

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui intervensi *Cognitive Behavioral Play Therapy* (CBPT) dengan menggunakan permainan tradisional Gobak Sodor pada subjek dengan karakteristik (*inattention* dan *intellectual disability*), dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada penerapan Permainan Tradisional Gobak Sodor tahap persiapan menjadi langkah penting yang harus diperhatikan mulai dari kesanggupan bermain dari subjek dan teman bermain, serta konsistensi arena bermain serta jumlah pemain.

Modifikasi permainan Gobak Sodor meningkatkan konsentrasi dan kemampuan memori subjek. Modifikasi berupa penyebutan warna (merah, kuning, hijau) dan kata “*Raja/Ratu*” mampu dipahami dan diingat subjek sejak awal intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa stimulus visual dan verbal yang familiar mendukung fokus dan daya ingat.

Pada tahap inti penerapan teknik-teknik CBPT yang dilakukan kepada subjek yakni (*selftalk, modelling, pause and think, time out, redirection, dan reinforcement positive*) berjalan efektif dan saling melengkapi dan berkontribusi langsung pada peningkatan kemampuan *attention* subjek.

- a. *Selftalk* membantu meningkatkan rasa percaya diri dan regulasi diri.
- b. *Modelling* mempercepat pemahaman aturan dan meningkatkan inisiatif subjek.
- c. *Pause and think* memperkuat memori kerja dan *attention* sosial.
- d. *Time out* membantu memulihkan energi tanpa menurunkan motivasi.
- e. *Redirection* efektif mengembalikan fokus subjek saat terdistraksi
- f. *Reinforcement positive* meningkatkan motivasi dan keterlibatan emosional

Pada tahap akhir *Reward* dan *Reinforcement positive* meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kesiapan belajar subjek. Pemberian stempel sebagai bentuk token ekonomi dan snack manis sebagai *reward* membantu meningkatkan regulasi perilaku, semangat bermain, dan kesiapan mengikuti pembelajaran setelah intervensi. Strategi ini aman dan efektif untuk subjek dengan tipe ADHD *inattention*.

2. Intervensi CBPT melalui permainan tradisional Gobak Sodor memiliki dampak dalam meningkatkan kemampuan *attention* subjek. Dampak permainan tradisional Gobak Sodor sebagai bentuk CBPT ditunjukkan dengan adanya peningkatan kemampuan *attention* subjek yang semula pada fase *baseline* (A1) menunjukkan skor subjek 99 yang termasuk pada kategori rendah, kemudian fase *baseline* (A2) menunjukkan skor 174 termasuk kategori sangat tinggi. Penilaian ulang dilakukan setelah intervensi dihentikan selama satu bulan, untuk melihat efek intervensi pada kemampuan *attention* subjek selama di kelas, hasil skor menunjukkan penurunan yakni 99 termasuk kategori rendah, dan hal ini menunjukkan adanya kenaikan skor, pada kemampuan *attention* karena pada pengukuran sebelumnya ketika dikelas yakni skor subjek 42 termasuk kategori sangat rendah. Maka disimpulkan bahwa penerapan permainan Gobak Sodor sebagai CBPT berhasil meningkatkan *attention* subjek. Aktivitas permainan yang melibatkan pengambilan keputusan, kewaspadaan terhadap penjaga, koordinasi gerak, dan fokus pada garis serta rekan bermain, terbukti meningkatkan *attention* distorsi, memproses informasi, dan kemampuan mempertahankan perhatian subjek dari sesi ke sesi. Peningkatan ini konsisten dengan teori fungsi eksekutif dan mekanisme permainan berbasis motorik.

Secara keseluruhan, intervensi CBPT melalui permainan tradisional Gobak Sodor terbukti efektif, layak, dan sesuai untuk meningkatkan kemampuan *attention* pada anak berkebutuhan khusus ganda (*inattention* dan *intellectual disability*).

Intervensi ini tidak hanya meningkatkan fokus, tetapi juga memberikan manfaat emosional, sosial, dan perilaku, sehingga dapat dijadikan salah satu alternatif pendekatan terapi berbasis permainan di sekolah.

B. Saran-saran

1. Bagi Sekolah, Guru, dan Kepala Sekolah

- a. Mengintegrasikan permainan tradisional seperti Gobak Sodor sebagai kegiatan pendukung pembelajaran, terutama untuk siswa dengan kebutuhan khusus yang membutuhkan stimulasi *attention* dan regulasi perilaku.
- b. Menerapkan permainan tradisional seperti Gobak Sodor secara rutin pada pagi hari untuk meningkatkan *attention* anak.
- c. Menyediakan ruang atau arena permainan yang konsisten dan aman, agar intervensi lebih stabil dan tidak mengganggu kondisi fisik lingkungan.
- d. Melibatkan guru kelas sebagai observer tambahan, untuk mengingatkan akurasi pemantauan perkembangan perilaku siswa.
- e. Menerapkan teknik *pause and think* dan *redirection* dalam proses belajar mengajar, terutama saat anak terlihat kehilangan fokus.
- f. Memberikan penguatan positif secara konsisten untuk menumbuhkan motivasi belajar.
- g. Menggunakan strategi visual (warna, simbol, kartu instruksi) untuk membantu siswa mempertahankan perhatian selama kegiatan kelas.

2. Bagi Orang Tua

- a. Mendorong aktivitas fisik dan permainan tradisional di rumah untuk membantu melatih *attention* anak secara alami.
- b. Penerapan penguatan positif (*reward* sederhana) dan *selftalk* sebagai dukungan regulasi diri anak.

- c. Membantu menciptakan lingkungan belajar yang meminimalkan gangguan, mengingat sensitivitas anak ADHD *inattention* terhadap gangguan sekitar.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Menggunakan alat rekam yang lebih stabil seperti tripod, kamera tetap, atau *body cam* agar observasi data lebih komprehensif.
- b. Menstandarkan ukuran arena permainan agar variabel lingkungan tidak terlalu berpengaruh terhadap kinerja subjek.
- c. Melibatkan lebih banyak subjek untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.
- d. Menambah durasi intervensi untuk melihat perubahan jangka panjang pada kemampuan *attention*.