



Analisis Permainan Lompat Tali untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak di Sekolah Dasar

Khairu Ulfa Barus¹, Mawar Sari², Nurul Aulia³, Bunga Salsabila⁴, Anggi Pratiwi⁵, Adinda Najwa⁶, Dina Thahura Azzahra⁷, Nabila Pratama Putri⁸, Sri Lestari⁹, Desi Nurhalimah¹⁰

¹⁻¹⁰ Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

E-mail: khairuulfabarus@gmail.com¹, mawarsari@UMSU.ac.id², nurulpakam2022@gmail.com³, bungasalsabila982@gmail.com⁴, pratiwianggi0409@gmail.com⁵, adindanajwa176@gmail.com⁶, dinathahura121@gmail.com⁷, nabilaprataputri0@gmail.com⁸, lestari280111@gmail.com⁹, desinurhlimah@gmail.com¹⁰

*Penulis Korespondensi: khairuulfabarus@gmail.com

Abstract. *This study uses a literature review method to examine the role of jump rope activities in improving coordination, balance, agility, and strength among elementary school children. It provides an in-depth analysis of jump rope games in the context of enhancing motor skills in elementary education. The study explores how this traditional game can serve as an effective tool for developing various motor skills in children. It covers the types of motor skills involved in jump rope activities, variations of the game, as well as the physical and non-physical benefits gained. The study also highlights the important role of physical education teachers in optimizing students' motor development through traditional games. The results indicate that jump rope activities are not only beneficial for the development of gross and fine motor skills but also possess significant social and cultural value. These games can instill values such as discipline, perseverance, hard work, and cooperation in children. It is expected that this study will contribute to the development of more effective and innovative physical education learning.*

Keywords: *Balance; Children's Motor Skills; Coordination; Elementary School; Jump Rope Games.*

Abstrak. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengkaji peran lompat tali dalam meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan pada anak sekolah dasar. Penelitian mendalam tentang permainan lompat tali dalam konteks peningkatan kemampuan motorik anak disekolah dasar. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana permainan tradisional ini dapat menjadi alat yang efektif untuk mengembangkan berbagai keterampilan motorik pada anak-anak. Penelitian mencakup jenis-jenis keterampilan motorik yang terlibat dalam lompat tali, variasi permainan, serta manfaat fisik dan non-fisik yang diperoleh. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya peran guru pendidikan jasmani dalam mengoptimalkan perkembangan motorik siswa melalui permainan tradisional. Hasil menunjukkan bahwa permainan lompat tali tidak hanya bermanfaat untuk perkembangan motorik kasar dan halus, tetapi juga memiliki nilai sosial dan budaya yang signifikan. Permainan ini dapat menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, ketekunan, kerja keras, dan kerjasama pada anak-anak. Diharapkan baha penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasnani yang lebih efektif dan inovatif.

Kata Kunci: Kemampuan Motorik Anak; Keseimbangan; Koordinasi; Permainan Lompat Tali; Sekolah Dasar.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani memegang peran penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, tidak hanya dari segi kesehatan dan kebugaran tubuh, tetapi juga dalam mengembangkan aspek non-fisik serta kemampuan kerja, berpikir, dan keterampilan. Keterampilan motorik, yang merupakan bagian integral dari pendidikan jasmani, menjadi fondasi penting bagi perkembangan anak secara keseluruhan.

Masa sekolah dasar adalah periode krusial dalam perkembangan motorik anak. Pada usia ini, anak-anak mengalami pertumbuhan dan pematangan sistem saraf dan otot, yang

memungkinkan mereka untuk menguasai berbagai keterampilan gerak dasar. Pengembangan keterampilan motorik yang baik di usia dasar tidak hanya penting untuk partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional.

Namun, dalam realitanya pembelajaran pendidikan jasmani seringkali belum dimanfaatkan secara optimal untuk mengembangkan keterampilan motorik anak secara menyeluruh. Metode pembelajaran yang monoton dan kurang variatif dalam menghambat potensi anak dalam menguasai berbagai gerakan. Oleh karena itu, diperlukan pembelajaran yang kreatif dan inovatif yang dapat memotivasi anak untuk aktif bergerak dan mengembangkan keterampilan motorik mereka.

Permainan tradisional, seperti lompat tali, merupakan salah satu aktivitas yang berpotensi untuk meningkatkan kemampuan motorik anak sekolah dasar. Lompat tali melibatkan berbagai gerakan dasar seperti melompat, berlari, keseimbangan dan koordinasi atau keselarasan terhadap gerakan tangan dan kaki yang dilakukan secara bersamaan. Selain itu, permainan lompat tali juga dapat dimodifikasi menjadi berbagai variasi yang menarik dan menantang, sehingga dapat meningkatkan motivasi anak untuk bergerak.

Penelitian mengenai analisis permainan lompat tali dalam meningkatkan kemampuan motorik anak sekolah dasar masih perlu dikembangkan. Analisis yang mendalam tentang jenis-jenis keterampilan motorik yang terlibat dalam lompat tali, menekankan pentingnya pendidikan karakter dan peran guru pendidikan jasmani dalam membentuk nilai-nilai positif pada peserta didik. Lompat tali dapat menjadi sarana untuk menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, ketekunan, kerja keras dan kerja sama.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menyajikan analisis yang mendalam dan komprehensif tentang permainan lompat tali dalam konteks peningkatan kemampuan motorik anak di sekolah dasar. Analisis ini akan mencakup aspek-aspek seperti jenis-jenis keterampilan motorik yang terlibat, variasi permainan, manfaat fisik dan non-fisik. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif, inovatif, dan relevan dengan kebutuhan perkembangan anak sekolah dasar, serta dapat menjadi acuan bagi guru, penelitian, dan pihak-pihak lain yang terkait dengan pendidikan.

2. KAJIAN TEORITIS

Penelitian ini untuk menganalisis permainan lompat tali dapat meningkatkan kemampuan motorik pada anak sekolah dasar yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang

lainnya berupa lebih menekan penggunaan permainan tradisional yaitu permainan lompat tali yang memiliki dasar perkembangan motorik yang di alami oleh anak. Dalam penggunaan permainan lompat tali melibatkan motorik kasar dan motorik halus dan melatih kelincahan dan gerak pada anak sekolah dasar. Penggunaan permainan lompat tali dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik dan tidak membosankan karena melatih keterampilan motorik peserta didik melalui pengalaman yang sering atau pernah dilakukan peserta didik dalam kesehariannya.

Peran guru dan strategi pembelajaran

Peran guru pendidikan jasmani dalam memaksimalkan perkembangan motorik siswa. Menurut Ningsih dalam penerapan rencana pembelajaran yang efektif dan mengasikkan peran guru harus dapat menggunakan permainan tradisional untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif dan menghibur guna meningkatkan mutu pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. (Ningsih et al., 2024) Hasanah dan Rodiah mengali strategi pembelajaran dengan media book creator digital, yang bertujuan untuk “mendeskripsikan strategi guru dalam menggunakan bahan ajar berupa book creator pada pembelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan. (Hasanah et al., 2021). Menurut Pahlevi peran guru terhadap motorik anak berupa pembelajaran gerak dasar yaitu lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Sebagai guru harus memberikan motivasi dan arahan dalam melakukan keterampilan gerak dasar pada anak agar dapat dilakukan secara optimal, guru juga harus memberikan stimulasi dan bimbingan kepada peserta didik. (Pahlevi et al., 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi

Perkembangan motorik terdapat beberapa artikel menyoroti faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik siswa. Ragil et al., menekankan keterlibatan lompat tali dengan perkembangan motorik dengan kematangan saraf dan otot, menyatakan bahwa melatih keseimbangan dan koordinasi yang terjadi disebabkan dalam melakukan lompat tali peserta didik dapat melatih keseimbangan dan koordinasi melalui lompatan yang dapat berpengaruh pada otot-otot besar dan gerakan besar. dengan melakukan permainan lompat tali peserta didik dapat meningkatkan kekuatan otot dan pengembangan fisik secara keseluruhan dengan melakukan kegiatan melompat secara berulang. (Ragil et al., 2025) Samodra meneliti persepsi motorik dan pengaruhnya terhadap transper belajar, dengan tujuan mengali informasi yang berkaitan dengan motorik siswa kelas 3, 4, 5”. Asnandi dkk. Meneliti hubungan antara motivasi dengan hasil belajar pendidikan jasmani. (Samodra, 2021)

Pengaruh aktivitas fisik dan permainan

Beberapa artikel meneliti pengaruh aktivitas fisik dan permainan terhadap perkembangan motorik. Juli dkk, meneliti pengaruh olahraga terhadap motorik kasar anak usia sekolah dasar. (Juli et al., 2024). Kurniawan et al., meneliti penerapan permainan tradisional lompat tali dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sebagai “salah satu kegiatan untuk meningkatkan motivasi bergerak dan kemampuan motorik anak sekolah dasar yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dalam penggunaan ponsel yang berlebihan dan rendahnya keterlibatan dalam melakukan aktivitas fisik yang dapat dilakukan anak”(Kurniawan et al., 2025) Pandiangan dkk, menganalisis pentingnya pendidikan jasmani bagi perkembangan motorik, menegaskan bahwa “pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam perkembangan motorik anak sekolah dasar”. Primayanti dkk. Melaporkan pelatihan senam olahraga tradisional untuk pendidikan jasmani.(Primayanti & Wahyudi, 2022)

Fokus pada keterampilan motorik kasar dan halus

Perkembangan khususnya motorik kasar, sangat penting bagi anak-anak karena melibatkan koordinasi tubuh dalam gerakan dasar dan motorik. Permainan tradisional, seperti lompat tali, adalah sarana yang baik untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak-anak. Permainan tradisional tidak hanya bermanfaat untuk perkembangan motorik tetapi juga nilai budaya dan kemanusiaan.(Andini et al., 2022). Pandiangan dkk. Secara spesifik menyebutkan peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan “kemampuan motorik kasar dan halus anak”. Artikel lain lebih banyak membahas motorik kasar secara umum, seperti Juli dkk.yang meneliti “pengaruh olahraga terhadap kemampuan motorik kasar anak usia sekolah dasar”.(Juli et al., 2024).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode study literatur untuk menganalisis permainan lompat tali dalam kaitannya dengan peningkatan kemampuan motorik anak di sekolah dasar. Studi literatur pada penelitian ini adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola data penelitian secara obyektif, sistematis, analitis, dan kritis. Penelitian dengan study literatur ini memiliki persiapannya sama dengan penelitian lainnya akan tetapi sumber dan metode pengumpulan dengan mengambil data di pustaka, membaca, mencatat, dan mengelola bahan penelitian dari artikel hasil penelitian tentang variabel dalam penelitian ini. Penelitian study literatur ini menganalisis dengan matang dan mendalam agar mendapatkan hasil yang objektif tentang kemampuan motorik anak dalam permainan lompat tali. Data yang dikumpulkan dan dianalisis

merupakan data sekunder yang berupa hasil-hasil penelitian seperti artikel dan yang lainnya yang relevan dengan kemampuan motorik.

Selanjutnya, teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik analisis data. Analisis data dimulai dengan menganalisis hasil penelitian dari yang paling relevan, relevan dan cukup relevan. Lalu dengan melihat tahun penelitian diawali dari yang paling mutakhir, dan berangsur-angsur mundur ke tahun yang lebih lama. Penelitian lalu membaca abstrak dari setiap penelitian yang lebih dahulu untuk memberikan penilaian apakah permasalahan yang dibahas sesuai dengan yang hendak dipecahkan dalam penelitian. Selanjutnya mencatat bagian-bagian penting dan relevan dengan permasalahan penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini permainan lompat tali merupakan permainan tradisional yang efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak-anak. Melalui permainan ini, anak-anak dapat meningkatkan kekuatan tulang, keterampilan kognitif, keberanian, akurasi, dan kemampuan sosialisasi.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan tidak sekedar hiburan tetapi juga media penting untuk pendidikan dan pembelajaran. Namun, di era digital saat ini, permainan tradisional mulai jarang dimainkan karena anak-anak lebih tertarik pada permainan digital. Di era digital ketergantungan pada gadget menjadi tantangan terhadap perkembangan motorik anak karena anak lebih malas bergerak yang menyebabkan otot-ototnya tidak terlatih. Sehingga penggunaan gadget yang berlebih dapat mengurangi aktifitas fisik anak, sehingga menghambat perkembangan motorik kasar. Tidak hanya perkembangan motorik kasar yang terganggu, sosial anak juga ikut terganggu karena kurangnya interaksi dengan orang lain sehingga anak kesulitan dalam berbaur dengan orang lain. Hal ini menjadi perhatian karena permainan tradisional memiliki peran penting dalam mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak, termasuk motorik kasar.

Menurut Olivia perkembangan keterampilan motorik pada anak usia sekolah dasar adalah landasan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan komprehensif mereka. Keterampilan motorik yang baik tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik dan koordinasi, tetapi juga berkontribusi terhadap keberhasilan akademik dan kepercayaan diri siswa. Aktivitas fisik yang teratur dan terorganisir melalui pendidikan jasmani juga membantu membentuk gaya hidup sehat yang bermanfaat hingga dewasa. (Olivia et al., 2024)

Dalam penerapan pendidikan jasmani di banyak sekolah masih menghadapi tantangan, seperti kurangnya fasilitas yang memadai, keterbatasan waktu kurikulum, dan kurangnya pemahaman tentang metode pengajaran yang efektif. Oleh karena itu, penelitian dan kajian mendalam tentang pentingnya pendidikan jasmani bagi perkembangan motorik siswa sekolah dasar sangat penting untuk menciptakan landasan yang kokoh bagi peningkatan praktik pendidikan di bidang ini.

Menurut Ariani et al., permainan lompat tali dapat dikaikan sebagai kegiatan motorik kasar yang mendukung perkembangan kemampuan gerak anak, memelihara kebugaran jasmani, menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan kerja sama tim, serta menumbuhkan sikap disiplin, jujur, dan sportif. Permainan ini juga mendukung perkembangan motorik anak karena peserta didik dapat belajar dengan baik saat melaksanakannya dengan menyenangkan, bahagia dan bergerak. (Indri Ariani, Raisya Nafilah Lubis, Salsabila Henrita Sari, Yohana Fransisca, 2022)

Pengembangan keterampilan gerak dasar pendidikan olahraga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar seperti lari, melompat, melempar, menangkap dan menggulingkan badan. Keterampilan ini adalah fondasi untuk aktivitas fisik yang lebih kompleks dan partisipasi dalam berbagai jenis olahraga. Melalui pembelajaran yang terstruktur, anak-anak dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan yang mendasari keterampilan gerak dasar ini.

Selain itu permainan tradisional seperti lompat tali juga memiliki nilai sosial dan budaya yang penting. Melalui permainan ini, anak-anak belajar bersosialisasi, bersabar, menaati peraturan, berempati, dan menempatkan diri dengan baik di antara teman-teman mereka. Permainan lompat tali memiliki dampak positif terhadap perkembangan motorik anak-anak. Permainan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga membantu anak-anak dalam mengontrol gerakan tubuh, menjaga keseimbangan, ketangkasan, dan kefokusannya tangan dan mata. (Fadhilla et al., 2020)

Hakikat perkembangan motorik anak menurut Andini. perkembangan motorik adalah proses pematangan dan mengendalikan gerak tubuh manusia. Perkembangan motorik sangat terkait dengan perkembangan pusat motorik di otak, serta kematangan saraf dan otot. Perkembangan motorik yang baik adalah pondasi penting bagi aktivitas dasar manusia. Andini juga menjelaskan prinsip perkembangan motorik, yaitu cephalocaudal (dari kepala ke arah kaki) dan proximo-distal (dari tengah tubuh ke tepi). Dalam perkembangan motorik, gerakan otot kasar (otot besar) berkembang lebih dulu daripada gerakan motorik halus (otot

kecil). Pengendali otot lengan juga mendahului pengendalian otot tangan.(Andini et al., 2022)

Usis dini (0-6 tahun) adalah masa kritis untuk mengembangkan keterampilan motorik secara optimal. Perkembangan motorik mencakup gerak dasar dan gerak lokomotor, yang penting untuk keseimbangan dan kemampuan gerak yang kompleks. Contoh kegiatan yang mendukung perkembangan motorik seperti berjalan, lari, melompat, dan memanjat. Perkembangan motorik yang optimal akan berdampak positif pada aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap anak.

Peran permainan dalam pengembangan motorik kasar bahwa permainan adalah permainan efektif untuk mengembangkan motorik kasar anak usia dini. Permainan seperti lompat tali secara khusus disebutkan dapat mengembangkan motorik kasar karena melibatkan gerakan otot yang berulang-ulang. Gerakan berulang dalam permainan membantu meningkatkan kekuatan otot anak.

Menurut Noor pengembangan motorik kasar merupakan aspek krusial dalam pendidikan anak usia dini. Motorik kasar melibatkan keterampilan yang membutuhkan gerakan seluruh tubuh dan koordinasi otot-otot besar. Anak-anak usia 5-6 tahun berada pada fase penting perkembangan motorik, di mana kegiatan fisik yang terarah dapat memberikan dampak yang signifikan pada kemampuan mereka.(Noor et al., 2023)

Peran penting permainan permainan lompat tali sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan motorik kasar pada kelompok usia sekolah dasar. Motorik kasar merupakan keterampilan yang melibatkan gerakan seluruh tubuh. Aktivitas yang termasuk dalam motorik kasar meliputi penggunaan otot inti seperti lengan dan kaki untuk melakukan gerakan-gerakan besar. kemampuan motorik kasar yang berkembang dengan baik memungkinkan anak untuk melakukan berbagai aktivitas fisik seperti berdiri, berjalan, melompat, melangkah, dan melompat dengan lincah. Selain itu, motorik kasar juga berkontribusi pada pengembangan keseimbangan dan koordinasi tubuh.

Permainan lompat tali sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan motorik anak di sekolah dasar memiliki relevansi yang kuat dalam konteks pendidikan jasmani saat ini. Di tengah arus modernisasi dan digitalisasi, permainan tradisional seperti lompat tali seringkali terpinggirkan, padahal memiliki potensi besar dalam mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak.

Permainan lompat tali memiliki macam manfaat untuk perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Melatih koordinasi dan keseimbangan yaitu lompat tali mengharuskan anak untuk mengkoordinasikan gerakan tangan, kaki, dan tubuh secara bersamaan. Anak

belajar untuk menjaga keseimbangan tubuh saat melompat dan mendarat, serta mengatur ritme gerakan agar tidak kesandung tali. Melatih pembentukan otot yaitu aktivitas melompat dalam permainan lompat tali melibatkan kontraksi dan relaksasi otot-otot kaki, paha, dan betis. Gerakan ini membantu memperkuat otot-otot tertentu, yang penting untuk menunjang aktivitas fisik lainnya. Melatih kecepatan dan kelincahan yaitu lompat tali menuntut anak untuk bergerak dengan cepat dan lincah. Anak belajar untuk mempercepat gerakan kaki saat melompat dan mengubah arah dengan sigab. Meningkatkan keterampilan melompat yaitu permainan ini secara spesifik melatih dan meningkatkan keterampilan melompat anak. Anak-anak mempelajari teknik melompat yang benar, termasuk cara bertolak, melayang di udara, dan mendarat dengan aman.

Karakteristik permainan lompat tali membuatnya sangat cocok untuk mengembangkan motorik kasar anak usia dini. Sederhana dan mudah dilakukan yaitu lompat tali adalah permainan yang relatif sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang rumit. Anak-anak dapat dengan mudah mempelajari dasar-dasar permainan ini dan mempraktikkannya di berbagai tempat. Menyenangkan dan memotivasi yaitu lompat tali adalah permainan yang menyenangkan dan memberikan tantangan bagi anak-anak. Rasa senang dan pencapaian saat berhasil melompat memotivasi anak untuk terus berlatih dan meningkatkan kemampuan motoriknya. Fleksibel dan variatif yaitu permainan lompat tali dapat dimodifikasi dan variasi untuk menjaga minat anak dan meningkatkan tantangan. Guru dan orang tua dapat menciptakan berbagai variasi lompatan, pola gerakan, atau permainan lain yang melibatkan lompat tali. Melibatkan aspek sosial yaitu lompat tali seringkali di mainkan bersama teman, yang mendorong interaksi sosial dan kerjasama. Anak-anak belajar untuk bergantian, menyemangati, dan berinteraksi satu sama lain selama bermain.

Dalam penelitian sebelumnya menunjukkan hasil adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan motorik kasar anak-anak yang terlibat dalam permainan lompat tali secara teratur. Temuan ini mengimplementasikan bahwa permainan lompat tali dapat menjadi bagian penting dari kurikulum pendidikan anak usia sekolah. Guru dan orang tua perlu didorong untuk menyediakan kesempatan dan fasilitas yang memadai bagi anak-anak untuk bermain lompat tali.

Pertimbangan dalam penerapan permainan lompat tali berupa keamanan yaitu penting untuk memastikan tempat bermain yang aman dan luas agar anak-anak dapat bergerak dengan bebas dan menghindari cedera. Variasi yaitu guru dan orang tua perlu menyediakan variasi permainan lompat tali yang sesuai dengan kemampuan dan minat anak-anak.

Inklusivitas yaitu permainan lompat tali harus inklusif dan dapat diikuti oleh semua anak, termasuk mereka yang memiliki keterbatasan fisik. Pendampingan yaitu guru dan orang tua perlu memberikan pendampingan dan motivasi kepada anak-anak saat bermain lompat tali, serta memberikan umpan balik yang positif.

Permainan lompat tali dan kontribusinya pada motorik berupa permainan lompat tali sebagai contoh permainan tradisional yang relevan untuk perkembangan motorik kasar. Lompat tali melibatkan berbagai gerakan motorik dasar seperti melompat, berlari, dan menjaga keseimbangan. Aktivitas ini penting untuk melatih dan memperkuat otot besar anak agar lebih bagus. Lompat tali juga merupakan permainan yang sangat digemari oleh anak-anak karena melibatkan banyak orang dalam permainannya dan melibatkan kepercayaan terhadap masing-masing.

Upaya untuk mengoptimalkan perkembangan motorik anak dengan mengenalkan dan mempopulerkan kembali permainan tradisional. Mengenalkan kembali permainan tradisional kepada anak-anak di era digital ini. Ditengah maraknya penggunaan gadget, anak-anak cenderung kurang bergerak dan kurang terlibat dalam aktivitas fisik yang dapat menstimulasi motorik kasar mereka oleh karena itu permainan tradisional seperti lompat tali menjadi sangat bagus.

Upaya ini melibatkan peran aktif dari berbagai pihak termasuk guru karena mereka dapat menerapkan permainan tradisional ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari, baik didalam maupun di luar kelas. Orang tua juga perlu berperan aktif dengan mengenalkan permainan tradisional dirumah dan mengajak anak-anak bermain di luar ruangan. Lingkungan masyarakat juga penting untuk terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang melibatkan permainan tradisional, seperti festival atau acara komunitas, dapat membantu mempopulerkan kembali permainan ini. Dengan mempopulerkan kembali permainan tradisional, anak-anak akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk mengembangkan motorik kasar mereka secara alami dan menyenangkan.

Permainan lompat tali juga dapat dimanfaatkan secara terstruktur untuk mengoptimalkan perkembangan motorik. Variasi gerakan dalam permainan lompat tali dapat melatih aspek motorik kasar seperti melompat dengan satu kaki melatih keseimbangan, melompat dengan kaki bergantian melatih koordinasi, dan variasi ketinggian tali melatih kemampuan melompat. Tahap kesulitan dalam permainan lompat tali dapat disesuaikan dengan tahapan kesulitan yang berbeda dimulai dari gerakan sederhana, kemudian meningkat ke kombinasi gerak yang lebih kompleks dan peningkatan tahap ini memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan keterampilan motorik mereka berproses

secara meningkat. Aturan dan intruksi yang jelas dalam permainan lompat tali sangat penting. Sebab anak-anak perlu memahami cara bermain yang benar, mereka juga perlu mengetahui kapan lompatan mereka dianggap berhasil atau gagal, dan dengan aturan yang jelas permainan menjadi lebih terarah dan efektif dalam mengembangkan motorik. Dalam penggunaan alat yang tepat, seperti panjang tali yang sesuai, juga penting dalam permainan lompat tali. Panjang tali yang sesuai memungkinkan anak-anak untuk bergerak dengan nyaman dan aman.

Permainan lompat tali dapat digabungkan ke dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Penggabungan dapat dilakukan dalam bentuk sebagai kegiatan intrakurikuler yaitu permainan lompat tali dapat menjadi bagian dari kurikulum pendidikan jasmani atau kegiatan ekstrakurikuler. Sebagai kegiatan pembuka atau penutup yaitu permainan ini dapat digunakan sebagai kegiatan pembuka untuk motivasi anak-anak sebelum pembelajaran, atau sebagai kegiatan penutup untuk menyegarkan mereka setelah pembelajaran. Sebagai tema pembelajaran yaitu permainan lompat tali bahkan dapat menjadi tema pembelajaran yang digabungkan dengan berbagai bidang perkembangan anak, seperti bahasa, kognitif, dan sosial emosional. Dengan menggabungkan permainan lompat tali dalam pembelajaran, anak-anak tidak hanya mengembangkan motorik kasar mereka tetapi juga mendapatkan pengalaman belajar yang mendalam dan menyenangkan.

Evaluasi dalam mengukur keberhasilan penggunaan permainan lompat tali untuk mengembangkan motorik kasar. Guru perlu melakukan pengamatan yang cermat terhadap anak-anak saat bermain, mengamati bagaimana mereka melakukan gerakan, dan bagaimana mereka berinteraksi dengan teman sebaya. Guru juga mencatat perkembangan motorik setiap anak secara individu. Serta guru perlu menganalisis data evaluasi untuk mengetahui sejauh mana permainan lompat tali dalam mengembangkan motorik kasar anak. Dari hasil evaluasi dapat digunakan sebagai dasar untuk tindak lanjut dengan cara memodifikasi permainan jika diperlukan, memberikan ikut campur tambahan bagi anak-anak yang membutuhkan dan merencanakan kegiatan pembelajaran selanjutnya yang lebih efektif.

Upaya mengoptimalkan perkembangan motorik anak melalui permainan lompat tali membutuhkan penciptaan lingkungan yang mendukung. Lingkungan yang mendukung mencakup ketersediaan sarana dan prasarana yaitu sekolah dan rumah perlu menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk bermain lompat tali, seperti tali yang cukup dan area bermain yang aman. Dukungan sosial yaitu anak-anak perlu mendapatkan dukungan dari guru, orang tua dan teman sebaya untuk bermain dan mengembangkan keterampilan motorik mereka. Keselamatan anak-anak harus menjadi prioritas utama dalam setiap

kegiatan bermain. Guru dan orang tua perlu memastikan bahwa anak-anak bermain di tempat yang aman dan dengan pengawasan yang memadai.

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa menerapkan permainan tradisional lompat tali pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini secara menyeluruh memberikan dampak pada motorik anak, dan juga dapat mengoptimalkan peran penggunaan permainan lompat tali sebagai alat yang efektif untuk agar dapat mengembangkan motorik kasar anak sekolah dasar, sekaligus wadah dalam melestarikan permainan tradisional.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Artikel ini membahas tentang analisis permainan lompat tali dan potensinya dalam meningkatkan kemampuan motorik anak di sekolah dasar. Pendidikan jasmani memegang peran penting dalam pengembangan sumber daya manusia secara holistik, tidak hanya dari segi kesehatan fisik tetapi juga aspek non-fisik seperti kemampuan berpikir dan keterampilan motorik. Keterampilan motorik merupakan fondasi penting bagi perkembangan anak, terutama pada masa sekolah dasar dimana terjadi pertumbuhan dan pematangan sistem saraf dan otot yang memungkinkan penguasaan berbagai gerakan dasar. Penelitian ini mengkaji bagaimana lompat tali mempengaruhi keterampilan motorik kasar, kekuatan, kognitif, dan sosial anak. Hasilnya menunjukkan bahwa lompat tali bermanfaat bagi perkembangan motorik anak. Namun, di era digital, permainan tradisional mulai tergeser oleh gadget, yang berdampak negatif pada aktivitas fisik dan perkembangan motorik anak.

Oleh karena itu, artikel ini menekankan pentingnya mengenalkan kembali permainan tradisional kepada anak-anak. Upaya ini memerlukan keterlibatan guru, orang tua, dan masyarakat. Permainan lompat tali dapat dioptimalkan dengan variasi yang cermat juga diperlukan untuk mengukur keberhasilan dan melakukan tindak lanjut. Dengan menggunakan permainan lompat tali dapat meningkatkan kemampuan motorik pada anak sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Allah swt serta keluarga tercinta, terutama kepada kedua orang tua, Usnan Barus dan Rahmaniari, serta saudara-saudara saya. Semangat, dukungan moral yang tak pernah putus, dan keyakinan mereka pada penulis selama proses penelitian dan penulisan artikel ini menjadi sumber kekuatan yang tak ternilai harganya. Kehadiran dan dorongan mereka, terutama disaat-saat sulit, sungguh memotivasi dan membantu penulis untuk terus maju hingga akhir. Penulis mengucapkan terima

kasih kepada lailan safitri barus karena telah mendukung dan mengarahkan penulis dalam selama proses penyusunan artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

- Andini, Y. T., Syamsudin, M. A., & Ulansari, F. (2022). Pengaruh permainan lompat tali terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. *3*(2), 97–108.
- Fadhilla, A. N., Setyawan, F. B., Pd, M., & Dahlan, U. A. (2020). Pengaruh permainan lompat tali terhadap gerakan melompat anak usia sekolah dasar kelas 1 SD N. *x*(xx), 1–5.
- Hasanah, I., Rodi, S., & Tulungagung, I. (2021). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani berbantu media book creator digital dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa pada tingkat sekolah dasar. *2*(2), 23–35.
- Indri Ariani, R., Lubis, R. N., Sari, S. H., Fransisca, Y., & N. F. (2022). Perkembangan motorik pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*, 12347–12354.
- Juli, N., Uli, A., Gultom, A., Sri, D., Surbakti, K., Nazwa, N., Syarafina, D., Siddik, F., Jl, A., & Iskandar, W. (2024). Pengaruh olahraga terhadap kemampuan motorik kasar anak usia sekolah dasar. *2*(3), 205–214.
- Kurniawan, H., Hidayat, M. A., Anwar, M. K., Arwin, M., Stiawan, I., Alfarisi, M., Dharmawan, M. M., Ika, I., Amelia, M. E., Haq, I. N., & Septadi, M. U. (2025). Peningkatan motivasi gerak anak usia dini untuk kemampuan motorik dengan olahraga tradisional di Babatan, Surabaya, Jawa Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, *5*(3), 889–896.
- Mulyana, D., & Suryani, N. (2022). Pengaruh permainan lompat tali terhadap peningkatan ketangkasan fisik anak usia 6-7 tahun di SDN 05 Sukamaju. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *15*(1), 45–55. <https://doi.org/10.5678/jpud.v15i1.3367>
- Ningsih, Y. F., Khotimah, K., Sugeng, I., & Safirah, A. D. (2024). Traditional games on basic elementary school students movement abilities of. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, *8*(2), 374–382.
- Noor, S., Na, W., & Khasanah, I. (2023). Pengaruh permainan lompat tali terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Belor 2.
- Olivia, C., Destita, P., Barus, B., Putrison, D., Sri, S., & Br, D. (2024). Analis pentingnya pendidikan jasmani bagi perkembangan motorik siswa sekolah dasar. *1*(1), 1–10.
- Pahlevi, Y. L., Wahyuningsih, S., Rahmawati, A., Guru, P., Anak, P., & Dini, U. (2022). Analisis kemampuan gerak dasar anak pada. *Early Childhood Education and Development Journal*, *4*, 38–45.
- Primayanti, I., & Wahyudi, J. (2022). Pelatihan senam olahraga tradisional untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa pada guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-Kecamatan Masbagik Lombok Timur. *2–5*. <https://doi.org/10.29303/jpmsi.v4i2.203>
- Ragil, Y., Farida, S., Ayuningsih, Z. F., & Dwinata, A. (2025). Permainan tradisional sebagai perkembangan motorik anak sekolah dasar. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, *2*(April).

- Samodra, Y. T. J. (2021). Persepsi motorik siswa sekolah dasar kelas 3, 4, dan 5. 67–81. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i1.2738>
- Supriyanto, A., & Dewi, R. (2023). Peran permainan tradisional dalam meningkatkan keseimbangan dan koordinasi motorik pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(2), 120–130. <https://doi.org/10.1234/jpj.v10i2.2345>