

MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR ANAK MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL DENGAN LOMPAT TALI DI PAUD AN-NASHR

Siasmawati¹, Nur Hazizah², Rismareni Pransiska³, dan Asdi Wirman³

^{1,2,3,4}PGPAUD FIP Universitas Negeri Padang

¹siasmawati82@gmail.com, ²nur_hazizah@fip.unp.ac.id

ABSTRACT

This study aims to improve the gross motor skills of early childhood children through the implementation of the traditional jump rope game at An-Nashr Early Childhood Education (PAUD). The background of this study is based on the low gross motor skills of children, such as motor coordination, balance, and jumping ability, where 55% of children have not achieved the expected development indicators. The method used is Classroom Action Research (CAR) which is implemented in two cycles, including the planning, implementation, observation, and reflection stages. The research subjects are 20 children. The methodology used for data collection includes observational and documentation techniques, while the analytical framework applied to the data adopts a qualitative descriptive methodology. The research findings show an increase in children's gross motor skills from cycle I to cycle II. In cycle I, the average achievement of children was 65%, while in cycle II it increased to 85%, resulting in an increase of 20%. This increase is seen in the indicators of jumping with balance, motor coordination, push-off, and landing. The results of this study indicate that conventional jump rope activities are effective in improving children's gross motor skills, while encouraging physical engagement, motivational learning, and social development among children.

Keywords: *gross motor skills, early childhood, traditional games, jump rope*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini melalui pelaksanaan permainan tradisional lompat tali di PAUD An-Nashr. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya kemampuan motorik kasar anak, seperti koordinasi gerak, keseimbangan, serta kemampuan melompat, di mana 55% anak belum mencapai indikator perkembangan yang diharapkan. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 20 anak. Metodologi yang digunakan untuk pengumpulan data mencakup teknik observasional dan dokumentasi, sedangkan kerangka analisis yang diterapkan pada data mengadopsi metodologi deskriptif kualitatif. Temuan penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan motorik kasar anak dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, rata-rata capaian anak sebesar 65%, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 85%, sehingga terjadi peningkatan sebesar 20%. Peningkatan ini terlihat pada indikator melompat dengan seimbang, koordinasi gerak, tolakan, serta pendaratan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas konvensional lompat tali efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, sekaligus mendorong keterlibatan fisik, pembelajaran motivasi, dan perkembangan sosial di antara anak-anak.

Kata Kunci: motorik kasar, anak usia dini, permainan tradisional, lompat tali

A. Pendahuluan

Pendidikan anak usia dini merupakan periode emas dalam perkembangan anak yang sangat menentukan, di mana seluruh aspek pertumbuhan perlu distimulasi secara optimal (Santrock, 2021). Salah satu aspek penting yang menjadi dasar kesiapan belajar adalah kemampuan motorik kasar. Hidayat (2022) menjelaskan bahwa motorik kasar tidak hanya berhubungan dengan aktivitas fisik, tetapi juga berperan dalam kematangan sistem saraf yang mendukung perkembangan kognitif anak di masa mendatang. Sejalan dengan itu, Nisa dan Azizah (2023) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang terarah sejak dini efektif dalam meningkatkan fungsi tubuh serta menjaga kebugaran, sekaligus mencegah risiko obesitas.

Kebijakan Kemendikbudristek (2023) melalui Kurikulum Merdeka mendorong pembelajaran berbasis aktivitas luar ruangan yang menekankan eksplorasi gerak. Pratama (2024) mengungkapkan bahwa lingkungan belajar yang dinamis memungkinkan anak mengembangkan keterampilan gerak yang lebih kompleks untuk beradaptasi dengan lingkungan yang

lebih luas. Selain itu, pembelajaran berbasis aktivitas fisik juga terbukti meningkatkan keterlibatan aktif anak dalam proses belajar (Putri et al., 2022). Namun demikian, kondisi di PAUD An-Nashr menunjukkan adanya kesenjangan antara target kurikulum dan capaian perkembangan anak. Pada usia 5–6 tahun, perkembangan motorik kasar anak seharusnya sudah berkembang secara optimal, ditandai dengan kemampuan melakukan gerakan koordinatif seperti berlari, melompat, menjaga keseimbangan tubuh, melakukan tolakan serta melakukan pendaratan dengan baik. Selain itu, Kurikulum Merdeka juga menekankan pentingnya pembelajaran berbasis aktivitas luar ruangan agar anak memiliki kesempatan bergerak secara aktif dan eksploratif. Dengan demikian, anak usia 5–6 tahun idealnya memiliki kemampuan motorik kasar yang baik sebagai dasar perkembangan fisik, sosial, dan emosionalnya.

Namun demikian, kondisi di PAUD An-Nashr dengan usia anak dari 5-6 tahun mengungkapkan perbedaan antara kondisi optimal dan situasi aktual yang diamati. Menurut temuan yang diperoleh dari

pengamatan awal, perkembangan motorik kasar anak-anak yang terdaftar di PAUD An-Nashr belum optimal. Anak-anak cenderung kurang aktif dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan fisik (Wati et al., 2024). Secara teknis, ditemukan kendala dalam koordinasi gerakan serta ketidakseimbangan tubuh saat melompat. Rahayu dkk. (2022) menyebutkan bahwa ketidakmampuan dalam melakukan tolakan dan pendaratan dengan baik menjadi tanda belum berkembangnya motorik kasar secara optimal. Data menunjukkan bahwa 55% atau 11 dari 20 anak belum memenuhi indikator perkembangan yang diharapkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan motorik kasar yang terjadi bukan hanya dialami oleh satu atau dua anak, tetapi sudah menjadi masalah kelas. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Widiastuti (2021) yang menyatakan bahwa kurangnya stimulasi fisik dapat menyebabkan rendahnya kekuatan otot dan anak menjadi cepat lelah saat melakukan aktivitas gerak.

Permasalahan tersebut diduga dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang masih cenderung monoton dan lebih banyak dilakukan di dalam

ruangan sehingga anak kurang memperoleh stimulasi gerak yang menantang dalam mengembangkan motorik kasarnya. Kegiatan yang lebih dominan dilakukan berupa aktivitas duduk, mendengarkan, dan mengerjakan tugas di kelas menyebabkan anak memiliki kesempatan yang terbatas untuk bergerak aktif. Kurangnya variasi permainan fisik dan media pembelajaran yang melibatkan aktivitas tubuh juga menjadi akar penyebab rendahnya perkembangan motorik kasar anak. Oleh karena itu, perlunya perubahan yang mampu memberikan pengalaman belajar dan menyenangkan melalui permainan tradisional lompat tali agar kemampuan motorik kasar anak dapat berkembang secara optimal.

Kurangnya stimulasi pada tahap ini dapat berdampak luas terhadap perkembangan anak secara menyeluruh. Sari dan Wijaya (2023) menjelaskan bahwa keterlambatan motorik dapat menurunkan rasa percaya diri anak dalam berinteraksi sosial maupun menghadapi tantangan fisik. Selain itu, hambatan perkembangan fisik juga dapat memengaruhi aspek emosional, karena anak merasa tertinggal

dibandingkan teman sebayanya dalam aktivitas bermain (Rahayu et al., 2022). Sejalan dengan temuan bahwa perkembangan motorik yang tidak optimal dapat berdampak pada aspek sosial-emosional anak, terutama dalam hal partisipasi dan keberanian mencoba aktivitas baru.

Upaya mengatasi permasalahan tersebut, permainan tradisional lompat tali dapat dijadikan solusi yang efektif. Suyadi (2021) menyatakan bahwa permainan tradisional merupakan media pembelajaran kontekstual yang mampu merangsang perkembangan fisik melalui gerakan berulang tanpa menimbulkan tekanan psikologis. Selain itu, permainan ini mudah diterapkan karena sederhana dan tidak memerlukan biaya besar. Pratiwi (2024) juga menegaskan bahwa lompat tali tidak hanya melatih fisik, khususnya kekuatan otot kaki, dan mengembangkan kemampuan kognitif melalui pengaturan ritme dan koordinasi.

Di samping manfaat fisik, permainan ini juga berkontribusi dalam pembentukan karakter. Fauzi (2025) menyebutkan bahwa permainan tradisional efektif dalam menanamkan nilai sportivitas, ketangguhan, dan kerja sama. Hal ini

diperkuat oleh Zulkifli (2022) yang menemukan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini dapat meningkatkan motivasi anak untuk aktif bergerak.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, terutama berfokus pada dimensi lompatan, mempertahankan keseimbangan, dan koordinasi gerakan, melalui penerapan aktivitas konvensional lompat tali yang dimodifikasi dengan inovasi tali skipping; dan menganalisis efektivitas permainan lompat tali yang dimodifikasi dalam meningkatkan aktivitas fisik anak serta mengembangkan sikap disiplin, kerja sama, sportifitas, dan ketangguhan mental anak melalui penerapan aturan permainan yang variatif dan terstruktur. Tidak hanya itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengkaji implementasi variasi aturan permainan, seperti lompatan mengikuti irama hitungan, lompatan dengan tingkat ketinggian bertahap, serta mekanisme bermain secara individu dan kelompok, dalam mendukung perkembangan fisik dan sosial-emosional anak usia dini.

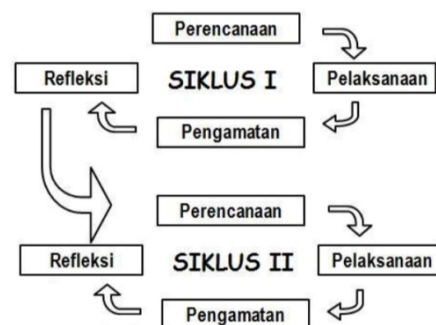
B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menggunakan model yang dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robin McTaggart, yang dieksekusi dalam kerangka siklus. Setiap siklus mencakup empat tahap yang berbeda: perencanaan, implementasi tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini dilakukan di PAUD An-Nashr yang melibatkan 20 peserta anak usia dini yang menghadapi tantangan mengenai keterampilan motorik kasar, terutama dalam domain keseimbangan, koordinasi gerakan, dan kemahiran melompat. Intervensi yang dilaksanakan terdiri dari penerapan kegiatan tradisional lompat tali untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak-anak.

Metodologi pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi. Pengamatan digunakan untuk memantau kemajuan keterampilan motorik kasar anak-anak selama kegiatan pendidikan. Sebaliknya, dokumentasi berfungsi sebagai data tambahan yang terdiri dari bukti fotografi kegiatan, catatan proses pendidikan, dan hasil perkembangan anak-anak selama

penelitian di setiap siklus. Data penelitian menjadi sasaran analisis melalui teknik analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif fundamental. Analisis kualitatif melibatkan mengartikulasikan aspek prosedural dari implementasi tindakan, keterlibatan anak-anak selama pembelajaran, serta hasil reflektif yang berasal dari setiap siklus. Dalam hal analisis kuantitatif, ini dilakukan dengan menghitung persentase pencapaian perkembangan motorik kasar anak-anak di setiap indikator. Berikut adalah gambar prosedur PTK bersiklus:

Gambar 1 Prosedur PTK Bersiklus



C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kondisi awal sebelum tindakan diberikan, hanya 9 dari 20 (45%) anak yang mampu memenuhi indikator kemampuan motorik kasar. Sebanyak 11 anak (55%) masih mengalami kesulitan dalam melompat dan menjaga keseimbangan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan anak dalam melompat, menjaga keseimbangan, dan koordinasi gerak

masih rendah. Sehingga PTK yang dilaksanakan dalam dua siklus untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak melalui permainan tradisional lompat tali di PAUD An-Nashr.

Siklus I

Pada siklus 1, anak bermain lompat tali secara berkelompok dengan ketinggian tali 1 jengkal. Berikut adalah foto kegiatan yang dilakukan:

Gambar 2 Anak Belajar Melompat



Gambar 3 Kondisi Anak Saat Mendarat



Setelah penerapan permainan lompat tali pada siklus I, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Keterampilan Motorik Kasar Anak Siklus I

No	Indikator Motorik Kasar	Jumlah Anak	Presentase
1	Melompat dengan seimbang	13 anak	65%

2	Koordinasi gerak	12 anak	60%
3	Tolakan	13 anak	65%
4	Pendaratan	14 anak	70%
Rata-rata			65%

Berdasarkan tabel tersebut, keterampilan motorik kasar anak masih dalam tahap mulai berkembang. Kecakapan motorik kasar rata-rata anak-anak biasanya mencapai tingkat 65%. Terlepas dari kemajuan yang diamati, ada subset anak-anak yang terus menunjukkan kesulitan dalam melakukan lompatan tinggi dan menjaga keseimbangan. Temuan dari Siklus I menunjukkan bahwa anak menunjukkan kekurangan dalam kepercayaan diri dan belum menyesuaikan gerakan mereka agar sesuai dengan ketinggian tali. Akibatnya, dalam Siklus II, peningkatan dilembagakan melalui penyediaan demonstrasi yang lebih eksplisit, latihan tambahan, dorongan motivasi, dan berbagai format permainan yang menarik.

Siklus II

Pada siklus II dilakukan perbaikan pembelajaran dengan memberikan variasi permainan, arahan yang lebih jelas, serta

pendampingan yang lebih intensif seperti ketinggian tali dinaikkan secara bertahap dari sejengkal menjadi 2 jengkal. Anak juga diberikan kesempatan berlatih secara individu dengan tali sederhana. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Keterampilan Motorik Kasar Anak Siklus II

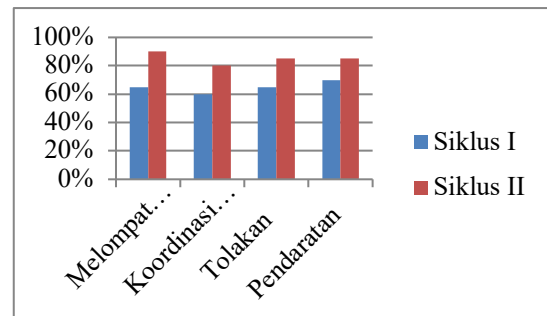
No	Indikator Motorik Kasar	Jumlah Anak	Presentase
1	Melompat dengan seimbang	18 anak	90%
2	Koordinasi gerak	16 anak	80%
3	Tolakan	17 anak	85%
4	Pendaratan	17 anak	85%
Rata-rata			85%

Hasil pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan siklus I. Sebagian besar anak sudah mampu melakukan aktivitas lompat dengan baik. Dimana rata-rata kemampuan motorik kasar anak mencapai 90%. Sebanyak 18 dari 20 anak telah mencapai indikator perkembangan yang diharapkan.

Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat perbandingan antara Siklus I dan Siklus II adalah sebagai berikut:

Gambar 4 Grafik Perbandingan Keterampilan Motorik Kasar Anak Siklus I dan Siklus II



Berdasarkan grafik diatas, terdapat adanya peningkatan keterampilan motorik anak dari Siklus I ke Siklus II pada setiap indikator: kemampuan melompat dengan seimbang meningkat dari 65% pada siklus I menjadi 90% pada siklus II, kemampuan koordinasi gerak meningkat dari 60% menjadi 80%, kemampuan tolakan meningkat dari 65% menjadi 85%, kemampuan pendaratan dari 70% menjadi 85%. Secara keseluruhan, rata-rata keterampilan motorik kasar anak mengalami peningkatan dari 65% pada siklus I menjadi 85% pada siklus II, sehingga terjadi peningkatan sebesar 20%. Peningkatan keterampilan motorik kasar anak terjadi karena permainan lompat tali memberikan pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, dan bermakna. Anak terlibat langsung dalam aktivitas

fisik yang melatih kekuatan otot, keseimbangan, serta koordinasi gerak. Pada siklus I, anak masih mengalami kesulitan karena belum terbiasa dengan aktivitas lompat tali. Namun setelah dilakukan perbaikan pada siklus II melalui variasi permainan dan pendampingan yang lebih intensif, kemampuan anak mengalami peningkatan yang signifikan.

Peningkatan keterampilan motorik kasar anak setelah penerapan permainan tradisional lompat tali menunjukkan bahwa kegiatan bermain yang melibatkan aktivitas fisik secara langsung mampu memberikan stimulasi yang optimal bagi perkembangan anak usia dini. Permainan lompat tali menuntut anak untuk melakukan berbagai gerakan seperti melompat, menjaga keseimbangan, melakukan tolakan, serta mengatur pendaratan sehingga otot-otot besar anak terlatih secara berulang. Aktivitas tersebut membantu meningkatkan koordinasi antara mata, kaki, dan seluruh anggota tubuh sehingga kemampuan motorik kasar anak berkembang lebih baik.

Peningkatan kemampuan anak juga dipengaruhi oleh karakteristik

permainan lompat tali yang menyenangkan dan sesuai dengan dunia bermain anak. Ketika anak merasa senang dan tertarik terhadap kegiatan yang dilakukan, mereka cenderung lebih aktif berpartisipasi dan berani mencoba berbagai gerakan yang diberikan. Kondisi ini memungkinkan anak memperoleh pengalaman belajar yang bermakna melalui praktik langsung. Temuan ini sejalan dengan pendapat Suyadi (2021) yang menyatakan bahwa permainan tradisional merupakan media pembelajaran yang efektif untuk menstimulasi perkembangan fisik anak karena dilakukan secara alami dan tanpa tekanan. Selain itu, perbaikan tindakan yang dilakukan pada siklus berikutnya berupa pemberian demonstrasi yang lebih jelas, latihan bertahap, serta pendampingan yang lebih intensif turut membantu anak memahami teknik gerakan yang benar. Melalui bimbingan guru, anak memperoleh kesempatan untuk mengulang gerakan sehingga kemampuan keseimbangan, koordinasi, dan kontrol tubuh semakin berkembang. Latihan yang dilakukan secara bertahap juga meningkatkan rasa percaya diri anak dalam melakukan

aktivitas fisik yang sebelumnya dianggap sulit.

Permainan lompat tali tidak hanya memberikan dampak pada perkembangan motorik kasar, tetapi juga mengembangkan aspek sosial dan emosional anak. Selama kegiatan berlangsung, anak belajar mengikuti aturan permainan, menunggu giliran, bekerja sama dengan teman, serta menunjukkan sikap sportif. Situasi tersebut menciptakan lingkungan belajar yang aktif dan menyenangkan sehingga motivasi anak untuk bergerak dan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran semakin meningkat. Dengan demikian, penerapan permainan tradisional lompat tali terbukti menjadi salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak usia dini. Keberhasilan tindakan dipengaruhi oleh keterlibatan aktif anak dalam permainan, kesempatan berlatih secara berulang, serta dukungan guru melalui pendampingan dan pemberian motivasi selama proses pembelajaran berlangsung.

D. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan,

dapat dipastikan bahwa: Kegiatan konvensional lompat tali berfungsi untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar pelajar anak usia dini dalam konteks PAUD An-Nashr. Ada peningkatan penting dari siklus I ke siklus II, khususnya dari rata-rata 65% menjadi 85%, yang berpuncak pada perkembangan 20%. Akibatnya, penerapan permainan tradisional lompat tali secara mahir digunakan sebagai strategi pedagogis untuk menumbuhkan kemampuan motorik kasar anak-anak, terutama mengenai dimensi keseimbangan, koordinasi gerakan, dan kemahiran melompat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzi, A. (2025). *Pembentukan Karakter Sportif melalui Permainan Tradisional di Sekolah Dasar dan PAUD*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 12(1).
- Hidayat, R. (2022). *Neuroscience dalam Pendidikan Anak Usia Dini: Hubungan Gerak dan Kognisi*. Jakarta: Kencana.
- John W. Creswell. (2023). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*.
- Kemendikbudristek. (2023). *Panduan Implementasi Kurikulum Merdeka pada Satuan PAUD*. Jakarta: Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah.

- Nisa, K., & Azizah, N. (2023). *Analisis Aktivitas Fisik untuk Pencegahan Obesitas pada Anak Usia Dini*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2).
- Pratama, D. (2024). *Eksplorasi Outdoor Learning dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar*. Jurnal Pedagogi Anak, 10(1).
- Pratiwi, E. D. (2024). *Metode Holistik dalam Stimulasi Fisik Anak melalui Media Lompat Tali*. Bandung: Alfabeta.
- Putri, A. R., Lestari, S., & Nugroho, Y. (2022). Pembelajaran berbasis aktivitas fisik dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4500–4509.
- Rahayu, S., dkk. (2022). *Identifikasi Kematangan Fungsi Motorik: Fase Tolakan dan Pendaratan pada Anak*. Jurnal Sport Science, 14(3).
- Rahayu, T., Mulyani, S., & Handayani, L. (2022). Hubungan perkembangan motorik dengan aspek sosial-emosional anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(4), 233–241.
- Santrock, J. W. (2021). *Child Development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sari, L. M., Hidayat, T., & Rahmawati, N. (2023). Implementasi penelitian tindakan kelas untuk meningkatkan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 980–988.
- Sari, M. P., & Wijaya, A. (2023). *Dampak Keterlambatan Motorik terhadap Kepercayaan Diri dan Interaksi Sosial Anak*. Jurnal Psikologi Perkembangan, 5(4).
- Suharsimi Arikunto., dkk. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas*.
- Suyadi. (2021). *Pembelajaran Kontekstual Berbasis Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wati, L. R., Kristiana, D., & Muttaqin, M. A. (2024). Peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui media lantai berpola. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(4), 4046–4053.
- Widiastuti. (2021). *Tes dan Pengukuran Olahraga pada Anak Usia Dini*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wulandari, D., Saputra, R., & Anggraini, F. (2024). Efektivitas permainan lompat tali dalam meningkatkan koordinasi motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, 8(4), 300–308.
- Zulkifli. (2022). *Motivasi Intrinsik dan Aktivitas Fisik: Peran Permainan Tradisional di Era Digital*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 11(2).