

Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar melalui Permainan Lompat Tali

Wahyu Widiyanti^{1*}, Tina Maharani², Hisham Abdul Malik²

¹TK Daarul Ghuftron, Penjaringan Jakarta Utara

²Pendidikan Guru PAUD, STKIP Kusuma Negara

*wahyuwidiyanti668@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini khususnya dalam melompat melalui permainan lompat tali usia 4-5 tahun. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain Penelitian Tindakan Kelas dengan mengikuti prosedur kerja siklus model Kemmis. Penelitian ini dilakukan secara bersiklus dimana masing-masing siklus mencakup 4 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dan melibatkan 15 siswa kelompok A. Hasil menunjukkan bahwa terjadi perubahan positif yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil rata-rata dari anak pada setiap siklus yang meningkat yaitu pratindakan 39,13% dikategorikan cukup, pada siklus I mengalami peningkatan memperoleh rata-rata 65,00% dengan kategori baik, dan pada siklus II memperoleh hasil rata-rata 90,41% dengan kategori sangat baik dan sudah mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan. Dengan demikian dapat disimpulkan melalui permainan lompat tali dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar kelompok A TK Daarul Ghuftron. Permainan lompat tali menjadi media yang menyenangkan bagi anak karena pembelajaran bisa dilakukan sambil bermain.

Kata kunci: keterampilan, lompat tali, motorik kasar, permainan

Diseminarkan pada sesi paralel: 09 Oktober 2021

PENDAHULUAN

Motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot besar. Perkembangan motorik menjadi salah satu aspek penting yang harus diperhatikan perkembangannya pada anak usia dini. Perkembangan motorik sering dijadikan acuan untuk mengukur dan membuktikan bahwa anak tumbuh dan berkembang dengan baik oleh karena itu perkembangan motorik sangat berpengaruh terhadap aspek perkembangan lainnya.

Di dalam Permendikbud Nomor 137 menjelaskan tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, Tingkat pencapaian perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 tahun adalah mampu melompat, meloncat, dan berlari secara terkordinasi. Sayangnya, banyak anak yang keterampilan motorik kasarnya belum berkembang secara optimal. Hal ini disebabkan karena dalam pembelajaran guru cenderung menggunakan metode ceramah dan jarang menggunakan media sehingga anak kurang terlibat dan tidak praktek langsung ketika pembelajaran motorik kasar berlangsung.

Dalam proses pembelajaran motorik kasar anak usia 4-5 tahun khususnya dalam pembelajaran Keterampilan melompat dibutuhkan adanya strategi atau media yang menyenangkan dan tidak membuat bosan untuk anak. Bermain merupakan strategi yang tepat karena pada dasarnya dunia anak adalah dunia

bermain sehingga tidak heran jika bermain menjadi salah satu prinsip belajar anak usia dini. Dengan demikian pembelajaran yang disampaikan guru dikelas dapat dikaitkan dengan permainan yang menyenangkan dan bermakna bagi anak.

Guru perlu membuat sebuah media permainan sebagai alat bantu untuk mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan keterampilan anak dalam melakukan kegiatan motorik kasar khususnya (melompat). Salah satu media yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar (melompat) untuk anak usia 4-5 tahun adalah permainan lompat tali. Sehingga komitmen guru adalah faktor penentu dalam keberhasilan pendidikan yang berkualitas (Utami et al., 2021).

Keterampilan Motorik Kasar

Skill (keterampilan) adalah kemampuan untuk menggunakan, akal, fikiran dan ide dan kreatifitas dalam mengerjakan, mengubah ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut (Suprpto, 2009). Menurut Iverson, skill adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan secara mudah dan tepat (Hendriana, 2008). Dari kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kelebihan atau kecakapan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengerjakan, mengubah, menyelesaikan ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut secara mudah dan tepat.

Motorik adalah semua gerakan yang mungkin dapat dilakukan oleh seluruh tubuh (Sujiono, 2014). Decaprio (2017) berpendapat bahwa motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau anggota seluruh tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Perkembangan motorik berarti perkembangan terkoordinasi. Pengendalian tersebut berasal dari perkembangan refleksi dan kegiatan masa yang ada pada waktu lahir. Sebelum perkembangan tersebut terjadi, anak akan tetap tidak berdaya. Akan tetapi kondisi ketidakberdayaan tersebut berlangsung secara cepat. Selama usia 4-5 tahun pertama kehidupan pascalahir, anak dapat mengendalikan gerakan yang kasar. Gerakan tersebut melibatkan bagian tubuh yang luas digunakan dalam berjalan, berlari, melompat, berenang, dan sebagainya. (Setiani, 2013). Gerak dasar dalam motorik terbagi menjadi tiga yaitu gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan manipulatif (Sujiono, 2014).

Perkembangan motorik kasar merupakan perubahan gerak yang dialami seorang individu sejak lahir hingga dewasa dari tingkat rendah hingga ke tingkat yang lebih tinggi (Agustin, Susandi & Muhammad, 2021). Perkembangan motorik merupakan perkembangan gerakan jasmani yang melalui kegiatan pada pusat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Pada saat usia 4-5 tahun anak dapat mengendalikan gerakan secara kasar yang melibatkan bagian badan seperti berjalan, berlari, mepat dan lain-lain (Ginting & Damaiwaty, 2018).

Unsur-unsur keterampilan motorik kasar antara lain: 1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) Power 4) Ketahanan, 5) Kelincahan, 6) Keseimbangan, 7) Fleksibilitas, 8) Koordinasi. Tujuan pengembangan motorik kasar bagi anak usia dini adalah memperkenalkan gerakan kasar, melatih gerakan kasar, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan dan koordinasi, serta meningkatkan keterampilan dan cara hidup sehat sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani anak yang kuat dan terampil (Adriana dkk, 2020).

Permainan Lompat Tali

Bermain adalah salah satu point penting dalam kehidupan anak-anak. Dengan adanya bermain anak-anak akan belajar aktif, lebih kreatif dan berkarya untuk menciptakan suatu hal yang baru. Kegiatan belajar sambil bermain menjadi salah satu ciri khas dalam pendidikan anak usia dini (Fitri & Suyadi, 2019).

Permainan untuk anak TK tidak memerlukan keterampilan tingkat tinggi dan memungkinkan semua anak terlibat dan berhasil. Permainan yang dapat melibatkan semua anak sangat menyenangkan, anak dapat merespons dengan energik, tertawa dan bergembira (Sujiono, 2014). Berdasarkan pendapat diatas disimpulkan bahwa bermain dan permainan merupakan salah satu metode yang tepat untuk pembelajaran anak usia dini dalam mengembangkan aspek perkembangannya dengan cara yang menyenangkan.

Menurut Ken Achroni permainan lompat tali merupakan permainan tradisional yang sangat populer di kalangan anak-anak pada era 80-an. Permainan lompat tali dimainkan secara bersama-sama oleh 3 hingga 10 anak. Lompat tali biasanya dimainkan di halaman rumah atau halaman sekolah. Permainan lompat tali adalah permainan melompat dengan halang rintang berupa tali terbuat dari karet yang dirajut menjadi panjang. Permainan lompat tali diberikan kepada siswa dengan tujuan meningkatkan kemampuan kerja dari otot tungkai, dimana otot tungkai tersebut akan mengalami perubahan akibat permainan yang diberikan. (Febriana, 2015). permainan lompat tali dapat melatih kemampuan motorik kasar anak. Dalam permainan ini anak akan belajar cara atau tehnik melompat yang baik, cara mendarat yang baik, mengukur tinggi lompatan dan sebagainya. (Yanti & Sugianto, 2020). Jadi dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa lompat tali merupakan permainan tradisional yang populer di era 80-an yang biasanya dimainkan di halaman rumah atau sekolah menggunakan karet/tali dengan tujuan untuk melatih kemampuan motorik kasar anak khususnya dalam melompat.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa meningkat.

Penelitian tindakan kelas digunakan sebagai saran peningkatan dalam proses pembelajaran jika digunakan dengan baik. Artinya dalam hal ini guru memegang peranan dalam meningkatkan mutu pembelajaran. Model penelitian yang digunakan dalam penelitian kelas ini adalah Model PTK Kemmis dan McTaggart memiliki empat komponen dalam satu siklus dengan penyatuan tindakan dan observasi, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflecting*).

Penelitian ini dilaksanakan di TK Daarul Ghufroon Alamat :Jl. Luar Batang V RT.03 RW.15 Kelurahan Penjaringan Kecamatan Penjaringan, Kota Administrasi Jakarta Utara. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah 15 siswa kelompok A dan guru kelompok A di TK Daarul Ghufroon Penjaringan Jakarta Utara. Untuk

mengumpulkan data peneliti menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keterampilan Motorik Anak Kasar Pratindakan

Pada pra tindakan keterampilan motorik kasar melalui permainan lompat tali perolehan nilai rata rata anak yaitu 39, 13 dan hasil presentase yang diperoleh anak pada kriteria BB sebanyak 9 anak (60%), pada kriteria MB sebanyak 3 anak (20%), kriteria BSH sebanyak 3 anak (20%) dan pada kriteria BSB tidak ada sama sekali. Dari presentase diatas dapat menunjukkan bahwa anak yang belum berkembang (BB) masih sangat tinggi yaitu berjumlah 9 anak (60%) dan belum ada anak yang mampu berkembang sangat baik (BSB). Para anak yang belum berkembang masih perlu banyak bimbingan dalam pembelajaran dan masih perlu stimulasi untuk meningkatkan capaian perkembangannya.

Keterampilan Motorik Kasar Anak Setelah Tindakan

Pada siklus I presentase keterampilan motorik kasar anak melalui permainan lompat tali nilai yang diperoleh anak yaitu 65,00 dan presentase pada kriteria BB semakin berkurang yaitu menjadi 4 anak (27%) , dan pada kriteria MB sebanyak 3 anak (20%) dan pada kriteria BSH 2 (13%) dan kriteria BSB sebanyak 6 anak (40%) . jumlah ini sedikit bertambah dari jumlah sebelumnya akan tetapi belum mencapai kriteria keberhasilan yang telah ditentukan yaitu 80%.

Tabel 1. Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar pada Pra Tindakan, Siklus I, Siklus II

Siswa	Nilai		
	Pra Tindakan	Siklus 1	Siklus II
Bintang	25,00	81,25	93,75
Wangsa	62,50	93,75	100
Hafiz	43,75	75,00	93,75
Aqila	68,75	93,75	100
Fauzan	25,00	37,50	68,75
Abdan	68,75	81,25	93,75
Fira	56,25	56,25	87,50
Ghina	25,00	56,25	93,75
Tita	25,00	37,50	68,75
M. Kenzie	43,75	87,50	100
Azka	25,00	81,25	100
Jasmine	31,25	37,50	93,75
Salma	25,00	43,75	93,75
Hibban	31,25	50,00	81,25
Rizki	31,25	62,50	87,50
Jumlah	587,5	975	1356,25
Rata-rata	39,13	65,00	90,41

Pada siklus II perolehan nilai rata-rata keterampilan motorik kasar (melompat) anak semakin meningkat yaitu 90, 41 dan hasil presentse pada kriteria belum

berkembang (BB) mengalami penurunan yang sangat signifikan yaitu tidak ada sama sekali. Hal ini dikarenakan guru terus menerus memberikan bimbingan supaya anak mampu melakukan lompatan dengan baik. Sedangkan presentase pada kriteria MB juga tidak ada, jumlah ini terus berkurang karena guru berusaha secara maksimal dalam proses pembelajaran agar anak lebih aktif dalam mengikuti permainan yang dilaksanakan. Dan presentase pada kriteria BSH sebanyak 2 anak (13%), hal ini dikarenakan guru selalu memberikan bimbingan dan dorongan kepada sehingga anak –anak lebih berantusias dan bersemangat dalam mengikuti permainan dan keterampilan anak lebih meningkat. Sedangkan presentase pada kriteria BSB jumlah anak mencapai 13 anak atau (87%). Maka dari jumlah presentase tersebut dapat dinyatakan berhasil karena sudah mencapai kriteria yang sudah ditargetkan. Persentase peningkatan bisa dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Persentase Rata-rata Peningkatan

Siklus	Kriteria	Jumlah Anak	Presentase
Prasiklus	BB	9	60%
	MB	3	20%
	BSH	3	20%
	BSB	-	-
I	BB	4	27%
	MB	3	20%
	BSH	2	13%
	BSB	6	40%
II	BB	-	-
	MB	-	-
	BSH	2	13%
	BSB	13	87%

Hasil di atas menandakan bahwa penggunaan permainan tradisional lompat tali mampu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa usia dini. Penemuan ini sejalan dengan sejumlah hasil penelitian terdahulu. Febriani (2015) telah membuktikan bahwa permainan lompat tali mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa usia dini. Hasil penelitian terkini dari Masitha, Noviardila dan Pahrul (2021) menunjukkan bahwa kegiatan lompat tali mampu memacu perkembangan motorik kasar siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa dengan menggunakan metode bermain melalui permainan lompat tali sebagai metode pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar (melompat) anak usia dini pada kelompok A di TK Daarul Ghuftron Penjaringan Jakarta Utara. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya hasil rata-rata belajar anak pada setiap siklusnya. Dimana anak memperoleh nilai rata-rata pratindakan 39,41% dengan kategori baik, pada siklus I meningkat dengan perolehan rata-rata 65,00% dikategorikan baik. Dan pada siklus II mengalami peningkatan yang signifikan dengan

perolehan nilai rata-rata 90,41%. dari pengaplikasian permainan lompat tali terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar terbilang efektif, terlihat anak-anak berantusias dalam mengikuti permainan sehingga anak tidak merasa bosan dalam proses untuk meningkatkan keterampilan motorik kasarnya melalui permainan lompat tali anak bisa melakukan gerakan bebas, anak aktif bergerak menggerakkan otot-otot kasarnya dan melalui permainan lompat tali berdampak positif juga bagi perkembangan sosial emosional anak itu sendiri. Hal ini disebabkan dalam permainan anak bersosialisasi dengan teman-teman, berteriak, bergembira bahkan tertawa bersma-sama dan anak juga bersabar menunggu giliran sehingga memunculkan emosi yang positif bagi anak.

REFERENSI

- Agustin, N. W., Susandi, A., & Muhammad, D. H. (2021). Permainan Tradisional Sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak dan Nilai-Nilai Pendidikan Islam di PAUD Kamboja Probolinggo. *FALASIFA: Jurnal Studi Keislaman*, 12(02), 33-44.
- Decaprio, R. (2017). *Panduan mengembangkan kecerdasan motorik siswa*. DIVA Press.
- Ginting, E.H., & Damaiwaty, R. (2018). Pengaruh kegiatan bermain melempar bola terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TK Asisi Medan. *Jurnal Tematik*, 8(2), 207-214.
- Febriani, E. (2015). Upaya meningkatkan pengembangan motorik kasar (melompat) anak melalui permainan lompat tali pada kelompok B TK Al-Hidayah Palaosan tahun ajaran 2015-2016. *Prosiding Ilmu Pendidikan*, 1(2), 35-40.
- Fitri, M., & Suyadi. (2019). Permainan sidewalk chalk untuk melatih perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayya*, 6(2), 45-62.
- Masitha, R., Noviardila, I., & Pahrul, Y. (2021). Peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan tradisional lompat tali di TK Kasih Ibu Padang Tarap Kampar Utara. *Journal on Teacher Education*, 2(2), 35-41.
- Suprpto, T. (2009). *Pengantar teori dan manajemen komunikasi*. MedPress.
- Sujiono, B. (2014). *Metode pengembangan fisik*. Universitas Terbuka.
- Utami, P. P., Widiatna, A. D., Ayuningrum, S., Putri, A., Herlyna, & Adisel. (2021). Personality: How does it impact teachers' organizational commitment? *Cakrawala Pendidikan*, 40(1), 120–132. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i1.33766>
- Yanti, E., & Sugianto, B. (2020). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Lompat Tali. *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 3(1), 44-52.