

Meningkatkan Kemampuan Jasmani Anak Usia Dini melalui Permainan Lompat Tali

Komariah¹, Dedah Jumiati²

¹ Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Anggrek Mekar, Kab. Bandung Barat, Indonesia

² Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Siliwangi, Cimahi, Indonesia

¹ k462862@gmail.com, ² dedah_jumiati@ikipsiliwangi.ac.id

INFO ARTIKEL Diterima: 25/03/2024; Direvisi: 15/04/2024; Disetujui: 30/04/2024

ABSTRAK

KATA KUNCI

Kemampuan Jasmani;
Lompat Tali;
Anak Usia Dini

Berdasarkan observasi awal, kemampuan gerakan fisik yang berkaitan dengan kemampuan jasmani anak masih belum berkembang karena guru kurang memberikan ruang bagi anak dalam melakukan aktivitas fisik khususnya diluar ruangan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan jasmani anak melalui kegiatan lompat tali yang akan melatih kelenturan gerak tubuh dan kaki, serta meningkatkan rasa percaya diri. Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena yang ada. Subjek penelitian 10 peserta didik usia 4-5 tahun di PAUD Anggrek Mekar Lembang. Teknik pengumpulan data melalui pengamatan, wawancara, dan dokumentasi, model analisis data melalui akumulasi data, reduksi data, pengajuan data dan penetapan kesimpulan. Bagian yang diamati yaitu kekuatan dan kelenturan anggota tubuh dengan langkah kegiatan berupa pemanasan dan olah gerak tubuh anak. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pada kelenturan otot dan gerak anak saat beraktivitas di luar kelas pada kemampuan jasmani anak. Sebanyak 8 orang anak dari 10 anak sudah berkembang sangat baik dalam kegiatan melompat dari ketinggian 50 cm. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa dengan kegiatan lompat tali dapat meningkatkan kinerja fisik pada anak usia 4-5 tahun di PAUD Anggrek Mekar Lembang.

ABSTRACT

KEYWORDS

Physical Ability;
Jump Rope;
Young Children

According to early observations, the physical motion ability relating to the physical ability of the child has not developed because the teacher has not given the child much space to engage in physical activity, especially outdoors. The purpose of this study is to improve children's physical abilities through jumping rope activities that will train flexibility in the body and foot and boost confidence. This method of research is a qualitative description that aims to explain an existing phenomenon. The subject of a study of 10-4-year-old protectors at the connections of the blooming orchid. Data collection techniques include observation, interviews, and documentation, while data study models involve data accumulation, reduction, filing, and deduction. The observed areas are the strength and flexibility of the limbs with the activity steps of warming and exercise of the child. As a result of this study, there has been increased muscle flexibility and mobility in children's activities outside the classroom. In children's physical abilities, as many as 8 children out of 10 have developed extremely well in jumping from 50 cm (20 in.). Based on these results, it would be concluded that jumping rope would enhance performance in a 4-year-old child at the length of the blossoming orchid.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olah raga. Sebagai media atau perantara disini adalah sebaris aktivitas fisik, permainan dan olahraga. Penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembangunan manusia sepanjang hayat. Peran pendidikan jasmani sangat penting. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang sistematis. Pendidikan dapat mengubah orang dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan, dari buruk menjadi baik. Reformasi Kurikulum 1994 (Suplemen GBPP) tahun 1999 menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan pendidikan jasmani membantu

siswa mencapai tingkat kebugaran jasmani, keterampilan motorik dasar, dan kesehatan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. pemahaman, pengembangan sikap positif dalam berbagai aktivitas fisik, yaitu merangsang pertumbuhan, termasuk koordinasi tinggi-berat (Pratiwi, 2017, hal 111). Sedangkan menurut Wicaksono (2017, hal 2) kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti, sehingga tubuh memiliki energi untuk menangani beban kerja ekstra. Permainan seperti lompat tali dapat merangsang untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat dilihat anak akan memiliki minat yang besar untuk selalu melakukan aktivitas gerak fisik yang berkaitan dengan kebugaran jasmani, sehingga anak akan selalu bergerak, selalu ingin bermain. Untuk tumbuh dan berkembang dengan baik, anak membutuhkan banyak aktivitas fisik dalam berbagai bentuk permainan yang dirancang untuk merangsang penggunaan otot-otot besarnya, selain itu banyak pihak yang dapat mendukung kegiatan pendidikan jasmani yang berkaitan dengan perkembangan jasmani anak. Dalam rangka menjalankan tanggung jawab dan tugas untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani anak diperlukan suatu upaya yang dilakukan oleh guru agar perkembangan anak dapat tumbuh dengan optimal. Upaya tersebut dapat dimulai dengan pemahaman guru dengan menggunakan permainan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan yang berkaitan dengan kebugaran jasmani anak diantaranya adalah permainan lompat tali. Beberapa permainan yang dapat dioptimalkan oleh pendidik PAUD dan orang tua melalui stimulus untuk perkembangan kebugaran jasmani anak diantaranya bermain lompat, papan titian, berjalan ke depan, peletakan tikar, berdiri dengan satu kaki, melompat ke depan dan ke belakang. Berbagai permainan dilakukan untuk gerakan otot yang berulang dan bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot anak dan optimalkan kebugaran fisik anak.

Kondisi halaman PAUD Anggrek Mekar Lembang yang dapat dipakai untuk kegiatan aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak, dinilai kurang dimanfaatkan oleh guru karena para guru lebih sering melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani di ruang kelas. Anak perlu bermain di luar kelas untuk mengembangkan keseimbangan, kekuatan, kelincihan dan melatih keberanian, guru jarang melihat aktivitas anak yang berhubungan dengan gerakannya. Oleh karena itu, diperlukan aktivitas yang tepat untuk mengoptimalkan kinerja atletik tersebut. Lompat tali membantu anak menjadi mandiri untuk aktif bergerak, mau mencoba, dan berkomunikasi yang membuat anak merasa lebih bugar, berani tampil dan fokus belajar sambil bermain, bermain sambil belajar. Kekuatan jasmani yang baik dapat membuat anak dengan mudah dan lancar melakukan aktivitas apa pun yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangannya di masa depan. Inilah alasan utama mengapa pendidikan anak usia dini merupakan tujuan utama dari konteks motorik. Anak usia dini adalah anak dengan waktu yang ideal untuk belajar keterampilan motorik, karena tubuh anak lebih fleksibel dibandingkan dengan orang dewasa (Febriani, 2016) Perkembangan motorik pada anak sangat erat kaitannya dengan beberapa aspek lainnya. berdasarkan gagasan yang dikemukakan, guru berperan penting dalam merencanakan, merancang, melaksanakan dan mengevaluasi pembelajaran yang diberikan kepada anak, dan sesungguhnya semua komponen dan perangkat yang dapat memaksimalkan potensinya akan terwujud. kemampuan motorik terdiri dari dua jenis: keterampilan motorik total dan keterampilan motorik halus. Keterampilan motorik total adalah aktivitas melalui otot besar, meliputi gerakan awal seperti melempar, menangkap, menendang, serta gerakan tidak bergerak dan manipulatif (Reswari, 2021).

Kemampuan jasmani yang perlu ditingkatkan oleh anak adalah yaitu kemampuan melompat. Anak perlu mengendalikan latihan melalui keseimbangan keterampilan penyalarsan motorik, penjadwalan latihan, dan latihan melompat. Perencanaan latihan

memerlukan kemampuan otot berupa gerakan yang terkoordinasi. Berdasarkan wawancara dengan guru kelompok A PAUD Anggrek Mekar Lembang, usaha yang dilakukan guru dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak pada tingkat capaian melatih keserasian, ketahanan, keluwesan, dan kewiraan. Secara rutin dilakukan senam bersama pada hari sabtu dan sebelum kegiatan senam guru mengajak anak-anak untuk melakukan latihan fisik berupa latihan pemanasan. Kegiatan lain seperti jalan lurus, jalan jinjit, jalan mundur, berbagai variasi merangkak dan merangkak, serta lompat setinggi 30-50 cm juga tidak lupa dilakukan. Seiring dengan pendapat dari guru kelompok A PAUD Anggrek Mekar Lembang beberapa upaya telah dilakukan, termasuk kegiatan yang dijelaskan di atas, namun masih banyak anak yang belum berkembang secara optimal dan masih banyak anak yang belum berkembang kemampuannya. Menurut pendapat ibu LM pembelajaran lewat kegiatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani karena lewat bermain, anak dapat bebas berekspresi dan bergerak dengan otot kasarnya secara bebas. Menurut LM, belum diterapkan permainan dengan lompat tali pada kelompok A PAUD Anggrek Mekar Lembang.

Selain itu kondisi saat ini banyak anak yang terganggu konsentrasinya karena banyak menggunakan *handphone*. Orang tua dan dapat melihat bahwa bermain merupakan satu hal yang menjadi pusat perhatian bagi pendidik karena melalui permainan seorang anak mampu menunjukkan bakat dan potensi yang dimilikinya. Dalam kehidupan sehari-hari bermain merupakan suatu kegiatan yang berlangsung dengan suka cita dan tanpa tekanan dalam mendapat nilai akhir. Salah satu bentuk aktivitas yaitu permainan tradisional yang diyakini dapat membantu perkembangan mental dan fisik anak. Permainan tradisional juga merupakan bentuk permainan anak-anak yang secara tradisional dan diwariskan di antara anggota kelompok tertentu, bersifat turun temurun dan memiliki banyak variasi. Beberapa masalah yang dihadapi yaitu saat guru masih kurang mengkoordinir kebutuhan tiap anak. Oleh karena itu, banyak anak yang berlarian sendirian, anak hanya mendapat satu kesempatan dan kurangnya motivasi dari guru sehingga kekuatan kaki yang kurang optimal menjadikan anak akan takut untuk memulai permainan kembali. Guru melanjutkan dengan memberi contoh untuk mengoptimalkan kemampuan melompat anak dan memastikan bahwa anak memiliki keseimbangan yang baik saat mendarat setelah melompat. Mengubah konsep lompat, motivasi dan penghargaan anak-anak untuk mendorong semangat dan minat dalam kegiatan ini. Dalam kegiatan sehari-hari, latihan yang merangsang kekuatan otot sangat banyak ragamnya. Melalui kesehatan fisik dapat memperlihatkan tingkat kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik tanpa rasa lelah. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, bisa bermain seperti lompat tali. Permainan lompat tali membuat anak-anak lebih kuat dan lebih gesit. Kegunaan yang lain seperti perkembangan emosi, kecerdasan, dan interaksi sosial juga akan berkembang dalam diri anak. Dari penjelasan di atas peneliti berkeyakinan bahwa permainan lompat tali dapat dijadikan sebagai media pembelajaran yang efektif dan menyenangkan bagi anak serta dapat melibatkan partisipasi aktif anak sejak dini, sehingga merupakan permainan tradisional yang harus dilestarikan. dan menjadi salah satu manfaat kebugaran jasmani karena permainan lompat tali merupakan media pembelajaran yang menyenangkan dan aktivitas yang kurang berisiko bila dilakukan oleh anak-anak. Selain itu, permainan lompat tali ini memiliki tahapan untuk anak-anak agar lebih mudah melompat, tahapan untuk anak-anak untuk mengambil keputusan berani dan mencoba hal-hal baru. Ada langkah-langkah untuk mengajari anak-anak bahwa karet bekas dapat digunakan sebagai mainan sederhana. Menurut hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Siswati tahun 2019 di TK Janatul Ma'wa Kelurahan Petobo pada tahun ajaran 2019/2020 menunjukkan bahwa saat guru memberi contoh untuk mengoptimalkan kemampuan melompat dan keseimbangan anak, terlihat gerakan anak sudah jauh lebih baik saat mendarat setelah melompat. Untuk

mendorong semangat dan minat dalam kegiatan ini, perlu diubah dalam konsep melompat, memotivasi dan pemberian penghargaan untuk anak. Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat 85% atau 17 orang dari 20 orang anak yang sudah mengalami peningkatan dalam keseimbangan dan kekuatan setelah diberikan kegiatan lompat tali. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan jasmani anak melalui kegiatan lompat tali yang akan melatih kelenturan gerak tubuh dan kaki, serta meningkatkan rasa percaya diri.

METODOLOGI

Jenis metode yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif karena dijelaskan tentang cara menggunakan teknik pembelajaran dan cara mencapai hasil yang diinginkan yaitu bagaimana meningkatkan hasil kemampuan anak melalui permainan lompat tali di PAUD Anggrek Mekar Lembang. Subjek penelitian ialah kelompok A, terdiri dari 10 anak, yaitu lima anak perempuan dan lima anak laki-laki di PAUD Anggrek Mekar Lembang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi langsung di lapangan dan dokumentasi dari berbagai kegiatan dari setiap siklusnya. Dalam penelitian ini digunakan model analisis data yaitu reduksi data dalam memilih hasil dari data yang telah dikumpulkan sehingga dapat diambil data mana yang layak dan tepat. Berikut format instrumen observasi yang digunakan oleh peneliti dan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1 Lembar Observasi Kemampuan Jasmani

No	Indikator	Pernyataan	Penilaian			
			BB	MB	BSH	BSB
1	Kecepatan anak saat berlari	Anak dapat berlari dengan cepat				
2	Kemampuan anak melakukan tolakan	Anak dapat melakukan gerak tolakan dengan tepat				
3	Ketepatan anak saat melompati tali	Anak dapat melompati tali dengan tepat				
4	Kelincahan anak saat melompati tali	Anak dapat dengan lincah melompati tali				
5	Kelenturan anak saat melompati tali	Anak dapat melompati tali dengan lentur				
6	Keseimbangan saat anak mendarat.	Anak dapat mendarat dengan seimbang				
7	Koordinasi mata dan kaki	Anak dapat mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki				
8	Pendaratan dengan sempurna	Anak dapat mendarat dengan sempurna menggunakan satu kaki				
9	Berlari lurus	Anak dapat berlari mengikuti garis lurus				
10	Melompat dari ketinggian 50 cm	Anak dapat melompati dari ketinggian 50 cm				

Keterangan :

BB : Belum Berkembang

MB : Mulai Berkembang

BSH : Berkembang Sesuai Harapan

BSB : Berkembang Sangat Baik

Setelah observasi dilakukan, peneliti juga melakukan wawancara dengan guru untuk mengumpulkan informasi dan mengetahui sejauh mana subjek penelitian memahami tujuan dari kegiatan lompat tali. Wawancara juga dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang telah dipersiapkan sebelumnya.

Tabel 2 Pedoman Wawancara Guru Terhadap Kegiatan Permainan Lompat Tali Untuk Meningkatkan Kemampuan Jasmani Anak

No	Pedoman Wawancara Guru Terkait Kemampuan Jasmani Anak	Jawaban
1	Menurut anda apakah anak dapat berlari cepat?	
2	Menurut anda apakah anak dapat melakukan gerakan tolakan?	
3	Menurut anda apakah anak dapat melompati tali?	
4	Menurut anda apakah kelenturan gerak anak sudah terlihat?	
5	Menurut anda apakah anak dapat seimbang mendaratkan kakinya?	
6	Menurut anda apakah anak dapat mengkoordinasikan anggota tubuhnya?	
7	Menurut anda apakah anak dapat berlari lurus?	

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap guru terkait kemampuan jasmani anak, maka dapat diketahui bahwa anak sudah dapat berlari, melakukan gerakan tolakan dengan badan, melompati tali, gerak tubuh anak sudah terasa lentur, seimbang dalam mendaratkan kaki, mengkoordinasikan anggota tubuh, dan dapat berlari dengan lurus. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data kualitatif dengan transkrip dan model analisis data dilakukan melalui pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi, sehingga dapat diambil untuk kesimpulan akhir. Hasil observasi langsung terhadap peserta didik dilakukan dengan penilaian berupa *checklist*, dokumentasi sebagai bukti dari hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil data yang dikumpulkan melalui wawancara dan pengamatan (observasi), dapat dijelaskan bahwa dengan permainan lompat tali terlihat adanya beberapa kemampuan anak yang belum berkembang dengan maksimal, diantaranya saat anak mendaratkan kedua kakinya di tanah, kelenturan gerak saat melompati tali, dan saat melakukan tolakan atau ancang-ancang. Dengan beberapa rangsangan yang diperlihatkan oleh guru, maka dapat terlihat perubahan ke arah yang lebih baik walaupun belum sempurna. Beberapa gerak stimulus yang diberikan adalah cara berpijak dengan sempurna, koordinasi kaki dan mata, serta berlari lurus tanpa terjatuh. Perubahan yang terlihat adalah anak merasa senang karena permainan lompat tali ini adalah salah satu permainan tradisional yang bisa dimainkan kapan saja, dimana saja, dan oleh siapa saja. Selain itu anak lebih bersemangat

saat belajar di dalam kelas, hal ini terjadi karena saat bermain semua organ tubuh anak ikut bergerak sehingga anak menjadi lebih sehat dan bugar. Tahapan yang dilakukan saat melakukan permainan tali adalah guru memberikan kesempatan kepada anak untuk memainkan lompat tali sekitar 30 menit. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dapat menarik minat anak, dan selama kegiatan tersebut anak-anak sangat menikmati permainan lompat tali, dapat merangsang kebutuhan anak sehingga memberikan efek psikologis pada mereka. Selain itu, permainan tradisional mempunyai beberapa keunggulan yaitu mengembangkan kemampuan fisik, motorik, moral, intelektual, sosial, emosional dan kognitif. Pada umumnya kemampuan yang terdapat dalam indikator permainan lompat tali sebagai metode pembelajaran sesuai yang diharapkan sehingga kemampuan jasmani anak di PAUD Angrek Mekar Lembang dengan metode permainan lompat tali sudah mengalami kemajuan.

Pada umumnya setiap guru harus membuat rencana kegiatan untuk permainan lompat tali dengan materi yang disusun sedemikian rupa. Materi dan perangkat ajar ini disusun dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mingguan (RPPM), dan Rencana Pelaksanaan Harian (RPH). Dalam rencana ini ada materi yang disesuaikan dengan tema dan setiap kegiatan sudah disusun dengan terstruktur, walaupun dalam pelaksanaannya menganut paham fleksibilitas. Dari penjelasan tersebut peneliti akan menjelaskan secara terperinci antar perkembangan anak dan permainan lompat tali yang dilakukan di kelas A (usia 4-5 tahun) sebanyak 10 orang, yaitu pada pertemuan ini terdapat peserta didik yang belum mampu berdiri dengan cepat secara teratur kemudian terlihat belum lincah saat melompati tali. Dari beberapa pengamatan yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan:

1. Perkembangan kemampuan BU saat berlari dengan cepat, berkembang sesuai harapan (BSH), melakukan gerak tolakan secara tepat sudah berkembang sangat baik (BSB), melompati tali dengan tepat, berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan lincah sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali secara lentur sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mendarat dengan seimbang sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki berkembang sesuai harapan (BSH), mendarat dengan sempurna menggunakan satu kaki berkembang sesuai harapan (BSH), dapat berlari mengikuti garis lurus sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompat dari ketinggian 50 cm sudah berkembang sangat baik (BSB).
2. Perkembangan kemampuan CC saat berlari dengan cepat sudah berkembang sangat baik (BSB), melakukan gerak tolakan dengan tepat berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan tepat berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali secara lincah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan lentur berkembang sesuai harapan (BSH), mendarat dengan seimbang sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki sudah berkembang sangat baik (BSB), mendarat dengan sempurna menggunakan satu kaki sudah berkembang sesuai harapan (BSH), dapat berlari mengikuti garis lurus sudah berkembang sangat baik (BSB), dan melompat dari ketinggian 50 cm sudah berkembang sangat baik (BSB).
3. Perkembangan kemampuan DAT saat berlari dengan cepat sudah berkembang sangat baik (BSB), melakukan gerak tolakan dengan tepat berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali secara tepat berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan lincah sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan lentur sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mendarat dengan seimbang sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki sudah berkembang sangat baik (BSB), mendarat dengan sempurna

- menggunakan satu kaki sudah berkembang sesuai harapan (BSH), dapat berlari mengikuti garis lurus sudah berkembang sesuai harapan (BSH), dan melompat dari ketinggian 50 cm sudah berkembang sangat baik (BSB).
4. Perkembangan kemampuan DR saat berlari dengan cepat sudah berkembang sangat baik (BSB), melakukan gerak tolakan dengan tepat berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali secara tepat berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan lincah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan lentur sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mendarat dengan seimbang sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki sudah berkembang sangat baik (BSB), mendarat dengan sempurna menggunakan satu kaki sudah berkembang sesuai harapan (BSH), berlari mengikuti garis lurus sudah berkembang sangat baik (BSB), melompat dari ketinggian 50 cm sudah berkembang sangat baik (BSB).
 5. Perkembangan kemampuan FD saat berlari dengan cepat berkembang sesuai harapan (BSH), melakukan gerak tolakan dengan tepat sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan tepat sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali secara lincah sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan lentur sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mendarat dengan seimbang sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki sudah berkembang sangat baik (BSB), mendarat dengan sempurna menggunakan satu kaki sudah berkembang sesuai harapan (BSH), berlari mengikuti garis lurus sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompat dengan ketinggian 50 cm sudah berkembang sesuai harapan (BSH).
 6. Perkembangan kemampuan HS saat berlari dengan cepat sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melakukan gerak tolakan dengan tepat sudah berkembang sangat baik (BSB), melompati tali dengan tepat sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan lincah sudah berkembang sangat baik (BSB), melompati tali dengan lentur sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mendarat dengan seimbang sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki sudah berkembang sangat baik (BSB), mendarat dengan sempurna menggunakan satu kaki sudah berkembang sesuai harapan (BSH), dapat berlari mengikuti garis lurus sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompat dari ketinggian 50 cm sudah berkembang sesuai harapan (BSH).
 7. Perkembangan kemampuan JLI saat berlari dengan cepat sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melakukan gerak tolakan dengan tepat sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan tepat sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan lincah sudah berkembang sangat baik (BSB), melompati tali dengan lentur sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mendarat dengan seimbang sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki sudah berkembang sangat baik (BSB), mendarat dengan sempurna menggunakan satu kaki sudah berkembang sesuai harapan (BSH), dapat berlari mengikuti garis lurus sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompat dari ketinggian 50 cm sudah berkembang sangat baik (BSB).
 8. Perkembangan kemampuan MPC saat berlari dengan cepat sudah berkembang sangat baik (BSB), melakukan gerak tolakan dengan tepat sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan tepat sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali secara lincah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali secara lentur sudah berkembang sangat baik (BSB), mendarat dengan seimbang sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mengkoordinasikan

gerakan mata dan kaki sudah berkembang sangat baik (BSB), mendarat dengan sempurna menggunakan satu kaki sudah berkembang sesuai harapan (BSH), dapat berlari mengikuti garis lurus sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompat dari ketinggian 50 cm sudah berkembang sangat baik (BSB).

9. Perkembangan kemampuan ST saat berlari dengan cepat berkembang sesuai harapan (BSH), melakukan gerak tolakan secara tepat berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali secara tepat berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan lincah sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan lentur sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mendarat dengan seimbang sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki sudah berkembang sangat baik (BSB), mendarat dengan sempurna menggunakan satu kaki sudah berkembang sesuai harapan (BSH), dapat berlari mengikuti garis lurus sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompat dari ketinggian 50 cm sudah berkembang sangat baik (BSB).
10. Perkembangan kemampuan NT saat berlari dengan cepat sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melakukan gerak tolakan dengan tepat sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan tepat sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompati tali dengan lincah sudah berkembang sangat baik (BSB), melompati tali dengan lentur sudah berkembang sangat baik (BSB), mendarat dengan seimbang sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mengkoordinasikan gerakan mata dan kaki sudah berkembang sesuai harapan (BSH), mendarat dengan sempurna menggunakan satu kaki sudah berkembang sesuai harapan (BSH), dapat berlari mengikuti garis lurus sudah berkembang sesuai harapan (BSH), melompat dari ketinggian 50 cm sudah berkembang sangat baik (BSB).

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lompat tali pada anak dengan perkembangan jasmani anak. Sebelum menggunakan stimulus melalui permainan lompat tali, kemampuan jasmani anak belum berkembang. Menurut Sutini (2013, hal. 75) rendahnya kemampuan motorik anak terhadap berfungsinya anggota tubuh dikarenakan masih kurangnya rangsangan terhadap anak untuk mengekspresikan diri melalui gerak-gerak secara sederhana sesuai kemampuannya. Permainan tradisional yaitu lompat tali sangat menyenangkan untuk anak-anak sehingga hal tersebut dapat meningkatkan keugaran jasmani anak. Beberapa faktor yang menyebabkan hal itu terjadi yaitu karena para guru kurang memberikan kesempatan kepada anak untuk bermain di luar kelas, sehingga aktivitas fisik anak menjadi terbatas. Hubungan antara jasmani dan lompat tali terlihat dari aktivitas jasmani yang dilakukan anak. Ada beberapa pengaruh yang muncul dari strategi yang diberikan guru dalam menstimulasi kecerdasan jasmani anak, hal ini dapat terlihat melalui respon yang diberikan oleh anak. Anak membutuhkan berbagai gerakan fisik yang bertujuan untuk mengembangkan fisik dan berpengaruh terhadap rasa percaya diri anak (Sutini, 2013, hal 74).

Lompat tali dilakukan bersama-sama sekitar 10 anak. Alat yang digunakan sangat sederhana, yaitu menganyam karet gelang kira-kira 4 meter. Permainan ini adalah permainan populer untuk anak perempuan, tetapi tidak jarang anak laki-laki juga memainkannya. Menurut keterangan tersebut, lompat tali dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang efektif dan merupakan permainan tradisional yang menyenangkan bagi anak-anak. Berdasarkan dari beberapa pengamatan selama penelitian, maka terlihat bahwa lompat dengan tali karet dapat memperkuat gerak otot kaki anak Anda dan melatih kelenturan anak saat melakukan gerakan. Menurut Sopiati (2021, hal 78) kegiatan sederhana ini ingin dilakukan berulang-ulang untuk membangun rasa percaya diri anak agar anak tidak pernah bosan saat bermain, karena bermain memberikan banyak sekali

manfaatnya, salah satunya yaitu melatih konsentrasi anak. Manfaat lainnya adalah melalui kegiatan lompat dengan tali karet ini sangat mengasyikkan bagi anak-anak serta tidak terlalu berisiko serta membahayakan, sehingga motorik kasar anak berkembang dengan baik. Fungsi dari konsentrasi sendiri diperlukan saat anak melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya saat proses belajar. Menurut Andayani (2021, hal. 235) menjelaskan bahwa keterampilan pemecahan masalah dan berpikir logis diperlukan untuk menguasai berbagai mata pelajaran dan memecahkan berbagai masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari sebagai orang dewasa. Dalam permainan kolaboratif, anak-anak belajar bertukar pikiran dengan teman bermainnya. Dengan berinteraksi dan berinteraksi dengan teman sambil bermain, anak belajar tentang kesabaran, empati, toleransi, kemandirian, percaya diri, kejujuran, cara mengembangkan komunikasi, keberanian, kompetisi, dan mengetahui aturan. Melalui bermain, anak-anak mendapat manfaat besar dalam perkembangan moral, motorik, kognitif, linguistik, dan sosial mereka. Tentunya mengetahui manfaat bermain menambah referensi bagi para pemangku kepentingan di bawah PAUD untuk memasukkan unsur pendidikan ke dalam setiap aktivitas bermain anak, karena sesuai yang ditemui di lapangan pendidikan yang menyenangkan dan mengasyikkan sangat berperan bagi kemajuan perkembangan anak (Rohmah, 2016, hal. 35).

Menurut Pratiwi (2017, hal. 109) bermain bagi anak tidak hanya memberikan rasa puas, tetapi juga memperkuat karakter dan dapat membentuk sikap dan kepribadiannya. Bermain merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi anak. Melalui bermain anak membangun pengetahuan tentang sekitarnya dan mengembangkan kreativitas, baik menggunakan benda atau mainan. Dalam perkembangan anak, bermain adalah kegiatan yang tidak akan pernah dilewatkan oleh anak-anak selama mereka memiliki kesempatan. Para pendidik dapat memberikan variasi dalam kegiatan lompat tali dengan menggunakan karet gelang, sehingga otot kaki anak akan menjadi lebih kuat dan melatih kelenturan gerak anak. Guru melanjutkan dengan memberi contoh untuk mengoptimalkan kemampuan melompat anak dan memastikan bahwa anak memiliki keseimbangan yang baik saat mendarat setelah melompat. Mengubah konsep lompat, motivasi dan penghargaan anak-anak untuk mendorong semangat dan minat dalam kegiatan ini (Siswati, 2019). Pendidikan jasmani untuk anak-anak fokusnya pada anak usia dini karena pada perkembangan kecerdasan sensorik motorik (aplikasi) sangat membutuhkan dukungan bagi pengembangan kecerdasan lainnya. Selain pengembangan kecerdasan majemuk, perlu juga dikombinasikan dengan nilai-nilai karakter (Wicaksono, 2017).

Berdasarkan pengamatan di lapangan menunjukkan adanya kemajuan terhadap pemahaman anak dalam kegiatan lompat tali yang benar sehingga anak melakukannya dengan baik. Pertumbuhan anak dalam aspek perkembangan ini merupakan pusat pengembangan kurikulum bermain kreatif anak usia dini (Rindawati dkk, 2022). Semakin sering anak melakukan aktivitas fisik, maka kemampuan fisik anak akan meningkat pula. Hal ini karena semua otot terlatih untuk melakukan gerak dan rangsangan terhadap sesuatu. Lompat tali yang termasuk ke dalam salah satu permainan tradisional menjadi permainan yang mudah dilakukan, biayanya cukup murah, namun mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan jasmani anak. Secara umum keterampilan jasmani semua orang berbeda-beda, dilihat dari kekuatan dan ketahanan dari tubuh masing-masing karena kekuatan otot umumnya untuk semua berbeda-beda. Daya tahan tubuh dapat diperoleh dalam bentuk kegiatan lari perlahan atau jalan cepat dengan jarak agak jauh. Latihan-latihan seperti lompat tali, lari naik tangga, dorong mendorong, tarik menarik yang dilakukan dengan berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama dapat meningkatkan kekuatan otot. Perkembangan anak usia dini saat ini sudah masuk ke dalam fase yang cukup mengkhawatirkan, hal ini terjadi karena terjadinya perubahan teknologi

yang luar biasa sehingga berdampak terhadap tumbuh kembang anak. Sikap dari guru dan orang tua merupakan pedoman bagi anak dalam bertindak. Dengan latihan otot yang teratur melalui lompat tali akan membuat tubuh anak lebih sehat dan kuat serta dapat melatih anak untuk mau bermain di luar ruangan maupun di luar rumah.

KESIMPULAN

Dari hasil dan data yang didapat selama penelitian, dapat dijelaskan bahwa pembelajaran yang disusun dan dirancang dengan baik dapat memberikan hasil yang memuaskan bagi guru dan khususnya bagi peserta didik. Lompat dengan media tali adalah satu dari banyak permainan tradisional, perlu untuk dilestarikan keberadaannya sehingga membuat anak merasa senang dan dapat mengembangkan kemampuan jasmani anak. Bagi seorang guru persiapan mengajar adalah hal yang sangat penting, karena tanpa adanya persiapan, maka guru tidak dapat menyampaikan materi dan kegiatan sejalan dengan tema yang sedang berlangsung. Dalam kegiatan yang melibatkan jasmani, terlebih dalam permainan lompat tali, mempunyai tujuan selain untuk meningkatkan kekuatan jasmani berupa keseimbangan tubuh, kekuatan otot, dan kelenturan gerak tubuh, juga dapat meningkatkan rasa percaya diri pada anak. Saran agar dalam pelaksanaan kegiatan lompat tali sebaiknya dilakukan pemanasan terlebih dahulu. Guru harus terlibat secara aktif dalam membimbing anak-anak, bersemangat dan percaya diri sehingga anak-anak merasa antusias dalam melakukan kegiatan.

REFERENSI

- Andayani, S. (2021). Bermain sebagai sarana pengembangan kreativitas anak usia dini. *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 7(01), 230-238. <https://journal.an-nur.ac.id/index.php/annur/article/view/87>
- Febriani, E. (2016). Upaya meningkatkan pengembangan motorik kasar (melompat) anak melalui permainan lompat tali pada kelompok B TK Al-Hidayah Palaosan Tahun Pelajaran 2015-2016. *Prosiding Ilmu Pendidikan*, 1(2). <https://media.neliti.com/media/publications/171940-ID-upaya-meningkatkan-pengembangan-motorik.pdf>
- Pratiwi, W. (2017). Konsep Bermain Pada Anak Usia Dini. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 106–117. Retrieved from <https://www.journal.iaingorontalo.ac.id/index.php/tjmpi/article/view/395>
- Rohmah, N. (2016). Bermain dan pemanfaatannya dalam perkembangan anak usia dini. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(2), 27-35. <https://doi.org/10.34001/tarbawi.v13i2.590>
- Siswati, S. (2019). Upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui lompat tali pada kelompok B di TK. *ECEIJ (Early Childhood Education Indonesian Journal)*, 2(3), 196-199. <https://doi.org/10.31934/eceij.v2i3.1001>
- Sopiyati, S. (2021). Upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan melompat dengan menggunakan media tali karet gelang pada kelompok A di TK Pertiwi Dahlia Desa Sambirejo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati semester I tahun pelajaran 2019/2020. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 2(6), 73-80. <https://doi.org/10.7777/jiemar.v2i6.230>
- Sutini, A. (2013). Meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini melalui permainan tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 67-77. <https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10386>
- Reswari, A. (2021). Efektivitas permainan bola basket modifikasi terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 17-29. 10.31004/obsesi.v6i1.1182

- Rindawati, R., Ertanti, D. W., & Anggraheni, I. (2022). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Kelompok B Melalui Permainan Tradisional Lompat Tali. *Jurnal Dewantara*, 4(2), 131-139. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jd/article/view/17070>
- Wicaksono, L. (2017). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2). <https://core.ac.uk/download/pdf/294953011.pdf>