



EDUKIDS: Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan Pendidikan Anak Usia Dini

Edukids

Journal homepage: <https://ejournal.upi.edu/index.php/edukid>

PENANGANAN PERILAKU HIPERAKTIF DENGAN PERMAINAN BOLA PADA ANAK USIA 4-5 TAHUN DI KB NURUL BAYAN

Neneng Juhriah^{1*}, Nina Yuminar Priyanti^{2*}

^{1,2}Universitas Panca Sakti Bekasi, Bekasi

Correspondence: E-mail: ¹nenengjuh99@gmail.com, ²ninanugrah@gmail.com

ABSTRACTS

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi penanganan perilaku hiperaktif anak usia 4–5 tahun serta mengevaluasi pengaruh permainan bola terhadap respons perilaku mereka di KB Nurul Bayan. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari dua siswa KB Nurul Bayan yang memiliki ciri perilaku hiperaktif, yang dipilih melalui teknik Pengambilan Sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penanganan dilakukan melalui pendekatan struktural yang mencakup rutinitas harian, penguatan positif, dan pengalihan aktivitas fisik. Permainan bola terbukti efektif dalam mengurangi tingkat impulsivitas anak serta meningkatkan fokus dan keterlibatan sosial mereka. Aktivitas ini memungkinkan anak menyalurkan energi secara konstruktif serta melatih keterampilan kerja sama dan regulasi diri. Dengan demikian, intervensi berbasis permainan fisik dapat menjadi alternatif yang efektif dan menyenangkan untuk membantu anak mengelola perilaku hiperaktif.

Abstract: This study aims to describe strategies for handling hyperactive behavior of children aged 4–5 years and evaluate the influence of ball games on their behavioral responses in KB Nurul Bayan. The research method used is a qualitative approach with a descriptive case study method. The research subjects consisted of two Nurul Bayan KB students who had hyperactive behavioral characteristics, which were selected

ARTICLE INFO

Article History:

Received 27 Agustus 2025

Revised 13 September 2025

Accepted 17 April 2026

Available online 30 April 2026

Kata kunci:

Pendidikan Anak Usia Dini,
Perilaku Hiperaktif,
Permainan Bola,

Keywords:

Ball Game,
Early Childhood Education,
Hyperactive Behavior,

through the Purposive Sampling technique. Data collection was carried out through observation, interviews, and documentation. The results showed that the treatment was carried out through a structural approach that included daily routines, positive reinforcement, and physical activity transfer. Ball games have been shown to be effective in reducing children's levels of impulsivity as well as increasing their focus and social engagement. This activity allows children to channel energy constructively and practice cooperation and self-regulation skills. Thus, physical play-based interventions can be an effective and enjoyable alternative to helping children manage hyperactive behaviors.

© 2024 Kantor Jurnal dan Publikasi UPI

1. PENDAHULUAN

PAUD adalah tahap yang vital dalam menciptakan landasan karakter, sosial, dan kognitif anak dengan menggunakan metode bermain yang terencana dan menyenangkan (Andini et al., 2025). Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah dasar yang sangat penting dalam membangun karakter, keterampilan sosial, dan perkembangan mental anak. Usia 4 hingga 5 tahun merupakan periode utama yang sangat berpengaruh dalam perkembangan otak, kemampuan motorik, bahasa, dan perilaku. Pembentukan karakter anak usia dini sangat dipengaruhi oleh pola pengasuhan dan aktivitas bermain yang mendukung perkembangan mental dengan Kerjasama antara guru dan orang tua menjadi fondasi utama dalam membangun karakter anak usia dini (Fauziah et al., 2022). Oleh karena itu, cara yang benar dalam proses pembelajaran dan stimulasi sangat berpengaruh terhadap kemajuan anak. Pendidikan bagi anak-anak usia dini semakin menekankan pentingnya pendekatan yang berfokus pada permainan untuk memaksimalkan perkembangan anak. Pendekatan pembelajaran yang berfokus pada permainan dapat memperkuat keterampilan sosial sekaligus membentuk ketahanan emosional anak (Seira & Hikmatyar, 2024). Dalam konteks ini, permainan yang dibuat khusus bisa menjadi cara untuk membantu anak yang memiliki perilaku hiperaktif agar dapat berinteraksi dan belajar dengan lebih teratur. Pendekatan berbasis permainan, termasuk bola, mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak (Anggraeni & Putro, 2021).

Namun salah satu kesulitan yang biasanya dialami oleh pengajar PAUD adalah adanya perilaku hiperaktif pada anak. Hiperaktif merupakan penyimpangan perilaku yang tidak wajar yang terjadi akibat masalah pada sistem saraf, dengan gejala utama berupa ketidakmampuan untuk memusatkan perhatian (Simatupang, Dorlince & Ningrum, 2020). Ciri-ciri dari perilaku ini termasuk kesulitan dalam memfokuskan perhatian, gerakan yang berlebihan, tindakan impulsif, dan kesulitan untuk mengikuti arahan. Sejalan dengan itu, ciri-ciri perilaku hiperaktif yang muncul yakni mudah terangsang dan sulit berkonsentrasi, hiperaktif dan tidak bisa diam, cepat bosan dan mudah teralihkan perhatiannya, sering mengobrol tanpa henti, dan sering mengganggu temannya (Hayani Wulandari & Riska Yuniar, 2024). Jika tidak ditangani dengan benar, perilaku hiperaktif dapat mengganggu proses pendidikan, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional anak di lingkungan sekolah. Anak-anak dengan hiperaktivitas cenderung berperilaku sulit diatur, seperti tidak bisa tenang, bertindak impulsif, dan sering mengganggu teman-teman saat belajar. Situasi ini berpengaruh besar terhadap interaksi sosial dan prestasi akademis anak (Nugraha et al., 2024). Bermain adalah cara alami yang berhasil untuk membantu perkembangan anak. Dalam hal ini, permainan bola menjadi pilihan yang menarik karena dapat membebaskan energi anak, mengasah keterampilan motorik, serta secara tidak langsung memperbaiki konsentrasi dan disiplin. Permainan bola yang terstruktur membantu anak hiperaktif menyalurkan energi dan meningkatkan konsentrasi (McGowan et al., 2024). Aktivitas bermain yang terstruktur terbukti meningkatkan konsentrasi anak usia diini, terutama yang memiliki kecenderungan hiperaktif (Kartika & Putri, 2024).

Permainan bola adalah salah satu jenis kegiatan fisik yang sangat cocok untuk anak-anak pada tahap awal kehidupan karena melibatkan gerakan tubuh yang besar, keterampilan koordinasi, dan interaksi sosial. Interaksi sosial anak dapat ditingkatkan melalui aktivitas bermain yang terstruktur, baik digital maupun fisik, karena keduanya melatih komunikasi, kerja sama, dan keterampilan sosial (Silvia et al., 2025). Permainan tradisional yang dimodifikasi juga dapat menjadi sarana edukatif untuk melatih keterampilan motorik kasar anak, terutama dalam aspek keseimbangan dan koordinasi tubuh (Kintani et al., 2025).

Permainan tradisional berbasis fisik membantu anak usia dini membangun karakter, disiplin dan keterampilan sosial (Nurjanah & Fauzi, 2023). Permainan bola efektif memperbaiki interaksi sosial anak usia dini (Qi et al., 2024). Permainan bola yang dimodifikasi telah terbukti dapat meningkatkan secara drastis perkembangan motorik sensori anak, termasuk dalam keseimbangan, keterampilan koordinasi antara mata dan tangan, serta keterampilan ritmis, dan juga dapat mendorong anak untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan fisik dengan lebih terarah (Rahmawati & Ajat, 2025). Dengan demikian, olahraga bola tidak hanya merupakan kegiatan fisik semata, melainkan juga memiliki kemampuan sebagai pendekatan pendidikan dan terapi untuk mengatasi perilaku hiperaktif. Permainan bola dapat menjadi strategi intervensi untuk anak hiperaktif (Liu et al., 2022). Dalam penanganan kasus anak hiperaktif, kerjasama antara guru dan orang tua menjadi krusial karena keduanya memiliki peran yang kuat dan saling melengkapi dalam membentuk lingkungan pembelajaran yang mendukung (Bestira et al., 2024). Oleh karena itu, kompetensi Guru dalam memahami karakteristik anak berkebutuhan khusus menjadi faktor penting dalam keberhasilan penanganan di kelas (Linda & Sianturi, 2022).

KB Nurul Bayan merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang menghadapi tantangan dalam menangani perilaku hiperaktif pada beberapa peserta didiknya. Berdasarkan observasi awal, anak-anak dengan kecenderungan hiperaktif di KB Nurul Bayan menunjukkan kesulitan dalam memusatkan perhatian, mengikuti instruksi, serta mengendalikan impulsivitas selama kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, permainan bola dipilih karena bersifat motorik, interaktif, dan dapat diarahkan untuk melatih fokus, kerja sama, serta kontrol diri anak secara bertahap dalam suasana yang menyenangkan dan tidak mengancam. Permainan bola mendukung perkembangan emosional dan kontrol diri anak (Diamond & Lee, 2022).

Penelitian sebelumnya telah mengkaji penanganan perilaku hiperaktif melalui pendekatan bermain, namun umumnya dilakukan di konteks TK formal (Arita et al., 2024) atau pada kelompok usia 5–6 tahun (Sabaniyah & Mustakimah, 2025). Penelitian yang secara khusus mengkaji permainan bola sebagai strategi intervensi hiperaktif pada anak usia 4–5 tahun di lembaga Kelompok Bermain masih belum banyak dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dalam konteks KB Nurul Bayan Purwakarta.

KB Nurul Bayan Purwakarta, sebagai lembaga pendidikan anak usia dini, menghadapi kesulitan dalam mengatasi perilaku hiperaktif peserta didik berusia 4 hingga 5 tahun. Dari pengamatan awal, aktivitas bermain bola sering dimanfaatkan dalam rutinitas harian, tidak hanya untuk mengisi waktu luang, tetapi juga sebagai metode terapi perilaku. Oleh sebab itu, penelitian tentang dampak permainan bola terhadap perilaku hiperaktif pada anak-anak prasekolah sangatlah penting, agar dapat memberikan pedoman praktis bagi para pengajar PAUD dalam menentukan strategi pembelajaran yang tepat.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan model studi deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam proses penanganan perilaku hiperaktif melalui permainan bola pada anak usia dini. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena secara holistik dalam konteks alami, sementara model deskriptif digunakan untuk menguraikan karakteristik, pola, dan dinamika perilaku anak selama pengamatan berlangsung (Warahmah et al., 2023). Penelitian ini dilaksanakan di KB Nurul Bayan Purwakarta selama tiga bulan, yakni dari April hingga Juni 2025. Responden dalam penelitian ini dipilih melalui teknik peng-

ambilan sampel dengan kriteria anak usia 4–5 tahun yang terdaftar di KB Nurul Bayan dan menunjukkan kecenderungan perilaku hiperaktif.

Intervensi permainan bola dilaksanakan selama dua minggu secara berturut-turut sebagai bagian dari kegiatan harian anak di KB Nurul Bayan. Kegiatan bermain dilakukan di luar ruangan dengan pengawasan langsung dari guru kelas dan peneliti. Setiap sesi mencakup aktivitas terstruktur yang meliputi kegiatan melempar, menangkap, menggiring, dan bergiliran bermain bola bersama teman sebaya. Aktivitas ini dirancang untuk memberikan kesempatan kepada anak menyalurkan energi secara terarah sekaligus melatih kemampuan mengikuti aturan, menunggu giliran, dan bekerja sama. Perubahan perilaku anak diamati dan dicatat oleh peneliti melalui lembar observasi sebelum, selama, dan setelah sesi intervensi berlangsung.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan kualitatif yang menekankan pada pemahaman mendalam terhadap perilaku anak dalam konteks alami. Metode pendekatan kualitatif deskriptif sesuai untuk meneliti perilaku hiperaktif melalui observasi dan wawancara (Creswell & Poth, 2023). Peneliti menggunakan metode observasi langsung, wawancara dengan guru dan orang tua, serta dokumentasi kegiatan anak selama bermain bola sebagai bentuk terapi. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif, menggunakan wawancara dan observasi sebagai Teknik utama untuk menggali pengalaman anak dan orang tua (Mwariko & Rachmawati, 2025). Pendekatan ini memungkinkan peneliti menangkap dinamika perilaku anak secara holistik dan kontekstual, serta mengidentifikasi perubahan perilaku yang terjadi selama intervensi berlangsung. Pendekatan studi kasus mendeskripsikan fenomena Pendidikan anak usia dini secara kontekstual (Merriam & Tisdell, 2022). Teknik ini sejalan dengan strategi yang diuraikan oleh Novita, yang menekankan pentingnya observasi dan interaksi langsung dalam penelitian kualitatif untuk memahami respons anak terhadap metode terapi berbasis permainan (Novita et al., 2021).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam pendekatan kualitatif meliputi lembar observasi, pedoman wawancara, dan dokumentasi kegiatan anak selama proses intervensi. Metode kualitatif deskriptif digunakan untuk menggali fenomena Pendidikan anak usia dini melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi (Rahmawati & Lestari, 2022). Instrumen ini dirancang untuk menangkap perilaku anak secara alami dan mendalam, serta mengidentifikasi respons mereka terhadap permainan bola sebagai bentuk terapi. Observasi dilakukan secara sistematis untuk mencatat frekuensi dan intensitas perilaku hiperaktif, sementara wawancara dengan guru dan orang tua memberikan perspektif kontekstual mengenai perubahan perilaku anak. Dokumentasi berupa foto dan catatan harian kegiatan turut memperkuat validitas data. Pendekatan ini sejalan dengan metode yang dijelaskan oleh Sabaniyah & Mustakimah, yang menekankan pentingnya instrumen fleksibel dan kontekstual dalam penelitian kualitatif untuk memahami dinamika perilaku anak secara menyeluruh (Sabaniyah & Mustakimah, 2025).

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Peneliti menerapkan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk memahami perubahan perilaku anak secara mendalam selama proses pengamatan berlangsung. Data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dianalisis dengan cara mengidentifikasi pola perilaku, respons terhadap permainan bola, serta dinamika interaksi sosial anak. Proses ini memungkinkan peneliti menangkap makna dari setiap tindakan anak dalam konteks kegiatan bermain yang dirancang sebagai terapi. Pendekatan ini menekankan pentingnya interpretasi kontekstual dan reflektif dalam penelitian kualitatif

untuk memahami fenomena perilaku anak secara menyeluruh (Sabaniyah & Mustakimah, 2025).

Pengecekan keabsahan data dilakukan melalui teknik triangulasi, yaitu dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memastikan konsistensi dan validitas informasi yang diperoleh. Peneliti juga menerapkan perpanjangan keikutsertaan di lapangan dan melakukan diskusi dengan guru serta orang tua untuk memperkuat interpretasi data. Langkah ini bertujuan agar hasil penelitian benar-benar mencerminkan kondisi nyata anak dalam konteks bermain bola sebagai intervensi perilaku. Pendekatan ini menekankan pentingnya validasi data secara menyeluruh dalam penelitian kualitatif untuk menghasilkan temuan yang kredibel dan bermakna (Creswell & Poth, 2023).

Validitas data dalam penelitian kualitatif diperkuat melalui penerapan triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari guru kelas, orang tua, dan hasil observasi langsung terhadap anak. Triangulasi teknik mencakup penggunaan observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai metode pengumpulan data yang saling melengkapi. Sementara itu, triangulasi waktu diterapkan dengan melakukan pengamatan pada berbagai sesi kegiatan bermain, baik pagi maupun siang hari, untuk menangkap dinamika perilaku anak secara menyeluruh. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip yang menekankan bahwa kombinasi berbagai sumber, teknik, dan waktu dalam pengumpulan data dapat meningkatkan kredibilitas dan keandalan temuan dalam penelitian kualitatif anak usia dini (Creswell & Poth, 2023).

Penelitian ini telah memenuhi prosedur etika penelitian yang berlaku. Orang tua atau wali dari setiap subjek penelitian telah diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta memberikan persetujuan secara lisan sebelum penelitian dilaksanakan. Identitas anak dijaga kerahasiaannya dan tidak dipublikasikan dalam artikel ini. Dokumentasi berupa foto hanya digunakan untuk keperluan akademik dan telah mendapat izin dari pihak lembaga KB Nurul Bayan. Penelitian ini tidak memberikan dampak negatif terhadap subjek dan dilaksanakan dalam suasana yang aman, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Observasi Awal

Hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat dua anak usia 4–5 tahun di KB Nurul Bayan yang memiliki ciri perilaku hiperaktif. Kedua anak tersebut tampak sulit untuk diam, sering berpindah tempat tanpa tujuan jelas, dan menunjukkan kesulitan dalam mengikuti instruksi guru selama kegiatan belajar. Mereka juga cenderung berbicara terus-menerus dan mudah terdistraksi oleh hal-hal kecil di sekitarnya. Melalui observasi langsung selama kegiatan bermain dan belajar, peneliti mencatat bahwa anak-anak tersebut menunjukkan peningkatan aktivitas fisik yang berlebihan, terutama saat kegiatan berlangsung di dalam kelas. Mereka sering berdiri, berlari-lari kecil, dan menyentuh benda-benda di sekitar tanpa alasan yang jelas. Namun, saat kegiatan bermain bola dimulai di luar ruangan, perilaku mereka tampak lebih terarah dan fokus. Bahkan, anak hiperaktif bahkan seringkali mendapat julukan sebagai anak nakal karena anak tersebut seringkali kesulitan untuk memahami perintah dari orang lain dan bertindak sesuai kemauannya sendiri (Abidin, 2023).

Wawancara dengan guru kelas mengungkapkan bahwa kedua anak memang telah menunjukkan perilaku aktif sejak awal masuk sekolah. Guru menyampaikan bahwa mereka sering kesulitan untuk duduk tenang dan mengikuti kegiatan kelompok. Namun, guru juga mencatat bahwa saat anak-anak diberi kesempatan bermain bola, mereka tampak lebih tenang, mampu mengikuti aturan permainan, dan menunjukkan kerja sama dengan teman

sebayu. Berikut hasil wawancara dengan salah satu Guru KB Nurul Bayan yang mengajar anak-anak:

- Peneliti : "Bu, bagaimana Ibu melihat perilaku anak-anak yang aktif di kelas, khususnya dua anak yang kami amati?"
- Guru : "Iya, dari awal masuk sekolah memang dua anak itu kelihatan beda ya, Bu. Mereka tuh nggak bisa diam, suka jalan-jalan sendiri padahal teman-temannya lagi duduk. Kadang juga suka ngomong sendiri atau ganggu temannya pas kegiatan belajar."
- Peneliti : "Apakah mereka bisa mengikuti kegiatan kelompok seperti teman-temannya?"
- Guru : "Kalau kegiatan yang duduk lama, seperti mewarnai atau menyimak cerita, mereka cepat bosan. Biasanya baru sebentar udah berdiri, pindah tempat, atau mulai main sendiri. Jadi memang agak susah kalau kegiatan yang butuh fokus lama."

Orang tua dari kedua anak juga mengonfirmasi hal serupa. Dalam wawancara, salah satu orang tua menyampaikan, "Di rumah juga sama, Bu. Anak saya nggak bisa diam. Baru main sebentar, langsung pindah ke mainan lain. Kadang juga suka lari-lari sendiri meskipun nggak ada yang mengejar." Pernyataan ini memperkuat temuan bahwa perilaku hiperaktif muncul di berbagai lingkungan, baik di rumah maupun di sekolah. Seperti yang dinyatakan oleh (Silitonga et al., 2023) anak hiperaktif pada anak usia dini akan menyulitkan penderita dalam kehidupannya baik itu ketika berinteraksi di rumah, sekolah, lingkungan kerja maupun lingkungan pergaulan karena mereka biasanya cenderung tidak mampu mengikuti aturan yang berlaku ditempat tersebut dan melakukan sesuatu hal yang tidak seharusnya dilakukan.

Dokumentasi awal berupa foto dan catatan harian guru menunjukkan bahwa kedua anak sering kali tidak menyelesaikan tugas yang diberikan. Misalnya, saat kegiatan mewarnai, mereka hanya mewarnai sebagian kecil lalu beralih ke aktivitas lain. Dalam kegiatan kelompok, mereka cenderung tidak mengikuti alur dan lebih memilih bermain sendiri.



Gambar 3.1 Salah Satu Murid KB Nurul Bayan yang Berperilaku Hiperaktif

Kondisi ini berdampak pada interaksi sosial mereka. Kedua anak tampak kurang mampu menjalin komunikasi yang efektif dengan teman sebayu. Mereka sering memotong pembicaraan, mengambil mainan tanpa izin, atau tidak mengikuti aturan bermain bersama. Hal ini membuat beberapa teman merasa terganggu dan memilih menjauh. Guru juga menyampaikan bahwa pendekatan yang biasa digunakan, seperti memberi instruksi berulang atau mengajak bicara secara langsung, belum menunjukkan hasil yang signifikan. Anak-anak tetap menunjukkan perilaku aktif yang sulit dikendalikan, terutama saat kegiatan berlangsung di dalam ruangan. Sejalan dengan yang ditemukan oleh (Arita et al., 2024) pada hasil temuannya yakni menemukan bahwa anak-anak hiperaktif seperti anak A dan B tetap

menunjukkan perilaku aktif yang sulit dikendalikan meskipun guru telah menggunakan pendekatan verbal langsung seperti memberi instruksi atau teguran berulang

Secara umum, kondisi awal menunjukkan bahwa kedua anak memiliki kebutuhan khusus dalam hal pengaturan energi dan fokus. Mereka membutuhkan pendekatan yang berbeda agar dapat mengikuti kegiatan belajar dengan lebih baik dan menjalin hubungan sosial yang sehat dengan teman-temannya. Temuan ini menjadi dasar penting untuk merancang strategi intervensi yang sesuai dengan karakteristik anak. Dengan memahami kondisi awal secara menyeluruh, guru dan peneliti dapat menentukan metode yang tepat untuk membantu anak mengelola perilaku hiperaktifnya secara positif dan konstruktif. Oleh karena itu, Komunikasi terbuka antara guru dan orang tua sangatlah penting dalam mendukung perkembangan anak (Aulia et al., 2024).

3.2 Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Bola

Berdasarkan proses reduksi dan analisis data yang dilakukan terhadap hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, ditemukan tiga tema utama yang menggambarkan perubahan perilaku anak setelah intervensi permainan bola. Pertama, penyaluran energi fisik secara terarah, yaitu anak yang sebelumnya menunjukkan gerakan tidak terarah mulai mampu menyalurkan energinya melalui aktivitas permainan yang terstruktur. Kedua, peningkatan regulasi diri, ditandai dengan kemampuan anak untuk menunggu giliran, mengikuti aturan permainan, dan mengurangi tindakan impulsif. Ketiga, peningkatan interaksi sosial, yang terlihat dari inisiatif anak untuk mengajak teman bermain bersama dan membaiknya komunikasi anak di lingkungan rumah maupun sekolah. Ketiga tema ini diuraikan lebih lanjut dalam pembahasan berikut.

Setelah dilakukan pengamatan melalui metode bermain bola selama dua minggu berturut-turut, terjadi perubahan signifikan pada perilaku kedua anak yang sebelumnya menunjukkan indikasi perilaku hiperaktif. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak-anak mulai mampu mengikuti instruksi dengan lebih baik. Mereka terlihat lebih fokus saat bermain, mampu menunggu giliran, dan menunjukkan kerja sama yang positif. Gerakan mereka yang sebelumnya tidak terarah kini menjadi lebih terstruktur. Salah satu anak bahkan mulai menunjukkan inisiatif untuk mengajak temannya bermain bersama, yang sebelumnya jarang terjadi. Dalam wawancara lanjutan dengan guru kelas, diperoleh pernyataan berikut:

Peneliti : Bu, bagaimana perubahan perilaku anak setelah rutin bermain bola selama dua minggu ini?"

Guru : Alhamdulillah, Bu. Sekarang mereka lebih bisa diarahkan. Kalau dulu suka lari-lari nggak jelas, sekarang kalau main bola mereka bisa ikutin aturan. Bahkan ada yang mulai ngajak temannya main bareng, padahal sebelumnya suka main sendiri."

Peneliti : Apakah Ibu merasa kegiatan ini membantu proses belajar mereka di kelas?"

Guru : Iya, sangat membantu. Setelah main bola, mereka jadi lebih tenang di kelas. Bisa duduk lebih lama dan nggak terlalu ganggu temannya. Saya juga jadi lebih mudah ngajak mereka ikut kegiatan belajar."

Wawancara dengan orang tua juga menguatkan temuan ini. Salah satu orang tua menyampaikan: "Di rumah sekarang anak saya lebih bisa diajak ngobrol. Kalau dulu suka nggak fokus, sekarang bisa dengerin kalau saya ajak bicara. Mungkin karena capek main bola, jadi energinya tersalurkan dengan baik." Dokumentasi berupa foto menunjukkan ekspresi wajah anak yang lebih ceria dan interaksi sosial yang meningkat. Mereka tampak menikmati

permainan dan mampu mengikuti alur kegiatan dengan baik. Dalam beberapa dokumentasi, terlihat anak-anak saling memberi semangat dan tertawa bersama saat bermain.



Gambar 3.2 Pemberian Metode Bermain Bola

Keberhasilan intervensi ini dapat dijelaskan melalui teori *Play Therapy* yang menyatakan bahwa bermain adalah media alami bagi anak untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan keterampilan sosial serta emosional (Hatiningsih, 2013). Bermain bola, sebagai bentuk permainan aktif dan terstruktur, membantu anak hiperaktif menyalurkan energi berlebih secara positif dan meningkatkan kemampuan fokus serta regulasi diri. Penelitian terdahulu oleh Anggraeni & Putro (2021) juga menunjukkan bahwa terapi permainan dapat membantu anak hiperaktif menjadi lebih mampu berkonsentrasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dalam studinya, permainan kelompok seperti bola dan *puzzle* terbukti efektif dalam mengurangi perilaku impulsif dan meningkatkan kemampuan sosial anak.

Selain itu, Sabaniyah & Mustakimah (2025) dalam Jurnal Pendidikan Anak menegaskan bahwa kegiatan bermain yang menyenangkan dan terarah dapat membantu anak hiperaktif meningkatkan fokus dan keterampilan sosial, terutama jika dilakukan secara konsisten dan melibatkan dukungan dari guru serta orang tua. Efektivitas permainan bola terlihat pada peningkatan keterampilan motorik dan interaksi sosial anak (Pellegrini & Smith, 2022). Dengan demikian, metode bermain bola terbukti menjadi strategi intervensi yang efektif dalam menangani perilaku hiperaktif pada anak usia dini. Kegiatan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan emosi, sosial, dan kognitif anak secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi bermain bola memberikan dampak positif terhadap perilaku anak hiperaktif. Permainan bola sebagai alat edukatif memiliki efektivitas serupa, yakni menyalurkan energi anak, melatih *focus*, serta memperbaiki koordinasi tubuh (Hasanah et al., 2023). Aktivitas fisik yang terstruktur melalui permainan bola terbukti mampu menyalurkan energi berlebih, meningkatkan fokus, serta memperbaiki interaksi sosial anak. Permainan fisik berbasis bola dapat menjadi unsur yang menumbuhkan motivasi sekaligus memperkuat regulasi emosi anak (Mukarromah & Agustina, 2021). Permainan bola juga membantu anak hiperaktif lebih tenang dan fokus (Jarrett et al., 2023). Anak-anak yang mengikuti terapi ini menunjukkan penurunan perilaku impulsif dan peningkatan kemampuan berkonsentrasi dalam kegiatan belajar. Selain itu, pendekatan bermain yang menyenangkan menciptakan suasana yang mendukung perkembangan emosional anak, sehingga mereka lebih mudah diarahkan dan dibimbing. Permainan bola menciptakan suasana emosional positif yang mendukung perkembangan anak (Abuhamad & Soares, 2024). Aktivitas fisik seperti permainan bola mendukung regulasi emosi anak, membantu mereka lebih tenang dan mudah diarahkan (Suryani & Prasetyo, 2023). Hasil ini sejalan dengan teori-teori perkembangan anak yang

menekankan pentingnya stimulasi motorik dan sosial dalam pembentukan perilaku adaptif. Aktivitas bermain yang menyenangkan mendukung perkembangan emosional anak, membuat mereka lebih mudah diarahkan dalam proses pembelajaran (Hidayah & Utami, 2025). Secara keseluruhan, terapi bermain bola dapat dijadikan alternatif intervensi yang efektif dan menyenangkan dalam menangani gejala hiperaktivitas pada anak usia dini. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru, orang tua, dan praktisi pendidikan dalam merancang kegiatan yang mendukung tumbuh kembang anak secara holistik. Permainan bola terbukti efektif meningkatkan keterampilan motorik kasar, koordinasi, dan interaksi sosial anak (Herlina & Hartono, 2025).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan di KB Nurul Bayan yang berlokasi di Desa Sindangpanon, Bojong, Purwakarta, dapat disimpulkan bahwa terapi bermain bola merupakan metode intervensi yang efektif dalam membantu anak dengan gejala hiperaktivitas. Aktivitas fisik yang terstruktur melalui permainan bola mampu menyalurkan energi berlebih secara positif, meningkatkan kemampuan konsentrasi, serta memperbaiki interaksi sosial anak. Terapi ini juga memberikan ruang bagi anak untuk belajar mengendalikan impuls, mengikuti aturan, dan bekerja sama dengan teman sebaya dalam suasana yang menyenangkan. Dengan demikian, bermain bola tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan rekreatif, tetapi juga sebagai sarana terapeutik yang mendukung perkembangan emosional dan perilaku anak secara menyeluruh. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan berbasis permainan dalam dunia pendidikan dan terapi anak, serta mendorong para pendidik dan orang tua untuk lebih kreatif dalam merancang aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan anak hiperaktif.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, M. (2023). *Analysis of Hyperactive Child Behavior and Handling Efforts in Education. Al-Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 8(1), 25–46.
- Abuhamad, M., & Soares, M. C. (2024). *Play and games as tools for cognitive stimulation: Possible interfaces with neuropsychological intervention. Springer.*
- Andini, N., Undayasari, D., & Abidin, Y. (2025). Persepsi Guru Tentang Bermain Peran Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 2(2), 85–96.
- Anggraeni, D., & Putro, K. Z. (2021). Strategi Penanganan Hambatan Perilaku Dan Emosi Pada Anak Hiperaktif dan Tunalaras. *JAPRA: Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal.*
- Arita, E., Surya, H., & Erwinda, L. (2024). Peran Guru dalam Penanganan Anak Hiperaktif di TK Syamil Kids. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(9), 3640–3651.
- Aulia, M., Fajriyatussaadah, F., Wulandari, R., & Permatasari, I. (2024). Peran Guru dan Lingkungan Keluarga dalam Penanganan Anak Hiperaktif. *Literasi : Journal of Innovation Literacy Studies*, 1(2), 152–158.
- Bestira, S. A., Hidayatullah, S., Mutaqqin, Z., & Tarsono, T. (2024). Sinergi Guru Dan Orang Tua Dalam Penanganan Kasus Anak Hiperaktif Dengan Teori Behavioristik : Studi Kasus Di Sd Negeri Cipondoh 1 Kota Tangerang. *Cipulus Edu: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 51–64.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. SAGE Publications.*
- Diamond, A., & Lee, K. (2022). *Interventions shown to aid executive function development in*

- children. Science*, 333(6045), 959–964.
- Fauziah, N. D., Djoehaeni, H., & Rudiyanto. (2022). Bentuk Kolaborasi Guru Dan Orang Tua Anak Pada Satuan PAUD (Penelitian Studi Kasus Deskriptif di PG & TK Daarut Tauhid). *EDUKIDS*, 19(2).
- Hasanah, U., Heldanita, Marlisa, W., Arifin, Z., Nurhayati, Sariah, & Suryanti, D. S. (2023). Asupan Gizi Bekal Di Sekolah Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak. *EDUKIDS*, 20(1), 11–18. <https://doi.org/10.17509/edukids.v20i1.56600>
- Hatiningsih, N. (2013). PLayer Therapy Untuk Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 324–342.
- Hayani Wulandari, & Riska Yuniar. (2024). Peran Guru PAUD Dalam Membangun Lingkungan Belajar Yang Mendukung Bagi Anak Hiperaktif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(15), 440–444.
- Herlina, & Hartono, R. (2025). Efektivitas Permainan Bola dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Hidayah, A. K., & Utami, T. (2025). Analisis Perkembangan Nilai Sosial Emosional pada Buku Sex Education for Children. *EDUKIDS*, 22(2), 93–104.
- Jarrett, O. S., Macwell, K., Dickerson, C., Hoge, P., & Davies, G. (2023). *Structured play and preschool behavior. Journal of Early Childhood Research*.
- Kartika, D., & Putri, Y. (2024). Pengaruh Aktivitas Bermain terhadap Konsentrasi Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal AUD*.
- Kintani, M. H. N., Febriyanti, Cindrya, E., Fitra, K. R., & Ramadani, M. A. (2025). Pengaruh Permainan Ular Tangga Raksasa terhadap Motorik Kasar Anak Usia Dini. *EDUKIDS*, 22(2), 131–142.
- Linda, S., & Sianturi, R. (2022). Pentingnya Kompetensi Guru Profesional Dalam Mengembangkan Karakter Mandiri Pada Anak Usia Dini. *EDUKIDS*, 19(2), 161–168.
- Liu, Y., Zhang, W., Huang, L., Chen, F., & Zhao, M. (2022). *Physical activity interventions reduce hyperactivity symptoms in preschool children. Frontiers in Psychology*.
- McGowan, A. L., Chandler, M. C., & Gerde, H. K. (2024). Infusing physical activity into early childhood classrooms: Guidance for best practices. *Early Childhood Education Journal*, 5(2), 2021–2038.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2022). *Qualitative research in education: A user's guide. Routledge*.
- Mukarromah, T. T., & Agustina, P. (2021). Gamifikasi Berbasis Aplikasi Dan Pembelajaran Anak Usia Dini. *EDUKIDS*, 18(1), 18–27.
- Mwariko, S. A., & Rachmawati, Y. (2025). Parenting and Children Development : The Cons of Gender-Neutral Parenting on Mental Health. *EDUKIDS*, 22(2), 119–130.
- Novita, F., Munawaroh, H., & Muntaqo, R. (2021). Manajemen Penanganan Perilaku Hiperaktif Anak Usia Dini di Ba'aisyiyah Watubelah. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 208–217.
- Nugraha, R. P., Wikansari, A., Dewanti, S. A., Anggraeni, D. E., Prabowo, S. N., Haningsih, S., Qurdani, F. A., Hanifah, S. N., Ramadhani, D., Ernawati, S., & Manungsong, F. T. (2024). Upaya guru dalam mengelola perilaku hiperaktif di Kelas: studi deskriptif kualitatif. *LITERAL: Disability Studies Journal*, 2(1), 16–26.
- Nurjanah, S., & Fauzi, A. (2023). Peran Permainan Tradisional dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*.
- Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (2022). *Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. Educational Research Review*.
- Qi, K., Liu, Y., Wang, Z., Xiong, X., Cai, K., Xu, Y., Shi, Y., Sun, Z., Dong, X., & Chen, A. (2024).

- Recreational ball games improve social communication in preschoolers. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(176).
- Rahmawati, & Lestari, D. (2022). Studi Kasus Deskriptif tentang Kolaborasi Guru dan Orang Tua dalam Penanganan Anak Usia Dini. *Jurnal PAUD Teratai*.
- Rahmawati, S., & Ajat. (2025). *The Development of Modified Ball Games in Stimulating the Sensorimotor Development of Children Aged 4-6 Years. JURNAL INDRIA (Jurnal Ilmiah Pendidikan Prasekolah Dan Sekolah Awal)*, 10(1), 36–50.
- Sabaniyah, N., & Mustakimah. (2025). Penanganan Anak Hiperaktif dalam Kegiatan Bermain uSIA 5-6 Tahun di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Anak*, 14(1), 1–11.
- Seira, R. M. El, & Hikmatyar, A. A. P. (2024). Ketahanan Komunitas dalam Menghadapi Banjir : Suara dari Guru PAUD di Dayeuhkolot. *EDUKIDS*, 21(1), 39–52.
- Silitonga, K., Sibagariang, R. U., & Herlina, E. S. (2023). Pola Asuh Orang Tua dalam Penanganan ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 11345–11356.
- Silvia, N., Nugraha, D., & Purwati. (2025). Analisis Konten dan Intensitas Game Sakura School Simulator Terhadap Interaksi Sosial Anak. *EDUKIDS*, 22(2), 105–118.
- Simatupang, Dorlince & Ningrum, E. P. (2020). Studi tentang perilaku hiperaktif dan upaya penanganan anak di TK Pembina Tebing Tinggi. *PEDAGOGI: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 31–39.
- Suryani, L., & Prasetyo, B. (2023). Aktivitas Fisik dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Warahmah, M., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Pendekatan Dan Tahapan Penelitian Dalam Kajian Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2), 72–81.