

MENINGKATKAN KONSENTRASI ANAK *ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER* (ADHD) MELALUI OLAHRAGA MEMANAH

Ania Susanti¹, Wiwin Suryaningsih²

¹ IKIP Siliwangi, Jl. Terusan Jendral Sudirman, Cimahi

² TPA HATI BUNDA, Jl. Rd Demang Hardjakusumah Blok Jati Cihanjuang, Cimahi

¹ qshalihah@gmail.com, ² wiwinsuryaningsih-2@gmail.com

Abstract

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is a psychic term used to refer to behavioral disorders that have recently been found in children. Child development can be disrupted if a child is indicated with ADHD, both cognitive, social emotional and communication development. This study aims to determine whether archery exercise can improve the ability to concentrate ADHD children. In this study the subject of the study were three children who had been declared to have ADHD, aged 6 years. The type of research used is a single subject experimental design. Data collection method uses observation. Descriptive chart analysis was used to analyze the data in this study. Based on data analysis conducted, the results of the study describe that archery exercise can increase concentration in children with ADHD.

Keywords: ADHD, Concentration, Archery

Abstrak

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan istilah psikatrik yang digunakan untuk meyebut gangguan perilaku yang akhir-akhir ini banyak ditemukan pada anak-anak. Perkembangan anak dapat terganggu apabila seorang anak terindikasi ADHD, baik itu perkembangan kognitif, sosial emosional, maupun komunikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah olahraga memanah dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi anak ADHD. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah tiga orang anak yang telah dinyatakan mengalami ADHD, berusia enam tahun. Jenis penelitian yang digunakan adalah *single subject experimental design*. Metode pengumpulan data menggunakan observasi. Analisa grafik deskriptif digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini. Berdasarkan analisa data yang dilakukan, hasil penelitian mendeskripsikan bahwa olahraga memanah dapat meningkatkan konsentrasi pada anak ADHD. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa olahraga memanah memiliki pengaruh dalam meningkatkan konsentrasi anak yang didiagnosa *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Dengan demikian olahraga memanah dapat menjadi salah satu alternatif untuk terapi anak yang didiagnosa *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD).

Kata Kunci: ADHD, Konsentrai, Memanah

PENDAHULUAN

Anak merupakan anugerah yang dititipkan Allah SWT kepada setiap orangtuanya. Setiap anak yang dilahirkan dengan segala hal yang menyertainya haruslah tetap menjadikan orang tua mensyukuri keberadaannya. Anak dengan masalah ADHD belakangan ini tampaknya menjadi masalah yang seringkali muncul dan mendapatkan perhatian orangtua dan guru. Masalah ini terlihat berupa gejala pada anak terutama perilakunya yang berbeda dengan perilaku kebanyakan anak seusianya.

ADHD merupakan istilah psikiatrik yang dipakai untuk menyebut gangguan perilaku yang ditemukan pada anak. Sebagai gangguan psikiatrik, ADHD berhubungan erat dengan kondisi medis. Kerusakan area otak yang mengatur perilaku merupakan sumber dari gangguan ADHD (Muhyidin,dkk,2014).

Ada kecenderungan untuk secara mudah menyatakan anak yang terlihat aktif dibandingkan dengan teman-temannya sebagai anak hiperaktif. Padahal untuk menentukan apakah seorang anak mengalami ADHD atau tidak, diperlukan diagnose dari professional seperti dokter atau psikolog. Para professional biasanya menggunakan metode pemeriksaan seperti pemeriksaan medis, wawancara klinis, penggunaan kuisioner bagi orang tua dan guru, serta pengamatan perilaku anak (Hildayani,dkk,2007)

Secara teori munculnya perilaku hiperaktif bermula dari ketidakmampuan anak menyeleksi stimulus-stimulus yang sampai kepadanya. Stimulus sulit dicerna dengan baik lalu menghasilkan rpsons yang tepat, tetapi anak cenderung mencari jalan sendiri, menuruti apa yang dia mau (Jumiatin,2017).

Penanganan ADHD diperlukan penanganan secara professional, kesalahan penanganan pada anak ADHD akan membuat perkembangan anak semakin terganggu. Gangguan pemusatan perhatian atau lebih sederhananya terkait kemampuan konsentrasi merupakan salah satu hal yang menonjol pada anak yang terdiagnosa ADHD.

Pada saat ini telah banyak berkembang berbagai metode terapi yang digunakan untuk

melatih konsentrasi anak ADHD. Olahraga memanah dipercayai dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan konsentrasi. Mengarahkan anak panah ke sasaran adalah salah satu cara melatih konsentrasi pada diri. Seseorang harus dapat menguasai diri sendiri dan membidik dengan tepat agar lemparan panah tidak meleset.

Memanah adalah 1 dari 10 olahraga terbaik untuk anak dengan *attention hyperactivity disorder (ADHD)* untuk melatih fokus, konsentrasi, dan kepercayaan diri. (Sulaiman, 2017)

Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam apakah konsentrasi anak ADHD dapat ditingkatkan dengan olahraga memanah. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah olahraga memanah dapat meningkatkan konsentrasi pada anak ADHD.

ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)

ADHD merupakan istilah berupa singkatan internasional tentang masalah perilaku anak yang berkaitan dengan gangguan pemusatan perhatian (*attention problems*) dan perilaku yang berlebihan (*hyperactivity*) (Hildayani,dkk,2017).

Menurut Muhyidin, dkk (2017) klasifikasi ADHD meliputi 4 tipe, yakni:

1. Inatensi (*Attention Defisit Disorder/ADD*), jika terdapat minimal enam dari Sembilan kriteria intense dalam DSM yang bertahan pada anak minimal selama 6 bulan.
2. Hiperaktif, apabila terdapat enam dari enam criteria hiperaktif selama enam bulan atau lebih.
3. Hiperaktif-impulsif, apabila terdapat minimal enam dari Sembilan criteria hiperaktif-impulsif.
4. Tipe campuran (*Attention and Hyperactivity Disorder/ADHD*), apabila terdapat minimal enam dari seluruh criteria ADHD dari inatensi, hiperaktif, dan impulsif yang bertahan selama enam bulan atau lebih.

Jumiatin (2017) mengungkapkan penyebab ADHD sampai sejauh ini belum jelas. Ada yang beranggapan merupakan masalah

genetik (keturunan bawaan). Tetapi ada juga yang mempercayai bahwa ADHD merupakan akibat dari pengaruh lingkungan. Dalam modul Penanganan Anak Berkebutuhan khusus Hildayani, dkk menyatakan bahwa penelitian selama 25 tahun terakhir menunjukkan kemungkinan ADHD disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan neurotransmitter atau penghantar sinyal-sinyal saraf pada area otak. Area otak tersebut adalah *Lobus Frontal* yang berfungsi untuk mengatur tingkah laku seseorang, *Ganglia Basal* dan *Cerebellum* yang berperan dalam koordinasi dan pengendalian gerakan motorik.

Olahraga Memanah untuk Meningkatkan Konsentrasi

Memanah (*Archery*) adalah suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Olahraga memanah adalah suatu cabang olahraga yang menggunakan busur panah dan anak panah dalam pengaplikasiannya, dimana anak panah dilepaskan melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu (Artanayasa, 2014).

Olahraga memanah dapat melatih konsentrasi terutama daya focus. Dalam olahraga memanah pikiran harus sesuai dengan gerak tangan, dengan demikian hal ini secara tidak langsung dapat melatih daya focus yaitu daya focus antara pikiran emosi dan gerak psikomotor.

Defrizal Siregar menyatakan bahwa manfaat olahraga memanah salah satunya adalah melatih fokus dan konsentrasi. (Fizriyani & Sasongko, 2017)

Senada dengan hal itu, Desri (Ketua Komunitas Kampung Dongeng) menyatakan panahan merupakan permainan sekaligus olahraga yang melatih disiplin, focus dan konsentrasi (dalam Putri, 2017).

Berdasarkan paparan tersebut hipotesis penelitian adalah olahraga memanah dapat meningkatkan konsentrasi pada anak/ *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian subjek tunggal, yang bertujuan untuk menyelidiki

tingkat konsentrasi siswa. Secara khusus penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi olahraga memanah terhadap tingkat konsentrasi siswa.

Pada desain penelitian subjek tunggal, pengukuran dilakukan dengan periode waktu tertentu misalnya perminggu, perhari atau perjam. Perbandingan dilakukan pada subjek yang sama dalam kondisi yang berbeda, jadi dalam penelitian ini dilakukan pengukuran yang sama dan berulang-ulang untuk mempelajari berapa banyak perubahan yang terjadi pada variabel terikat perhari.

Terdapat dua kondisi yaitu kondisi *baseline* dan kondisi eksperimen. Kondisi awal (*baseline*) merupakan pengukuran aspek dari perilaku subjek selama beberapa waktu sebelum perlakuan, sedangkan kondisi eksperimen adalah kondisi saat diberikan tindakan atau terapi. Dalam dua kondisi ini akan dilakukan observasi untuk melihat perubahan yang terjadi terkait tingkat konsentrasi subjek penelitian sebelum dan sesudah pemberian terapi berupa olahraga memanah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut ini adalah karakteristik subjek yang menjadi bahan observasi dalam penelitian ini.

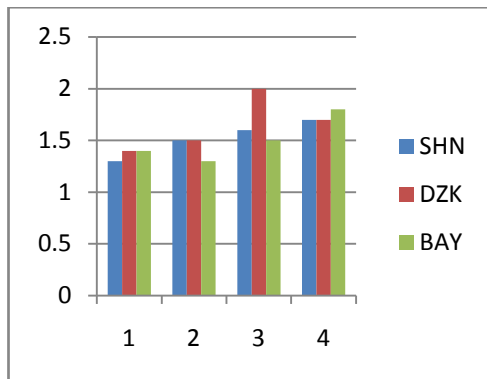
Table 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Nama	Jenis Kelamin	Usia
SHN	L	6
DZK	L	6
BAY	L	6

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa subjek penelitian sebanyak 3 anak dengan jenis kelamin laki-laki dengan usia yang sama yaitu 6 tahun.

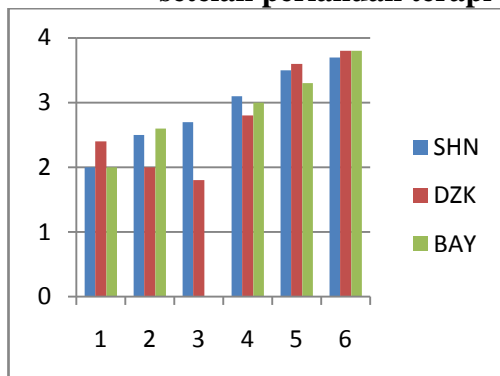
Perubahan durasi konsentrasi subjek penelitian sebelum (*baseline*) dan sesudah mendapatkan terapi yang didapatkan berdasarkan observasi dapat diketahui sebagaimana berikut:

Grafik 1. Durasi konsentrasi SHN, DZK, BAY sebelum perlakuan (*baseline*)



Pada grafik 1 menunjukkan bahwa pada observasi awal (*baseline*) subjek SHN mampu berkonsentrasi selama 1,5', pada subjek DZK 1,65' dan pada subjek BAY selama 1,5'.

Grafik 2. Durasi konsentrasi SHN, DZK, BAY setelah perlakuan terapi



Grafik 2 menunjukkan bahwa selama perlakuan (seting terapi) subjek SHN mampu berkonsentrasi selama 2,95', pada subjek DZK mampu berkonsentrasi 2.73' dan pada subjek BAY mampu berkonsentrasi selama 2.94'

Selisih durasi antara *baseline* dengan seting terapi pada subjek SHN adalah 1,42', pada subjek DZK selisih durasi antara *baseline* dengan seting terapi adalah 1.08' dan pada subjek BAY selisih durasi antara *baseline* dengan seting terapi adalah 1.44'.

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi setelah terapi lebih tinggi daripada pada *baseline*. Dengan demikian olahraga memanah dapat meningkatkan konsentrasi pada anak ADHD

Berdasarkan hasil analisis grafik yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hasil penelitian membuktikan bahwa olahraga memanah dapat meningkatkan konsentrasi anak ADHD.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan olahraga memanah anak yang memiliki gangguan ADHD dapat ditingkatkan konsentrasinya. Hal ini disebabkan karena dengan olahraga memanah anak dituntut untuk lebih mengerahkan konsentrasinya untuk dapat membidik sasaran dengan tepat. Sikap ketelitian, dan kesabaran dituntut dalam olahraga memanah ini sehingga selain meningkatkan konsentrasi olahraga memanah juga akan membantu anak untuk menahan emosi dan lebih bersabar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa olahraga memanah memiliki pengaruh dalam meningkatkan konsentrasi anak yang didiagnosa *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD). Setelah diberikan terapi olahraga memanah ketiga subjek mampu mengontrol dirinya dan lebih berkonsentrasi. Hal tersebut karena dalam olahraga memanah dituntut untuk dapat menegendalikan diri dan focus agar panah dapat tepat sasaran.

Merujuk kepada hasil penelitian ini diharapkan dapat di aplikasikan oleh orangtua maupun terapis, sehingga olahraga memanah dapat menjadi salah satu terapi yang digunakan untuk terapi meningkatkan konsentrasi anak yang mengalami gangguan ADHD.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhyidin, dkk (2017). *Ensiklopedi Pendidikan Anak Usia Dini 3-Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Insan Madani
- Jumiatin, D. (2017). *Memahami Permasalahan Anak Usia Dini*. Sumedang: Alqaprint Jatinangor
- Hildayani, dkk (2007). *Penanganan Anak Berkelainan (Anak dengan Kebutuhan Khusus)*. Bandung: Universitas Terbuka

- Artanayasa, (2014). *Panahan* Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sulaiman, A; 2017; *Miliki Anak Berkebutuhan Khusus? Cobalah ajak Dia Ikuti Olahraga Panahan*; <https://intisari.grid.id/2017/8/olahraga-anak-berkebutuhan-khusus-olahraga-panahan.html>.diakses tanggal 1 September 2018
- Putri, Y ; 2017. *Memanah dapat Melatih Konsentrasi Anak Usia Dini*. <https://klibabel.com/2017/9> Diakses pada tanggal 1 September 2018
- Fizriyani, W., & Sasongko A., (2017). *Manfaat Panahan Untuk Anak*. Retrieved from: <https://gayahidup.republika.co.id/berita/gaya-hidup/parenting/17/02/07/okysil313-ini-manfaat-olahraga-panahan-untuk-anak> diakses pada tanggal 1 September 2018