

# Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Lompat Tali Karet dan Lompat Gaya Jongkok

Andani Nurhayati, Titin Kholisna

Universitas Islam Raden Rahmat Malang

[andaninurhayati@gmail.com](mailto:andaninurhayati@gmail.com), [titin.kholisna@uniramalang.ac.id](mailto:titin.kholisna@uniramalang.ac.id)

## ABSTRACT

*Traditional games are a type of game in a particular area that is based on the culture of the area. Jumping rope and squat style jump games as a medium to stimulate the formation of individual body muscles can increase strength and speed and will increase skills when doing more dynamic jumps, especially gross motor skills. The purpose of this study was to determine the effect of jumping rope on gross motor skills in children. This research method is measured by how far the squat style jump is after playing the jump rope game. This study is an experimental study with the design used is one group pretest-posttest design. The subjects of this study were children aged 7-10 years. The results showed a difference of 2 to 10 cm before and after treatment. So it can be concluded that there is a significant increase between jumping rope and squat style games in the development of children's gross motor skills.*

**Keywords:** *jumping rope, squat style games, gross motor skills*

## ABSTRAK

Permainan tradisional adalah suatu jenis permainan pada satu daerah tertentu yang berdasarkan pada kultur atau budaya daerah tersebut. Permainan lompat tali dan lompat gaya jongkok sebagai media untuk menstimulasi pembentukan otot-otot bagian tubuh individu dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan serta akan menambah keterampilan pada saat melakukan lompatan yang lebih dinamis khususnya motorik kasar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh lompat tali terhadap motorik kasar pada anak. Metode penelitian ini diukur melalui seberapa jauh lompatan gaya jongkok setelah melakukan permainan lompat tali. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Subyek penelitian ini adalah anak usia 7-10 tahun. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan antara 2 sampai 10 cm sebelum dan sesudah perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara permainan lompat tali dan gaya jongkok dalam perkembangan motorik kasar anak.

**Keywords:** Lompat tali, lompat jongkok, perkembangan motorik kasar

## PENDAHULUAN



#### Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Praktis, Teori, dan Aplikasi
2. Aspek Psikologi Kejuruan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Keperawatan
3. Keperawatan Mental
4. Integrasi Kejuruan Lokal dengan Layanan UK
5. Kebijakan, Jejaring, Waskita, Perencanaan, Pengembangan Kejuruan & Sosial di Lokal
6. Perancangan dan Realisasi Sistem Z-Praktis di Sosial, Akademik & Kejuruan
7. Kejuruan, Manajemen, Teknologi dan Aplikasi
8. Peningkatan Realitas Kerja dan Budaya Kerja di Z-Praktis
9. Organisasi, Budaya Berbasis Kejuruan Lokal
10. Model dan Inovasi Administrasi Kejuruan Lokal



Sabtu, 4 Januari 2025. Via Zoom



Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

Permainan tradisional merupakan salah satu hasil karya budaya suatu daerah. Permainan tradisional adalah suatu jenis permainan pada satu daerah tertentu yang berdasarkan pada kultur atau budaya daerah tersebut. Pada zaman 80-90 an permainan lompat tali sering dimainkan anak-anak. Namun, sekarang lompat tali sudah jarang sekali terlihat dimainkan oleh anak-anak, mereka lebih berminat memainkan gawai/handphone dari pada bermain bersama teman-temannya seperti permainan lompat tali dan permainan tradisional lainnya. Aktivitas lompat tali yang sederhana sangat efektif untuk mengembangkan motorik kasar pada anak-anak dan dewasa. Aktivitas ini dapat dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dan tidak memerlukan peralatan yang mahal. Secara langsung dapat diperhatikan bahwa permainan lompat tali ini dapat mengembangkan motorik kasar anak melalui melompat dan dapat melatih otot-otot agar mampu melakukan sesuatu yang belum bisa dilakukan anak. Permainan lompat tali membantu anak berkembang lebih baik terutama aspek motorik kasar dan membuat anak lebih aktif, serta membantu belajar menjaga keseimbangan (Anggraini et al., 2018).

Permainan lompat tali dapat digunakan sebagai media untuk membentuk agar lebih terstimulasinya otot-otot bagian tubuh anak. Latihan lompatan menstimulasi otot-otot pada bagian tubuh yang dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan serta akan menambah keterampilan pada saat melakukan lompatan yang lebih dinamis. Permainan lompat tali adalah salah satu cara yang praktis yang bisa dilakukan untuk mengawali latihan serta guna pembedakan otot-otot pada bagian tubuh tertentu. Dalam penelitian juga mengungkapkan bahwa permainan lompat tali adalah salah satu permainan yang mengaktifkan koordinasi setiap indera anak sehingga anak yang aktif dalam permainan lompat tali memiliki kemampuan motorik kasar yang lebih baik dari pada yang lain (Mu'mala & Nadlifah, 2019).

Anak usia dini disebut *golden age* yaitu masa emas perkembangan anak. Pada masa tersebut anak memiliki potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan semua aspek perkembangan motoriknya. Perkembangan fisik motorik merupakan salah satu dari 6 aspek perkembangan anak yang amat penting untuk dikembangkan khususnya motorik kasar. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak (Kamtini & Kaban, 2016). Lompat tali adalah salah satu aktivitas yang sangat baik untuk mengembangkan motorik kasar anak-anak maupun dewasa. Beberapa cara bagaimana lompat tali membantu dalam pengembangan motorik kasar antara lain yaitu (1) koordinasi dan keseimbangan: melompat tali membutuhkan

koordinasi antara tangan dan kaki serta kemampuan untuk menjaga keseimbangan. ini membantu anak-anak belajar bagaimana mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka secara efektif, (2) kekuatan otot: aktivitas ini memperkuat otot-otot kaki, terutama otot betis dan paha, serta otot-otot di lengan dan bahu yang digunakan untuk memutar tali, (3) kesehatan kardiovaskular: lompat tali adalah latihan kardiovaskular baik yang membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, (4) kecepatan dan ketangkasan; melompat tali dengan cepat dan berirama membantu meningkatkan kecepatan dan ketangkasan yang penting untuk aktivitas fisik lainnya, (5) fokus dan konsentrasi; anak-anak harus fokus dan berkonsentrasi untuk menjaga irama dan menghindari tersandung tali. ini juga mengasah kemampuan mereka untuk tetap waspada dan responsif terhadap situasi sekitar, (6) koordinasi mata dan tangan; mengontrol tali dan melompat pada waktu yang tepat membutuhkan koordinasi yang baik antara mata dan tangan.

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas maka kami tertarik untuk membuat pengamatan untuk melihat adanya pengaruh sebuah permainan tradisional lompat tali dan lompat gaya jongkok mampu meningkatkan perkembangan motorik kasar anak.

## METODE

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan (Sugiyono, 2015).

Pelaksanaan penelitian ini merupakan pengamatan yang dilakukan di lingkungan sekitar tempat tinggal di TPQ Nurul Yaqin Jl. Sunan Ampel Rt.03 Rw.01 Dusun Legok Desa Sukoharjo Kec. Kepanjen Kabupaten Malang. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest - post test design*.

O1	x	O2
----	---	----



#### Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Pendidikan
2. Sesi Praktek Kejuruan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Layanan
3. Kejuruan Lokal
4. Integrasi Kejuruan Lokal dengan Layanan BK
5. Kebutuhan, Sejalan, Wisata, Permainan, Pengembangan Kejuruan & Sosial Budaya
6. Pengembangan Pembelajaran Generasi Z (Praktis) Sosial, Akademik & Kejuruan
7. Akutansi, Manajemen, Teknologi
8. Pengembangan Media Pembelajaran, Kejuruan, Industri, Generasi Z
9. Chances, Budaya Berbasis Kejuruan Lokal
10. Media dan Inovasi Administrasi Kejuruan Lokal



Sabtu, 4 Januari 2025. Via Zoom



Subyek penelitian ini adalah anak-anak berusia 7-10 Th sebanyak 4 anak, sampel diambil dari anak-anak TPQ yang berjumlah 12 anak dipilih berdasar usia dan minat anak pada permainan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelumnya peneliti mempersiapkan anak-anak yang berminat ikut bermain bersama dan menjelaskan cara permainan. Akhirnya ada 4 anak yang berminat dan mempertimbangkan anak tersebut bisa memainkan ataukah tidak, sehingga kami memberikan pengertian dan pengawasan kepada mereka berempat dari awal permainan sampai selesai.

Langkah pertama, pre – tes yaitu peneliti memberikan arahan untuk melakukan pemanasan dengan gerakan-gerakan sederhana selama 5-10menit. Selanjutnya persiapan dan peneliti memberi aba-aba mulai permainan. Dimulai anak satu persatu melompat dengan gaya jongkok dimulai dari garis start sampai finish dengan jarak kurang lebih 2 meter. Anak- anak melompat dengan gaya jongkok kemudian peneliti mengukur jarak lompatan dengan menggunakan alat meteran. Lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan tiga kali dalam kesempatan melompat. Selang jeda memberikan waktu untuk istirahat selama 10 menit.

Langkah kedua, perlakuan yaitu peneliti memilih dua anak yang pegang tali karet yang panjangnya kurang lebih 2 meter. Kemudian dua anak lain satu persatu melompat tali karet yang dimulai dari 0,5 meter, 1 meter, 1,5 meter, 2 meter, 2,5 meter. Ini dilakukan selama beberapa kali kurang lebih lama permainan ini selama 30-60 menit. Dan secara bergantian empat anak bermain lompat tali karet.

Langkah akhir, pos – tes yaitu peneliti menginstruksi untuk mengakhiri permainan lompat tali karet. Kemudian memberikan waktu untuk istirahat selama 15 menit. Setelah itu peneliti mengumpulkan kembali empat anak tersebut untuk mengarahkan mereka persiapan melakukan lompat jongkok. Dengan semangat empat anak mempersiapkan diri untuk melompat gaya jongkok. Selama kurang lebih 10-20 menit empat anak melompat gaya jongkok, kemudian peneliti menentukan lompatan terakhir yang akan dilakukan dan menjadi lompatan yang akhir untuk diukur. Satu persatu anak melompat dengan gaya jongkok dan peneliti mengawasi dan mengukur jarak lompatan.



- 1. Bimbingan dan Konseling Bimbingan dan Konseling
- 2. Bimbingan dan Konseling Lokal dan Peningkatan Kualitas Layanan
- 3. Bimbingan dan Konseling Lokal dan Peningkatan Kualitas Layanan
- 4. Bimbingan dan Konseling Lokal dan Peningkatan Kualitas Layanan
- 5. Bimbingan dan Konseling Lokal dan Peningkatan Kualitas Layanan
- 6. Bimbingan dan Konseling Lokal dan Peningkatan Kualitas Layanan
- 7. Bimbingan dan Konseling Lokal dan Peningkatan Kualitas Layanan
- 8. Bimbingan dan Konseling Lokal dan Peningkatan Kualitas Layanan
- 9. Bimbingan dan Konseling Lokal dan Peningkatan Kualitas Layanan
- 10. Bimbingan dan Konseling Lokal dan Peningkatan Kualitas Layanan



Maka, dari hasil perhitungan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan perbedaan antara 2 – 10 cm jarak sebelum dan sesudah perlakuan.

Permainan lompat tali karet ini menunjukkan dapat membantu stimulasi perkembangan motorik kasar anak. Peneliti menggunakan pengukuran lompat gaya jongkok karena lompat gaya jongkok bermanfaat pada perkembangan motorik kasar anak seperti mengembangkan kekuatan otot-otot di kaki seperti paha depan (*quadriceps*), paha belakang (*hamstrings*), dan betis akan terlatih; otot-otot inti ikut terlibat dalam menjaga keseimbangan yaitu meningkatkan koordinasi dan keseimbangan; gerakan ini melibatkan koordinasi antara tangan, kaki, dan mata untuk melakukan lompatan dan pendaratan yang tepat, serta membantu meningkatkan keseimbangan tubuh, dan meningkatkan fleksibilitas yaitu gerakan melompat dan mendarat yang dapat meningkatkan fleksibilitas pada bagian pinggul dan lutut. Serta meningkatkan daya tahan dan kesehatan kardiovaskular yaitu aktivitas ini termasuk ke dalam latihan kardiovaskular yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan jantung.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil yang diperoleh dari perhitungan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara permainan lompat tali dan lompat gaya jongkok terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 7-10 tahun, maka permainan lompat tali membantu peningkatan stimulasi perkembangan motorik kasar anak. Permainan tradisional lompat tali dan lompat gaya jongkok memiliki nilai budaya dan edukasi yang sangat penting dalam kehidupan anak-anak. Permainan ini bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga sarana untuk melatih keterampilan fisik, sosial, dan emosional. Dengan melestarikan permainan tradisional seperti lompat tali, kita tidak hanya menjaga warisan budaya, tetapi juga memberikan ruang bagi anak-anak untuk tumbuh dan berkembang secara holistic.

## DAFTAR PUSTAKA

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*. <https://doi.org/10.26555/jecce.v1i1.60>

Kamtini, & Kaban, D. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Santa Lusia Medan T/A 2015/2016. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan. 2016. In *Bunga Rampai Usia Emas*.

Mu'mala, K. A., & Nadlifah, N. (2019). Optimalisasi Permainan Lompat Tali dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.14421/jga.2019.41-06>

Sugiyono, P. D. (2015). Metode Penelitian Pendidikan Sugiyono 2015 BAGIAN 3. In *Penerbit AlphaBeta*.

Suryana, Dadan, dan Khairma, F. S. (2013). Pendidikan Anak Usia Dini. Padang. *Padang:UNP Press*.