

**PENGARUH TAEKWONDO TERHADAP PENINGKATAN SUSTAINED  
ATTENTION SISWA ADHD INATTENTIVE  
( Studi Pada Siswa Kelas 3, 4 & 5 Di SDN Griba 32 Bandung)**

**1) Dwie Rahmatanti, 2) Ihsana Sabriani Borualogo, dan 3) Dewi Rosiana**

<sup>1),2),3)</sup> Magister Psikologi Profesi, Program Pascasarjana, Universitas Islam Bandung

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

**Abstrak**

Siswa ADHD inattentive memiliki kesulitan untuk mempertahankan rentang sustained attention ketika belajar di dalam kelas. Mereka pun memiliki permasalahan dalam keseimbangan motoriknya sehingga membutuhkan latihan keseimbangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh taekwondo terhadap peningkatan sustained attention siswa ADHD Inattentive pada empat orang siswa kelas 3, 4 & 5 di SDN Griba 32 Bandung. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yang dilakukan untuk mengetahui perubahan durasi rentang sustained attention yang ditimbulkan dari latihan taekwondo. Desain penelitian menggunakan model pretest dan posttest design, di mana setiap subyek penelitian telah diukur menggunakan alat ukur sustained attention yang dibuat oleh peneliti berdasarkan teori Flick (1998). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh taekwondo terhadap peningkatan sustained attention siswa ADHD inattentive.

Kata kunci : taekwondo, sustained attention, ADHD Inattentive

**Abstract**

*Students with ADHD Inattentive have difficulty maintaining sustained attention when learning in the classroom. They also have a problem in their motor balance and thus require balance training. The purpose of this study was to determine the effect of taekwondo to increase sustained attention of student with ADHD Inattentive on the four students in class 3, 4 & 5 in SDN Griba 32 Bandung. This study using the method of experiments to determine changes in the duration of sustained attention arising from taekwondo training. The study using pretest and posttest design models, where each of the study subjects was measured using a sustained attention measuring instrument created by the researchers based on the theory of Flick (1998). Based on the result of this study that there is effect of taekwondo to increase sustained attention of students with ADHD Inattentive..*

*Keywords: taekwondo, sustained attention, ADHD Inattentive*

## **Pendahuluan**

Masa usia sekolah dasar berada pada masa anak-anak akhir yang berlangsung dari usia tujuh hingga dua belas tahun. Pada usia ini anak memulai babak baru dalam hidupnya, yaitu pertama kalinya anak menerima pendidikan secara formal di sekolah dasar. Pada saat anak mulai bersekolah, diharapkan anak sudah dapat memfokuskan perhatiannya, mengontrol diri, serta mampu mengarahkan diri pada tujuan sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas dan mampu menerima informasi atau materi yang disampaikan dengan baik oleh guru (Berk, 2013).

Setiap kelas memiliki tuntutan yang berbeda-beda seperti peningkatan kualitas dan kuantitas dari tugas di sekolah. Peningkatan tersebut mengakibatkan siswa harus berusaha untuk menampilkan performa yang lebih baik. Beriringan dengan banyaknya tugas yang diberikan kepada siswa, perilaku yang sering dianggap bermasalah adalah sulitnya menaruh perhatian. Perilaku bermasalah ini membuat khawatir guru dan orang tua saat siswa mulai berusia tujuh hingga dua belas tahun. Siswa menjadi lambat dalam memahami pembelajaran atau instruksi guru karena selalu beralih perhatiannya dan sulit berkonsentrasi. Perilaku tersebut sering disebut dengan inatensi (Mahabbati dalam Wuny, 2013).

Gejala inatensi yang lebih banyak dikaitkan dengan masalah akademis siswa di sekolah. Kelompok siswa yang mengalami masalah konsentrasi yang dominan pada inatensi dianggap lebih terhambat dalam berespon daripada siswa yang mengalami masalah konsentrasi yang dominan pada hiperaktif (Selly, 2013). Meskipun setiap orang membutuhkan stimulasi lebih dalam pengaturan terhadap tugas yang berulang atau membosankan, siswa yang memiliki masalah konsentrasi lebih mudah bosan daripada teman-temannya (Zental, 2005 dalam Selly, 2013). Padahal berdasarkan perkembangan atensinya, siswa pada usia tujuh hingga dua belas tahun diharapkan sudah dapat melakukan beberapa hal seperti mampu mengatur diri, mengarahkan diri pada tujuan, bekerja sama, mengikuti dan menyelesaikan tugas, duduk diam dan memperhatikan guru yang sedang menerangkan, memusatkan perhatian, serta mempertahankan intensitas dengan kuat (30 s/d 60 menit) (Schaefer & Millman, 1981). Perilaku bermasalah tersebut akan mengkhawatirkan apabila berlebihan dan telah menjadi pola perilaku menetap pada siswa dari waktu ke waktu (Mahabbati & Wuny 2013).

Siswa-siswa dengan gangguan inatensi seperti mudah teralihkan perhatiannya, tidak mendengarkan guru, kesulitan memfokuskan diri pada pelajaran di kelas, tidak menyukai tugas yang sulit, serta sulit memperhatikan detail dapat dikatakan sebagai anak yang memiliki Attention Deficit Disorder atau ADD. Dalam DSM V, penyebutannya berubah menjadi ADHD Inattentive. Gangguan ini merupakan gangguan pemusatan perhatian yang berdampak pada kesulitan belajar pada anak. ADHD Inattentive atau yang dikenal sebagai gangguan atensi merupakan adanya pola yang menetap dari inatensi.

Sejak diluncurkannya program dana Bantuan Operasional Sekolah (BOS), SDN Griha 32 Bandung telah menyelenggarakan pendidikan gratis yang menyebabkan

melunjarkannya jumlah siswa di sekolah ini. Tuntutan menerima siswa tanpa melihat karakteristiknya, membuat banyak siswa berkebutuhan khusus yang belum teridentifikasi gangguannya dapat masuk meski penyelenggaraan pendidikan bersifat reguler dan bukan inklusi. Berdasarkan hasil penelitian, kondisi siswa berkebutuhan khusus di SDN Griha 32 Bandung tahun 2015, terdapat 7 orang siswa dengan gangguan atensi yang merupakan jumlah siswa berkebutuhan khusus terbanyak (Yanuvianti, 2015).

Berdasarkan hasil psikotes yang telah dilakukan oleh para peneliti dari Fakultas Psikologi Unisba tahun 2015, terdapat empat orang siswa kelas tiga, empat dan lima yang memiliki gangguan atensi. Mereka kurang dapat mempertahankan atensinya dalam waktu yang lama. Atensinya mudah teralih oleh keadaan sekitarnya. Hal ini membuat mereka sulit untuk tetap bisa mempertahankan perhatiannya dalam mengerjakan tugas pada waktu yang lama. Siswa pun perlu beberapa kali diingatkan untuk dapat mengerjakan tugasnya. Mereka juga sering mengganggu teman sebangkunya sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan. Guru di sekolah juga mengeluhkan daya tangkap para siswa ini kurang jika dibandingkan siswa lainnya. Selain itu, ketika ada tugas siswa ini tidak langsung menyelesaikannya. Keempat siswa ini mengalami kesulitan dalam memfokuskan perhatian atau yang biasa disebut dengan *sustained attention*. Oleh karena itu siswa dengan gangguan ADHD *Inattentive* yang memiliki permasalahan dalam *sustained attention*-nya ini harus segera dilakukan penanganan agar dapat belajar dengan optimal.

Menurut Dr. Lestaria Aryanti, SpRM, siswa-siswa yang mengalami kesulitan belajar, biasanya mengalami hambatan pada perencanaan gerak atau motorik, keseimbangan, *body scheme*, *postural security*, *reflex maturity*, serta *activity to screen input* (Diah, 2009). Ketika melakukan atensi, keseimbangan ikut berperan. Keseimbangan merupakan dasar untuk bisa duduk diam serta menghambat gerakan tubuh untuk mendukung konsentrasi serta kontrol gerakan mata yang diperlukan untuk koordinasi, membaca, dan menulis (Goddard, 2009:361).

Upaya yang sudah dilakukan guru untuk membantu siswa-siswa ini adalah dengan mendudukan mereka di barisan paling depan dan menurunkan target pencapaian kompetensi yang harus dicapai oleh mereka. Siswa-siswa dengan kesulitan *sustained attention* lebih sukar dikendalikan oleh guru. Mereka cukup mengganggu guru saat mengelola kelas sehingga perlu bantuan untuk menangani siswa-siswa tersebut.

Ada beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk memperbaiki gangguan ADHD *Inattentive* diantaranya adalah *sensory integration*, *braind gym*, modifikasi perilaku, serta terapi bermain. Pada dasarnya stimulasi maupun terapi ini digunakan untuk stimulasi otak. Melalui gerakan, susunan syaraf otak anak akan berkembang (Schafgen, 1994). Sejak beberapa tahun yang lalu, atensi telah dihubungkan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar melalui keterampilan motorik (Mehmet, 2010).

Salah satu keterampilan motorik yang berperan dalam *sustained attention* adalah keseimbangan. Keseimbangan merupakan dasar untuk bisa duduk diam dan serta

menghambat gerakan tubuh untuk mendukung konsentrasi serta kontrol gerakan mata yang diperlukan untuk koordinasi, membaca, dan menulis (Goddard, 2009).

Pada penelitian Lopez (2013) terdapat bukti bahwa proses perseptual dan kognisi seseorang dapat meningkat setelah melakukan latihan olahraga. Olahraga yang bisa dilakukan bermacam-macam mulai dari senam lantai, berkuda, ballet hingga bela diri. Dari perspektif proses informasi, seseorang yang mempelajari beladiri perlu mengantisipasi gerakan, membuat keputusan dengan cepat, dan merespon secara cepat (Lopez, 2013).

Salah satu olahraga bela diri yang dapat dilakukan adalah taekwondo. Selain untuk menjaga diri, mempelajari taekwondo sejak usia dini dapat mendukung untuk perkembangan dan pertumbuhan siswa dari segi fisik. Saat ini taekwondo tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, tetapi juga untuk anak-anak. Taekwondo bagi usia dini banyak tersebar di Indonesia, baik termasuk ekstrakurikuler di sekolah maupun klub.

Taekwondo merupakan seni mempertahankan diri dari Korea Selatan yang berfokus pada tendangan. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru taekwondo, taekwondo memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi, usaha yang konsisten, serta latihan yang keras untuk sistem pernafasan, otot, tulang, dan juga otak. Taekwondo juga dapat meningkatkan level atensi dan konsentrasi melalui peningkatkan keseimbangannya. Atensi dan konsentrasi yang dapat ditingkatkan melalui taekwondo salah satunya adalah bagaimana dapat meningkatkan *sustained attention* (Chalk, 2014).

Taekwondo melibatkan gerakan tendangan yang membutuhkan keseimbangan dari badan. Budde et. al. (2008) menunjukkan dalam studinya bahwa latihan koordinasi dan keseimbangan dapat meningkatkan performansi dari atensi pada remaja. Latihan untuk meningkatkan atensi pada taekwondo pada anak perlu dilakukan dalam keadaan yang menyenangkan. Latihan yang dilakukan merupakan gerakan-gerakan dasar yang berhubungan dengan perkembangan motorik anak untuk dapat meningkatkan keseimbangannya.

Brown (2016) melakukan penelitian terhadap keseimbangan di dalam taekwondo. Menurutnya, gerakan-gerakan tendangan yang ada di dalam taekwondo dapat membantu koneksi antara cerebellum dan kontrol otot menjadi lebih cepat sehingga dapat menyeimbangkan badan. Selain itu gerakan taekowndo mengharuskan siswa agar dapat mempertahankan badan yang tegak dan pandangan mata ke depan sehingga dapat membantu untuk meningkatkan kemampuan *sustained attention*.

## **Metode**

Desain yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain one-group pretest – posttest design yaitu desain penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Menurut Christensen (2001) the one-group pretest-posttest design ini disebut juga before-after design. Pada desain ini, diawal penelitian dilakukan pengukuran terhadap Dependent Variable (DV) yang telah dimiliki subjek. Setelah diberikan treatment, dilakukan pengukuran kembali terhadap

DV dengan alat ukur yang sama. Desain penelitian one-group pretest-posttest digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari taekwondo terhadap peningkatan *sustained attention* siswa ADHD Inattentive pada siswa kelas 3, 4 & 5 di SDN Griba 32 Bandung.

Penelitian ini menggunakan teknik studi populasi, yaitu penelitian yang dilakukan terhadap lingkup yang luas dengan semua subjek penelitian dan kesimpulan berlaku bagi semua subjek penelitian (Suharsimi, 2009). Penelitian ini dilakukan terhadap siswa kelas 3, 4 dan 5 di SDN Griba 32 Bandung. Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3, 4 dan 5 di SDN Griba 32 Bandung yang memiliki kriteria siswa yang telah pernah mengikuti pemeriksaan psikologi dan dinyatakan memiliki masalah ADHD Inattentive, berada di kelas tiga, empat atau lima SD, serta memiliki masalah dalam keseimbangan dan koordinasi motoriknya.

Alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur *sustained attention* dalam penelitian ini adalah observasi perilaku atensi dan alat ukur pendukung yaitu observasi guru tentang perilaku siswa yang mengalami ADHD Inattentive.

Salah satu ciri dari ADHD Inattentive adalah *sustained attention*nya yang tidak terlalu lama terhadap suatu objek. Jika *sustained attention* siswa meningkat, maka gangguan ADHD Inattentive-nya akan berkurang, sehingga siswa tersebut dapat menerima pelajaran dengan baik. Perubahan durasi *sustained attention* siswa dapat dipakai sebagai acuan melihat keadaan atensi secara keseluruhan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Observasi Perilaku Atensi yang diadaptasi dari Flick, 1998. Indikator perilakunya adalah sebagai berikut arah pandang mata memperhatikan artinya pandangan mata lurus memperhatikan guru yang sedang menjelaskan pelajaran di kelas, posisi badan dan punggung tegak artinya posisi badan dan punggung saat duduk berada dalam posisi tegak atau tidak terlalu tegak melebihi dari 30 derajat, serta sikap duduk tenang atau diam, dapat mengendalikan gerakan tubuhnya artinya dapat duduk diam dalam keadaan tenang di tempat duduknya dan tidak bergerak tanpa tujuan, tangan dalam keadaan diam atau tenang dan tidak melakukan gerakan yang tidak bertujuan, kaki dalam keadaan tenang atau diam dan tidak melakukan gerakan yang tidak bertujuan, badan dalam keadaan tenang atau diam dan tidak melakukan gerakan yang tidak bertujuan, kepala dalam keadaan tenang atau diam dan tidak melakukan gerakan yang tidak bertujuan, tidak berbicara bernyanyi, atau mengobrol dengan teman, tidak menyela atau memotong penjelasan guru.

## **Hasil Pembahasan**

Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ada peningkatan *sustained attention* empat orang siswa ADHD Inattentive pada siswa kelas 3,4, & 5 SDN Griba 32 Bandung yang dapat dilihat dari grafik 4.1. Hal ini berarti taekwondo memiliki pengaruh terhadap peningkatan *sustained attention* siswa ADHD Inattentive pada siswa kelas 3,4, & 5 SDN Griba 32 Bandung.

Peningkatan atensi empat orang siswa ADHD Inattentive ini dapat terjadi setelah dilakukan latihan taekwondo. Latihan taekwondo dipilih sebagai intervensi berkaitan dengan gerakan-gerakan dasar yang dapat membantu meningkatkan keseimbangan siswa. Gerakan dasar yang dilakukan adalah menangkis, memukul, dan menendang.

Gerakan-gerakan taekwondo dapat bermanfaat untuk melatih keseimbangan siswa, Karena taekwondo dapat menstimulasi cerebellum guna meningkatkan salah satu fungsi kognitif, yaitu atensi. Atensi merupakan hal yang penting dalam proses belajar. Akan tetapi untuk siswa yang memiliki ADHD inattentive, mereka menjadi kesulitan untuk memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama.

Keempat orang siswa ADHD Inattentive yang menjadi subyek penelitian ini, rentang sustained attention yang pendek, yaitu kurang dari satu menit sehingga mereka mudah teralihkan perhatiannya. Sejak beberapa tahun yang lalu, atensi telah dihubungkan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar keterampilan motorik (Mehmet, 2010). Oleh karena itu peneliti kemudian melakukan observasi keseimbangan terhadap keempat siswa ADHD Inattentive. Berdasarkan observasi, keempat siswa ini belum memiliki keseimbangan yang baik. Badannya masih bergoyang saat melakukan gerakan keseimbangan serta pandangan matanya mengarah ke bawah. Selain itu, posisi punggung siswa masih membungkuk saat mencoba mempertahankan keseimbangannya

Siswa-siswa yang memiliki gangguan dalam sustained attention ini kemudian diberikan taekwondo dengan durasi 45-60 menit. Dalam latihan taekwondo terdapat gerakan-gerakan seperti kuda-kuda, menangkis, memukul, dan menendang dapat menstimulasi siswa untuk membangun koneksi antara cerebellum dan kekuatan-kekuatan otot.

Saat pertama kali berlatih taekwondo, keempat siswa mulai berlatih gerakan kuda-kuda. Pada saat gerakan kuda-kuda narahin sogi, siswa berdiri dengan posisi badan tegak dan kaki dibuka selebar bahu dimana berat badan bertumpu pada kedua kaki. Perlahan angkat kedua tangan hingga setinggi leher, kemudian secara perlahan turunkan tangan hingga setinggi pinggang. Pada gerakan kuda-kuda ini siswa dituntut untuk dapat menyeimbangkan berat badan pada kedua kaki. Posisi jari kaki harus menghadap ke depan agar tubuh dapat seimbang. Kemudian saat siswa berlatih gerakan menangkis, mereka belajar untuk menguatkan otot-otot yang digunakan, menengakkan punggung serta membiasakan diri untuk meluruskan pandangannya ke depan. Siswa pun dilatih gerakan memukul. Gerakan ini mengharuskan siswa untuk berdiri tegak dan posisi tangan berada di pinggang dan mengepal. Tangan yang akan melakukan pukulan diluruskan ke depan. Gerakan-gerakan pada latihan pertama ini dilakukan untuk melatih kekuatan otot untuk membantu meningkatkan koneksi dengan cerebellum. Pada latihan selanjutnya, yaitu pada latihan ketiga mulai ditambahkan gerakan tendangan. Gerakan ini dilakukan secara bertahap mulai dari belajar untuk berjalan maju sehingga siswa terbiasa menegakkan punggung dan mengatur berat badannya agar berada pada kedua kakinya. Tahap selanjutnya dari latihan tendangan adalah mengangkat salah satu kaki setinggi pinggang sehingga membentuk sudut 90 derajat dengan kaki yang lain menumpu badan sehingga siswa berlatih untuk menegakkan

punggung, menatap ke depan, serta menyeimbangkan badannya. Setelah itu baru diajarkan untuk meluruskan kakinya. Gerakan tendangan ini dilakukan secara bertahap untuk membangun hubungann antara mata dan telinga agar terkoneksi dengan cerebellum sehingga dapat menyeimbangkan badan siswa.

Setelah latihan selama tujuh kali, terlihat badan siswa mulai tegak, dapat menahan keseimbangannya dengan pandangan mata lurus ke depan selama lima detik. Hal ini dapat dikatakan bahwa koneksi elektrik yang dibangun oleh otak terjadi sehingga dapat tercapai keseimbangan siswa. Siswa yang sudah mulai seimbang ini membuat cerebellum mempengaruhi kerja frontal lobe yang berfungsi untuk mengendalikan serta mengkoordinasikan gerak tubuh yang diatur. Karena itulah keseimbangan dapat meningkatkan *sustained attention* siswa.

Siswa perlu melakukan perubahan jangka panjang untuk melakukan perubahan terhadap durasi *sustained attention*. Merzenich (2013) menemukan bahwa mempertahankan atensi dan konsentrasi dalam Taekwondo akan memungkinkan terjadi plastisitas pada otak siswa. Plastisitas otak adalah kemampuan otak untuk reorganisasi diri membentuk pathway baru dan fungsi neurologi. Dengan mempertahankan plastisitas pada otak, akan membuat otak mampu belajar keterampilan baru dengan tingkat yang lebih cepat. Dr. Carta Hannaford, neurophysiologist dan pendidik, mengungkapkan hubungan intresinsik antara bergerak dan pengaktifan potensi dari belajar. Penelitiannya mengungkapkan bahwa gerakan mengaktifkan kabel syaraf dan membuat seluruh tubuh yang merupakan alat belajar (Chalk, 2014).

Pada pertemuan pertama latihan taekwondo, siswa diajarkan untuk mengenal terlebih dahulu gerakan dasar taekwondo, yaitu kuda-kuda naranhi sogi, gerakan menangkis area makki, serta gerakan memukul momtong jireugi. Sedangkan pada pertemuan kedua, pelatih taekwondo mulai membenarkan gerakan seperti kuda-kuda, menangkis, dan memukul yang telah diajarkan pada pertemuan pertama. Selain itu siswa mulai diajarkan mengenal gerakan tendangan ap changi. Pada pertemuan ketiga, pelatih taekwondo masih tetap membenarkan gerakan seperti kuda-kuda, menangkis, dan memukul yang telah diajarkan sebelumnya. Saat gerakan tendangan ap changi, pelatih taekwondo mulai menuntut siswa untuk mempertahankan gerakan keseimbangan selama lima detik. Akan tetapi keempat siswa masih kesulitan untuk mempertahankan keseimbangannya dengan benar. Pada pertemuan kelima, porsi latihan siswa ditambahkan dengan mengenalkan gerakan baru dollyo changi, yaitu gerakan menendang dengan menyentak kaki lurus ke depan. Pada pertemuan keenam dan ketujuh pelatih taekwondo membenarkan setiap gerakan yang dilakukan oleh siswa agar dapat menjadi seimbang. Hanya saja latihan selama tujuh kali ini belum memperlihatkan peningkatan durasi *sustained attention* yang tinggi. Pada akhir latihan, keempat siswa masih memperlihatkan kesulitan untuk mempertahankan keseimbangan saat melakukan gerakan-gerakan taekwondo.

Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas setelah dilakukan taekwondo, keempat orang siswa menunjukkan perubahan saat belajar di dalam kelas. Siswa yang tidak terlalu memperhatikan saat guru menerangkan menjadi lebih banyak

memperhatikan gurunya. Selain itu siswa-siswa yang jarang menyelesaikan tugas saat di kelas dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Mereka pun mengerjakan PR yang diberikan oleh guru hingga selesai. Keseimbangan yang dilatih melalui taekwondo merupakan dasar untuk bisa duduk diam serta menghambat gerakan tubuh untuk mendukung konsentrasi serta kontrol gerakan mata yang diperlukan untuk koordinasi, membaca, dan menulis (Goddard, 2009:361).

### **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh dari latihan taekwondo terhadap peningkatan *sustained attention* siswa ADHD *inattentive* pada siswa kelas 3, 4 & 5 di SDN Griba 32 Bandung dengan rata-rata kenaikan sebesar 11 detik. Gerakan-gerakan dasar taekwondo seperti kuda-kuda, menangkis, memukul, serta menendang efektif untuk meningkatkan keseimbangan siswa ADHD *inattentive*. Hal ini dikarenakan gerakan-gerakan dasar taekwondo dapat meningkatkan kerja otot-otot yang membantu koneksi dengan cerebellum. Selain itu gerakan-gerakan dasar yang terdapat pada latihan taekwondo dapat meningkatkan kerja mata dan telinga yang bekerja sama dengan cerebellum untuk dapat menyeimbangkan badan. Sehingga mempengaruhi kerja frontal lobe yang dapat meningkatkan *sustained attention* pada siswa ADHD *inattentive*. Keempat siswa ADHD *inattentive* menunjukkan perubahan perilaku ADHD *inattentive* di dalam kelas seperti mengerjakan tugas hingga selesai dan lebih memperhatikan guru ketika menerangkan di kelas.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, Peneliti bermaksud memberikan beberapa saran, yaitu bagi sekolah dan guru agar dapat membantu siswa untuk meningkatkan *sustained attention*nya dengan mengarahkan siswa mengikuti ekskul taekwondo, dengan menekankan pada pelatih taekwondo untuk memperkuat latihan dalam gerakan-gerakan dasar. Bagi orang tua yang memiliki anak ADHD *inattentive*, latihan gerakan-gerakan dasar taekwondo secara intensif dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan atensi anak di dalam kelas. Kepada peneliti yang ingin melanjutkan penelitian serupa disarankan agar dapat menambah jumlah waktu latihan taekwondo menjadi di atas tujuh kali pertemuan. Hal ini dikarenakan saat siswa ADHD *inattentive* diberikan latihan sebanyak tujuh kali belum dapat mengoptimalkan stimulasi terhadap fungsi keseimbangan yang mendukung *sustained attention*. Sehingga untuk dapat melihat dengan lebih jelas apakah terdapat pengaruh dari taekwondo terhadap *sustained attention* siswa-siswa di sekolah dasar diperlukan latihan yang lebih dari tujuh kali.

### **Daftar Pustaka**

- Berk, Laura E. 2013. *Child Development*. United States of America: Pearson Education Inc.
- Brown, Gwyn. 2016. *Balancing to Perfection*. 4th Dan Thesis.



- Budde Henning, Claudia VoelckerRehage, Sascha Pietraßyk-Kendziorra, Pedro Ribeiro, Gunter Tidow. 2008. Acute Coordinative Exercise Improves Attentional Performance in Adolescents. *Neuroscience Letters* vol. 441, pp 219-223. Elsevier Ireland Ltd.
- Chalk, Rebecca. 2014. Taekwondo and Our Brains. Thesis for 5th Dan Grading.
- Flick, G.L.1998. ADD/ADHD Behavior Change Resource Kit: Ready To Use Strategies & Activities for Helping Children with Attention Deficit Disorder. New York: The Center For Applied Research In Education.
- Goddard, Sally. 2009. Attention, Balance, and Coordination The A.B.C. of Learning Success. USA : John Wiley and Sons, Publication.
- Lopez, Javier Sanchez, Thalia Fernandez, Juan Silva-Pereyra. 2013. Differences between Judo, Taekwondo and Kunf-Fu Athletes In Sustained Attention and Impulse Control. *Scientific Research* vol.4 No7.
- Mahabbati, Aini. 2013. Mengenal Gangguan Attention Defisit Hiperactive Disorder (ADHD) pada Anak. Yogyakarta: Majalah Ilmiah Populer Wunyu Tahun XV, Nomor 2, Mei 2013
- Mehmet, Kumartasli, Bastug Gulsum. 2010. Examination of Attention Levels of Athletes Who Do Taekwondo, Karate and Muaythai. *Ovidius University Annals*.
- Schaefer, Charles E., Howard L Millman. 1981. How to Help Children with Common Problem. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Selly. 2013. Rancangan Modul Peningkatan Sustained Attention pada Anak yang Mengalami Gangguan Pemusatan Perhatian (GPP). Bandung: Fakultas Psikologi Unpad.
- Suharsimi, Arikunto. 2009. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yanuvianti, S.Psi, MA, Milda. 2015. Program Penangan Siswa Berkebutuhan Khusus Gangguan Atensi. Bandung: LPPM Unisba.