



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Peran Aktivitas Musik Ritmis Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak ADHD Di Sekolah Dasar

The Role of Rhythmic Music Activities on Gross Motor Development of ADHD Children in Elementary Schools

Aida Nurasyipha¹, Karin Auliani², Lisna Maulia³, Sahrany Nurmalasari⁴, Verga Delasiana⁵, Teten Ginanjar Rahayu⁶

¹ Universitas Pendidikan Indonesia, aidanurasyipha23@upi.edu

² Universitas Pendidikan Indonesia, karinauliani@upi.edu

³ Universitas Pendidikan Indonesia, maualialisna@upi.edu

⁴ Universitas Pendidikan Indonesia, sahranyyns24@upi.edu

⁵ Universitas Pendidikan Indonesia, vergadelasiana1821@upi.edu

⁶ Universitas Pendidikan Indonesia, tetenginanjarr@upi.edu

***Corresponding Author: E-mail: sahranyyns24@upi.edu**

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 25 Mar, 2026

Revised: 15 Apr, 2026

Accepted: 17 May, 2026

Kata Kunci:

ADHD, musik ritmis, motorik kasar, sekolah dasar, pendidikan inklusif

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran aktivitas musik ritmis terhadap perkembangan motorik kasar anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) di sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi literatur, melalui pengumpulan dan analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan dalam rentang waktu terkini. Hasil kajian menunjukkan bahwa anak ADHD memiliki karakteristik gangguan motorik kasar seperti kesulitan koordinasi gerak, keseimbangan, serta ketidaksesuaian gerakan dengan irama. Aktivitas musik ritmis, seperti gerak dan lagu, senam irama, serta permainan alat musik sederhana, terbukti mampu memberikan stimulasi multisensorik yang efektif dalam meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerak anak. Selain itu, musik ritmis juga berpengaruh terhadap peningkatan fokus perhatian, pengendalian impulsivitas, serta kemampuan sosial anak. Dengan demikian, aktivitas musik ritmis dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran dan intervensi yang efektif dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak ADHD di sekolah dasar, khususnya dalam konteks pendidikan inklusif.

Keywords:

ADHD, rhythmic music, gross motor skills, elementary school, inclusive education

DOI: 10.56338/jks.v9i5.11095

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of rhythmic music activities in the development of gross motor skills in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) at the elementary school level. The research employs a qualitative approach using a literature review method by collecting and analyzing relevant scientific sources from recent years. The findings indicate that children with ADHD tend to experience difficulties in motor coordination, balance, and synchronizing movements with rhythm. Rhythmic music activities, such as movement and songs, rhythmic exercises, and simple musical instrument games, provide effective multisensory stimulation to improve coordination, balance, and motor control. In addition, rhythmic music also contributes to enhancing attention, reducing impulsivity, and improving social skills. Therefore, rhythmic music activities can be considered an effective alternative learning strategy and intervention to support the development of gross motor skills in children with ADHD, particularly in inclusive education settings.

PENDAHULUAN

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan tiga gejala utama, yaitu defisit perhatian, hiperaktivitas, dan impulsivitas. Anak usia sekolah dasar (6–15 tahun) yang memiliki ADHD, apa pun subtipenya, rentan mengalami kesulitan dalam perhatian berkelanjutan, inhibisi respon, ingatan, dan pengambilan keputusan (Sadida dkk., 2024). Kondisi ini tidak dapat dianggap ringan, khususnya di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Nasional, Indonesia memiliki sekitar 82 juta anak, dan satu di antara lima anak serta remaja di bawah usia 18 tahun mengalami masalah kesehatan jiwa, termasuk ADHD, yang berarti sedikitnya 16 juta anak terdampak (Afra & Ananta, 2025). Tingginya angka ini menunjukkan bahwa ADHD bukan persoalan individu semata, melainkan persoalan pendidikan dan kesehatan yang menuntut perhatian sistemik, terutama pada jenjang sekolah dasar sebagai fondasi tumbuh kembang anak.

Salah satu dampak ADHD yang sering terjadi adalah gangguan pada perkembangan motorik anak (Wijaya, 2025). Pada aspek motorik kasar, keseimbangan, cara berjalan, dan kontrol postural disertai gangguan, sementara pada motorik halus, anak-anak penderita ADHD terbukti lebih lambat dalam aktivitas seperti menggantung, menggambar, dan gerakan jari berurutan (Fauziah dkk., 2025). Gangguan ini berdampak langsung pada kemampuan belajar anak di sekolah dasar, mulai dari kesulitan menulis, hambatan dalam mengikuti kegiatan fisik, hingga rendahnya kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya (Fithriyah dkk., 2026). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi yang tidak hanya bersifat klinis, tetapi juga dapat berinteraksi dalam lingkungan pembelajaran sehari-hari di sekolah.

Meskipun intervensi farmakologis dan terapi perilaku telah banyak dikaji, pendekatan berbasis seni khususnya musik ritmis masih relatif terbatas dikaji dalam konteks

pengembangan motorik anak ADHD di sekolah dasar (Ariningpraja dkk., 2025). Hingga saat ini belum banyak penelitian dalam literatur yang secara spesifik meneliti bagaimana kemampuan motorik anak ADHD dipengaruhi oleh aktivitas musik secara terstruktur (Helmi & Wahyuni, 2025). Sebagian besar penelitian yang ada lebih fokus pada aspek kognitif dan perhatian, sedangkan dimensi motorik baik halus maupun kasar belum mendapatkan kajian yang komprehensif, terutama dalam konteks pendidikan inklusif di Indonesia. Senjangan inilah yang menjadi titik tolak sekaligus kebaruan pertama dari penulisan artikel ini, yakni mengkaji dua dimensi motorik secara terintegrasi dalam satu kerangka analisis yang belum banyak dilakukan dalam sastra berbahasa Indonesia.

Secara teoritis, ritmis musik dipandang sebagai media yang kaya akan potensi terapeutik karena melibatkan sistem auditori dan motorik secara simultan. Musik secara luas diakui sebagai alat rehabilitatif yang efektif untuk berbagai kondisi perkembangan saraf, termasuk ADHD, autisme, disleksia, dan penyakit Parkinson (Murwaningrum dkk., 2023). Lebih jauh lagi, pelatihan musik terbukti membangun koneksi otak yang kuat antara sistem auditori dan motorik, di mana keterampilan auditori-motorik merupakan fondasi perkembangan anak pada usia dini (Satwiko, 2025). Dalam konteks ADHD secara spesifik, intervensi aktif berbasis ritme terbukti meningkatkan kemampuan motorik dan persepsi waktu pada anak-anak penderita ADHD, dan sesi latihan yang lebih panjang dengan peningkatan kemampuan *timing* yang lebih besar (Fantiro dkk., 2025). Lebih lanjut, pelatihan dan intervensi musik mampu mendorong rekonstruksi fungsi otak, meningkatkan volume materi abu-abu otak, serta memperbaiki efisiensi konektivitas jaringan saraf (Anurogo, 2023).

Landasan ini memperkuat argumen bahwa musik ritmis bukan sekadar hiburan, melainkan intervensi berbasis bukti yang berpotensi mengoptimalkan perkembangan motorik anak ADHD di sekolah dasar. Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana: (1) karakteristik gangguan motorik kasar pada anak ADHD usia sekolah dasar; (2) konsep dan bentuk aktivitas musik ritmis yang relevan dalam pendidikan inklusif; serta (3) Pengaruh musik ritmis terhadap perkembangan motorik kasar anak ADHD.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi literatur untuk mengeksplorasi aktivitas musik ritmis dalam perkembangan motorik halus dan kasar pada anak-anak dengan ADHD di tingkat sekolah dasar. Metode ini dipilih karena memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengeksplorasi secara detail fenomena yang telah disampaikan sebelumnya, terutama yang berkaitan dengan karakteristik gangguan motorik pada anak-anak dengan ADHD serta kemungkinan intervensi yang berbasis pada musik ritmis. Studi literatur ini berfokus pada pengumpulan, evaluasi, dan sintesis beragam hasil penelitian sebelumnya sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh tanpa melakukan eksperimen langsung (Creswell, 2019; Snyder, 2019). Dengan kata lain, penelitian ini menjadikan literatur ilmiah sebagai referensi utama dalam menyusun argumen dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Data yang digunakan diperoleh dari artikel jurnal baik nasional maupun internasional, buku-buku ilmiah, serta prosiding yang berkaitan dengan ADHD, perkembangan motorik, dan aktivitas musik ritmis dalam pendidikan inklusif. Pemilihan literatur dilakukan dengan mengikuti kriteria inklusi, yaitu publikasi yang terbit dalam rentang waktu lima hingga tujuh tahun terkini, relevansi dengan tema penelitian, serta memiliki tingkat kredibilitas akademik yang tinggi, seperti jurnal yang terindeks. Prosedur pengumpulan data melibatkan pencarian di database ilmiah seperti Google Scholar dan ERIC dengan menggunakan kata kunci "ADHD", "musik ritmis", "perkembangan motorik", dan "pendidikan inklusif". Tahapan ini meliputi identifikasi, pemilihan, dan dokumentasi literatur yang relevan untuk memastikan bahwa data yang digunakan valid dan sesuai konteks (Xiao & Watson, 2019; Booth et al., 2021).

Teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah dengan analisis isi, yang mencakup pembacaan mendalam terhadap setiap sumber, pengidentifikasian tema utama, serta pengelompokan data berdasarkan fokus penelitian, seperti karakteristik motorik dari anak dengan ADHD, bentuk aktivitas musik yang ritmis, serta dampaknya terhadap kemampuan motorik baik halus maupun kasar. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dibandingkan dan disintesis untuk menemukan pola, keterkaitan, serta celah penelitian yang berkaitan dengan tujuan artikel ini. Untuk memastikan keandalan data, dilakukan triangulasi sumber dengan cara membandingkan hasil penelitian dari berbagai referensi dan memverifikasi kesesuaian data yang ada. Hasil dari analisis ini disajikan dalam bentuk naratif deskriptif agar dapat memberikan pemahaman yang menyeluruh dan terstruktur (Miles et al., 2019; Elo & Kyngäs, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Gangguan Motorik Kasar pada Anak ADHD Usia Sekolah Dasar

Karakteristik gangguan motorik kasar pada anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) usia sekolah dasar dalam kegiatan musik ritmis terlihat pada kesulitan anak dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh sesuai irama, menjaga keseimbangan, serta mempertahankan konsentrasi selama melakukan aktivitas gerak dan musik. Anak ADHD sering mengalami hambatan ketika mengikuti gerakan ritmis seperti tepukan tangan, langkah kaki sesuai ketukan, gerakan senam berirama, maupun permainan musik yang melibatkan koordinasi tubuh secara menyeluruh. Menurut Pauziah, dkk., (2025), gangguan perhatian dan kontrol impuls pada anak ADHD memengaruhi kemampuan anak dalam mengendalikan gerak tubuh sehingga gerakan yang dilakukan cenderung kurang terarah, terburu-buru, dan tidak sinkron dengan instruksi maupun irama musik yang diberikan.

Selain itu, anak ADHD juga menunjukkan kesulitan dalam mempertahankan tempo dan pola gerakan secara berulang saat mengikuti aktivitas musik ritmis. Anak sering kehilangan fokus terhadap irama, bergerak lebih cepat atau lebih lambat dibandingkan teman sebayanya, serta sulit menyesuaikan gerakan tubuh dengan perubahan tempo musik. Anisykurli & Ul

Haque (2025) menjelaskan bahwa gangguan sensori integrasi pada anak ADHD, khususnya pada sistem vestibular dan proprioseptif, menyebabkan anak mengalami hambatan dalam keseimbangan dan koordinasi gerak tubuh. Hal tersebut berdampak pada rendahnya kemampuan anak dalam mengikuti aktivitas ritmis yang membutuhkan sinkronisasi antara pendengaran, konsentrasi, dan gerakan motorik kasar.

Karakteristik gangguan motorik kasar pada anak ADHD dalam aktivitas musik ritmis juga tampak pada lemahnya koordinasi bilateral tubuh, yaitu kemampuan menggunakan kedua sisi tubuh secara bersamaan. Anak sering mengalami kesulitan ketika harus mengombinasikan gerakan tangan dan kaki sesuai pola irama tertentu, misalnya pada kegiatan senam irama, tari sederhana, atau permainan alat musik ritmis seperti tamborin dan marakas. Wawan, dkk., (2024) menyatakan bahwa perkembangan motorik kasar pada anak sekolah dasar dipengaruhi oleh koordinasi tubuh, kelenturan, keseimbangan, dan kemampuan kontrol gerak. Pada anak ADHD, aspek-aspek tersebut berkembang lebih lambat sehingga anak membutuhkan latihan gerak yang dilakukan secara bertahap dan berulang.

Di sisi lain, aktivitas musik ritmis sebenarnya memiliki potensi positif dalam membantu perkembangan motorik kasar anak ADHD. Triskomalawati, dkk., (2025) menjelaskan bahwa gerakan ritmik dan senam berirama dapat membantu meningkatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, kontrol gerak, serta kemampuan konsentrasi anak usia sekolah dasar. Irama musik mampu memberikan stimulus yang membantu anak mengatur pola gerakan tubuh secara lebih terstruktur dan terarah. Oleh karena itu, kegiatan musik ritmis dapat digunakan sebagai salah satu bentuk stimulasi motorik kasar bagi anak ADHD karena melibatkan unsur gerak, perhatian, pendengaran, dan koordinasi tubuh secara bersamaan.

Selain membantu perkembangan motorik kasar, kegiatan musik ritmis juga berdampak terhadap aspek sosial dan emosional anak ADHD di sekolah dasar. Solikah, dkk., (2025) menjelaskan bahwa aktivitas permainan dan gerak berirama yang dilakukan secara kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan kerja sama, serta partisipasi sosial anak. Melalui musik ritmis, anak ADHD dapat belajar mengikuti aturan, menyesuaikan gerakan dengan teman, dan mengontrol impulsivitas selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian, penerapan musik ritmis dalam pembelajaran maupun terapi dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk membantu mengembangkan kemampuan motorik kasar anak ADHD usia sekolah dasar secara optimal.

Permainan alat musik ritmis sederhana seperti tamborin, stik drum, marakas, maupun alat musik tradisional juga dapat digunakan sebagai media pembelajaran dalam pendidikan inklusif. Aktivitas tersebut membantu anak mengenali pola bunyi, melatih respons gerak tubuh, serta meningkatkan sinkronisasi antara pendengaran dan gerakan motorik. Wahyuni, Julia, dan Karlina (2025) menyatakan bahwa musik tradisional yang melibatkan alat musik ritmis efektif digunakan sebagai media stimulasi motorik karena melatih koordinasi tangan, mata, dan gerakan tubuh anak secara bersamaan. Selain itu, penggunaan alat musik sederhana juga membuat anak lebih tertarik dan aktif mengikuti pembelajaran.

Dalam penerapannya, aktivitas musik ritmis perlu disesuaikan dengan karakteristik anak ADHD agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Guru perlu memilih musik dengan tempo yang stabil, instruksi yang sederhana, serta gerakan yang mudah ditiru oleh anak. Konsistensi latihan dan pendampingan juga menjadi faktor penting karena anak ADHD membutuhkan pengulangan aktivitas secara bertahap agar mampu memahami pola gerak dan aturan kegiatan. Dengan demikian, aktivitas musik ritmis dapat menjadi salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam pendidikan inklusif karena tidak hanya membantu perkembangan motorik kasar anak, tetapi juga meningkatkan fokus perhatian, interaksi sosial, dan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Konsep Dan Bentuk Aktivitas Musik Ritmis Yang Relevan Dalam Pendidikan Inklusif

Pendidikan inklusif merupakan sistem pendidikan yang memberikan kesempatan kepada seluruh peserta didik, termasuk anak berkebutuhan khusus seperti anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), untuk belajar bersama dalam lingkungan yang sama tanpa adanya diskriminasi. Dalam pelaksanaannya, pendidikan inklusif membutuhkan strategi pembelajaran yang mampu menyesuaikan karakteristik dan kebutuhan belajar siswa secara beragam. Salah satu pendekatan yang dinilai relevan ialah penggunaan aktivitas musik ritmis karena mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, serta melibatkan berbagai aspek perkembangan anak secara bersamaan. Musik ritmis tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sarana stimulasi motorik, konsentrasi, sosial, dan emosional anak dalam proses pembelajaran di sekolah dasar. Rusmawati dan Dewi (2012) menjelaskan bahwa terapi musik dan gerak terbukti mampu membantu menurunkan perilaku hiperaktif pada anak ADHD melalui aktivitas gerak yang terarah dan terstruktur.

Secara konseptual, aktivitas musik ritmis dalam pendidikan inklusif menekankan pembelajaran berbasis multisensori yang melibatkan unsur pendengaran, gerakan tubuh, konsentrasi, dan interaksi sosial secara bersamaan. Anak diajak merespons irama melalui gerakan tertentu sehingga proses belajar tidak hanya berpusat pada instruksi verbal, tetapi juga pengalaman langsung. Pendekatan ini sangat sesuai diterapkan pada anak ADHD yang cenderung mudah kehilangan fokus dalam pembelajaran konvensional. Aktivitas ritmis membantu anak belajar mengikuti instruksi secara bertahap, mengontrol impulsivitas, serta meningkatkan koordinasi gerak tubuh. Sembiring, Narawati, dan Budiman (2024) menyatakan bahwa pembelajaran musik ritmis melalui aktivitas drum membantu siswa sekolah dasar memahami pola ritme, meningkatkan koordinasi motorik, dan ketepatan tempo melalui interaksi aktif antara guru dan siswa.

Bentuk aktivitas musik ritmis yang relevan dalam pendidikan inklusif dapat diwujudkan melalui kegiatan gerak dan lagu, tepuk ritmis, senam irama, maupun permainan alat musik sederhana. Kegiatan gerak dan lagu dilakukan dengan cara mengajak anak

mengikuti irama musik melalui gerakan tubuh sederhana seperti melompat, berjalan, mengayunkan tangan, dan bergerak sesuai ketukan lagu. Aktivitas ini efektif untuk melatih keseimbangan, koordinasi, serta kemampuan mengikuti pola gerak secara menyenangkan. Mahiroh dan Adawiyah (2025) menegaskan bahwa gerak dan lagu dalam kegiatan senam ceria mampu memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga siswa lebih aktif bergerak dan kemampuan motorik kasar berkembang lebih optimal.

Selain gerak dan lagu, senam irama juga menjadi bentuk aktivitas musik ritmis yang relevan diterapkan dalam pendidikan inklusif. Senam irama membantu anak melatih kelenturan tubuh, keseimbangan, koordinasi, serta kemampuan menyesuaikan gerakan dengan tempo musik. Kegiatan ini dapat dimodifikasi sesuai kemampuan dan kebutuhan anak sehingga seluruh siswa dapat berpartisipasi tanpa merasa tertekan. Simamora, dkk (2024) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis gerak dan iringan musik terbukti mampu meningkatkan kelenturan, keseimbangan, serta kemampuan ritme siswa sekolah dasar karena aktivitas tersebut melibatkan koordinasi tubuh secara aktif dan terstruktur.

Permainan alat musik ritmis sederhana seperti tamborin, stik drum, marakas, maupun alat musik tradisional juga dapat digunakan sebagai media pembelajaran dalam pendidikan inklusif. Aktivitas tersebut membantu anak mengenali pola bunyi, melatih respons gerak tubuh, serta meningkatkan sinkronisasi antara pendengaran dan gerakan motorik. Putri (2026) menyatakan bahwa musik tradisional yang melibatkan alat musik ritmis efektif digunakan sebagai media stimulasi motorik karena melatih koordinasi tangan, mata, dan gerakan tubuh anak secara bersamaan. Selain itu, penggunaan alat musik sederhana juga membuat anak lebih tertarik dan aktif mengikuti pembelajaran.

Dalam penerapannya, aktivitas musik ritmis perlu disesuaikan dengan karakteristik anak ADHD agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Guru perlu memilih musik dengan tempo yang stabil, instruksi yang sederhana, serta gerakan yang mudah ditiru oleh anak. Konsistensi latihan dan pendampingan juga menjadi faktor penting karena anak ADHD membutuhkan pengulangan aktivitas secara bertahap agar mampu memahami pola gerak dan aturan kegiatan. Dengan demikian, aktivitas musik ritmis dapat menjadi salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam pendidikan inklusif karena tidak hanya membantu perkembangan motorik kasar anak, tetapi juga meningkatkan fokus perhatian, interaksi sosial, dan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Pengaruh Musik Ritmis Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak ADHD

Musik ritmis merupakan kegiatan yang memadukan unsur irama, tempo, ketukan, serta gerakan tubuh secara terstruktur. Dalam praktiknya, anak diajak mengikuti irama musik melalui aktivitas seperti tepuk tangan, berjalan mengikuti ketukan, menari sederhana, melompat, atau menggerakkan anggota tubuh sesuai tempo tertentu. Aktivitas tersebut memberikan stimulasi multisensorik yang melibatkan pendengaran, penglihatan, konsentrasi, serta koordinasi gerak tubuh secara bersamaan. Bagi anak ADHD, musik ritmis dapat menjadi

media yang menarik perhatian sehingga mereka lebih fokus dalam mengikuti instruksi dan melakukan gerakan secara berulang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hairunnas (2023) yang menegaskan bahwa gelombang suara yang dihasilkan oleh musik mampu merangsang perkembangan otak anak dan dapat menjadi alternatif intervensi non-medikasi, mengingat ketidakmampuan anak ADHD untuk memusatkan perhatian pada umumnya memerlukan pendekatan terapeutik yang menarik dan terstruktur.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian dalam studi literatur, aktivitas musik ritmis memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar anak ADHD. Pengaruh tersebut terlihat pada peningkatan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, serta kemampuan mengontrol gerakan. Irama musik membantu anak memahami pola gerak secara lebih teratur karena ketukan musik berfungsi sebagai panduan dalam melakukan aktivitas fisik. Ketika anak bergerak mengikuti tempo tertentu, secara tidak langsung mereka belajar mengatur ritme tubuh, mengontrol energi, serta meningkatkan sinkronisasi antara gerak dan pendengaran. Menurut Darmawati et al. (2024) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa pelaksanaan senam irama menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi gerak anak, di mana adanya unsur irama terbukti membantu anak memahami pola gerak sehingga koordinasi dan kelincahan tubuh berkembang lebih optimal.

Selain dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar, musik ritmis juga memiliki peran dalam membantu regulasi perilaku anak ADHD. Aktivitas musik yang dilakukan secara terstruktur mampu menurunkan tingkat hiperaktivitas dan meningkatkan fokus perhatian anak. Menurut Putri et al. (2024), musik dengan tempo tertentu dapat memberikan efek relaksasi sekaligus membantu anak menyalurkan energi berlebih melalui gerakan yang terarah. Kondisi ini membuat anak lebih mudah mengikuti kegiatan pembelajaran maupun aktivitas fisik lainnya di sekolah. Dengan demikian, perkembangan motorik kasar tidak hanya dipengaruhi oleh latihan gerak semata, tetapi juga oleh kemampuan anak dalam mengendalikan perhatian dan perilakunya.

Aktivitas musik ritmis juga memberikan suasana belajar yang menyenangkan sehingga anak lebih termotivasi untuk terlibat aktif. Anak ADHD cenderung cepat merasa bosan pada kegiatan pembelajaran yang monoton, namun penggunaan musik mampu menciptakan pengalaman belajar yang interaktif dan menarik. Ketika anak merasa senang, mereka akan lebih antusias dalam melakukan gerakan berulang yang sebenarnya penting untuk melatih kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Pengulangan gerakan melalui musik ritmis secara bertahap dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar anak secara lebih optimal. Baiti dan Rahman (2022) menegaskan bahwa kegiatan senam irama berbasis musik terbukti mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui pendekatan yang menyenangkan dan terstruktur, sehingga anak lebih antusias bergerak dan terlibat aktif dalam setiap sesi aktivitas fisik.

Dalam konteks pendidikan sekolah dasar, guru memiliki peran penting dalam mengimplementasikan aktivitas musik ritmis sebagai bagian dari pembelajaran maupun terapi pendukung. Guru dapat mengintegrasikan kegiatan musik ritmis dalam pembelajaran pendidikan jasmani, senam irama, permainan gerak dan lagu, atau kegiatan *ice breaking* di kelas. Pemilihan musik juga perlu disesuaikan dengan karakteristik anak ADHD, seperti menggunakan tempo yang tidak terlalu cepat, irama yang jelas, dan gerakan yang sederhana agar mudah diikuti. Selain itu, konsistensi dan pendampingan selama kegiatan berlangsung menjadi faktor penting dalam keberhasilan stimulasi motorik kasar melalui musik ritmis. Dalam hal ini, Hairunnas (2023) mengingatkan bahwa banyaknya jenis terapi pada anak ADHD tidak akan mencapai hasil maksimal apabila tidak dilakukan secara konsisten, dan konsistensi tersebut sangat bergantung pada peran aktif guru maupun orang tua sebagai pendamping terapi.

Berdasarkan kajian literatur yang telah dianalisis, dapat dipahami bahwa aktivitas musik ritmis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak ADHD di sekolah dasar. Musik ritmis tidak hanya membantu meningkatkan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh, tetapi juga mendukung konsentrasi, pengendalian perilaku, serta motivasi belajar anak. Oleh sebab itu, aktivitas musik ritmis dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran dan stimulasi yang efektif untuk mendukung perkembangan anak ADHD secara optimal di lingkungan sekolah dasar. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Suyanto dan Wimbari (2019) bahwa intervensi musik berkontribusi pada pengurangan gejala ADHD sekaligus peningkatan dalam berbagai bidang perkembangan lainnya, termasuk kemampuan motorik, sehingga pendekatan ini layak dijadikan bagian tetap dari program intervensi terpadu bagi anak ADHD.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas musik ritmis memiliki peran yang sangat signifikan dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) di sekolah dasar. Anak ADHD pada umumnya menunjukkan berbagai hambatan dalam aspek motorik kasar, seperti kesulitan dalam koordinasi gerak tubuh, menjaga keseimbangan, mengontrol gerakan, serta mengikuti pola gerakan yang sesuai dengan irama. Hambatan tersebut tidak hanya berdampak pada aktivitas fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap proses pembelajaran, kepercayaan diri, serta interaksi sosial anak di lingkungan sekolah.

Melalui aktivitas musik ritmis yang terstruktur dan dilakukan secara konsisten, anak mendapatkan stimulasi multisensorik yang melibatkan pendengaran, gerakan, konsentrasi, serta koordinasi tubuh secara bersamaan. Kegiatan seperti gerak dan lagu, senam irama, serta permainan alat musik ritmis sederhana terbukti mampu membantu anak dalam meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta kontrol gerak tubuh secara bertahap. Selain itu, irama musik berfungsi sebagai panduan yang membantu anak memahami pola gerakan dengan lebih teratur sehingga gerakan menjadi lebih sinkron dan terarah.

Tidak hanya berdampak pada aspek motorik, aktivitas musik ritmis juga memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan konsentrasi, pengendalian impulsivitas, serta regulasi perilaku anak ADHD. Suasana pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif membuat anak lebih termotivasi untuk terlibat aktif dalam kegiatan, sehingga proses latihan gerak yang berulang dapat dilakukan tanpa menimbulkan kejenuhan. Dampak lainnya adalah meningkatnya rasa percaya diri, kemampuan bekerja sama, serta keterampilan sosial anak dalam berinteraksi dengan teman sebaya.

Dengan demikian, aktivitas musik ritmis dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran sekaligus bentuk intervensi non-medis yang efektif dalam konteks pendidikan inklusif. Peran guru dan lingkungan sekolah sangat penting dalam merancang kegiatan yang sesuai dengan karakteristik anak ADHD, seperti pemilihan musik dengan tempo yang tepat, instruksi yang sederhana, serta pendampingan yang konsisten. Oleh karena itu, integrasi aktivitas musik ritmis dalam pembelajaran di sekolah dasar sangat direkomendasikan sebagai upaya untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar sekaligus mendukung perkembangan aspek kognitif, sosial, dan emosional anak ADHD secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afra, A. N., & Ananta, A. (2025). Perancangan Media Informasi Tentang Gangguan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) pada Remaja. *MAVIS: Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 7(02), 185-198. <https://doi.org/10.32664/mavis.v7i02.2099>
- Anisykurli, M. I., & Haque, S. A. U. (2025). Efektivitas Latihan Motorik Kasar terhadap Permasalahan Sensori Integrasi pada Anak Sekolah Dasar. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(6), 10955-10969. <https://doi.org/10.61104/alz.v3i6.2883>
- Anurogo, D. (2023). Bab 3 Plastisitas Otak. *GERONTOLOGI GERONTOLOGI*, 45.
- Ariningpraja, R. T., Fatma, E. P. L., Lestari, R., Hidayati, L., Febriano, L. F., Effendy, N., & Salam, M. N. (2025). *Intervensi Berbasis Musik Dalam Perawatan Kesehatan: Dasar, Aplikasi, dan Penelitian*. Universitas Brawijaya Press.
- Baiti, N., & Rahman, M. A. (2022). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan senam irama. *PrimEarly: Jurnal Kajian Pendidikan Dasar dan Anak Usia Dini*, 5(2), 112–119. <https://doi.org/10.37567/prymerly.v5i2.1438>.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2021). *Systematic Approaches to a Successful Literature Review* (3rd ed.). London: SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2019). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). California: SAGE Publications.
- Darmawati, Darmawati, Sudarti Sudarti, and Iin Maulina. "Senam Irama pada Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini." *Jurnal Administrasi Pendidikan Indonesia* 16, no. 1 (2025).
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2020). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Fantiro, F. A., Muzakki, A., Herviani, V. K., Saputra, S. Y., & Arifin, B. (2025). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar Inklusi*. UMMPress.
- Fauziah, F., Sa'adah, M. A., & Mulyani, M. (2025). Penerapan Game-Based Learning Dalam Meningkatkan Motorik Halus Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *TARBIYATUL ILMU: JURNAL KAJIAN PENDIDIKAN*, 3(1), 120-130.
- Fithriyah, D. N., Athiyah, Q. A., Alfia, S. M., & Lestari, P. (2026). Hambatan Belajar Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Pada Pembelajaran Inklusi Di Sd. *Pendas: Jurnal Ilmiah*

- Pendidikan Dasar*, 11(01), 420-433. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.39629>
- Hairunnas, H. (2023). Analisis Fungsi Instrumen Musik Sebagai Produk Terapeutik Bagi Anak dengan ADHD. *ASKARA: Jurnal Seni dan Desain*, 2(1), 14-24.
- Helmi, R. R., & Wahyuni, E. S. (2025). Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Hiperaktivitas pada Anak dengan Kondisi Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 4(1), 39-45. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v4i1.213>.
- Imtihanah, W., Kismawiyati, R., & Sugihartik, S. (2025). Pembelajaran tari tradisional untuk melatih kemampuan motorik kasar anak disabilitas intelektual. *SPEED Journal: Journal of Special Education*, 9(1), 44–53. <https://doi.org/10.31537/speed.v9i1.2422>.
- Mahiroh, A. B., & Adawiyah, R. (2025). Kegiatan Gerak dan Lagu sebagai Upaya Mengembangkan Koordinasi Motorik Kasar Anak di Taman Kanak-kanak. *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 6(2), 437-449.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). California: SAGE Publications.
- Murwaningrum, D., Fausta, E., & Ginanjar, M. G. (2023). Brown Noise, Pendekatan Instrumentasi dan Post Produksi “Musik Terapi untuk ADHD Dewasa”: Sebuah Tawaran. *Paraguna*, 10(2), 15-35. <https://doi.org/10.26742/paraguna.v10i2.2943>.
- Nugroho, R. S., & Hendratno, H. (2021). Pengaruh penggunaan stik drum terhadap kemampuan ritmis siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 9(10).
- Pauziah, P., Mulyadiprana, A., & Merliana, A. (2025). Analisis Perkembangan Kognitif, Sosial Dan Emosional Terhadap Siswa Sekolah Dasar Yang Mengalami ADHD. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 340-346.
- Putri, D. A. (2026). Peran Seni Tradisional sebagai Media Stimulasi Perkembangan Holistik Anak Usia Dini. *Senira: Jurnal Seni dan Budaya*, 1(1), 31-46.
- Putri, N. T., et al. (2024). Pengaruh Music Therapy terhadap Penurunan Hiperaktivitas pada Anak dengan Gangguan ADHD. *Jurnal Keperawatan Merdeka*.
- Rusmawati, D., & Dewi, E. K. (2012). Pengaruh terapi musik dan gerak terhadap penurunan kesulitan perilaku siswa sekolah dasar dengan gangguan ADHD. *Jurnal Psikologi*, 9(1). <https://doi.org/10.14710/jpu.9.1>.
- Sadida, Q., Tunliu, S. K., Kartikasari, N., & Asmaradhani, D. T. (2024). Studi literatur mengenai anak usia sekolah dasar dengan ADHD: Perspektif neuropsikologi. *ELSE (Elementary School Education Journal): Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 8(1). <https://doi.org/10.30651/else.v8i1.20868>.
- Satwiko, P. (2025). Arsitektur untuk Sang Buah Hati Neuroarsitektur pada fasilitas anak.
- Simamora, A. N., Sigalingging, G. P., Naipospos, Y. A., Situmorang, F., & Siregar, F. S. (2024). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 153-161.
- Sembiring, P., Narawati, T., & Budiman, A. (2025). Implementasi Metode Gots dalam Pembelajaran Drum bagi Siswa Sekolah Dasar di Favore Music. *J. Pendidik. dan Teknol. Indones*, 5(2). <https://doi.org/10.52436/1.jpti.659>.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Suyanto, B. N., & Wimbari, S. (2019). Program intervensi musik terhadap hiperaktivitas anak attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(1), 15.
- Solikah, B., Asih, Y., Restian, A., & Salam, S. (2025). Kajian Literatur Integrasi Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Kasar Anak Sekolah Dasar. *J-SES: Journal of Science, Education and Studies*, 4(3). <https://doi.org/10.30651/jses.v4i3.29170>

-
- Triskomalawati, L., Nuryati, N., & Wibowo, T. P. (2025). Kegiatan Senam Irama Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Southeast Asian Journal of Technology and Science*, 6(1), 130-135. <https://doi.org/10.29210/810669700>
- Wawan, W., Siantoro, G., & Khamidi, A. (2024). Kemampuan keseimbangan dan koordinasi pada siswa kelas 3 dan 4 sekolah dasar. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 133-145. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.26840>
- Wijaya, D. S. (2025). Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) pada anak. *Jurnal Medika Hutama*, 6(3 April), 4217-4222.
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93-112. <https://doi.org/10.1177/0739456X17723971>