lebih pada pengelolaan kesulitan fokus, impulsivitas, dan hiperaktivitas yang mereka alami. Dengan menggunakan instruksi yang jelas, memberikan umpan balik yang positif dan segera, serta menciptakan lingkungan yang mendukung, anak-anak dengan ADHD dapat mengembangkan keterampilan motorik mereka dengan cara yang menyenangkan dan efektif. Pendekatan kinestetik dan rutinitas yang konsisten juga sangat penting untuk memperkuat keterampilan motorik mereka dan meningkatkan rasa percaya diri serta kemampuan sosial mereka.

## **Metode**

Pada bagian metode, Untuk menggunakan metode PAR dalam pengabdian masyarakat dengan judul "Permainan Motorik untuk Menunjang Anak ADHD," prosesnya akan mencakup beberapa langkah berikut: Langkah pertama adalah bekerja sama dengan anak-anak ADHD, orang tua, guru, dan tenaga medis untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi anak-anak dengan ADHD dalam hal keterampilan motorik dan pengelolaan energi mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SDN Sayangan, dengan melibatkan anak-anak dan guru. Bekerjasama dengan guru untuk mengintegrasikan permainan motorik ke dalam kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler. Pengamatan dan Evaluasi. Pengumpulan Data. Menggunakan observasi, wawancara, dan kuesioner untuk mengumpulkan data tentang perubahan yang terjadi dalam kreativitas anak sebelum dan sesudah intervensi. Refleksi Bersama. Mengadakan sesi refleksi dengan anak-anak, orang tua, dan pendidik untuk mendiskusikan dampak kegiatan dan pengalaman mereka.

## Hasil dan Pembahasan

kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan diawali dengan sambutan dan pemaparan tujuan dan maksud diadakan pengabdian masyarakat di TK Nurul Iman Karanganyar. Kegiatan dibuka oleh ketua peneliti yakni Dr. Teguh Budi Santoso, M.Pd dan kemudian dilanjutkan dengan acara pemaparan mengenai kebugaran untuk anak usia dini. Kegiatan untuk meningkatkan kebugaran anak ini dengan mengenalkan permainan tradisional pada anak sehingga anak juga tidak lupa akan permainan tradisional berupa engklek yang merupakan permainan khas tradisional anak Jawa.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik anak dengan ADHD melalui permainan menyusun balok berbasis teknik Participatory Action Research (PAR). Teknik PAR digunakan untuk memastikan bahwa metode yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan anak serta melibatkan berbagai pemangku kepentingan seperti guru, orang tua, dan tenaga kesehatan.

Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahap utama, yaitu identifikasi kebutuhan, perancangan permainan menyusun balok, implementasi kegiatan serta evaluasi. Pada kegiatan identifikasi Kebutuhan, melakukan wawancara dan observasi terhadap anak ADHD, orang tua, serta guru untuk memahami tantangan motorik yang mereka hadapi. Menyusun kuesioner untuk mengukur tingkat kesulitan dan kemampuan motorik anak sebelum intervensi dilakukan. Perancangan Permainan Menyusun Balok, menyusun permainan dengan tingkat kesulitan bertahap, mulai dari menyusun balok sederhana hingga membentuk struktur yang lebih kompleks. Menentukan variasi permainan, seperti menyusun balok berdasarkan warna, bentuk, atau pola tertentu. Menyediakan alat bantu atau instruksi visual bagi anak untuk mempermudah pemahaman. Implementasi Kegiatan, melaksanakan permainan menyusun balok dalam sesi interaktif di sekolah dan pusat terapi. Setiap sesi dilakukan dalam durasi 30-45 menit dengan pendampingan oleh guru dan tenaga ahli. Menggunakan strategi pemberian hadiah atau pujian untuk meningkatkan motivasi anak dalam bermain. Evaluasi dan Refleksi, mengamati perkembangan keterampilan motorik anak melalui rekaman video dan lembar observasi. Melakukan wawancara ulang dengan orang tua dan guru untuk mendapatkan umpan balik mengenai perubahan yang terjadi. Menyusun laporan hasil pengamatan untuk merancang intervensi lanjutan jika diperlukan.

## Hasil dan Dampak

Setelah dilakukan serangkaian sesi permainan menyusun balok, terdapat peningkatan yang signifikan dalam keterampilan motorik anak ADHD, terutama dalam hal:

1. Koordinasi Mata dan Tangan: Anak lebih mampu menyusun balok dengan presisi dan ketepatan.
2. Keseimbangan dan Stabilitas: Anak lebih terampil dalam menjaga stabilitas struktur balok yang mereka bangun.
3. Ketahanan dan Konsentrasi: Durasi anak dalam menyusun balok meningkat, menunjukkan perkembangan dalam daya tahan dan fokus.

Anak-anak menunjukkan peningkatan motivasi dalam bermain dan lebih percaya diri dalam menyelesaikan tantangan menyusun balok. Mereka juga lebih mampu berinteraksi dengan teman sebaya selama permainan berlangsung.

Melalui pendekatan PAR, orang tua dan guru lebih aktif dalam memahami serta mendukung kebutuhan anak ADHD. Mereka mendapatkan wawasan baru mengenai cara mendampingi anak dalam aktivitas yang dapat meningkatkan keterampilan motorik mereka. Berdasarkan informasi yang didapat dari identifikasi masalah, tim peneliti dan partisipan bersama-sama merancang permainan motorik yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak-anak ADHD. Fokus permainan ini adalah untuk memperbaiki keterampilan motorik kasar (seperti berlari, melompat, menendang bola) dan halus (seperti menulis, menggambar, atau memanipulasi objek kecil). Permainan lari

zigzag Untuk melatih koordinasi motorik kasar dan keseimbangan. Permainan bola besar Menggunakan bola besar untuk melatih keterampilan koordinasi tangan dan mata. Permainan puzzle dan seni Untuk melatih keterampilan motorik halus dengan cara yang menyenangkan, seperti menggambar atau merakit puzzle.

Anak-anak dapat memberikan masukan tentang jenis permainan yang mereka sukai, sementara orang tua dan guru memberikan masukan tentang kemampuan motorik anak dan aktivitas yang mungkin menantang atau menyenangkan bagi mereka. Uji coba permainan motorik yang telah dirancang di lingkungan yang mendukung, seperti sekolah atau pusat kegiatan anak. Anak-anak akan dilibatkan dalam permainan motorik yang terstruktur, yang bertujuan untuk melatih keterampilan motorik mereka dan mengelola energi secara positif. Selama pelaksanaan, tim peneliti dan peserta akan mengobservasi respons anak\*terhadap permainan, seperti apakah anak lebih fokus, berpartisipasi dengan antusias, atau menunjukkan peningkatan keterampilan motorik. Anak-anak diminta untuk berpartisipasi dalam permainan dan memberikan feedback tentang bagaimana mereka merasa selama dan setelah aktivitas. Orang tua dan guru juga dapat memberikan umpan balik tentang perubahan perilaku atau keterampilan motorik anak. Setelah beberapa kali sesi permainan, tim peneliti akan melakukan evaluasi bersama untuk menilai apakah tujuan permainan motorik tercapai, seperti peningkatan koordinasi motorik atau kemampuan mengelola energi.

Evaluasi ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui observasi, wawancara dengan peserta, serta mengukur perubahan dalam kemampuan motorik anak. Anak-anak, orang tua, dan guru diminta untuk memberikan refleksi tentang pengalaman mereka. Misalnya, orang tua bisa berbicara tentang perubahan perilaku anak di rumah, sementara guru bisa memberikan informasi tentang peningkatan partisipasi anak dalam aktivitas fisik di sekolah. Berdasarkan hasil evaluasi, program permainan motorik akan disempurnakan. Beberapa permainan mungkin perlu dimodifikasi agar lebih sesuai dengan kebutuhan anak-anak dengan ADHD, atau ada tambahan aktivitas baru untuk mendukung perkembangan keterampilan motorik mereka. Anak-anak dan orang tua bisa memberikan umpan balik tentang apa yang berhasil atau tidak berhasil. Hal ini membantu memastikan bahwa permainan yang dirancang tidak hanya efektif tetapi juga menyenangkan dan menarik bagi anak-anak ADHD.

### **Kesimpulan**

Kegiatan ini berhasil menunjukkan bahwa permainan menyusun balok berbasis teknik PAR dapat meningkatkan kemampuan motorik anak ADHD secara efektif. Selain itu, pendekatan ini memperkuat keterlibatan orang tua dan guru dalam proses pembelajaran anak. Untuk kesinambungan program, disarankan; Mengadakan sesi pelatihan rutin bagi guru dan orang tua mengenai permainan motorik, mengembangkan lebih banyak variasi permainan yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak, menerapkan teknik ini dalam skala yang lebih luas, misalnya di lebih banyak sekolah atau komunitas. Dengan adanya intervensi yang tepat, anak ADHD dapat berkembang secara optimal dan lebih siap menghadapi tantangan akademik serta sosial dalam kehidupan sehari-hari.

### **Ucapan Terima kasih**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak LPPM Universitas Tunas Pembangunan yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk pelaksanaan program pengabdian ini dengan nomor kontrak 002/PK-P/LPPM-UTP/XII/2024. Bantuan yang diberikan sangat berarti dalam mendukung kelancaran kegiatan, dari tahap perencanaan hingga evaluasi. Semoga hasil dari program ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat dan menjadi inspirasi untuk keberlanjutan kegiatan pengabdian di masa mendatang.

**Daftar Pustaka**

- Afandi, Agus. 2020. Participatory Action Research (PAR) Metodologi Alternatif Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat Transformatif. Workshop Pengabdian Berbasis Riset di LP2M UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Amin, A. & Suwardiman, S.P. (2016) Perbedaan prestasi belajar matematika siswa di tinjau dari gaya belajar dan model pembelajaran. Pada jurnal edukasi vol. 4, no 01 , halaman 12-19.
- Bahiaqi Dan Sugiarmain. 2010. Memahami Dan Membantu Anak ADHD. Bandung: Refika Aditama.
- Moeslichatoen, Metode Pengajaran Di Taman Kanak-kanak, (Malang: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, 2006).
- Sukadiyanto. (1997). Penentuan Tahap Kemampuan Motorik Anak Sekolah. Sekolah Dasar ( Majalah Ilmiah ). Yogyakarta: FIK UNY.
- Syamsu Yusuf LN, Psikologi Perkembangan Anak&Remaja, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014)