

**EFEKTIVITAS AKTIVITAS BERJALAN DI PAPAN TITIAN TERHADAP
KESEIMBANGAN ANAK ADHD DI TERAPI AUTIS SAHABAT
ANANDA BAGANSIAPIPI**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi
Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**NURUL SUDMA FEBRYANTI
NIM. 2286202023**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KHUSUS
FAKULTAS PENDIDIKAN DAN VOKASI
UNIVERSITAS LANCANG KUNING
PEKANBARU
2026**

ABSTRAK

Nurul Sudma F, 2026 Efektifitas Aktivitas Berjalan di Papan Titian Terhadap
: Keseimbangan Anak ADHD di Terapi Autis Sahabat
 Ananda Bagansiapiapi.

Anak dengan ADHD mengalami gangguan keseimbangan dan kontrol postural yang berdampak pada perkembangan motorik kasar sehingga diperlukan intervensi motorik yang terarah seperti aktivitas berjalan di papan titian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aktivitas berjalan di papan titian terhadap peningkatan keseimbangan sebagai bagian dari pengembangan motorik kasar anak ADHD di Terapi Autis Sahabat Ananda Bagansiapiapi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain *Single Subject Research* (SSR) A-B-A, subjek berupa satu anak ADHD yang mengikuti terapi di Terapi Autis Sahabat Ananda Bagansiapiapi, teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara, serta analisis data menggunakan analisis visual grafik dan perhitungan mean skor pada setiap fase baseline dan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan keseimbangan anak setelah diberikan intervensi aktivitas berjalan di papan titian, yaitu dari 40% pada fase baseline menjadi 93% pada fase akhir penelitian. Aktivitas berjalan di papan titian terbukti efektif sebagai metode intervensi motorik kasar untuk meningkatkan keseimbangan anak ADHD dan dapat direkomendasikan sebagai program terapi yang mudah dan aplikatif. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas berjalan di papan titian dapat dijadikan alternatif intervensi motorik kasar yang efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan kontrol postural anak ADHD, serta mendukung pengembangan program terapi yang sederhana, terstruktur, dan mudah diterapkan dalam layanan terapi maupun pendidikan khusus.

Kata Kunci : Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Anak berkebutuhan khusus, Intervensi motorik, Keseimbangan tubuh, Motorik kasar, Terapi autis.

ABSTRACT

Nurul Sudma F, 2026 : The Effectiveness Of Walking On A Plank On The Balance Of Children with ADHD At Sahabat Ananda Autism Therapy Center, Bagansiapiapi.

Children with ADHD experience difficulties in balance and postural control that affect gross motor development, therefore targeted motor interventions such as walking activities on a balance beam are needed. This research used an experimental method with a *Single Subject Research* (SSR) A–B–A design. The subject of this study was one child with ADHD who participated in therapy at Sahabat Ananda Autism Therapy Center, Bagansiapiapi. Data were collected through observation and interviews, while data analysis was conducted using visual graph analysis and mean score calculations in each baseline and intervention phase. The results showed an improvement in the child's balance ability after the walking activity on the balance beam intervention was implemented, increasing from 40% in the baseline phase to 93% in the final phase of the study. The walking activity on the balance beam proved to be effective as a gross motor intervention method to improve the balance of children with ADHD and can be recommended as a practical and applicable therapy program. The implication of this study indicates that walking on a balance beam can be used as an alternative gross motor intervention to improve balance and postural control in children with ADHD, as well as to support the development of simple, structured, and easily implemented therapy programs in therapeutic and special education services.

Keywords : Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Autism therapy, Body balance, Children with special needs, Gross motor skills, Motor intervention.

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : EFEKTIVITAS AKTIVITAS BERJALAN DI PAPAN
TITIAN TERHADAP KESEIMBANGAN ANAK ADHD
DI TERAPI AUTIS SAHABAT ANANDA
BAGANSIPIAPI

Nama : Nurul Sudma Febryanti

NIM : 2286202023

Program : Pendidikan Khusus

DISETUJUI,

Pembimbing



(Sri Wahyuni, M.Pd)
NIDN. 1007069101

DIKETAHUI,

Dekan Pendidikan dan Vokasi
Universitas Lancang Kuning



(Dr. Herlinawati, M.Ed)
NIDN. 1010037901

Ketua Program Studi
Pendidikan Khusus



(Nisaul Hasanah, M.Psi., Psikolog)
NIDN. 1010069302

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi Dengan Judul:

EFEKTIVITAS AKTIVITAS BERJALAN DI PAPAN TITIAN TERHADAP
KESEIMBANGAN ANAK ADHD DI TERAPI AUTIS SAHABAT ANANDA
BAGANSIAPIPI

Telah diseminarkan pada tanggal 24 Februari 2026

Disetujui,

Penguji 1 : Meta Silfia Novembli, M.Pd


(_____)

Penguji 2 : Dina Fitriani, S.Pd., M.M.


(_____)

Penguji 3 : Sri Wahyuni, M.Pd


(_____)

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

- a. Karya tulis saya dengan judul: Efektivitas Aktivitas Berjalan Di Papan Titian Terhadap Keseimbangan Anak ADHD Di Terapi Autis Sahabat Ananda Bagansiapiapi adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik diprogram studi Pendidikan Khusus dan Ilmu Pendidikan Universitas Lancang Kuning
- b. Karya tulis ini murni gagasan penelitian dan perumusan teori para ahli yang saya gunakan tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing
- c. Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas sesuai dengan aturan pengutipan dan dicantumkan sebagai referensi pada halaman daftar pustaka
- d. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dari pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Kamis, 08 Februari 2026

Saya yang menyatakan,




Nurul Sudma Febryanti
NIM. 2286202023

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Aktivitas Berjalan Di Papan Titian Terhadap Keseimbangan Anak ADHD Di Terapi Autis Sahabat Ananda Bagansiapiapi”. Skripsi ini disusun sebagai bentuk perencanaan dan acuan dalam pelaksanaan kegiatan yang dirancang, dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terlibat.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, saran, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih tak terhingga kepada :

- a. Sri Wahyuni, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas waktu, perhatian, dan setiap nasihan yang diberikan. Berkat petunjuk dan saran yang beliau berikan, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan terarah.
- b. Nisaul Hasanah, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Pendidikan Khusus yang telah memberikan dukungan, izin, serta kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan dan menyusun skripsi ini dengan baik.
- c. Dr. Herlinawati, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Pendidikan dan Vokasi atas perhatian, dorongan, dan dukungan yang diberikan kepada penulis selama menjalani kegiatan akademik hingga penyusunan skripsi ini.
- d. Pimpinan dan seluruh staf Yayasan Terapi Autis dan ABK Sahabat Ananda Bagansiapiapi, yang telah memberikan izin, dukungan, serta kerja sama yang baik selama proses penyusunan dan perencanaan kegiatan penelitian.
- e. Dengan penuh cinta karya sederhana ini penulis persembahkan kepada

cinta pertama, ayah tercinta Sudirman, dan pintu surga, ibu tersayang Miatin. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, setiap lelah yang disembunyikan, serta setiap pengorbanan yang tak pernah diceritakan demi masa depan penulis sebagai anak bungsu. Jika hari ini penulis mampu sampai pada titik ini, semua karna cinta, doa, dan kekuatan yang ayah dan ibu berikan. Skripsi ini menjadi langkah kecil yang penulis selesaikan sebagai bentuk terima kasih dan bukti cinta penulis untuk ayah dan ibu

- f. Kedua kakak tersayang Sumi Zultari Ningsih dan Lusi Agus Herawati terima kasih atas dukungan, doa, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis dalam setiap langkah perjalanan ini. Semoga kebahagiaan dan kebaikan selalu menyertai langkah kalian.
- g. Sahabat tercinta Ira, Lida, Uput, Algem. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, doa, serta tawa yang selalu menguatkan penulis dalam setiap proses perjuangan menyelesaikan skripsi ini.
- h. Teman kerja yang sudah seperti kakak Archi, Fadlun, serta Lemonade Squad yang selalu memberikan masukan, dukungan, dan semangat kepada penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
- i. Dengan penuh rasa kasih sayang dan terima kasih, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada orang terkasih Muhammad Auzar. Terima kasih telah menjadi penguat ketika penulis hampir menyerah, serta menjadi alasan penulis terus melangkah sampai di titik ini. Semoga setiap langkah ke depan tetap berjalan berdampingan, dengan doa dan harapan yang sama menuju masa depan yang indah.
- j. Dengan penuh rasa bangga dan syukur, terima kasih kepada diri sendiri yang sempat ragu menjalani perjalanan menyelesaikan skripsi ditengah tanggung jawab bekerja. Terima kasih tetap bertahan, melawan lelah, dan tidak menyerah hingga akhirnya mampu sampai pada titik ini. Langkah kecil ini menjadi bukti bahwa segala keraguan dapat dilalui dengan usaha, doa dan keteguhan hati.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan, oleh karena itu Penulis sangat mengharapkan masukan yang membangun demi perbaikan ke depannya. Semoga skripsi ini dapat diterima dan mendapatkan dukungan dari berbagai pihak terkait. Penulis berharap kegiatan yang direncanakan dalam skripsi ini dapat berjalan dengan lancar, mencapai tujuan yang diharapkan, serta memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan lingkungan sekitar. Amin.

Kamis, 08 Februari 2026

Nurul Sudma Febryanti
NIM. 2286202023

DAFTAR ISI

COVER	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Definisi Operasional	13
G. Manfaat Peneltian.....	14

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	16
a. Pengertian ADHD	16
b. Karakteristik ADHD.....	17
c. Faktor Penyebab ADHD.....	18
d. Teori Perkembangan Motorik Kasar Gallahue	19
e. Teori Papan Titian	21
B. Kajian Penelitian Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan Penelitian	30
C. Subjek Penelitian	31
D. Parameter Penelitian	32
E. Instrumen Penelitian	33
F. Prosedur Penelitian	34
G. Teknik Pengumpulan Data	36
H. Teknik Analisis Data	36
I. Alur Penelitian	39
J. Jadwal Penelitian	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Responden	40
B. Hasil Penelitian	44
a. Instrumen A1 (<i>Baseline 1</i>)	44
b. Instrumen B (Intervensi)	47
c. Instrumen A2 (<i>Baseline 2</i>)	57
d. Hasil Wawancara Dengan Orangtua	60
C. Analisis Data	63
D. Pembahasan	78
a. Kemampuan Keseimbangan Anak ADHD	78
b. Efektivitas Intervensi Aktivitas Berjalan di Papan Titian	80
c. Keberlanjutan Efek Intervensi pada Fase Baseline Akhir (A2)	82
d. Hasil Wawancara Orang Tua	84

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	86
B. Saran	87

DAFTAR PUSTAKA	88
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1	Papan Titian	7
Gambar. 2	Permainan Memindahkan Bola	8
Gambar. 3	Kerangka Berpikir.....	27
Gambar. 4	Contoh Grafik SSR (Desain A-B-A)	30
Gambar. 5	Alur Penelitian	39
Gambar. 6	Grafik Persentase Baseline A1.....	63
Gambar. 7	Grafik Persentase Intervensi	65
Gambar. 8	Grafik Persentase Baseline A2.....	66
Gambar. 9	Grafik Rekapitulasi	66
Gambar. 10	Grafik Kecenderungan Arah	68
Gambar. 11	Grafik Kecenderungan Stabilitas	77
Gambar. 12	Surat Izin Penelitian	91
Gambar. 13	Surat Telah Melakukan Penelitian	92
Gambar. 14	Fase A1 Sesi 1	93
Gambar. 15	Fase A1 Sesi 2	94
Gambar. 16	Fase A1 Sesi 3.....	95
Gambar. 17	Fase B Intervensi Sesi 1	96
Gambar. 18	Fase B Intervensi Sesi 2	97
Gambar. 19	Fase B Intervensi Sesi 3	98
Gambar. 20	Fase B Intervensi Sesi 4	99
Gambar. 21	Fase B Intervensi Sesi 5	100
Gambar. 22	Fase B Intervensi Sesi 6	101
Gambar. 23	Fase B Intervensi Sesi 7	103
Gambar. 24	Fase B Intervensi Sesi 8	104
Gambar. 25	Fase B Intervensi Sesi 9	106
Gambar. 26	Fase B Intervensi Sesi 10	107
Gambar. 27	Fase A2 Sesi 1	108
Gambar. 28	Fase A2 Sesi 2	109
Gambar. 29	Fase A2 Sesi 3.....	110

DAFTAR TABEL

Tabel. 1	Kajian Penelitian Relevan	23
Tabel. 2	Lembar Observasi Penilaian Keseimbangan Awal	33
Tabel. 3	Mean (Rata-rata)	37
Tabel. 4	Jadwal Penelitian.....	39
Tabel. 5	Penilaian A1 Sesi 1 (Senin, 15 Desember 2025).....	44
Tabel. 6	Penilaian A1 Sesi 2 (Rabu, 17 Desember 2025)	45
Tabel. 7	Penilaian A1 Sesi 3 (Jum'at, 19 Desember 2025).....	46
Tabel. 8	Penilaian B Intervensi Sesi 1 (Senin, 22 Desember 2025).....	47
Tabel. 9	Penilaian B Intervensi Sesi 2 (Selasa, 23 Desember 2025).....	48
Tabel. 10	Penilaian B Intervensi Sesi 3 (Rabu, 24 Desember 2025)	49
Tabel. 11	Penilaian B Intervensi Sesi 4 (Kamis, 25 Desember 2025)	50
Tabel. 12	Penilaian B Intervensi Sesi 5 (Jumat, 26 Desember 2025)	51
Tabel. 13	Penilaian B Intervensi Sesi 6 (Senin, 29 Desember 2025).....	52
Tabel. 14	Penilaian B Intervensi Sesi 7 (Selasa, 30 Desember 2025).....	53
Tabel. 15	Penilaian B Intervensi Sesi 8 (Rabu, 31 Desember 2025)	54
Tabel. 16	Penilaian B Intervensi Sesi 9 (Kamis, 01 Januari 2026).....	55
Tabel. 17	Penilaian B Intervensi Sesi 10 (Jum'at, 02 Januari 2026).....	56
Tabel. 18	Penilaian A2 Sesi 1 (Rabu, 07 Januari 2026).....	57
Tabel. 19	Penilaian A2 Sesi 2 (Kamis, 08 Januari 2026).....	58
Tabel. 20	Penilaian A2 Sesi 3 (Jum'at, 09 Januari 2026)	59
Tabel. 21	Rekapitulasi Hasil Pengukuran	60
Tabel. 22	Daftar Pertanyaan Wawancara Sebelum Intervensi	60
Tabel. 23	Daftar Pertanyaan Wawancara Setelah Intervensi	62
Tabel. 24	Rekapitulasi Kecenderungan Arah.....	73
Tabel. 25	Analisis Antar Fase	70
Tabel. 26	Rekapitulasi Kecenderungan Kestabilan.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

ADHD adalah singkatan dari *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Hal ini biasanya digunakan untuk menggambarkan anak-anak yang memiliki tiga jenis masalah utama yaitu: perilaku terlalu aktif (hiperaktif), perilaku impulsif, dan kesulitan memperhatikan/ konsentrasi karena mereka terlalu aktif dan impulsif, anak-anak dengan ADHD sering merasa sulit untuk diterima di sekolah. Seringkali mereka juga bermasalah dalam bergaul dengan anak-anak lain (Mirnawati, 2019). Gangguan pemusatan perhatian/ hiperaktivitas (ADHD) adalah gangguan perkembangan saraf yang umum dan bervariasi pada anak-anak, yang seringkali berlanjut hingga dewasa. Upaya untuk mengembangkan strategi pengobatan yang personal, efektif, dan andal masih terbatas akibat minimnya pemahaman mengenai mekanisme saraf yang mendasari kondisi ini. ADHD merupakan kondisi yang melibatkan disfungsi otak, di mana individu mengalami kesulitan mengendalikan dorongan, menghambat perilaku, dan mempertahankan fokus perhatian yang sering teralihkan. Secara garis besar, ADHD ditandai dengan gejala kurang konsentrasi, hiperaktivitas, dan impulsivitas yang dapat mengganggu keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

ADHD dapat diartikan sebagai hambatan dimana seseorang (anak) secara konsisten menunjukkan salah satu atau semua karakteristiknya dalam waktu yang lama, karakteristik-karakteristik tersebut yaitu inattention (kurangnya perhatian), hiperaktif, dan impulsif pada anak yang mengidap. Anak yang ADHD kesulitan dalam memusatkan perhatian, hiperaktivitas, dan bertindak tanpa berpikir. Karakter anak ADHD itu selalu bergerak, sering lupa terhadap segala hal, kelebihan emosi, dan sering bingung tanpa sebab (Hiis Karlenata1, 2024).

Gangguan ADHD juga menyebabkan seorang anak sulit untuk dapat memusatkan perhatiannya, serta memiliki perilaku impulsif dan juga hiperaktif, sehingga dapat berdampak pada prestasi akademik anak di sekolah. ADHD juga biasa disebut juga gangguan “perkembangan saraf” (*brain development disorder*), yang dapat mempengaruhi sejumlah area pada fungsi otak. Anak yang mengalami gejala ADHD bukan berarti memiliki kecerdasan rendah melainkan lebih kepada gangguan pada perilaku dan cenderung aktifitas yang berlebih sehingga bisa dikatakan hiperaktif. Label klinis *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) menunjukkan bahwa sindrom ini adalah gangguan perhatian. Namun, defisit perhatian yang diduga belum dikaitkan baik dengan operasi kognitif tertentu atau sistem saraf tertentu (Fitriyani, Anna Maria Oktaviani, 2022).

Anak dengan ADHD diketahui memiliki kesulitan dalam kontrol postural dan cenderung menunjukkan kestabilan tubuh yang rendah saat melakukan aktivitas berjalan di permukaan yang sempit atau tidak stabil alam studi tersebut dijelaskan bahwa “*Children with ADHD displayed significantly more postural sway and less dynamic balance during beam walking tasks compared to typically developing peers*”. Oleh karena itu, latihan seperti berjalan di papan titian sangat efektif untuk membantu mereka mengembangkan kesadaran tubuh, mengurangi impulsivitas gerak, serta meningkatkan kemampuan mempertahankan posisi tubuh secara terkendali.

Mengingat kompleksitas ADHD, berbagai metode intervensi berbasis motorik telah dirancang untuk membantu anak-anak dengan kondisi ini meningkatkan pengendalian gerak mereka. Aktivitas fisik seperti pelatihan visual postural, berjalan di atas papan sempit, dan permainan keseimbangan terbukti efektif dalam memperbaiki kendali motorik serta fokus perhatian anak. Oleh sebab itu, sangat penting mengembangkan model intervensi yang sederhana namun sistematis misalnya latihan berjalan di atas papan titian agar dapat mendukung kemampuan motorik dan pengaturan diri anak ADHD secara lebih komprehensif dan praktis.

Motorik kasar adalah keterampilan dasar yang diperoleh sejak bayi, dan mencakup aktivitas yang melibatkan otot-otot besar seperti tangan, kaki, dan tubuh. Perkembangan motorik kasar terjadi melalui enam tahap utama, mulai dari duduk sendiri hingga berjalan tanpa bantuan. Motorik kasar berperan penting dalam keseimbangan, pengendalian objek, dan gerakan lokomotor, seperti berlari dan melompat, yang merupakan fondasi aktivitas fisik di kemudian hari (Kasih et al.,2024) .

Motorik kasar adalah aktivitas dengan menggunakan otot-otot besar, meliputi gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan *manipulative* (Baan et al., 2020). Kemampuan motorik mulai berkembang sejak masa bayi dan terdiri dari empat sistem tindakan yang saling berkaitan: postur, gerakan berpindah (*locomotor*), tindakan manual, dan ekspresi wajah. Motorik kasar terbentuk dari koordinasi yang rumit antara sistem saraf, otot, dan persepsi tubuh, yang melibatkan keempat komponen tersebut. Postur berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap gaya gravitasi, sementara gerakan berpindah meliputi kemampuan untuk berpindah tempat melalui aktivitas seperti berjalan, berlari, atau berjalan di atas papan sempit. Tindakan manual mencakup pemanfaatan tangan bersama dengan tubuh untuk menopang atau menjaga keseimbangan, dan tindakan wajah berhubungan dengan pengendalian otot wajah dan leher dalam mengekspresikan emosi dan interaksi sosial. Keempat aspek ini bekerja sama mendukung perkembangan motorik kasar secara menyeluruh. Pada anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), gangguan koordinasi sensorimotor kerap mengganggu kemampuan postural dan keseimbangan, sehingga latihan seperti berjalan di atas papan titian menjadi terapi yang efektif untuk merangsang kontrol postur, koordinasi, dan kesatuan gerakan tubuh secara komprehensif.

Keterampilan motorik kasar adalah kemampuan menggerakkan tubuh dengan menggunakan otot-otot besar. Sebagian besar atau seluruh kemampuan motorik kasar ini diperlukan oleh anak untuk kegiatan seperti duduk, menendang, berlari, dan naik turun tangga. Keterampilan motorik

kasar pada anak kecil tidak akan tumbuh dengan baik tanpa pengendalian motorik yang matang. Selain itu, keterampilan ini tidak akan mencapai potensi maksimal jika tidak didukung oleh latihan fisik secara rutin. Menurut pendapat yang ada, gerak motorik kasar sebaiknya dikenalkan dan diberikan pada anak usia prasekolah dan awal sekolah melalui permainan. Cara ini membantu siswa melakukan gerakan dengan benar dan menjadi bekal awal agar penguasaan gerakan tersebut efektif. Keterampilan motorik umum ini nantinya akan menjadi dasar untuk mengembangkan keterampilan yang lebih spesifik (Ayu Halimatus Sakdiyah et al., 2024).

Pentingnya motorik kasar untuk belajar mengendalikan dan mengoordinasikan gerakannya yang merupakan hal mendasar untuk dapat bereksplorasi dan belajar. Kemampuan motorik kasar menjadi bagian penting dari perkembangan fisik anak yang dimulai sejak usia dini dan terus berkembang seiring waktu. Perkembangan motorik kasar pada anak usia dini dimulai dengan upaya mengangkat kepala, berguling, merangkak, dan akhirnya belajar berjalan. Saat bertambah usia, anak mulai menguasai aktivitas seperti berlari, melompat, dan bermain bola, yang mendukung kemajuan keterampilan motorik kasar secara optimal dengan bantuan dukungan dari orang tua, pengasuh, dan guru. Manfaat aktivitas fisik yang terstruktur dan permainan juga mendorong anak untuk aktif dan meningkatkan keterampilan motorik kasarnya, yang akan berdampak positif pada keseharian anak dengan meningkatkan kekuatan dan koordinasi gerak (Siti Nur Nabilah, 2023)

Kemampuan fisik motorik pada anak dapat dibedakan menjadi dua yaitu aktivitas motorik kasar dan aktivitas motorik halus aktivitas motorik kasar berkaitan dengan keterampilan gerak atau gerakan tubuh yang memakai otot-otot besar sebagai dasar utama gerakannya. Berbeda dengan aktivitas motorik halus yaitu keterampilan yang memerlukan kemampuan untuk mengkoordinasikan atau mengatur otot-otot kecil. Lingkup perkembangan motorik kasar pada anak usia dini dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 Pasal 10 Ayat 3 yang

tertuang dalam Standar Tingkat Pencapaian perkembangan Anak (STPPA) kegiatan fisik motorik kasar mencakup kemampuan gerakan tubuh secara terkoordinasi, lentur, seimbang, lincah, lokomotor, non-lokomotor, dan mengikuti aturan.

Keseimbangan merupakan kemampuan dasar gerak manusia untuk mempertahankan posisi tubuh saat melakukan aktivitas postur tubuh, yang dapat didukung oleh gerakan tambahan. Secara umum, keseimbangan berarti menjaga tubuh tetap stabil menggunakan otot-otot yang memungkinkan manusia bergerak secara optimal dan efisien. Melatih keseimbangan dapat memperkuat otot anak, khususnya otot-otot pada bagian bawah tubuh yang berperan dalam menopang beban tubuh. Dengan latihan ini, anak juga belajar mengendalikan tubuhnya ketika melakukan suatu gerakan. Jika kemampuan keseimbangan anak kurang baik, hal tersebut akan berdampak langsung pada aktivitas fisik yang dijalani, misalnya saat berjalan di atas papan sempit (titian). Saat berlatih di papan titian, anak biasanya mengalami kesulitan untuk menstabilkan tubuhnya karena pijakan yang sempit, sehingga diperlukan upaya berdiri tegak dan menggerakkan kaki secara perlahan. Jika sering terjatuh, latihan perlu diulangi berkali-kali. Proses latihan ini dapat dilakukan bersama orang tua atau pendamping, maupun secara mandiri dengan cara merentangkan kedua tangan, sehingga perlahan-lahan anak mampu menyeimbangkan tubuhnya saat berjalan di atas papan titian.

Keseimbangan terbagi menjadi dua macam yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis biasanya dilakukan seseorang ketika memposisikan tubuhnya untuk bertahan dalam posisi tidak bergerak atau tetap contohnya seperti, seorang anak mencoba berdiri dengan satu kaki dan anak berusaha membuat tubuhnya menjadi seimbang untuk berdiri. Kedua yaitu keseimbangan dinamis, jenis keseimbangan ini biasanya dilakukan oleh seseorang ketika mempertahankan tubuhnya walaupun dalam posisi bergerak, hal ini sangat sulit bagi anak-anak yang belum membiasakan dirinya untuk belajar menyeimbangkan tubuhnya, contohnya ketika seorang guru membimbing anak-anak untuk melakukan kegiatan berjalan di atas papan

titian sebelum memasuki ruangan kelas, biasanya anak-anak sering terjatuh ketika menaiki papan titian, hal-hal yang menjadikan anak sering terjatuh biasanya karena ukuran papan yang terlalu kecil, kurangnya konsentrasi ketika menaiki papan dan berjalan di atasnya kemudian berat badan seorang anak terkadang juga dapat mempengaruhi keseimbangan tubuhnya. Kegiatan motorik anak dapat dikembangkan dengan bermain papan titian (Withasari, 2022).

Papan titian adalah suatu alat atau media yang digunakan dalam suatu permainan untuk melatih keseimbangan tubuh. Papan titian terbuat dari kayu ringan yang kuat, sehingga posisinya dapat dipindah-pindahkan dari satu tempat ketempat yang lain. Ukuran papan titian biasanya bermacam-macam tergantung tingkat ketinggiannya. Ketinggian papan titian berkisar 10-30 cm dengan panjang 150 cm dan lebar 20 cm. Permukaan papan titian datar sehingga anak tidak mudah terjatuh jika berjalan di atasnya di atasnya. Berdasarkan pendapat tersebut, berjalan di atas papan titian diharapkan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh pada siswa tunagrahita ringan (Vadilla & Damri, 2020).

Media papan titian merupakan alat yang dapat mengembangkan aspek motorik kasar yang dimiliki oleh anak. Ketika anak merasa jenuh saat belajar di kelas, maka tugas guru yang harus menyediakan media yang kreatif dan inovatif untuk menarik minat anak belajar dalam mengembangkan keseimbangan tubuhnya (Firman et al., 2023). Aktivitas berjalan di papan titian merupakan bentuk latihan motorik kasar yang menekankan pada keseimbangan, koordinasi, dan kontrol postural, yang secara khusus bermanfaat bagi anak-anak dengan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Salah satu kegiatan motorik kasar yang sering dilakukan anak yaitu berjalan. Berjalan adalah kegiatan yang dilakukan seseorang setiap hari. Latihan berjalan dilakukan ketika anak telah mampu berdiri dengan kokoh menahan bobot tubuhnya, kemudian secara perlahan secara bergantian melangkahkan kaki kiri dan kanan secara bergantian, ketika kaki satu berjalan

maju maka kaki yang satunya juga tetap menumpu pada sebuah pijakan (Lita, 2020).



Gambar 1 : Papan Titian

Menurut Sugiyono dalam (Elsa et al., 2023) bola adalah salah satu media pembelajaran yang akan membantu berbagai aspek perkembangan anak, salah satunya adalah perkembangan motorik kasar anak. Melalui pemanfaatan media bola akan mendorong kebutuhan anak untuk secara aktif berinteraksi dan terlibat dengan lingkungan fisiknya. Pada saat yang sama dengan menggunakan media bola anak berkesempatan untuk memperkaya gerakan-gerakannya, misalnya gerakan dengan sensorimotor, tangan, kaki, kepala, atau bagian tubuh yang lain yang melibatkan otot besar anak, sehingga memungkinkan siswa secara penuh mampu mengembangkan kemampuan motorik kasar anak. Permainan ini tidak memerlukan keterampilan tingkat tinggi dan memungkinkan semua anak terlibat didalamnya, sehingga anak mampu merespon aktivitas dengan gembira, dapat menggunakan secara individu atau kelompok maupun disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak, dapat menyalurkan energi dan aspirasi anak.

Permainan Memindahkan Bola Permainan memindahkan bola merupakan permainan yang dimainkan oleh (ABK) secara individu. Media permainan memindahkan bola menggunakan nampan. Aturan permainan ini

dilakukan dengan cara anak mengambil bola dari tong lalu dimasukkan ke dalam nampan dan di pindahkan ke dalam tong yang di sebrang melalui berjalan di atas papan titian.



Gambar 2 : Permainan Memindahkan Bola

Kebanyakan anak berkebutuhan khusus saat melakukan aktivitas fisik mengalami emosional, mengakibatkan anak sulit untuk mengikuti intruksi yang diberikan dan sulit untuk mengungkapkannya kepada pelatih atau pengasuh. Maka dari itu, anak berkebutuhan khusus harus selalu dibiasakan untuk melakukan sesuatu gerakan dasar dan selalu di asah agar di kemudian hari bisa menguasai gerakan dengan baik dan benar. Kelemahan ini dapat diperbaiki saat melakukan aktivitas gymnastics, dengan cara mengulangi gerakan terus menerus bahkan menurunkan tingkat kesulitan atas gerakan yang diberikan kepada anak berkebutuhan khusus (Susanto & Wijaya, 2021).

Strategi dalam menangani gangguan atau hambatan pada ADHD dapat dilakukan dengan cara memberikan penanganan medis yaitu memberikan obat- obatan untuk dapat mengatur serta mengendalikan dopamin yang ada di otak dan melakukan modifikasi kebiasaan anak dalam aktifitasnya sehari-hari

yang dapat bertujuan untuk mengontrol perilaku, emosional dan pengembangan kemampuan kognitif atau akademik yang telah dimiliki oleh setiap individu (Suarez-Manzano et al., 2018).

Penanganan dengan obat pada penyakit yang tergolong kronis dapat diberikan obat yang sesuai untuk gangguan ADHD yang dapat menyebabkan banyak penyimpangan pada sisi pertumbuhan yang normal pada periode postnatal (Nejedly, 2020), akhirnya dapat diketahui banyak aktifitas yang merupakan cara penanganan pada gangguan ADHD yang dirasa aman dan baik (Fitriyani, Anna Maria Oktaviani, 2022). Maka dapat disimpulkan anak ADHD memerlukan terapi untuk mengatasi kesulitan motorik yang di alami anak dengan ADHD dan mencegah masalah yang lebih parah di kemudian hari.

Terapi Autis Sahabat Ananda Bagansiapiapi merupakan salah satu pusat layanan intervensi bagi anak berkebutuhan khusus yang berlokasi di Kabupaten Rokan Hilir, Provinsi Riau. Lembaga ini berdiri dengan tujuan memberikan layanan terapi yang komprehensif dan terintegrasi untuk anak-anak dengan kebutuhan khusus, khususnya mereka yang mengalami gangguan perkembangan seperti *Autism Spectrum Disorder* (ASD), *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), serta gangguan perkembangan bahasa dan motorik. Program terapi di Sahabat Ananda dirancang secara personal dengan sistem evaluasi berkala yang bertujuan untuk memantau perkembangan anak dari waktu ke waktu. Anak-anak dengan ADHD, misalnya, diberikan intervensi yang mencakup latihan motorik kasar seperti berjalan di papan titian, latihan koordinasi, dan pelatihan regulasi diri dengan metode visual dan aktivitas fisik terstruktur. Setiap anak juga mendapatkan program home support yang melibatkan orang tua dalam proses terapi untuk memastikan kesinambungan perkembangan di lingkungan rumah.

Di lapangan, khususnya di Terapi Autis Sahabat Ananda, ada anak dengan hambatan ADHD menunjukkan gangguan kontrol postural yang menyebabkannya sering menargetkan peningkatan kontrol postural secara terstruktur. Di sisi lain, lembaga ini memiliki media papan titian yang mudah

didapatkan, praktis digunakan, dan aman untuk anak, namun penggunaannya belum dioptimalkan sebagai intervensi khusus untuk melatih keseimbangan. Padahal, secara teoritis, latihan berjalan di papan titian kehilangan keseimbangan ketika berjalan, berdiri, atau melakukan aktivitas motorik kasar. Kondisi ini jelas menunjukkan perlunya intervensi yang benar-benar terarah pada peningkatan stabilitas dan koordinasi tubuh. Meskipun lembaga telah menyediakan berbagai kegiatan motorik, namun masih terlihat bahwa latihan yang diberikan belum secara spesifik memberikan stimulasi vestibular dan proprioseptif yang sangat dibutuhkan anak ADHD untuk memperbaiki stabilitas tubuh. Gap penelitian muncul dari kebutuhan nyata anak ADHD akan latihan keseimbangan yang terarah di lembaga tersebut, sementara belum ada penelitian yang menguji efektivitas media sederhana ini secara ilmiah. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan antara praktik terapi yang ada dengan kebutuhan intervensi yang lebih spesifik, sekaligus memanfaatkan media yang sudah tersedia di Terapi Autis Sahabat Ananda. Penelitian ini diharapkan memberikan bukti bahwa papan titian dapat menjadi intervensi yang efektif, mudah diterapkan, serta sesuai dengan kondisi dan fasilitas lembaga, sehingga layak dijadikan dasar pengembangan program terapi keseimbangan yang lebih terstruktur bagi anak ADHD.

Penelitian terdahulu Nevy Indira Prabandari (2019), Elen Elpikasari, Tiara Thaahirah dan Mufaro'ah (2024), Ayu Halimatus Sakdiyah, Dita Yuliasitri, Noortje Anita K, dan Indra Himawan Susanto (2024) telah membuktikan bahwa papan titian efektif meningkatkan keseimbangan anak usia dini, namun belum ada penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas papan titian pada anak ADHD dalam konteks terapi individual menggunakan desain (SSR). Di sinilah letak novelty penelitian ini yaitu, subjek penelitian adalah anak ADHD, bukan anak usia dini biasa atau anak tunagrahita, sehingga hasil penelitian memberikan kontribusi baru dalam literatur intervensi motorik kasar anak berkebutuhan khusus. Intervensi yang digunakan adalah berjalan di papan titian, namun diterapkan dalam konteks

terapi individual yang belum banyak diteliti pada anak ADHD. Menggunakan desain *Single Subject Research* (A–B–A) yang memungkinkan analisis perubahan perilaku secara mendalam pada satu anak ADHD, sebuah pendekatan yang jarang digunakan pada intervensi berbasis motorik kasar. Penelitian ini dilakukan dalam setting terapi asli di Terapi Autis Sahabat Ananda Bagansiapiapi, sehingga temuan penelitian lebih aplikatif untuk setting layanan terapi di Indonesia. Penelitian mengisi gap bahwa meskipun papan titian tersedia dan digunakan di banyak lembaga, pemanfaatannya untuk stimulasi vestibular proprioseptif anak ADHD belum diteliti secara ilmiah sehingga perlu dilakukan intervensi. Intervensi ini didukung oleh hasil penelitian dari Nevy Indira Prabandari (2019), Elen Elpikasari, Tiara Thaahirah dan Mufaro'ah (2024), Ayu Halimatus Sakdiyah, Dita Yuliasitrid, Noortje Anita K, dan Indra Himawan Susanto (2024).

Uraian latar belakang diatas menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian bagi anak dengan ADHD di Yayasan Sahabat Ananda Bagansiapiapi. pada dasarnya proses terapi sudah berjalan dengan baik, karena dilakukan secara rutin, terstruktur, dan sesuai jadwal. Hal ini menjadi dasar bagi peneliti dalam mengambil penelitian berjudul ''Efektivitas Aktivitas Berjalan Di Papan Titian Terhadap Keseimbangan Anak Adhd Di Terapi Autis Sahabat Ananda Bagansiapiapi''

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang sebelumnya, maka peneliti dapat menguraikan identifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Anak ADHD di Terapi Autis Sahabat Ananda Bagansiapiapi masih memiliki gangguan kontrol postural yang menyebabkan tubuh sering tidak stabil saat berjalan, berdiri, atau melakukan aktivitas motorik kasar.
- b. Meskipun terapi motorik kasar telah diberikan, keterampilan keseimbangan masih menjadi aspek yang paling lemah, sehingga membutuhkan intervensi yang lebih spesifik.

- c. Papan titian tersedia di lembaga, namun pemanfaatannya sebagai intervensi terarah untuk meningkatkan keseimbangan belum dilakukan secara optimal.
- d. Belum ada intervensi sistematis dan terstruktur yang secara khusus menargetkan peningkatan keseimbangan anak ADHD melalui aktivitas berjalan di papan titian.
- e. Belum terdapat bukti ilmiah di lembaga tersebut yang menunjukkan bahwa aktivitas berjalan di papan titian efektif dalam meningkatkan keseimbangan anak ADHD.
- f. Diperlukan penelitian untuk menguji seberapa besar peningkatan keseimbangan yang terjadi pada anak ADHD setelah mengikuti aktivitas berjalan di papan titian.
- g. Penelitian ini penting untuk menghadirkan acuan ilmiah dan rekomendasi praktis bagi terapis, lembaga, dan orang tua dalam memilih intervensi motorik kasar yang efektif dan mudah diterapkan.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini dibuat agar pembahasan lebih terarah dan fokus pada pokok kajian yang diteliti. Dengan adanya batasan masalah, penelitian ini diharapkan dapat menghindari pembahasan yang terlalu luas dan tetap berfokus pada pengukuran peningkatan keseimbangan sebagai bagian dari pengembangan motorik kasar anak ADHD melalui aktivitas berjalan di papan titian.

- a. Penelitian ini dibatasi pada pengujian efektivitas aktivitas berjalan di papan titian dalam meningkatkan keseimbangan tubuh anak dengan ADHD yang mengikuti terapi di Terapi Autis Sahabat Ananda Bagansiapiapi.
- b. Penelitian ini hanya menilai tingkat atau besarnya peningkatan keseimbangan anak dengan ADHD setelah mengikuti aktivitas berjalan di papan titian, tanpa membahas faktor lain di luar kegiatan

tersebut, seperti kondisi kesehatan, terapi tambahan, atau dukungan lingkungan keluarga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, maka peneliti dapat menguraikan identifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Apakah aktivitas berjalan di papan titian efektif dalam meningkatkan keseimbangan anak dengan ADHD di Terapi Autis Sahabat Ananda Bagansiapiapi?
- b. Seberapa besar peningkatan keseimbangan anak dengan ADHD dalam aktivitas berjalan di papan titian di Terapi Autis Sahabat Ananda Bagansiapiapi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas dapat di identifikasikan beberapa tujuan yang menjadi dasar penelitian sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui peningkatan aktivitas berjalan di papan titian dalam meningkatkan keseimbangan tubuh anak dengan ADHD di Terapi Autis Sahabat Ananda Bagansiapiapi.
- b. Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan keseimbangan tubuh anak dengan ADHD setelah mengikuti aktivitas berjalan di papan titian di Terapi Autis Sahabat Ananda Bagansiapiapi.

F. Definisi Operasional

ADHD adalah gangguan perkembangan neurobiologis yang ciri-cirinya melibatkan inatensi yang berarti kesulitan dalam memusatkan perhatian, hiperaktivitas yang mencakup gerakan yang tidak sesuai konteks, dan impulsivitas, yaitu kebiasaan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu. ADHD memiliki perilaku yang khas dari mudah teralihkan, sulit duduk diam, dan sulit untuk memenuhi konsistensi tugas.

Aktivitas berjalan di papan titian adalah kegiatan berjalan pada papan titian dalam penelitian ini adalah kegiatan motorik kasar. Ini meliputi anak diminta berjalan di atas papan licin, sempit, dan datar dengan panjang $\pm 2-3$ meter dan lebar $\pm 10-15$ cm, yang dilakukan sesi terapi fisik minimal 2 kali seminggu. Aktivitas tersebut bertujuan melatih keseimbangan dan konsentrasi anak ketika anak melakukan gerakan linear di bawah pengawasan terapis.

Motorik kasar dalam penelitian ini adalah kemampuan anak dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh besar yang melibatkan otot-otot besar seperti kaki, lengan, dan tubuh secara keseluruhan. Motorik kasar yang dikaji berkaitan dengan kemampuan berjalan, menjaga postur tubuh, serta kontrol otot saat melakukan aktivitas papan titian sebagai bentuk intervensi fisik.

G. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat penelitian sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan penguatan teori mengenai efektivitas aktivitas fisik sederhana, khususnya berjalan di papan titian, sebagai bentuk intervensi dalam meningkatkan keseimbangan dan pengembangan motorik kasar anak dengan ADHD. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi fisik dan motorik anak berkebutuhan khusus.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Terapis Memberikan informasi dan alternatif metode terapi motorik kasar yang efektif dan menarik untuk meningkatkan keseimbangan anak dengan ADHD.
- 2) Bagi Orang Tua Menambah wawasan tentang pentingnya latihan keseimbangan melalui aktivitas sederhana seperti berjalan di papan titian yang dapat dilakukan di rumah secara rutin.

- 3) Bagi Lembaga Terapi Menjadi acuan dalam merancang dan mengembangkan program terapi fisik yang lebih terstruktur, terukur, dan berbasis bukti ilmiah untuk anak dengan ADHD.
- 4) Bagi Anak Membantu meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh dan koordinasi gerak sehingga mendukung perkembangan motorik kasar secara optimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menggunakan desain subjek tunggal A1–B–A2, dapat disimpulkan bahwa intervensi berjalan di papan efektif dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan anak ADHD. Pada fase A1 (baseline 1), kemampuan keseimbangan anak masih berada pada kategori perlu intervensi, yang menunjukkan bahwa tanpa perlakuan khusus anak mengalami kesulitan dalam mempertahankan kestabilan tubuh dan koordinasi gerak. Kondisi ini menggambarkan kemampuan awal keseimbangan anak sebelum diberikan intervensi.

Setelah diberikan intervensi pada fase B, terjadi peningkatan persentase kemampuan keseimbangan secara bertahap hingga mencapai kategori sangat baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa aktivitas berjalan di papan titian yang dilakukan secara terstruktur dan berulang mampu melatih kontrol postural, koordinasi gerak, serta kemampuan anak dalam menjaga keseimbangan dinamis. Meskipun pada fase intervensi terdapat fluktuasi data, tren peningkatan yang dominan menunjukkan efektivitas intervensi yang diberikan.

Pada fase A2 (baseline 2), ketika intervensi dihentikan, kemampuan keseimbangan anak tetap berada pada kategori tinggi dan tidak kembali ke kondisi awal seperti pada fase A1. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan yang diperoleh selama fase intervensi dapat dipertahankan dan tidak bersifat sementara. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi berjalan di papan titian tidak hanya efektif dalam meningkatkan kemampuan keseimbangan anak ADHD, tetapi juga memberikan dampak yang relatif menetap, sehingga layak dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi motorik kasar bagi anak ADHD.

B. Saran

Dalam penelitian ini ada beberapa saran antara lain sebagai berikut:

a. Bagi Pusat Terapi

Pusat terapi disarankan secara langsung menggunakan media papan titian sebagai alat utama untuk melatih kemampuan keseimbangan motorik kasar anak ADHD. Latihan dilakukan dengan cara anak berjalan lurus di atas papan titian dari titik awal hingga akhir tanpa bantuan, sesuai kemampuan anak. Sebelum intervensi diberikan, terapis perlu melakukan fase A1 (baseline) dengan mengamati dan mencatat kemampuan awal anak dalam berjalan di papan titian. Selanjutnya, pada fase B (intervensi), latihan berjalan di papan titian dilakukan secara rutin dan konsisten, misalnya 3–4 kali dalam satu minggu, dengan peningkatan tingkat kesulitan secara bertahap (menambah panjang papan, memperkecil lebar papan, atau mengurangi bantuan terapis). Pada fase A2 (baseline akhir), latihan dihentikan sementara dan terapis melakukan pengamatan ulang untuk mengetahui apakah kemampuan keseimbangan anak tetap bertahan setelah intervensi tidak lagi diberikan. Dengan penerapan langkah-langkah tersebut, pusat terapi dapat mengevaluasi efektivitas latihan papan titian secara objektif dan sistematis.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk tetap menggunakan papan titian sebagai media utama intervensi dalam penelitian keseimbangan motorik kasar, dengan menambah variasi bentuk latihan, seperti berjalan di papan titian sambil membawa benda ringan atau berjalan dengan tempo tertentu. Selain itu, peneliti dapat menambah jumlah sesi pada fase B atau memperpanjang fase A2, sehingga dapat diketahui secara lebih jelas keberlanjutan pengaruh intervensi papan titian terhadap keseimbangan anak ADHD. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mencatat data pada setiap sesi di setiap fase, agar pola perubahan kemampuan anak pada fase A1, B, dan A2 dapat dianalisis secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. D. (2019). *Studi Fenomenologi: Pola Asuh Orangtua Pada Pembelajaran Motorik Halus Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*.
- Ayu Halimatus Sakdiyah, Dita Yuliastrid, Noortje Anita K, & Indra Himawan Susanto. (2024). *Aktivitas Berjalan Di Atas Papan Titian Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun*. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(2), 41–51. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i2.3734>
- Baan,A.B.,Rejeki, H.S., & Nurhayati. (2020). *Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. *Jurnal Bungamputi*, 6(0), 14–21.
- Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. Guilford Press.
- Firman, A. D., Muslihin, H. Y., & Purwati, P. (2023). *Analisis Media Papan Titian Untuk Membina Keseimbangan Tubuh Anak Usia Dini*. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 144–155.<https://jinnovative.org/index.php/Innovative/article/view/2121>
- Fitri, A. E., Ramadhani, A., Budiana, D., Nilza, F., Farida, N. R., Sari, M. M. (2025). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(2), 5-8.
- Fitriyani, Anna Maria Oktaviani, A. S. (2022). *Jurnal basicedu*. *Jurnal Basicedu*,6(4),5877–5889. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1230>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding Motor Development*. McGraw-Hill.
- Gunawan, L. (2021). *Komunikasi Interpersonal Pada Anak Dengan Gangguan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 19(1), 49–68.
- Harvey, W. J., Reid, G., & Bloom, G. A. (2018). *Motor skill interventions in children with ADHD*. *Journal of Attention Disorders*.
- Hiis Karlenata1, Z. T. M. (2024). *Pembelajaran Pada Anak ADHD*. *Educational Journal of Innovation and Publication(EJIP*, 3(1), 1–15.
- Mirawati, M. (2019). *Pendidikan Anak ADHD*. *Universitas Lambung Mangkurat Repository*.
- Kasih, T., Pengaruh, S., Bermain, M., Titian, P., Kemampuan, T., Nabilah, S. N., & Biasa, P. L. (2024). *Pengaruh Metode Bermain Papan Titian terhadap Kemampuan Motorik Kasar Disabilitas Autis di SLB Wiwik Widajati*.
- Lita, A. U. (2020). *Implementasi Berjalan di Atas Papan Titian untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini di RA*

- Aisyah. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 1025–1031.
<https://prosiding.unma.ac.id/index.php/semnasfkip/article/view/762>
- Mahmud, B. (2018). *the Urgency of Stimulating Gross Motor Skills in Early Childhood*. *Didactics : Journal of Education*, 1, 1–12.
- Mandasari, Agrina, Z. M. (2020). *Open Acces Acces*. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Mirnawati, amka. (2019). *Pendidikan Anak ADHD*
- Nejedly, P., Worrell, G. A., Lenka, L., Mivalt, F., & Boston, R. C. (2020). *Multicenter intracranial EEG dataset for graph elements and artefactual signals classification*. *Scientific Data*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41597-020-00753-1>
- Nurfadhillah, S., Nurlaili, D. A., Syapitri, G. H., Shansabilah, L., Herni, N., & Dewi, H. (2021). *Attention Deficit Hyperactive Disorder (Adhd) Pada Siswa Kelas 3 Di Sd Negeri Larangan 1*. *PENSA : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(3), 453–462. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>
- Prabandari, N. I. (2019). *Pengaruh kegiatan fisik motorik kegiatan berjalan di atas papan titian terhadap keseimbangan tubuh anak kelompok A di TK .UIN Sunan Ampel Surabaya*. Diakses dari <http://digilib.uinsa.ac.id/view/year/2019.html>
- Saputri, M. A., et al. (2023). *Ragam Anak Berkebutuhan Khusus*. *Childhood Education: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 38–53. <https://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/CEJ/article/view/4986>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance*. *Human Kinetics*.
- Siti Nur Nabilah, W. W. (2023). *Pengaruh Metode Bermain Papan Titian Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Disabilitas Autis Di Slb Tunas Kasih Surabaya* .
- Siti Nur Nabilah Wiwik Widajati. *Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-khusus/article/view/64461%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-khusus/article/download/64461/48756>
- Suarez-Manzano, S., Ruiz-Ariza, A., de la Torre-Cruz, M., & Martínez-López, E. J. (2018). *Acute and chronic effect of physical activity on cognition and behaviour in young people with ADHD: A systematic review of intervention studies*. *Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 10(3), 205–217. <https://doi.org/10.1007/s12402-018-0273-9>
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kuantitatif R&D*.

- Susanto, S. I., & Wijaya, F. J. M. (2021). *Analisis Perkembangan Motorik Anak Berkebutuhan Khusus Setelah Latihan Gymnastics*. Jurnal Prestasi Olahraga, 107–113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39593>
- Vadilla, T., & Damri. (2020). *Meningkatkan keseimbangan tubuh melalui papan titian pada siswa tunagrahita ringan*. Multidisciplinary Research and Development, 2(4), 26–33.
- Verret, C., et al. (2012). *Physical activity and ADHD*. *Journal of Pediatrics*.
- Withasari, Y. D. R. L. (2022). *Mengembangkan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Papan Titian Usia 5-6 Tahun Di PAUD Tunas Harapan Desa Bakit*. BERNASKIDS: Islamic Childhood Education...,1(1), <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/ICEJ/index%0Ahttps://al.lp2msasbabel.ac.id/index.php/ICEJ/article/view/2527>
- Ziereis, S., & Jansen, P. (2015). *Effects of physical activity on motor and cognitive skills in ADHD*. *Research in Developmental Disabilities*.