



Peningkatan Gerak Motorik Lari dengan Menggunakan Permainan Lompat Tali Kelas 4-6 Usia 9-12 Tahun di SDN 02 Batokan Tulungagung

Didit Prasetyo^{1*}, Rendhitya Prima Putra², Rizki Burstiando³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: diditprasetyo808@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Upaya Peningkatan Gerak Motorik Lari dengan Menggunakan Permainan Lompat Tali Kelas 4-6 Usia 9-12 Tahun di SDN 02 Batokan Tulungagung. Teknik penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian pre-eksperimental desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian berjumlah sebanyak 49 siswa kelas tinggi IV, V dan VI di SDN 02 Batokan Tulungagung. Sampel dalam penelitian adalah semua siswa dari total populasi yang ada sebanyak 49 siswa. Teknik pengambilan sampel yang menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes. Teknik analisis data menggunakan uji wilcoxon. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan gerak motorik lari dengan menggunakan permainan lompat tali kelas 4-6 usia 9-12 tahun di SDN 02 Batokan Tulungagung. Hal ini dapat dilihat dari hasil yang diperoleh bahwa peningkatan dari hasil motorik lari dengan menggunakan permainan lompat tali pada siswa dari sebelum diberikan perlakuan pada kategori cukup baik meningkatkan pada kategori baik. Disarankan bagi guru dapat memilih strategi dan media yang tepat untuk diterapkan di kelas dan disesuaikan dengan materi dari setiap indikator pembelajaran. Melalui kegiatan permainan lompat tali sangat membantu dan menarik minat anak pada proses pembelajaran sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan menyenangkan serta anak tidak cepat merasa bosan.

Kata Kunci : Motorik, Permainan Lompat Tali

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor penting bagi masyarakat, berkembangnya masyarakat atau bangsa dan merosotnya mutu, sebenarnya tergantung pada pendidikan apayang diterima bangsa tersebut (Muhibin, 2017:11). Pendidikan sekolah dasar pada hakikatnya adalah pendidikan yang tujuannya mendorong tumbuh kembang anak secara umum atau menekankan pada perkembangan kepribadian anak secara menyeluruh. Oleh karena itu, lembaga pendidikan anak sekolah dasar harus menawarkan berbagai program kegiatan yang dapat mengembangkan berbagai aspek perkembangan, antara lain kognitif, sosial, emosional, fisik, dan motorik. Serbaguna dan cocok untuk anak usia sekolah dasar.

Pendidikan dasar sangatlah penting, karena merupakan landasan bagi perkembangan kepribadian anakdan juga bagi seluruh aspek perkembangan anak. Tumbuh kembang anak tidak hanya dipengaruhi oleh makanan yang bergizi, namun juga cara bermainnya seperti berhitung, membaca, melatih motorik,

melatih seni, dan lain-lain. Agar perkembangan motorik anak dapat berkembang dengan baik, diperlukan stimulasi yang sesuai dengan usianya. Stimulasi ini sangat diperlukan untuk menstimulasi seluruh aspek tumbuh kembang anak, meliputi penanaman nilai-nilai dasar (agama dan budi pekerti), pembentukan sikap (disiplin dan kemandirian), serta pengembangan keterampilan dasar (bahasa, motorik, kognitif dan sosial). Muhibbin, 2017, 21).

Salah satu keterampilan dasar yang diperlukan perkembangan pada siswa sekolah dasar yaitu keterampilan motorik. Muhibbin (2017:18-21) juga menjelaskan bahwa terdapat empat faktor lain yang mendorong kemampuan motoric anak sehingga memungkinkan orang tua serta guru melakukan intervensi dalam bimbingan, yaitu; 1) pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf; 2) pertumbuhan otot; 3) perkembangan dan pertumbuhan fungsi kelenjar hormonal dan fungsi kelenjar, 4) perubahan struktur fisik. Perkembangan motorik anak disebut dengan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh (M. Akbar Husein Allsabab. & Harmono., 2022). Perkembangan motorik ini erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik otak. Keterampilan motorik berkembang seiring dengan matangnya saraf otot. Perkembangan motorik merupakan faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan (Hasanah, 2016:168).

Maksud dan tugas perkembangan motorik adalah penguasaan keterampilan, yang dinyatakan dalam kemampuan melakukan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik dapat dilihat dari sejauh mana seorang anak berhasil melakukan tugas motorik tertentu sampai tingkat tertentu. Apabila tingkat keberhasilan dalam melakukan tugas motorik tinggi berarti keterampilan motorik yang dilakukan efektif dan efisien (Saputra, 2015:114).

Pada usia ini perkembangan motorik anak sudah dapat berkembang dengan baik, motorik anak dapat dirangsang dengan berbagai model. Hal tersebut di atas memerlukan kegiatan-kegiatan yang dapat merangsang kemampuan motorik anak, seperti stimulasi dan bimbingan yang meningkatkan perkembangan motorik anak sehingga menjadi landasan utama bagi perkembangan anak selanjutnya dan didukung dengan media yang kreatif untuk menciptakan pembelajaran yang inovatif (Hurlock, 2015:112) . Gerak motorik merupakan keterampilan yang memerlukan koordinasi sebagian besar tubuh anak. Oleh karena itu biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot yang lebih besar, sehingga banyak strategi atau permainan dalam pengembangan motorik yang dapat digunakan guru untuk mengembangkan aspek perkembangan motorik anak, antara lain kegiatan bermain, demonstrasi, diskusi, menyanyi dan lain-lain. salah satunya melalui bermain (Bambang, 2015:10).

Permainan merupakan salah satu trend yang dapat meningkatkan kemampuan motorik anak, namun saat ini permainan tradisional sudah jarang dimainkan bahkan anak-anak pun belum mengetahuinya, hal ini dikarenakan pesatnya perkembangan teknologi juga menjadi salah satu alasan mengapa permainan sederhana tersebut tidak lagi menjadi permainan favorit anak-anak saat ini. Selain itu, berkurangnya jumlah tempat bermain anak juga menjadi salah

satu penyebab anak-anak mulai meninggalkannya. Padahal, anak bisa mengembangkan kemampuan motoriknya melalui bermain.

Melalui bermain, anak dapat memenuhi tuntutan dan kebutuhan perkembangan motorik, kognitif, kreatif, bahasa, emosional, sosial, nilai, dan sikap. Melalui aktivitas bermain, anak dapat meningkatkan koordinasi otot (M. Akbar Husein Allsabab. & Harmono., 2022). Berbagai cara dan teknik dapat digunakan dalam kegiatan ini seperti merangkak, merangkak, berjalan, berdiri, melompat, melompat, menendang, melempar dll. Keterampilan motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh bagian tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak. Keterampilan motorik anak berkembang seiring bertambahnya usia.

Untuk mengembangkan kemampuan motorik anak, kegiatan belajar harus dilakukan melalui bermain, baik di dalam maupun di luar ruangan. Sebab melalui bermain maka pengetahuan dan pengalaman anak bertambah, apalagi jika permainan tersebut dikemas semenarik mungkin agar anak tertarik dengan permainan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi SDN 02 BATOKAN sebelumnya, peneliti menemukan beberapa hal yang dapat dijadikan gejala dalam penelitian, yaitu: (1) Beberapa anak masih kurang dalam perkembangan gerak tubuh melalui permainan, pengembangan. fleksibilitas tubuh. dan seimbangkan serta koordinasikan mata Anda dengan tangan dan kaki Anda. (2) Banyak anak yang masih kurang keseimbangan saat bersilangan atau lompat tali. (3) Kegiatan yang diberikan guru untuk mengembangkan gerak anak sama (mencocokkan, membuat kolase, dan puzzle) dan tidak banyak permainan yang bersifat keterampilan dan ketangkasan. (4) Kegiatan bermain anak hanya berlangsung di dalam kelas dan jarang sekali mengajak anak bermain di luar kelas, oleh karena itu pada saat peneliti mengajak anak bermain di luar kelas, masih terdapat anak yang pemalu dan kurang percaya diri. lompatannya dan hasil lompatan anak kurang maksimal.

Berdasarkan temuan sebelumnya, kurangnya semangat anak untuk mengikuti permainan tradisional membuat anak kurang terampil saat diajak memainkan permainan tradisional. Selain itu, banyak yang tidak bisa memainkan permainan lompat tali ketika diminta untuk mempraktikkannya, kegiatan tradisional yang ditawarkan di sekolah terlalu monoton sehingga membuat anak bosan dengan permainan yang ditawarkan di sekolah, dan kegiatan bermain yang hanya dilakukan di sekolah. di dalam kelas tidak ada minat dan tantangan bagi anak karena merasa gerakanya sangat terbatas dalam ruang, kurang percaya diri saat disuruh melompat. Dengan demikian, permasalahan permainan tradisional di sekolah adalah berubahnya budaya dan nilai terhadap permainan dengan permainan modern, kurangnya minat terhadap permainan tradisional karena kurangnya tantangan permainan di kelas, serta pengaruh lingkungan dan interaksi. . pola, menyebabkan kontak langsung yang tinggi. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin mengetahui lebih jauh mengenai pengaruh lompat tali terhadap perkembangan motorik pada anak usia dini dengan menggunakan penelitian bertajuk "Peningkatan Gerakan Motorik Lari Menggunakan Lompat Tali pada Siswa Kelas 4 SD". 6 Kelompok umur 9-12 tahun di SDN 02 Batokan Tulungagung".

METODE

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian menggunakan teknik penelitian *pre-eksperimental* dengan desain yang digunakan berbentuk *one group pretest-posttest design*. *One group pretest-posttest design* adalah *desain pre eksperimental* yang terdapat *pre test* (tes sebelum diberi *treatment*) dan *post test* (tes sesudah diberi *treatment*) dalam satu kelompok. Tempat penelitian dilakukan di SDN 02 Batokan Tulungagung yang berlokasi di Jln. Lawu No. 07 Desa. Batokan Kec. Ngantru Kab. Tulungagung, bulan Mei 2023. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI di SDN 02 Batokan Tulungagung berjumlah sebanyak 49 siswa. Sampel dalam penelitian adalah semua siswa dari total populasi yang ada sebanyak 49 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan populasi atau total sampling yaitu seluruh diambil semua. Instrumen penelitian ini berupa tes. Tes digunakan untuk mengukur penggunaan permainan lompat tali.

Tabel 1. Penilaian Gerak Motorik dalam Permainan Lompat Tali

Gerak motorik	Indikator	Kriteria Penilaian
Dapat menggerakkan badan dan kaki dalam dengan melatih kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan	dapat melompat dengan dua kaki secara bersama-sama	Anak dapat melakukan lompatan dengan menggunakan dua kaki bersama-sama dengan baik dan benar
	Dapat melompat Dengan ketinggian 20cm-50cm	Anak dapat melakukan lompatan dengan ketinggian 20-50cm dengan baik dan benar
	Dapat melompat dengan satu kaki	Anak dapat melakukan lompatan dengan menggunakan satu kaki secara bergantian dengan baik dan benar
	Dapat menjaga keseimbangan badan	Anak dapat menjaga keseimbangan badan pada saat melakukan lompatan dengan baik dan benar
	Dapat melompat Dengan berbagai variasi	Anak dapat melakukan lompatan dengan berbagai variasi dengan baik dan benar

Sumber: Setyaningsih (2017)

Tabel 2. Skor Penilaian

No	Rentang nilai	Kategori	Penilaian
1	4-5	Sangat baik	Anak dapat melakukan lompatan dengan menggunakan dua kaki bersama-sama dengan baik dan benar
2	3,5	Baik	Anak dapat melakukan lompatan dengan ketinggian 20-50cm dengan baik dan benar
3	3	Cukup baik	Anak dapat melakukan lompatan dengan menggunakan satu kaki secara bergantian dengan baik dan benar
4	2,5	Kurang baik	Anak dapat menjaga keseimbangan badan pada saat melakukan lompatan dengan baik dan benar
5	2	Sangat kurang	Anak dapat melakukan lompatan dengan berbagai variasi dengan baik dan benar

Sumber: Setyaningsih (2017)

Teknik analisis data menggunakan uji $-t$ (paired sample t-test) dengan kriteria jika terpenuhi asumsi uji normalitas dan homogenitas tetapi jika tidak terpenuhi maka uji dilanjutkan dengan menggunakan uji wilcoxon. Adapun kriteria pengujian menggunakan taraf signifikansi 0,05 ($\alpha=5\%$). Sedangkan kriteria pengambilan keputusan jika:

$P\text{-value} > 0,05 = H_0$ diterima atau H_a ditolak

$P\text{-value} < 0,05 = H_0$ ditolak atau H_a diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menggunakan uji-t (paired sample t-Test), yaitu uji perbedaan antara dua sampel yang berpasangan. Sampel berpasangan adalah subjek yang sama namun mempunyai perlakuan yang berbeda. Desain eksperimen berbeda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil tesnya adalah sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Hipotesis Sebelum dan Sesudah

		Sebelum * Sesudah Crosstabulation					Total
		Sesudah					
Sebelum		SK	KB	CB	B	SB	
SB	Total	0	0	1	1	0	2
	Persentase	0.0%	0.0%	2.0%	2.0%	0.0%	4.1%
B	Total	0	0	3	9	0	12
	Persentase	0.0%	0.0%	6.1%	18.4%	0.0%	24.5%
CB	Total	0	0	2	32	1	35
	Persentase	0.0%	0.0%	4.1%	65.3%	2.0%	71.4%
KB	Total	0	0	0	0	0	0
	Persentase	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
SK	Total	0	0	0	0	0	0
	Persentase	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Total	Total	0	0	6	42	1	49
	Persentase	0.0%	0.0%	12.2%	85.7%	2.0%	100.0%

P-value = 0,000 (5%)

Hasil uji hipotesis uji t menunjukkan sebelum dan sesudah perlakuan dibandingkan sebelumnya mengalami peningkatan dengan kategori cukup baik sebesar 35 (71,4%), penurunan sebesar 6 (12,2%), sedangkan sebelum perlakuan kategori baik 12 (24,5%) naik 42 (85,7%) dan sebelum perlakuan kelas sangat baik 1 (2%) naik 2 (4,1%). Hasil uji t memberikan p-value sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti gerak lari meningkat ketika menggunakan permainan lompat tali pada kelas 4-6 pada usia 9-12 tahun di SDN 02 Batokan Tulungagung.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa lompat tali merupakan permainan aktif. Kegiatan Bermain Aktif merupakan kegiatan yang memberikan kegembiraan dan kepuasan kepada anak melalui kegiatannya sendiri, yang biasanya banyak melibatkan aktivitas fisik/gerakan tubuh, untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak agar kemampuan motoriknya berkembang secara optimal. Sedangkan menurut Sujiono (2010:45), gerak kasar adalah gerak tubuh yang melibatkan otot-otot besar, seperti merangkak, berguling, merangkak, duduk, berdiri, berjalan, berlari, melompat dan berbagai macam tendangan, serta melempar dan menangkap. Permainan Tradisional merupakan Olahraga asli masyarakat Indonesia yang memunyai karakteristik budaya dan juga sebagai peningkat kebugaran fisik. Olahraga atau sering di kenal permainan Tradisional, permainan ini mudah di terima masyarakat sehingga sangat di gemari sebagai perlombaan maupun hanya sekedar mencari sebuah kesenangan dan menjalin interaksi sosial sehingga akan muncul rasa persaudaraan karena permainan ini bisa di lakukan bersama–sama dengan orang di sekitar (Kasyanto & Hakim, 2019).

Lompat tali dapat membantu anak belajar tentang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Dengan bermain lompat tali, anak belajar berkomunikasi dengan teman sebayanya dan merangsang motorik anak. Lompat dengan tali dikatakan

dapat merangsang gerak kasar anak, karena permainan melatih koordinasi otot-otot besar terutama lengan dan kaki, sedangkan bermain dengan tali lompat melatih keseimbangan, kelenturan, kekuatan otot dan ketangkasan anak. Selain itu, lompat tali juga merupakan permainan yang interaksi utamanya dengan teman sebaya terjadi antar anak, hal ini menunjukkan bahwa anak yang pasif (yaitu diarahkan oleh orang dewasa dan tidak interaktif) kurang kompeten dibandingkan teman sebayanya. berorientasi dan aktif dalam kegiatan bermain. Dengan adanya permainan lompat tali, anak diharapkan sabar menunggu perintah untuk melakukan gerakan fisik motoriknya. Dari uraian mengenai bentuk-bentuk permainan lompat tali, termasuk permainan kooperatif (joint play), yang tujuannya untuk meningkatkan rasa sosialisasi dan kerjasama anak.

Lompat tali merupakan permainan tradisional yang banyak disukai oleh anak-anak, namun belakangan ini agak terpinggirkan karena hadirnya permainan modern dan kami sebagai guru ingin menghidupkan kembali permainan ini. Selain keterampilan fisik (koordinasi otot, koordinasi sensorik motorik anak), lompat tali juga dapat mengembangkan keterampilan sosial emosional dan keterampilan kognitif anak. Reaksi anak-anak terhadap permainan lompat tali ini sangat aktif dan sangat antusias, walaupun agak sulit mereka melakukan permainan ini namun mereka penasaran untuk melakukannya.

Setelah pemanasan awal terdapat beberapa sesi dimana anak-anak melakukan latihan lompat tali dengan dua kaki rapat secara terpisah, seperti yang dilakukan pada sesi pertama, sedangkan pada sesi kedua mereka melompat setelah pemanasan. . Kegiatan tali dilakukan secara berkelompok, namun tetap menggunakan lompat satu kaki, dengan tali bungee di depan, sedangkan yang lain berbaris rapi untuk melompat pada ketinggian 20-50 cm, melakukan tugas lompat dengan dua kaki di depan. waktu yang sama. Pertemuan keempat dilaksanakan secara berkelompok, namun dengan teknik lompat yang berbeda, dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh saat melompat. Pada setiap pertandingan final dilakukan tes dengan lompat, berbagai variasi latihan lompat tali, selalu melakukan pemanasan dan terakhir pendinginan dengan tujuan untuk memberikan motivasi, peregangan dan relaksasi otot setelah bermain. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dapat meningkatkan gerak motorik lari anak usia 9-12 tahun kelas 4-6 SDN 02 Batokani Tulungagung, melalui permainan lompat tali. Selaras dengan penelitian sebelumnya oleh Ariyanto (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan permainan tradisional terhadap keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. Penelitian yang mendukung oleh Alasa dkk (2021) terjadi peningkatan kemampuan motorik kasar setelah diterapkan permainan tradisional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan gerak motorik lari dengan menggunakan permainan lompat tali kelas 4-6 usia 9-12 tahun di SDN 02 Batokan Tulungagung. Hal ini dapat dilihat dari hasil yang diperoleh bahwa peningkatan dari hasil motorik lari dengan menggunakan permainan lompat tali pada siswa dari sebelum diberikan perlakuan pada kategori cukup baik meningkatkan pada kategori baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Alaska, Agung & Hakim, Aziz Abdul. 2021. Analisis Olahraga Tradisional Lompat Tali Dan Engklek Sebagai Peningkat Kebugaran Tubuh Di Era New Normal (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 09. No. 03, September 2021, Hal 141 – 150.
- Allsabah., M. Akbar Husein, & Harmono., S. (2022). Survey of Gross Motor Skills on Students of State Elementary School 2 Mojoroto, Kediri City. *Competitor : Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 14(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26858/cjpko.v14i2.35508>
- Ariyanto, Triansyah, Andika & Gustian, Uray. 2020. Penggunaan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Fundamental Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 16 (1), 2020, 78-91.
- Hurlock, Elizabet. 2015. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Hasanah Uswatun. 2016. Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*. Vol 5. Edisi 1. Hal 717-733
- Hasanah, Uswatun. 2016. Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini, *Jurnal Pendidikan Anak*. Vol. 5, No. 1., Hlm, 727.
- Hurlock. E. B. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Alih Bahasa: Istidayanti Dan Soedjarwo Edisi Kelima. Jakarta. Erlangga.
- Kasyanto, & Hakim, A. A. 2019. Survei Perkembangan Olahraga Tradisional di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6.
- Muhibbin, Syah. 2017. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Saputra, Yudha M. & Rudyanto. 2015. *Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Keterampilan Anak*. Jakarta : Depdiknas.
- Sujiono, N. Y, 2019. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, Jakarta Barat: PT Indeks Permata Puri Media.