

---

## Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Berbasis Permainan Tradisional Lompat Tali pada Usia 4-5 tahun

Fadilatul Fitria<sup>1</sup>, Amidanal Chikmah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri

[1fadila.fha31@gmail.com](mailto:1fadila.fha31@gmail.com), [2nashir.pare@gmail.com](mailto:2nashir.pare@gmail.com)

### Abstrak

Motorik kasar merujuk pada kemampuan gerakan besar atau keterampilan motorik yang melibatkan penggunaan otot-otot besar dalam tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Pengembangan kemampuan motorik kasar salah satunya adalah dengan permainan tradisional. Permainan tradisional merujuk pada permainan yang telah ada dan dimainkan oleh masyarakat secara turun temurun dari generasi ke generasi. Permainan ini mencerminkan warisan budaya masing-masing daerah. Salah satu warisan permainan di Jawa adalah Lompat tali. Penelitian ini bertujuan untuk membantu pengembangan motorik kasar anak berbasis permainan tradisional lompat tali. Pada usia 4-5 tahun, anak-anak mengalami kemajuan signifikan dalam perkembangan motorik kasar mereka. Penting untuk dicatat bahwa setiap anak memiliki perkembangan yang unik dan berbeda satu dengan yang lainnya, oleh karena itu sangat dibutuhkannya respon dari lingkungan untuk membantu mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan 20 anak. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, pengembangan motorik kasar berbasis permainan tradisional lompat tali terbukti dapat mengoptimalkan perkembangan motorik anak usia 4-5 tahun, dapat diketahui dengan adanya peningkatan prosentase yang awalnya hanya 7% meningkat menjadi 25% pada siklus 1, dan 80% pada siklus 2.

**Kata Kunci:** Pengembangan Motorik Kasar, Permainan Tradisional, Anak Usia 4-5 Tahun

### Abstract

Gross motor refers to the ability of large movements or motor skills that involve the use of large muscles in the body to perform physical activities. One way to develop gross motor skills is through traditional games. Traditional games refer to games that have existed and are played by the community from generation to generation. These games reflect the cultural heritage of each region. One of the heritage games in Java is Jump rope. This research aims to help children's gross motor development based on traditional jump rope games. At the age of 4-5 years,



children make significant progress in their gross motor development. It is important to note that each child has a unique development and is different from one another, hence the need for a response from the environment to help optimize children's growth and development. The research method used in this study is classroom action research with 20 children. From the results of the research that has been carried out, gross motor development based on traditional jump rope games is proven to optimize the motor development of children aged 4-5 years, it can be seen by an increase in the percentage which initially only 7% increased to 25% in cycle 1, and 80% in cycle 2.

**Keywords:** Gross Motor Development, Traditional Game, children of 4-5<sup>th</sup>

## PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini bertujuan untuk mendorong tumbuh kembang anak melalui rangsangan dan rangsangan, serta mempersiapkan mereka untuk tahap pendidikan selanjutnya. Anak usia dini merupakan masa emas, dimana tingkat kecerdasan mencapai 50% pada usia 4 tahun, 80% pada usia 8 tahun, dan sisanya 20% setelah usia 8 tahun. Kurikulum PAUD 2013 mempunyai enam dimensi pengembangan berdasarkan program pengembangannya: B. Nilai agama dan moral, nilai kognitif, fisik, motorik, sosial dan emosional, perkembangan bahasa dan seni.

Perkembangan motorik kasar berkaitan dengan kemampuan menggunakan otot-otot besar dan harus dikembangkan sejak usia dini. Pada kegiatan pembelajaran di TK Dharma Wanita Bendo metode peningkatan perkembangan fisik khususnya motorik kasar anak belum mencapai hasil yang optimal. Hal ini tercermin dari perkembangan motorik kasar yang masih belum memadai untuk melakukan aktivitas seperti melompat dari ketinggian 15 hingga 30 cm dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh. Kegiatan ini dilakukan hanya dengan menggunakan tali karet untuk melompat. Kurangnya variasi pada media pengembangan menjadi salah satu penyebab kurang maksimalnya motorik kasar di TK A. Didukung dengan hasil wawancara dengan kepala sekolah bahwa peningkatan perkembangan anak sudah dilakukan secara optimal oleh guru kelas masing-masing namun memang untuk fisik motoric anak masih perlu adanya peningkatan variasi dan inovasi pada metode maupun medianya.

Kurang tertariknya anak untuk bergerak dan mengenal permainan tradisional karena lebih senang bermain menggunakan gadget juga menjadi penyebab. Perkembangan motorik kasar anak dikembangkan secara maksimal melalui bermain, anak dapat belajar tentang diri mereka sendiri, orang lain dan lingkungannya. Bermain dilakukan sambil belajar dengan rileks tanpa paksaan sehingga menjadi sesuatu yang menyenangkan. (Fitria, 2018) pengenalan permainan tradisional pada anak usia dini sangat dianjurkan di era gadget yang menjadi perhatian anak.

Perkembangan motorik ini berkesinambungan dengan perkembangan lainnya. Oleh karena itu, aktivitas yang menggunakan kepala berkembang sebelum aktivitas yang menggunakan tangan dan jari. Secara khusus, anak mampu secara mandiri dan berhasil mengembangkan keterampilan motorik kasarnya, melakukan gerakan-gerakan bermain seperti berlari dan melompat, serta mempraktikkan olah raga dan keterampilan yang dipelajarinya di Taman Kanak-kanak. Pendidik perlu lebih kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran pendidikan anak usia dini. Upaya yang dilakukan berupa pelaksanaan permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan permainan turun menurun yang disukai oleh anak-anak (Anggraini et al., 2018), salah satu permainan ini adalah permainan lompat tali tradisional. Permainan lompat tali sebagai salah satu metode pembelajaran mempunyai beberapa manfaat, antara lain: (1) Melatih motorik kasar anak, (2) Melatih keberanian anak untuk meningkatkan kemampuan mengambil keputusan melompat, (3) Membangkitkan emosi positif pada anak, (4) Membantu media interaksi anak, (5) menumbuhkan sportivitas pada anak;

Permainan lompat tali yang digunakan menyerupai tali yang disusun dari karet gelang. Sederhana tapi bermanfaat, bisa dijadikan sarana bermain sekaligus berolahraga. Motorik kasar anak dalam bermain lompat tali merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh. Secara fisik anak jadi lebih terampil, karena bisa belajar cara dan teknik melompat yang dalam permainan inimemang memerlukan keterampilan sendiri. Lama-lama, bila sering dilakukan, anak dapat tumbuh menjadi cekatan, tangkas dan dinamis. Otot-ototnya padat dan penuh, kuat dan

kencang. Selain melatih fisik, permainan ini juga memungkinkan anak untuk melompat tinggi dan mengembangkan kecerdasan kinestetik. Dengan menggunakan permainan tradisional lompat tali, anak tidak hanya dapat mengembangkan kemampuan motoriknya, tetapi juga ketangkasan dan ketangkasan dalam permainan tersebut. Anak-anak juga terlihat aktif dalam pembelajaran.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas Kemmis dan Robbin (1998) dengan 20 anak di TK Dharma Wanita Bendo dengan dua siklus, setiap siklus terdiri dari empat langkah kegiatan, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi. Instrumen pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah 3 bulan mulai bulan Oktober 2023 hingga Desember 2023.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Motorik Kasar**

Motorik kasar adalah salah satu perkembangan fisik-motorik yang kasat mata atau perkembangannya tidak bisa diukur secara kuantitatif. Perkembangan fisik anak berlangsung secara teratur, mengikuti pola yang telah diramalkan, dan tidak acak (Desmita, 2009). Motorik kasar merujuk pada kemampuan gerakan besar atau keterampilan motorik yang melibatkan penggunaan otot-otot besar dalam tubuh untuk melakukan aktivitas fisik (Arifyanti et al., 2019). Ini mencakup berbagai gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap, dan gerakan lain yang melibatkan koordinasi antara bagian tubuh seperti lengan, kaki, dan tubuh secara keseluruhan. Unsur yang dikembangkan dalam motorik kasar berkaitan dengan unsur kebugaran jasmani(Riza, 2018).

Pengembangan motorik kasar adalah bagian penting dari perkembangan motorik anak-anak. Selama masa pertumbuhan, anak-anak belajar mengontrol dan

mengkoordinasikan gerakan-gerakan ini, yang pada gilirannya mendukung kemampuan mereka dalam kegiatan sehari-hari dan aktivitas fisik. Latihan dan stimulasi yang sesuai pada tahap perkembangan yang tepat dapat membantu memperkuat keterampilan motorik kasar anak-anak. Motorik kasar kontrast dengan motorik halus, yang melibatkan gerakan halus dan kontrol kecil pada tangan dan jari, seperti menulis, menggambar, atau mengikat tali sepatu. Keduanya penting untuk perkembangan umum dan kemandirian anak.

Motorik kasar berhubungan dengan kemampuan gerak dasar yang harus dimiliki anak usia dini. Gerak dasar itu ada 3, yaitu: (1) kemampuan lokomotor, (2) non-lokomotor, dan (3) kemampuan manipulative. Menurut penilaian yang telah dilakukan oleh (EC Maulidiyah, 2017) anak usia 4-5 tahun sebenarnya sudah memiliki perkembangan motorik yang baik, ada yang sudah mandiri melakukan sesuatu, mandiri dengan sedikit bantuan guru dengan tetap melakukan pengembangan motorik sesuai dengan pengamatan yang sudah dilakukan.

Motorik kasar erat kaitannya dengan perubahan fisik dan pola hidup yang sehat, keterlambatan yang berhubungan dengan motorik kasar dikaitkan dengan kurang optimalnya bimbingan, pengalaman, umpan, kesempatan. Keterlambatan ini berhubungan dengan aktivitas fisik, kinerja akademik, dan kesehatan mereka beberapa tahun yang akan datang (Roza et al., 2022)

### **Permainan Tradisional**

Permainan tradisional merujuk pada permainan yang telah ada dan dimainkan oleh masyarakat secara turun-temurun dari generasi ke generasi. Permainan ini mencerminkan warisan budaya suatu daerah dan seringkali diwariskan dari orang tua ke anak-anak. Permainan tradisional memiliki nilai historis, budaya, dan sosial yang penting, serta dapat membantu dalam pengembangan keterampilan motorik, sosial, dan kognitif pada anak-anak.

Permainan tradisional di anggap permainan yang melelahkan dan hampir ditinggalkan, sedangkan bermain adalah sesuatu yang wajib ada untuk mengembangkan motorik kasar dan potensi pengembangan kemampuan lain yang dimiliki anak secara menyenangkan (Mutiah, 2015). Permainan tradisional

memberikan kontribusi langsung kepada anak berupa (1) pembentukan fisik yang sehat, bugar, tangguh, unggul, dan berdaya saing, (2) pembentukan mental, (3) pembentukan moral, (4) kemampuan sosial (Hasanah, 2016). Permainan tradisional akan membuat anak merasa senang dan gampang memainkannya (Sukintaka, 1991). Permainan tradisional biasanya dimainkan secara berkelompok, dan di sebar luaskan dari mulut ke mulut orang lain. Salah satu contoh dari permainan tradisional adalah permainan lompat tali.

### **Lompat Tali**

Lompat tali adalah permainan yang melibatkan melompati tali yang diayunkan di atas tanah. Ini adalah permainan yang sering dimainkan oleh anak-anak, dan ada banyak variasi aturan dan tingkat kesulitan yang dapat disesuaikan. Permainan ini melibatkan kecepatan, koordinasi, dan ketangkasan. Berikut adalah beberapa aturan dan cara bermain permainan lompat tali tradisional: (1) Lompat Tunggal (*Single Rope Jump*): a. pemain melompati tali yang diayunkan oleh satu orang, b. tujuan pemain adalah melompati tali dengan satu kaki atau dengan kedua kaki setiap kali tali menyentuh tanah. (2) Lompat Ganda (*Double Dutch*): a. Dua pemain berayun dua tali sejajar, b. Pemain yang berada di tengah harus melompati dua tali dengan berbagai gerakan yang koordinatif. (3) Lompat Tiga Orang (*Three-Person Jump*): a. Tiga pemain mengayunkan tali seiringan, b. Pemain keempat berusaha melompati tali-tali yang diayunkan oleh tiga pemain tersebut, (4) Lompat dengan Variasi Gerakan (*Trick Jumping*): Pemain mencoba melakukan berbagai gerakan atau trik ketika melompati tali, seperti melompat ke samping, melompat dengan satu kaki, atau melompat dalam pola tertentu, (5) Kompetisi Kelompok (*Team Competitions*): Kompetisi tim di mana dua tim atau lebih bersaing untuk melihat siapa yang dapat melakukan trik atau melompati tali dengan kecepatan dan koordinasi terbaik (Fad, 2014).

Lompat tali tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan seperti peningkatan kebugaran kardiovaskular, koordinasi mata dan tangan, dan ketahanan fisik. Selain itu, permainan ini dapat dimainkan secara individu atau dalam kelompok, menciptakan kesempatan untuk interaksi sosial

dan kerjasama. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini et al., 2018) permainan lompat tali berpengaruh pada kemampuan motorik kasar anak. Permainan tradisional lompat tali ini dikemas menyenangkan, mudah dimainkan anak, dan aman (Rahayu & Firmansyah, 2019). Permainan lompat tali ini dapat meningkatkan kemampuan motoric kasar anak (Puswandari, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian (Zulfa, 2023) bahwa permainan lompat tali dapat mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak.

### **Anak Usia 4-5 Tahun**

Pada usia 4-5 tahun, anak-anak mengalami kemajuan signifikan dalam perkembangan motorik kasar mereka. Berikut adalah beberapa ciri dan perkembangan motorik kasar yang dapat diharapkan pada anak usia 4-5 tahun: (1) Keterampilan Berjalan: a. Anak-anak pada usia ini biasanya telah menguasai keterampilan berjalan dan dapat berjalan dengan keseimbangan yang baik, b. Mereka dapat berjalan di atas garis lurus dan mungkin sudah dapat mengatasi rintangan kecil saat berjalan. (2) Keterampilan Berlari dan Melompat: a. Anak-anak dapat berlari dengan koordinasi yang semakin baik dan mungkin mulai menunjukkan keterampilan melompat dengan dua kaki, b. Mereka mungkin dapat melompati rintangan kecil atau melompat dari ketinggian rendah, (3) Keterampilan Memanjat: a. Kemampuan memanjat biasanya semakin berkembang, dan anak-anak mungkin dapat memanjat struktur permainan atau perangkat panjat di taman bermain, b. Mereka mungkin mulai memanjat tangga atau permukaan vertikal dengan lebih percaya diri, (4) Keterampilan Mengayuh Sepeda: Banyak anak pada usia ini mulai belajar mengayuh sepeda tanpa roda bantu. Mereka mungkin memerlukan bantuan awal, tetapi kemampuan ini berkembang seiring waktu, (5) Keterampilan Menangkap dan Melempar: Anak-anak dapat mulai meningkatkan keterampilan menangkap dan melempar. Mereka mungkin dapat menangkap benda dengan kedua tangan dan melemparkan dengan lebih akurat, (6) Keterampilan Bermain Bola: Kemampuan bermain bola semakin berkembang, termasuk kemampuan menggiring bola, menendang, dan bermain bola dengan teman-teman, (7) Keterampilan Permainan Olahraga Dasar: Beberapa

anak pada usia ini dapat mulai terlibat dalam aktivitas olahraga dasar seperti sepak bola kecil, basket, atau olahraga kelompok lainnya yang membutuhkan keterampilan motorik kasar, (8) Keseimbangan dan Koordinasi: Anak-anak semakin meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh mereka. Ini memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik dengan lebih efektif.

Penting untuk dicatat bahwa setiap anak memiliki perkembangan yang unik, dan beberapa anak mungkin mencapai milestone motorik kasar ini pada usia yang berbeda. Dukungan dan dorongan dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga dan guru, dapat membantu memfasilitasi perkembangan motorik kasar yang sehat pada anak-anak usia 4-5 tahun.

Penelitian ini meneliti tentang pengembangan motorik kasar berbasis permainan tradisional lompat tali pada anak usia 4-5 tahun dengan menggunakan penelitian tindakan kelas dua siklus. Pada prapenelitian hanya ditemukan 7% dari 20 anak yang mencapai tujuan yang diharapkan. Setelah diterapkannya permainan tradisional lompat tali tersebut, kemampuan anak meningkat menjadi 25% dari 20 anak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Roza et al., 2022) yang menyatakan bahwa permainan tradisional lompat tali dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

## **SIMPULAN**

Pengembangan kemampuan motoric kasar berbasis permainan tradisional lompat tali sebagai metode pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TK Dharma Wanita Bendo. Hal ini juga terlihat pada perkembangan anak, dimana siklus penelitian pendahuluan menemukan bahwa hanya 1 dari 20 anak, atau 7%, yang memenuhi kriteria perkembangan sangat baik. Kemudian pada siklus I pertemuan pertama jumlah siswa yang kemampuan motorik kasarnya sangat baik meningkat menjadi 2 atau 13%, dan pada pertemuan kedua meningkat lagi menjadi 4 atau 25%. Siklus 2 Siklus Setiap kali Anda menemukan satu anak dengan kemampuan

motorik kasar yang sangat baik, Anda mempunyai lima anak, atau 33%. Pada pertemuan kedua, 10 siswa atau 67% mencapai BSB dan 12 siswa atau 80% siswa yang kemampuan motorik kasarnya sangat baik mencapai BSB. Angka tersebut mencapai kriteria penilaian yang ditentukan yaitu BSB 80%.

## **REFERENSI**

- Anggraini, M. A., Karyanto, Y., & A.S, W. K. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i1.60>
- Arifiyanti, N., Fitriana, R., Kusmiyati, R., Sari, N. K., & Usriyah, S. (2019). Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Al Athfal: Jurnal Kajian Perkembangan Anak Dan Manajemen Pendidikan Usia Dini*, 2(1), Article 1.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya. <https://difarepositories.uin-suka.ac.id/24/>
- EC Maulidiyah, metatags. (2017). *Asesmen Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun / Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*. <https://ejournal.uinsatu.ac.id/index.php/martabat/article/view/903>
- Fad, A. (2014). *Kumpulan permainan anak tradisional Indonesia*. Penebar Swadaya.
- Fitria, F. (2018). Development of Motorized Stimulation Models Based on Traditional Gobak Sodor Game. *Proceeding of the 4th INternational Conference on Early Childhood Education. Semarang Early Childhood Research and Education Talks (SECRET 2018)*. <https://doi.org/10.2991/secret-18.2018.13>
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Mutiah. (2015). *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Kencana.
- Puswandari. (2019). *Upaya Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Lompat Tali Di Tk Pkk Mulyojati Metro Barat*. IAIN Metro.
- Rahayu, E. D., & Firmansyah, G. (2019). Pengembangan Permainan Tradisional Lompat Tali Untuk Meningkatkan Kinesthetic Intelegency Pada Anak Usia 11-12 Tahun. *Jendela Olahraga*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3611>
- Riza, M. (2018). Deteksi Perkembangan Kompetensi Motorik Anak Di Paud Nadila Kec. Bebesen Kab. Aceh Tengah. *Jurnal As-Salam*, 2(3), 42–51.

- Roza, M., Afifatun, S., Sajdah, M., & Hariyati, T. (2022). Meningkatkan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Lompat Tali Di TK ABA VI Sukajadi Kecamatan Abung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021. *Al Jayyid: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), Article 1.
- Sukintaka. (1991). *Teori Bermain untuk PGSD Penjaskes*. Depdiknas.
- Zulfa, E. S. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *ATTAQWA: Jurnal Pendidikan Islam Dan Anak Usia Dini*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.58355/attaqwa.v2i1.11>