



Penggunaan Game Digital Interaktif Berbasis Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Keterlibatan Siswa ADHD Dalam Pembelajaran

Zalsita Prasasti Putri ✉, Universitas PGRI Madiun

Mutia Gama Mayoni, Universitas PGRI Madiun

Freza Yolanda Octavia, Universitas PGRI Madiun

Ryandika Ihza Mulia, Universitas PGRI Madiun

Endang Sri Maruti, Universitas PGRI Madiun

✉ zalsitaputri@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan game digital interaktif berbasis aktivitas fisik dalam meningkatkan keterlibatan siswa dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dalam proses pembelajaran. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang siswa ADHD di SDN Jiwan 1 serta guru kelas yang membimbingnya. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi, dengan analisis data dilakukan melalui triangulasi untuk memastikan validitas data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media game digital Quizizz yang dimodifikasi dengan aktivitas fisik memberikan dampak positif terhadap perilaku belajar siswa ADHD, terutama dalam meningkatkan fokus, mengurangi perilaku hiperaktif yang mengganggu, serta membangun keterlibatan aktif dalam kelas. Media ini juga fleksibel dan dapat diakses kapan saja, sehingga memungkinkan orang tua untuk turut serta dalam membimbing anak di rumah. Namun, tantangan masih dirasakan guru dalam mengelola perilaku siswa dan menyusun pembelajaran yang sesuai tanpa dukungan Guru Pembimbing Khusus (GPK). Oleh karena itu, kolaborasi antara guru, orang tua, dan pengembangan media yang adaptif sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif bagi siswa ADHD.

Kata kunci: ADHD, Game Digital Interaktif, Aktivitas Fisik



PENDAHULUAN

Peserta didik yang memiliki gangguan dis fungsi dari organ otak mereka, dimana peserta didik yang memiliki kondisi ini cenderung tidak bisa di atur dan selalu melakukan pemberontakan. Pernyataan itu di dukung oleh pendapat Gunawan (2021) peserta didik yang memiliki gangguan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) cenderung tidak bisa mengendalikan perilakunya sendiri. Peserta didik yang memiliki gangguan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) bisa di ketahui ciri cirinya ketika ia masih kecil atau pada usia dini. Menurut pendapat Ella & Yulia (2018) anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) memiliki 3 ciri ciri perilaku, perilaku tersebut yaitu perilaku sulit focus untuk pemusatan perhatian, perilaku impulsivitas dan juga perilaku hiperaktivitas. Secara umum ADHD adalah suatu kondisi ketika seseorang memperlihatkan gejala-gejala kurang konsentrasi, hiperaktif dan impulsif yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan sebagian besar aktifitas hidup mereka. Anak hiperaktif juga disebut sebagai anak yang sulit berkonsentrasi, perhatiannya sangat mudah beralih, motorik berlebihan, dan susah mengikuti perintah.

Anak ADHD yang tidak bisa mengendalikan perilakunya, sering kali mengganggu teman nya ketika dalam proses belajar mengajar. Hal itu sesuai dengan pendapat Wijaya et al., (2024) yang menegaskan jika siswa yang memiliki gangguan ADHD memiliki aktivitas berlebihan yang dapat mengganggu dirinya ketika proses belajar maupun teman teman sekelasnya. Selain itu, anak ADHD perilaku sulit focus yang mengakibatkan peserta didik membutuhkan beberapa waktu untuk memahami suatu materi yang di ajarkan. Oleh karena itu di perlukan beberapa pendekatan, model ataupun media pembelajaran yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik dengan kondisi ADHD. Media pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa ADHD merupakan media pembelajaran yang bisa di buka secara berulang dan mengandalkan aktifitas fisik agar energy yang berlebih bisa di sampaikan ke hal yang berguna.

Salah satu media pembelajaran yang bisa di gunakan secara berulang adalah media pembelajaran quizizz. Hal ini sejalan dengn pendapat Salsabila et al. (2020) yang menyatakan jika media pembelajaran Quizizz merupakan media pembelajaran yang fleksibel yang bisa di gunakan secara berulang dan bisa di gunakan di mana saja dan kapan saja tergantung kebutuhan peserta didik, untuk belajar. Quizizz merupakan alat atau media pembelajaran berbasis aplikasi online yang terdiri dari fitur kuis, survey, game, maupun diskusi (Nurhayati & , Langlang Handayani, 2020). Keunggulan dari media pembelajaran ini yaitu bisa di kembangkan dan di ubah sesuai materi pembelajaran yang akan di ajarkan. Media pembelajaran Quizizz ini juga bisa melatih kemampuan social peserta didik, salah satunya kemampuan untuk bisa berinteraksi dan bermain dengan teman sebayanya (Citra & Rosy, 2020).

Media pembelajaran Quizizz ini juga di lakukan sedikit modifikasi agar sesuai dengan permasalahan yang di atasi peserta didik ADHD, yaitu perilaku hiperaktif. Salah satu solusi nya yaitu mendifikasi media pembelajaran Quizizz dengan berbasis aktivitas fisik. Aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energy (Riyanto & Mudian, 2019). Jika peserta didik yang memiliki gangguan ADHD memiliki energy yang berlebih, dan biasanya di gunakan untuk mengganggu temannya, namun kali ini energy yang berlebih di gunakan ke dalam hal yang positif. Penggunaan game berbasis fisik telah terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan keterampilan motorik halus anak dengan ADHD Namun, penting untuk dicatat bahwa keberhasilan pendekatan ini sangat tergantung pada desain permainan yang memenuhi kebutuhan dan sifat siswa ADHD aspek seperti tingkat adaptasi kesulitan, umpan balik langsung, dan elemen permainan yang menarik dan relevan adalah faktor penting untuk memastikan efektivitas game fisik dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa menggunakan permainan digital berdasarkan aktivitas fisik cenderung meningkatkan partisipasi pembelajaran dan efektivitas di antara siswa dengan ADHD Pendekatan

ini tidak hanya membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi, tetapi juga mendukung pengembangan motorik halus dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, mengintegrasikan teknologi ke dalam strategi pembelajaran inklusif adalah salah satu solusi inovatif untuk memenuhi kebutuhan pendidikan siswa dengan ADHD.

Adapun rumusan masalah sebagai berikut: (1) Apa pengertian dan definisi penggunaan game digital berbasis aktivitas fisik bagi siswa ADHD dalam pembelajaran?, (2) Bagaimana cara penggunaan game digital berbasis aktivitas fisik bagi siswa ADHD dalam pembelajaran?, (3) Apa saja tantangan dalam penerapan media game digital berbasis aktivitas fisik bagi siswa ADHD dalam pembelajaran? Adapun tujuannya adalah sebagai berikut: (1) Untuk mengetahui pengertian dan definisi penggunaan game digital berbasis aktivitas fisik bagi siswa ADHD dalam pembelajaran (2) Untuk mengetahui cara penggunaan game digital berbasis aktivitas fisik bagi siswa ADHD dalam pembelajaran, (3) Untuk mengetahui tantangan dalam penerapan media game digital berbasis aktivitas fisik bagi siswa ADHD dalam pembelajaran. Oleh karena itu penelitian kali ini membahas mengenai Penggunaan Game Digital Interaktif Berbasis Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Keterlibatan Siswa ADHD Dalam Pembelajaran.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan termasuk dalam jenis studi kasus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi mendalam mengenai seorang anak yang teridentifikasi mengalami Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) di SDN Jiwan 1. Adapun subjek penelitian terdiri atas seorang anak dengan kondisi ADHD serta guru kelas yang secara langsung terlibat dalam proses pembelajarannya di SDN Jiwan 1.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan beberapa teknik, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah untuk mengamati perilaku, interaksi, serta cara anak dengan ADHD mengikuti pembelajaran. Teknik wawancara digunakan untuk menggali informasi tambahan dari guru kelas mengenai kondisi, kebutuhan, dan strategi pembelajaran yang digunakan terhadap anak tersebut. Sedangkan dokumentasi mencakup pengumpulan data visual seperti foto dan video yang berkaitan dengan proses belajar-mengajar anak, sebagai pelengkap data yang diperoleh dari observasi dan wawancara.

Untuk menganalisis data, digunakan metode triangulasi yang mencakup proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Triangulasi ini dilakukan guna memastikan keakuratan serta keabsahan data yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber.

HASIL PENELITIAN

Kondisi anak dengan ADHD yang menjadi subjek dalam penelitian ini menunjukkan ciri-ciri umum yang sering dijumpai pada anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. Perilaku peserta didik menunjukkan sulit fokus pada saat proses pembelajaran dan mudah sekali ke distract dengan hal kecil di sekitarnya, semisal teman nya bersin ia akan mengolok olok atau bahkan mengejek. Perilaku lainnya ketika guru memberikan tugas, ia akan sangat merasa terbebani dan mengeluh tidak bisa melakukan tugas yang di berikan, kadang juga bisa menangis, bahkan mengganggu teman yang sedang mengerjakan. Dengan kondisi yang di alami peserta didik tersebut, mengakibatkan penurunan pemahaman materi dan penyelesaian tugas tugas yang di berikan.

Meski dengan permasalahan kondisi peserta didik ADHD, guru di SDN Jiwan 1 tidak melakukan diskriminasi ataupun pembedaan dengan peserta didik lainnya. Guru di SDN Jiwan 1 membimbing siswa yang memiliki gangguan ADHD agar bisa memiliki ketrampilan maupun hasil belajar yang sama dengan peserta didik lainnya. Guru menggunakan model pembelajaran yang beragam agar siswa tidak merasa bosan dalam proses pembelajaran. Selain itu guru juga melakukan keterbaruan media pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa. kondisi siswa di sini tidak hanya siswa yang ADHD namun juga mempertimbangkan media pembelajaran yang sesuai di gunakan untuk semua kondisi dan karakteristik siswa yang ada di kelas.

Selain guru, orang tua peserta didik ADHD juga ikut berperan, guru di SDN Jiwan 1 menggandeng orangtua dari anak tersebut agar tidak merasa terkucilkan dan memberikan motivasi agar orang tua juga bisa lebih memberikan perhatian yang lebih kepada anak ADHD tersebut. Dengan nya guru memerlukan sebuah media pembelajaran yang bisa di gunakan secara fleksibel dan bisa di akses oleh siapapun termasuk orang tua siswa. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan peneliti membantu guru untuk mengembangkan media pembelajaran Quizizz berbasis aktifitas fisik guna meningkatkan kemampuan dan ketrampilan siswa ADHD.

PEMBAHASAN

Peserta diddik ADHD memiliki kondisi yang tidak mampu duduk diam dalam waktu lama, mudah terdistraksi oleh hal-hal kecil, serta mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang memerlukan konsentrasi jangka panjang. Kondisi ini menjadi hambatan besar dalam proses belajar apabila tidak ditangani dengan strategi yang tepat. Dengan kondisi tersebut, peserta didik yang memiliki gangguan ADHD memerlukan treatment atau perlakuan yang berbeda dengan peserta didik lainnya. Treatment yang di berikan harus sesuai dengan gaya belajar dan kebutuhan peserta didik. Kebutuhan ini mencakup pembelajaran yang bersifat aktif, dinamis, dan melibatkan lebih dari satu indra. Pembelajaran harus mampu mengakomodasi kecenderungan anak untuk bergerak serta memberikan stimulus yang cukup menarik untuk mempertahankan perhatian anak. Selain itu, anak juga membutuhkan bimbingan yang lebih personal, dengan arahan yang singkat dan jelas, serta pengulangan instruksi agar informasi dapat diterima dengan lebih baik. Peneliti merancang sebuah media pembelajaran berbasis game digital interaktif yang dipadukan dengan aktivitas fisik sebagai respons terhadap kebutuhan khusus anak ADHD.

Definisi Game Digital Interaktif Berbasis Aktivitas Fisik

Game online adalah gabungan dari dua kata yang berasal dari bahasa Inggris. Game artinya adalah permainan dan online artinya adalah dalam jaringan. Jika dua kata ini digabungkan, maka akan terbentuk suatu makna baru yang tak jauh dari pengertian dasar kedua kata itu (Fajarwati, 2021). Game online adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet. Game online merupakan salah satu hasil dari perkembangan teknologi. Game online merupakan suatu bentuk permainan yang berbasis elektronik dan visual. Game online dimainkan dengan memanfaatkan media visual elektronik yang melibatkan banyak pemain didalamnya, dimana pemain ini membutuhkan jaringan internet.

Game digital merupakan salah satu bagian dari teknologi digital yang memiliki berbagai fungsi dan tujuan sesuai keinginan penggunanya. Mulai dari tujuan menjaga kontak sosial dengan orang lain, sebagai media hiburan, hingga untuk media pembelajaran sebagai fungsi pendidikan. *Game online* memiliki dampak positif bagi pecandu *game* seperti menambah aktivitas otak yang dimana memberi rasa rileks dan mengendurkan urat syaraf dari kesibukan rutin dan melatih pecandu *game* untuk memecahkan masalah dengan suatu analisa (Bulan, 2024).

Dari dampak positif *game online* tersebut maka *game online* bisa menjadi bentuk solusi untuk menarik minat siswa ADHD untuk tertarik dalam pembelajaran. Akan tetapi jika media pembelajaran yang diberikan hanya berupa *game digital* saja banyak sekali kelemahan nya salah satunya siswa mudah bosan karena hanya melatih analisa nya saja oleh karena itu dalam penelitian ini sedikit di tambahkan aktifitas fisik agar siswa lebih tertantang dan berkontribusi dalam pembelajaran.

WHO (World Health Organization) menjelaskan bahwa Aktifitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (Muhajirin & Sudirman, 2024). Aktifitas fisik berbeda dengan olahraga karena olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang dan bertujuan memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik seseorang. Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat yang signifikan, baik untuk kesehatan fisik, mental, maupun sosial. Secara fisik, aktivitas ini membantu memperkuat jantung, paru-paru, otot, dan tulang, sekaligus menjaga berat badan ideal serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Dari sisi mental, aktivitas fisik terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi dengan melepaskan endorfin yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan." Selain itu, aktivitas ini meningkatkan kualitas tidur, fungsi kognitif, dan kemampuan konsentrasi.

Manfaat ini sangat relevan bagi individu dengan ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), karena aktivitas fisik dapat membantu mereka mengelola energi berlebih, meningkatkan fokus, dan mengurangi gejala hiperaktivitas. Anak-anak dan remaja dengan ADHD, misalnya, dapat memperoleh manfaat besar dari aktivitas fisik yang terstruktur, seperti olahraga tim atau latihan sederhana, karena hal ini membantu mereka mengembangkan kontrol emosi, meningkatkan interaksi sosial, dan mendukung pembelajaran.

Anak-anak dengan ADHD, yang sering kali memiliki kebutuhan akan pembelajaran multisensori, mendapat manfaat dari metode ini karena mereka dapat menyalurkan energi berlebih melalui gerakan, sekaligus tetap fokus pada materi pelajaran. Dengan menggabungkan media pembelajaran berupa *game digital* dan aktifitas fisik dalam proses pembelajaran dapat menjadi solusi bagi guru untuk menarik minat siswa ADHD dalam proses pembelajaran (Kurniawan et al., 2021). Hal ini di karenakan ketika elemen aktivitas fisik ditambahkan, seperti menjawab pertanyaan kuis melalui gerakan, pendekatan ini tidak hanya merangsang keterlibatan kognitif tetapi juga motorik siswa. Adapun fokus *game digital* interaktif berbasis aktivitas fisik bagi siswa ADHD yang digunakan oleh peneliti yaitu Quizizz.

Cara Penggunaan Game Digital Interaktif Berbasis Aktivitas Fisik Bagi Siswa ADHD

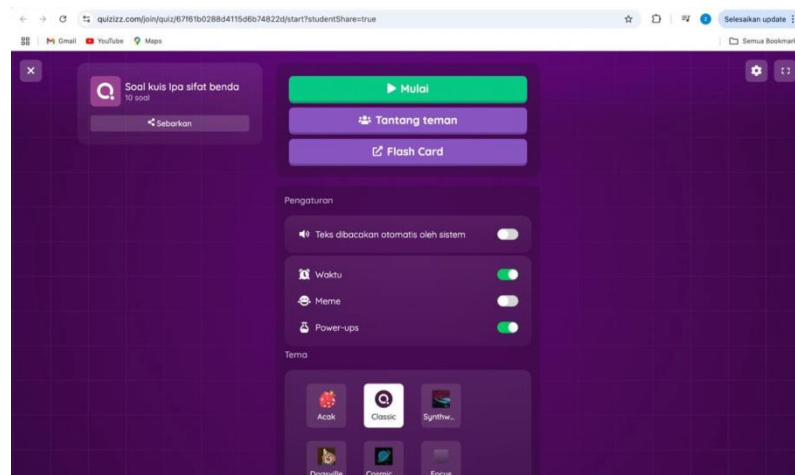
Menurut (Desi Nursyifa Ramdhani et al., 2023) Quizizz merupakan sebuah aplikasi yang menyediakan berbagai fitur menarik dan menyenangkan sehingga dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang membuat siswa senang belajar. Penggunaan aplikasi Quizizz ini dapat diterapkan pada semua mata pelajaran.



Gambar 1 Ikon Aplikasi Quizizz

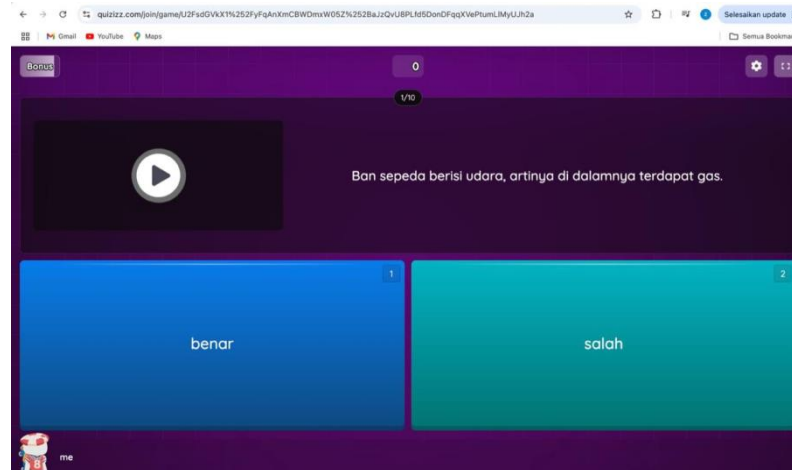
Berikut cara penggunaan game digital berbasis Quizizz.

Menuliskan nama dan memulai kuis. Sebelum memulai kuis, pastikan untuk mengetikkan nama lengkap (atau nama sesuai instruksi yang diberikan oleh guru) pada kolom yang disediakan. Setelah itu, klik tombol “Start” atau “Mulai” untuk memulai proses kuis. Nama yang dimasukkan sangat penting agar identitas tercatat dengan baik dalam sistem, dan bisa melacak progres selama kuis berlangsung.



Gambar 2. Menu Aplikasi Quizizz

Mendengarkan soal dari guru. Setelah menekan tombol “Mulai”, siswa akan mendengarkan soal yang akan dibacakan oleh guru melalui platform Quizizz. Guru akan memulai kuis dengan mengaktifkan soal-soal yang harus dijawab oleh siswa. Biasanya, soal ini akan muncul secara bergiliran, dan siswa harus siap untuk mendengarkan dan membaca setiap soal dengan teliti sebelum menjawab.

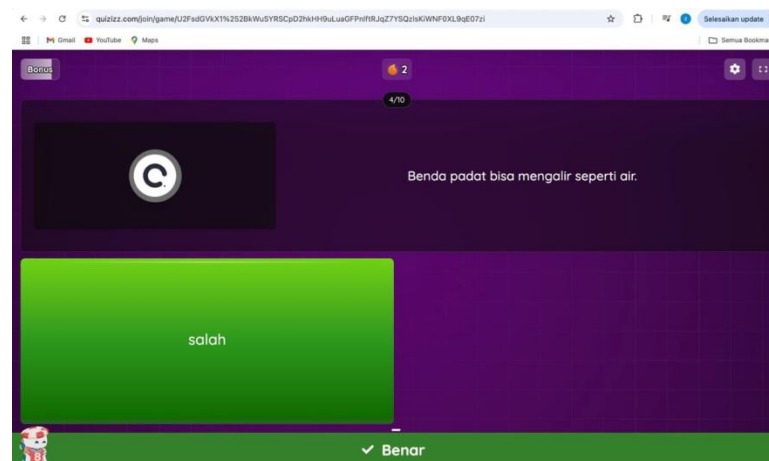


Gambar 3. Soal Dalam Quizizz

Perhatikan waktu. Pada platform Quizizz, setiap soal akan dilengkapi dengan batas waktu tertentu. Siswa harus memperhatikan waktu yang tersisa dengan seksama. Waktu ini akan terlihat di layar, sehingga kamu bisa mengatur tempo berpikir dan menjawab. Jangan terlalu terburu-buru, namun juga hindari menghabiskan terlalu banyak waktu pada satu soal.

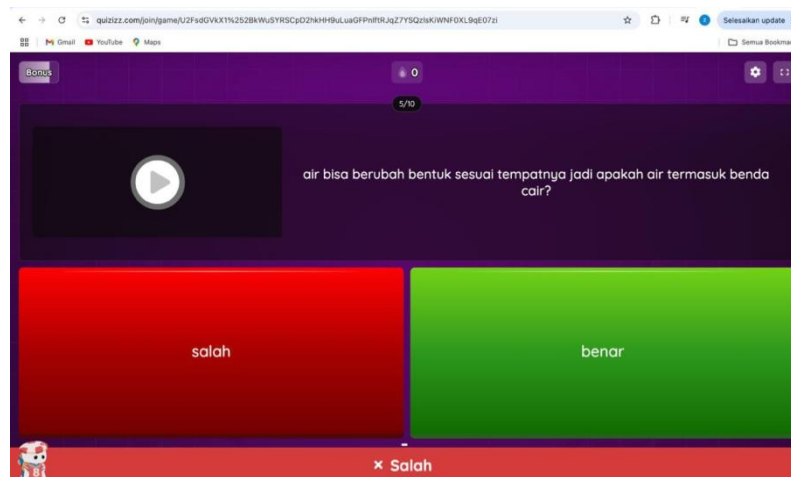
Menjawab soal. Setelah memperhatikan soal dengan cermat dan memahami pertanyaannya, siswa dapat mulai memilih jawaban yang menurutmu paling tepat. Pilih jawabannya dengan hati-hati, dan pastikan yakin dengan pilihan jawaban. Jika sudah yakin, segera tekan tombol untuk memilih jawaban dan lanjut ke soal berikutnya.

Proses jawaban benar. Jika memilih jawaban yang benar, siswa akan lompat ke kanan. Game digital ini dirancang untuk memberi umpan balik langsung yang menyenangkan, yang bisa memotivasi siswa untuk terus semangat menyelesaikan kuis dengan baik.



Gambar 4. Jawaban Benar

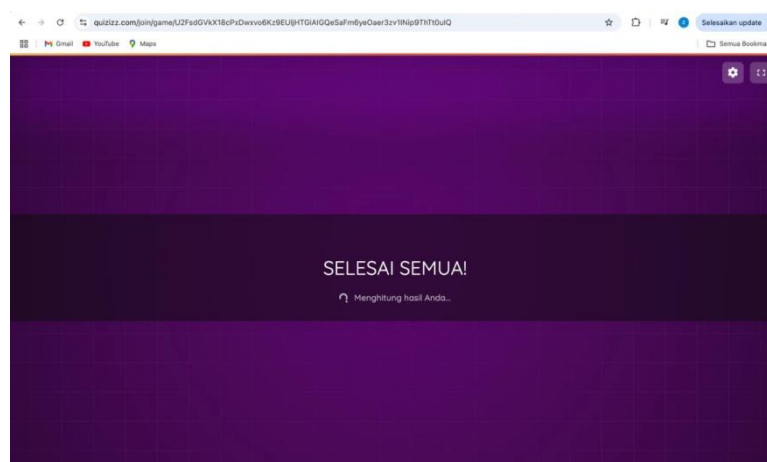
Proses jawaban salah. Jika memilih jawaban yang salah, siswa akan lompat ke kiri. Game digital ini dirancang untuk memberi umpan balik langsung yang menyenangkan, yang bisa memotivasi siswa untuk terus semangat menyelesaikan kuis dengan baik.



Gambar 5. Jawaban Salah

Menuntaskan kuis. Siswa harus terus mengerjakan soal-soal tersebut hingga semua soal selesai dijawab. Jangan keluar dari halaman kuis sebelum ada tulisan yang mengonfirmasi bahwa kuis telah selesai.

Melihat hasil kuis. Setelah semua soal terjawab dan kuis selesai, skor atau peringkat akan muncul di layar. Ini adalah kesempatan bagi siswa untuk melihat sejauh mana kemampuannya dalam menjawab soal-soal tersebut.



Gambar 6. Penyelesaian Game

Tantangan Dalam Penggunaan Media Game Digital Berbasis Aktivitas Fisik Bagi Siswa ADHD

Dalam penerapannya di lapangan, guru menghadapi berbagai tantangan saat menggunakan media digital untuk mendukung pembelajaran siswa dengan ADHD. Salah satu kendala utama yang dihadapi adalah kesulitan dalam menciptakan media yang benar-benar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anak. Siswa dengan ADHD memiliki tingkat perhatian yang rendah dan cenderung mudah teralihkan (Sari & Suryaningrum, 2023). Media pembelajaran yang terlalu monoton atau hanya berisi teks panjang dapat dengan cepat membuat siswa kehilangan minat. Sebaliknya, jika media terlalu ramai dengan animasi, suara, atau elemen visual yang

berlebihan, hal tersebut justru bisa menyebabkan gangguan tambahan dan membuat siswa semakin sulit berkonsentrasi. Guru harus mampu menyeimbangkan antara aspek visual, audio, dan interaktif dalam media yang digunakan, agar tetap menarik namun tidak membebani konsentrasi anak (Jalu Aji et al., 2014).

Tantangan ini menjadi semakin kompleks ketika guru tidak memiliki pengalaman atau pelatihan khusus dalam mendesain media untuk kebutuhan khusus seperti ADHD. Selain itu, keterbatasan dalam penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang inklusif juga menjadi hambatan yang signifikan. Tidak semua guru memiliki pengetahuan atau akses terhadap format RPP yang dirancang khusus untuk siswa berkebutuhan khusus, terutama ADHD. Dalam kenyataannya, RPP yang digunakan di kelas cenderung bersifat umum dan tidak mempertimbangkan kebutuhan individual siswa dengan kondisi tertentu. Padahal, siswa dengan ADHD memerlukan struktur pembelajaran yang lebih fleksibel namun tetap terarah, strategi penyampaian materi yang lebih singkat, serta penggunaan metode visual dan aktivitas fisik untuk menjaga fokus mereka. Tanpa adanya RPP yang adaptif, proses pembelajaran tidak hanya menjadi kurang efektif, tetapi juga berpotensi menimbulkan frustrasi baik dari pihak siswa maupun guru.

Tantangan lain yang tidak kalah penting adalah dalam hal pengelolaan perilaku siswa ADHD di kelas. Anak dengan ADHD kerap menunjukkan perilaku yang impulsif, sulit diam, sering berbicara di luar konteks, atau bahkan tidak mengikuti instruksi dengan tepat (Dirhaga et al., 2025). Hal ini dapat mengganggu jalannya pembelajaran secara keseluruhan, terutama dalam kelas reguler yang memiliki komposisi siswa beragam. Guru sering kali kesulitan untuk mengatur ritme pembelajaran yang dapat mengakomodasi kebutuhan siswa ADHD tanpa mengorbankan konsentrasi siswa lain. Ketika media digital digunakan, anak juga berpotensi terdistraksi oleh notifikasi dari perangkat atau aplikasi lain yang tidak berhubungan dengan pembelajaran (Rahmayani & Suriani, 2025). Oleh karena itu, diperlukan strategi khusus dalam menyusun dan mengelola kegiatan pembelajaran agar lebih terstruktur, menyenangkan, dan sesuai dengan kapasitas perhatian anak.

Permasalahan semakin terasa ketika guru tidak mendapatkan dukungan dari Guru Pembimbing Khusus (GPK). Dalam konteks pendidikan inklusif, keberadaan GPK sangat krusial karena mereka memiliki kompetensi dalam menangani siswa berkebutuhan khusus, termasuk dalam memberikan intervensi perilaku, menyusun strategi pembelajaran individual, serta menjadi pendamping bagi guru kelas. Namun, di sekolah-sekolah tertentu, guru harus menangani siswa ADHD tanpa bantuan GPK, yang membuat proses pengajaran menjadi lebih menantang. Guru harus menyesuaikan gaya mengajarnya secara mandiri, merancang pendekatan yang lebih individual, serta tetap menjaga suasana belajar yang kondusif bagi seluruh siswa di kelas (Rahmawati et al., 2024). Secara keseluruhan, tantangan-tantangan ini menunjukkan bahwa penggunaan media digital dalam pembelajaran siswa ADHD bukanlah sesuatu yang dapat dilakukan secara instan. Diperlukan perencanaan, dukungan, dan pelatihan yang memadai bagi guru, serta kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk peneliti dan orang tua, untuk menciptakan lingkungan belajar yang benar-benar inklusif dan responsif terhadap kebutuhan anak.

Dampak Penggunaan Media Game Digital Berbasis Aktivitas Fisik Bagi Siswa ADHD

Setelah media pembelajaran yang dikembangkan peneliti digunakan dalam proses belajar, terlihat adanya perubahan positif dalam perilaku anak dengan ADHD. Anak yang sebelumnya tampak sulit untuk duduk tenang, mudah terdistraksi, dan kurang menunjukkan ketertarikan terhadap materi pembelajaran, mulai menunjukkan peningkatan dalam hal perhatian dan partisipasi (Kurniawan et al., 2021). Media yang dirancang secara interaktif, memadukan unsur permainan digital melalui platform seperti Quizizz serta melibatkan aktivitas fisik ringan, terbukti mampu menarik minat anak dan mempertahankan fokusnya lebih lama selama kegiatan belajar.

Salah satu hal yang menonjol setelah penggunaan media ini adalah anak menjadi lebih antusias dan terlibat aktif selama pembelajaran berlangsung (Puspita Sari et al., 2016). Ia tampak menikmati tantangan yang diberikan dalam bentuk kuis digital, terutama karena format kuisnya dikemas dengan tampilan menarik dan suara yang menyenangkan. Tidak hanya itu, adanya aktivitas fisik yang disisipkan dalam media membuat anak dapat menyalurkan energi berlebih secara terarah. Misalnya, anak diajak untuk menjawab soal dengan gerakan tubuh tertentu atau melakukan tantangan fisik sederhana setelah menyelesaikan beberapa pertanyaan, yang membuatnya tetap aktif namun tetap berada dalam alur pembelajaran.

Perubahan perilaku juga terlihat dari kemampuan anak dalam mengikuti instruksi guru yang sebelumnya cukup sulit dicapai. Anak mulai mampu menyelesaikan tugas sampai tuntas, menunjukkan usaha untuk memahami materi, serta menjadi lebih mudah diarahkan. Meskipun tidak sepenuhnya lepas dari gejala impulsif dan mudah terdistraksi, frekuensi perilaku tersebut mulai berkurang seiring berjalannya waktu penggunaan media. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara media digital dan aktivitas fisik tidak hanya membantu dari sisi kognitif, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap aspek perilaku dan emosional anak ADHD (Fitriyani et al., 2023). Selain itu, penggunaan media yang fleksibel dan dapat diakses kapan saja juga memberikan keuntungan tersendiri, baik bagi guru maupun orang tua. Orang tua dapat turut mendampingi anak dalam menggunakan media tersebut di rumah sebagai bentuk latihan tambahan. Kehadiran media yang tidak terbatas pada waktu dan tempat membuat proses belajar anak tidak hanya terikat di ruang kelas, melainkan bisa dilanjutkan secara berkelanjutan dengan pengawasan orang tua (Humas, 2025). Dalam praktiknya, beberapa orang tua menyampaikan bahwa anak tampak lebih termotivasi untuk belajar karena merasa bahwa kegiatan tersebut menyenangkan dan tidak membosankan seperti metode belajar konvensional.

Secara keseluruhan, penerapan media pembelajaran berbasis digital yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik mampu memberikan perubahan nyata terhadap perilaku anak ADHD. Media ini bukan hanya menjadi sarana untuk menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga menjadi alat bantu untuk mengelola energi, meningkatkan fokus, dan menumbuhkan keterlibatan anak dalam proses pembelajaran. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran yang kreatif, adaptif, dan multisensori sangat penting untuk mendukung kebutuhan khusus siswa ADHD di lingkungan pendidikan inklusif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran digital interaktif yang dipadukan dengan aktivitas fisik memberikan dampak positif terhadap perilaku anak ADHD dalam proses pembelajaran. Media ini mampu meningkatkan fokus, keterlibatan, dan motivasi anak dalam mengikuti kegiatan belajar. Anak yang sebelumnya menunjukkan perilaku impulsif dan kesulitan dalam mempertahankan perhatian mulai menunjukkan perubahan menuju perilaku belajar yang lebih terarah dan kooperatif. Kombinasi antara stimulus visual, tantangan kognitif, serta gerakan fisik membuat proses belajar menjadi lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik anak ADHD.

Media ini juga memiliki keunggulan dari sisi fleksibilitas penggunaan, karena dapat diakses di luar jam sekolah dan digunakan sebagai alat bantu oleh orang tua di rumah untuk membimbing anak secara berkelanjutan. Dengan demikian, media ini tidak hanya menjadi sarana penyampaian materi, tetapi juga mendukung pengelolaan perilaku anak serta memperkuat peran guru dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan responsif terhadap kebutuhan khusus siswa ADHD.

DAFTAR PUSTAKA

- Bulan, A. S. (2024). Dampak Game Online Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII di MTs Annurain Lonrae. *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 65–75. <https://doi.org/10.30863/attadib.v4i2.5193>
- Citra, C. A., & Rosy, B. (2020). Keefektifan Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Game Edukasi Quizizz Terhadap Hasil Belajar Teknologi Perkantoran Siswa Kelas X SMK Ketintang Surabaya. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(2), 261–272. <https://doi.org/10.26740/jpap.v8n2.p261-272>
- Dirhaga, U., Sugiarti, R., & Erlangga, E. (2025). Penanganan Anak ADHD (Attention Deficit Hiperactivity Disorder) Studi Kasus PAUD IT Mutiara Cendekia Kota Lubuklinggau. *Prosiding Seminar Nasional Indonesia*, 3(1), 92–106.
- Ella, K., & Yulia, S. (2018). Terapi Bermain Dengan CBPT (Cognitive Behavior Play Therapy) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak ADHD. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(1), 41. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6662>
- Fajarwati. (2021). Dampak Game Online dalam Rumah Tangga. *Jurnal Tahqiqqa*, 15(2).
- Fitriyani, F., Oktaviani, A. M., & Supena, A. (2023). Analisis Kemampuan Kognitif dan Perilaku Sosial pada Anak ADHD (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder). *Jurnal Basicedu*, 7(1), 250–259. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4331>
- Gunawan, L. (2021). Komunikasi Interpersonal pada Anak dengan Gangguan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Psiko Edukasi*, 19(1), 49–68.
- Humas, U. (2025). “VirtuLearn”, Media Pembelajaran Digital untuk Anak ADHD. *Universitas Pendidikan Ganesha*. <https://undiksha.ac.id/virtulearn-media-pembelajaran-digital-untuk-anak-adhd/>
- Jalu Aji, L., Hendrawati, T., Febrianti, R., Dwi Wulandari, Nuryuana Gilaa, T., Abdullah, G., Rukmana, L., Rohman, T., Sahib, A., & Simal, R. (2014). *Model-Model Pembelajaran Dalam Dunia Pendidikan*. PT Penerbit Qriset.
- Kurniawan, R., Sanjaya, R. B. Y. R., & Rakhmawati, R. (2021). Teknologi Game untuk Pembelajaran bagi Anak dengan ADHD: Tinjauan Literatur. *Jurnal Nasional Teknik Elektro Dan Teknologi Informasi*, 10(4), 346–353. <https://doi.org/10.22146/jnteti.v10i4.2001>
- Muhajirin, L., & Sudirman, A. (2024). *Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa STAI Al-Gazali Soppeng Angkatan 2021*. 07(01), 2493–2497.
- Nurhayati, H., & , Langlang Handayani, N. W. (2020). Jurnal basicedu. Jurnal Basicedu., *Jurnal*

- Basicedu*, 5(5), 3(2), 524–532.
- Puspita Sari, D., Asrori, M., & Radiana, U. (2016). Pemanfaatan Game Edukasi Berbasis Open Source Bagi Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 5(1), 1–16.
- Rahmawati, A. D., Lisnawati, D., & Windari, A. R. (2024). Strategi Guru dalam Menangani Anak ADHD (Attention Deficit Hiperactivity Disorder) dalam Pembelajaran di Kelas 2 SD Negeri Kalicacing 02 Salatiga. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 7. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.317>
- Rahmayani, S. D., & Suriani, A. (2025). *Belajar dalam Genggaman : Studi Pustaka Dampak Gadget terhadap Siswa Sekolah Dasar di Era Digital*. 3.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801)
- Salsabila, U. H., Habiba, I. S., Amanah, I. L., Istiqomah, N. A., & Difany, S. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Quizizz Sebagai Media Pembelajaran Ditengah Pandemi Pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 4(2), 163–172. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v4i2.11605>
- Sari, E. N. M., & Suryaningrum, C. (2023). Behavior play therapy untuk meningkatkan atensi pada anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(1), 31–36. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i1.24381>
- Wijaya, S., Fathul, M., Masruriyah, M., & Felix, M. (2024). ANAK DENGAN GANGGUAN PRILAKU ATAU ADHD Sastra. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(1), 690–708.