

Peningkatan Kemampuan Lokomotor Anak Melalui Modifikasi Permainan Lompat Tali Usia 4 - 5 Tahun di PAUD Bina Mitra Kota Sawahlunto

Nenen Wati¹, Setiyo Utoyo²

¹²Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Padang
e-mail: nenenwati90@gmail.com, setiyo.utoyo@fip.unp.ac.id

Abstrak

Terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan lokomotor anak setelah diterapkannya permainan modifikasi lompat tali. Dari kondisi awal di mana hanya 14% anak yang berada dalam kategori "mampu," meningkat menjadi 86% pada pertemuan ketiga siklus II. Hal ini menunjukkan efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan. Permainan modifikasi lompat tali terbukti mampu meningkatkan kemampuan lokomotor anak, termasuk melatih ketelitian, keseimbangan, dan koordinasi. Aktivitas fisik yang menyenangkan ini dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mendukung perkembangan motorik anak di era digital saat ini. Modifikasi permainan lompat tali dapat direkomendasikan sebagai metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak lokomotor anak, serta dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kegiatan pembelajaran di PAUD.

Kata kunci: *Kemampuan Lokomotor, Lompat Tali, Anak Usia Dini*

Abstract

There was a significant increase in children's locomotor skills after the implementation of the modified jump rope game. From the initial condition where only 14% of children were in the "capable" category, it increased to 86% at the third meeting of cycle II. This shows the effectiveness of the learning method applied. The modified jump rope game has been proven to be able to improve children's locomotor skills, including training accuracy, balance, and coordination. This fun physical activity can be an effective alternative in supporting children's motor development in the current digital era. The modified jump rope game can be recommended as an effective learning method in improving children's locomotor skills, and can be applied continuously in learning activities in PAUD.

Keywords : *Kemampuan Lokomotor, Lompat Tali, Anak Usia Dini*

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik terutama gerakan lokomotor anak harus terjadi sejak dini, itu adalah waktu yang tepat untuk mulai mempelajari kemampuan motorik kasar anak. Tubuh anak-anak lebih fleksibel dibandingkan orang dewasa sehingga lebih mudah melakukan aktivitas yang bertujuan mengembangkan kemampuan motorik kasar (Anggraini, 2022). Kegiatan yang dilakukan untuk mengoptimalkan keterampilan lokomotor anak diperlukan adanya kegiatan yang sesuai. Sehingga guru perlu mengembangkan media bermain sebagai alat untuk mencapai tujuan yang diharapkan yaitu meningkatkan keterampilan lokomotor anak khususnya melompat. Salah satu media yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan lokomotor (lompat) pada anak usia 4 sampai 5 tahun adalah permainan lompat tali (Hayati, 2021). Meningkatkan kemampuan lokomotor anak melalui permainan lompat tali pada pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengembangkan kemampuan lokomotor pada anak usia dini.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada kelompok Mawar di PAUD Bina Mitra, ditemukan adanya masalah tentang kemampuan lokomotor anak yaitu seperti melompat dan berlari, anak-anak sulit dan ragu untuk melakukan gerakan berpidah tempat, melompat kedepan, melompat kebelakang dan berlari. Anak-anak kurang berani untuk melakukan gerakan tersebut, anak-anak kurang percaya diri dan mereka takut jatuh. Dari 10 anak didik PAUD Bina Mitra 2 orang anak sudah mampu melakukan gerakan lokomotor dan 8 orang anak masih belum mampu melakukan gerakan lokomotor. Ini dikarenakan kurangnya kesempatan untuk bergerak secara bebas dan aktif karena gaya hidup modern yang sering menghabiskan waktu di depan layar perangkat elektronik.,

Oleh karena itu peneliti menerapkan salah satu permainan yang menyenangkan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan lokomotor anak yaitu menggunakan permainan lompat tali, karena permainan lompat tali merupakan hasil budaya yang sangat berpengaruh pada perkembangan anak, terutama pada perkembangan lokomotor anak. Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti secara langsung "Peningkatan Kemampuan Locomotor Anak Melalui Modifikasi Permainan Lompat Tali Usia 4-5 Tahun Di PAUD Bina Mitra Kota Sawahlunto".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Landasan Teori

Anak usia dini merupakan anak yang berusia dari 0-8 tahun, sedangkan pendidikan anak usia dini berusia dari 0-6 tahun. Pada usia tersebut anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik fisik maupun mentalnya sehingga membutuhkan stimulus yang tepat untuk mengoptimalkan Menurut Suryana (2021), usia dini merupakan periode awal yang paling penting dan mendasar dalam sepanjang rentang pertumbuhan serta perkembangan kehidupan manusia. tumbuh kembang anak usia dini (Dewi, 2022). Tujuan pelaksanaan Pendidikan Anak Usia Dini

(PAUD) dapat berupa usaha pembinaan yang dimaksudkan kepada anak sejak ia dilahirkan sampai dengan usia enam tahun dimana usia tersebut adalah usia golden age (Dewi, 2022).

Menurut Hurlock, motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Dorong anak berlari, melompat, berdiri di atas satu kaki, memanjat, bermain bola, mengendarai sepeda roda tiga. Perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Ketrampilan motorik kasar merupakan ketrampilan yang meliputi aktivitas otot besar, seperti menggerakkan lengan dan berjalan (Khodijah, 2020). hidup sehat, serta keterampilan tubuh.

Fungsi pengembangan motorik kasar pada anak TK (Depdiknas, 2004), dalam Rike (2017) sebagai berikut: Melatih kelenturan dan koordinasi otot jari dan tangan, Memacu pertumbuhan dan pengembangan fisik/motorik, rohani, dan kesehatan anak, Membentuk, membangun, dan memperkuat tubuh anak, Melatih keterampilan/ketangkasan gerak dan cara berpikir anak, Meningkatkan perkembangan emosional anak; Meningkatkan perkembangan sosial anak, dan Menumbuhkan perasaan menyenangkan dan memahami manfaat kesehatan pribadi.

Gerak lokomotor dapat diartikan sebagai gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Bentuk gerak lokomotor diantaranya berjalan, berlari, berjingkat, melompat dan meloncat, berderap, merayap dan memanjat. Definisi gerak lokomotor juga dijelaskan oleh Rike (2017), menyatakan bahwa gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, baik secara horisontal maupun secara vertikal. Gerakan tersebut diantaranya jalan, lari, lompat, loncat, jingkat, menderap, memanjat dan lain-lain di dalam.

Permainan tradisional lompat tali merupakan permainan yang menyenangkan dilakukan oleh 3 sampai 10 orang, permainannya cukup mudah yaitu dengan meloncat tanpa menyentuh tali karet, dua orang temannya yang memegang tali karet yang akan diloncati oleh teman yang giliran bermain, sedangkan yang lain menunggu giliran untuk bermain, setiap loncatan dihitung kemudian diakhir permainan akan di jumlahkan dan diurutkan dari yang paling banyak sampai paling sedikit. Anak yang mendapatkan jumlah loncatan paling banyak adalah pemenangnya kemudian anak yang mendapat loncatan paling sedikit dinyatakan kalah dalam permainan (Anggraeni, 2022).

Modifikasi permainan lompat tali adalah upaya untuk mengubah atau mengembangkan permainan lompat tali tradisional menjadi bentuk yang lebih menarik, menantang, atau sesuai dengan kebutuhan tertentu. Tujuannya bisa untuk meningkatkan minat bermain, mengembangkan keterampilan motorik, atau bahkan sebagai sarana pembelajaran (Ariyanti, 2016). Permainan lompat tali, baik dalam bentuk tradisional maupun modifikasi, memiliki sejumlah manfaat yang sangat baik bagi perkembangan anak usia dini. Sebagai suatu metode pembelajaran, permainan lompat tali mempunyai beberapa manfaat, di antaranya (Ashil, 2024): 1) Melatih motorik kasar anak, 2) Melatih keberanian anak dalam mengasah kemampuannya

untuk mengambil keputusan melompat, 3) Menciptakan emosi positif bagi anak, 4) Menjadi media bagi anak untuk bersosialisasi.

METODE

Penelitian yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas / PTK yang terdiri dari penelitian, tindakan, dan kelas. Prosedur pelaksanaan penelitian akan dilaksanakan secara bersiklus yang dimulai pada siklus pertama. Siklus kedua sangat ditentukan oleh hasil refleksi. Setiap siklus terdiri dari beberapa langkah penelitian, yaitu : perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan tindakan (Esa, 2019). Perkembangan kemampuan lokomotor di catat dalam lembar observasi yang terencana secara terbuka dan fleksible Instrumentasi dalam penelitian ini adalah mengamati anak dengan bermain lompat tali. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi dan dokumentasi. Data dianalisa menggunakan rumus penilaian untuk mengetahui tingkat keberhasilan anak. Rumus untuk mencari angka persen menurut Hana (2022) :

$$P = \frac{F \times 100\%}{N}$$

Keterangan:

- P = Angka Persentase
F = Jumlah Anak dengan skor 3
N = Jumlah Anak dalam satu kelas

Kondisi awal

Hasil rata-rata persentase kemampuan lokomotor anak pada kondisi awal (sebelum tindakan) yaitu anak yang mendapat nilai 3 (Mampu) 14%, sedangkan yang nilai 2 (Mulai mampu) 12%, dan yang mendapat nilai 1 (belum mampu) 74%. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya kemampuan lokomotor anak belum mencapai, Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan yaitu 76%. Pada indikator pertama mendapatkan nilai 3 (belum mampu) sebanyak 7 orang dengan persentase 70% . Pada indikator kedua nilainya 2 (mulai mampu) sebanyak 1 orang dengan persentase 10%. Pada indikator ketiga nilai 1 (belum mampu) 7 orang dengan persentase 70%. Pada indikator keempat nilai 2 (mulai mampu) 1 orang dengan persentase 10%. Sedangkan pada indikator kelima yaitu kemampuan lokomotor anak yang mendapatkan nilai 3 (mampu) sebanyak 1orang dengan persentase 10% sedangkan yang mendapat nilai 2 (mulai mampu) sebanyak 1 orang dengan persentase 10% dan yang mendapat nilai 1 (belum mampu) sebanyak 8 orang dengan persentase 80%.

Siklus I

Perkembangan dalam kemampuan lokomotor anak selama Siklus I melalui modifikasi permainan lompat tali. Pada indikator "Melompat setinggi betis dengan dua kaki secara bersamaan", kemampuan anak menunjukkan variasi selama pertemuan.

Persentase anak yang berada di kategori M (Mampu) tetap 20% pada pertemuan 1 dan 2, tetapi meningkat pada pertemuan 3 menjadi 50%, hasilnya menunjukkan bahwa ada anak yang dapat melakukannya dengan baik.

Indikator "Melompat ke depan lalu mendarat dengan satu kaki" menunjukkan hasil yang serupa dengan 20% pada pertemuan 1 dan 2, serta meningkat menjadi 40% pada pertemuan 3. Ini menunjukkan bahwa anak-anak mulai mengembangkan kemampuan keseimbangan mereka. Pada indikator "Berlari lurus kedepan kemudian melompati karet setinggi betis", Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah diuraikan di bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa: terdapat variasi dengan 20% di pertemuan 1 dan pertemuan 2, dan meningkat 50% pada pertemuan 3. Indikator "Berlari zig zag kedepan lalu melompati karet setinggi betis" menunjukkan peningkatan dari 10% pada pertemuan 1 menjadi 20% pada pertemuan 2, dan meningkat 40% di pertemuan 3. Ini mencerminkan bahwa ada kemajuan dalam peningkatan kemampuan lokomotor anak. Ini menunjukkan bahwa anak-anak dapat belajar melakukan gerakan yang lebih kompleks.

Rata-rata hasil menunjukkan bahwa ada kemajuan dari 18% pada pertemuan 1 menjadi 24% pada pertemuan 2, dan meningkat menjadi 44% pada pertemuan 3. Ini mengindikasikan bahwa meskipun ada peningkatan, ada beberapa anak yang masih perlu lebih banyak dukungan dan latihan untuk menguasai kemampuan lokomotor yang diajarkan.

Siklus II

Pada indikator "Melompat setinggi betis dengan dua kaki secara bersamaan", anak-anak menunjukkan peningkatan dari 20% (pertemuan 1) menjadi 100% (pertemuan 3). Semua anak berhasil melaksanakan teknik ini dengan baik. Indikator "Melompat ke depan lalu mendarat dengan satu kaki" menunjukkan peningkatan dari 20% menjadi 80%, menunjukkan kemajuan dalam keseimbangan dan kontrol tubuh.

Indikator "Berlari lurus kedepan kemudian melompati karet setinggi betis" juga meningkat dari 20% menjadi 80%, menunjukkan perkembangan dalam kemampuan berlari dan melompati rintangan. Indikator "Berlari zig zag kedepan lalu melompati karet setinggi betis" mengalami peningkatan dari 20% menjadi 90%, menunjukkan kemampuan koordinasi yang lebih baik. Pada indikator "Berjalan zig zag kedepan memegang bola lalu melompati rentangan karet setinggi betis", terdapat peningkatan dari 10% menjadi 80%, yang menunjukkan kemampuan anak untuk menggabungkan kemampuan motorik dengan koordinasi menggunakan bola.

Rata-rata hasil menunjukkan bahwa pada pertemuan 1, rata-rata kemampuan anak adalah 18%. Pada pertemuan 2, meningkat menjadi 64%, dan pada pertemuan 3 mencapai 86%. Ini menandakan bahwa proses pembelajaran yang dilakukan sangat efektif dan memberikan dampak positif bagi perkembangan motorik anak. Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa modifikasi permainan lompat tali berhasil meningkatkan kemampuan lokomotor anak secara signifikan. Pendekatan pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan terbukti efektif dalam meningkatkan

keterampilan fisik anak, serta menunjukkan kemajuan yang baik dalam setiap indikator yang diamati. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan dalam proses pembelajaran dan perkembangan motorik anak.

Pembahasan

Peningkatan kemampuan gerak lokomotor anak melalui permainan modifikasi lompat tali semakin membaik dan meningkat pada siklus II dibandingkan kondisi awal dan siklus I. Pengamatan pada siklus I masih ada anak yang mendapat nilai 1 (belum mampu) dengan persentase 22% hal itu dikarenakan oleh masih adanya anak yang terjatuh dan tidak seimbang saat bermain permainan eugklek modifikasi. Sedangkan anak yang mendapatkan nilai 3 (mampu) dengan persentase 44%, Karena persentase hasil belajar anak masih belum mencapai hasil yang maksimal sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang ditetapkan yaitu 76%, maka pembelajaran dilanjutkan kesiklus II

Pada siklus II kemampuan hasil belajar sudah maksimum dan mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai 3 (mampu) pada pertemuan ketiga yang terdapat pada kemampuan gerak lokomotor anak dari hasil belajar yang dicapai oleh anak, yang mana pada siklus II pada pertemuan ketiga hasil belajar anak meningkat menjadi 86%. Hal ini dikarenakan melalui permainan modifikasi lompat tali dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor anak, termasuk melatih ketelitian dan keseimbangan hal ini sesuai dengan pendapat (Hana, 2022) yang menyatakan bahwa permainan lompat tali telah terbukti membantu perkembangan motoric kasar anak, termasuk melatih ketelitian anak, keseimbangan dan motoric kasar lainnya. Permainan lompat tali dapat menjadi alternative yang menyenangkan dan bermamfaat untuk meningkatkan gerakan lokomotor anak di tengah era teknologi digital (Hana, 2022)

SIMPULAN

Penerapan permainan modifikasi lompat tali sebagai metode pembelajaran telah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak lokomotor anak. Meskipun pada siklus I terdapat beberapa tantangan, seperti masih adanya anak yang belum mampu berpartisipasi dengan baik, perbaikan yang dilakukan pada siklus II berhasil meningkatkan hasil belajar anak secara keseluruhan. Peningkatan persentase anak yang mampu (nilai 3) dari siklus I ke siklus II menunjukkan efektivitas permainan ini dalam melatih ketelitian, keseimbangan, dan keterampilan motorik kasar anak. Dengan hasil belajar yang meningkat menjadi 86% pada siklus II, permainan modifikasi lompat tali terbukti menjadi alternatif yang menyenangkan dan bermanfaat dalam mendukung perkembangan motorik anak, terutama di tengah era teknologi digital yang ada saat ini. Oleh karena itu, permainan modifikasi lompat tali dapat direkomendasikan sebagai metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak lokomotor anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini. (2022). Perkembangan Motorik Anak Usia Dini. Kediri: Guepedia.
- Ariyanti Tatik. (2016). Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*. Volume 8, NO 1, Hal: 50 – 58.
- Ashil. (2024). *Jurnal pendidikan anak usia dini*. Vol.4.No.1 April 2024.
- Dewi. (2022). Tujuan Pelaksanaan Pendidikan anak usia dini. *Jurnal IAIN Kudus Repository*.
- Esa Muslimah. (2019). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Permainan Lompat Tali Di Paud Al-Ikhlas Tangerang Selatan. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/49069/1/ESA%20MUSLIMAH-FITK>.
- Etivali, dkk. (2019). Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal: Penelitian Medan Agama* Vol. 10, No. 2, 2019
- Hana Pandora. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Berpikir Logis Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Media Kotak Ceria Di Paud Al-Fatan Kabupaten Tasikmalaya. Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu.
- Hartati, dkk. (2024). Pertumbuhan dan Perkembangan motoric . Palembang: Bening Media Publiksing.
- Hayati. (2021). Bermain dan Permainan Anak Usia dini. *Jurnal Pendidikan Islam anak usia dini*. Vol.4 No.1 Mei 2021.
- Khodijah, dkk. (2020). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. Jakarta: Kencana.
- Rike, Sulistiawati. (2017). Mengembangkan Kemampuan Motoric Kasar Anak Melalui Gerak Lokomotor Di Tkwidya Bhakti Tanjung Senang Bandar Lampung. *Jurnal repository*. hal.33-34.
- Suryana Dadan. (2021). Pendidikan Anak Usi Dini. Jakarta : Kencana.