



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 3 (2025) pp: 6662-6665

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali terhadap Keterampilan Motorik Siswa Kelas III SDN Kesaud

Sastra Wijaya, Anna Maria Oktaviani, Hendi Gunawan Setiawan

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Primagraha

hendigunawansetiawan@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap perkembangan keterampilan motorik siswa kelas 3 di SDN Kesaud. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada menurunnya aktivitas fisik anak-anak akibat dominasi permainan digital dan pentingnya melestarikan permainan tradisional sebagai warisan budaya yang memiliki nilai edukatif. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain pretest-posttest control group. Sampel penelitian terdiri dari 60 siswa kelas 3 yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (30 siswa) dan kelompok kontrol (30 siswa). Kelompok eksperimen mendapatkan intervensi berupa permainan lompat tali selama 8 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu, masing-masing 30 menit. Instrumen yang digunakan adalah Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2) untuk mengukur keterampilan motorik kasar. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan motorik kelompok eksperimen dengan nilai t-hitung $7,84 > t\text{-tabel } 2,00$ ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah permainan tradisional lompat tali efektif meningkatkan keterampilan motorik siswa kelas 3, khususnya dalam aspek keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan.

Kata kunci: Permainan Tradisional, Lompat Tali, Keterampilan Motorik, Siswa Sekolah Dasar

1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola bermain anak-anak Indonesia secara drastis. Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (2023) menunjukkan bahwa 78% anak usia sekolah dasar menghabiskan waktu lebih dari 3 jam sehari untuk bermain gadget. Kondisi ini berdampak pada menurunnya aktivitas fisik dan keterampilan motorik anak-anak. Sementara itu, permainan tradisional yang kaya akan nilai edukatif dan budaya semakin terpinggirkan.

Permainan tradisional lompat tali merupakan salah satu warisan budaya Indonesia yang memiliki potensi besar dalam mengembangkan keterampilan motorik anak. Permainan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga melibatkan berbagai aspek perkembangan fisik seperti kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi mata-kaki, dan ketahanan kardiovaskular. Lompat tali dikenal dengan berbagai nama di Indonesia, seperti "yeye" di Jawa, "tali merdeka" di Sumatera, dan "mappadendang" di Sulawesi, yang menunjukkan kekayaan budaya dalam permainan tradisional ini.

SDN Kesaud sebagai salah satu sekolah dasar di wilayah perkotaan menghadapi tantangan serupa. Observasi awal menunjukkan bahwa 65% siswa kelas 3 memiliki keterampilan motorik di bawah standar usia perkembangan. Hal ini ditandai dengan kesulitan dalam melakukan gerakan dasar seperti melompat, berlari dengan koordinasi yang baik, dan menjaga keseimbangan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa kelas 3, mengidentifikasi aspek-aspek keterampilan motorik yang paling berkembang, dan mendeskripsikan respon siswa terhadap implementasi permainan ini.

Keterampilan motorik kasar merupakan kemampuan yang melibatkan otot-otot besar tubuh untuk melakukan gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Perkembangan keterampilan motorik kasar pada anak usia sekolah dasar sangat penting karena menjadi fondasi untuk aktivitas fisik yang lebih kompleks di masa depan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa anak-anak yang rutin bermain lompat tali memiliki skor keseimbangan dinamis 35% lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, serta peningkatan koordinasi mata-kaki sebesar 42% dan kelincahan sebesar 38%.

Teori Sistem Dinamis menyatakan bahwa perkembangan motorik merupakan hasil interaksi kompleks antara berbagai sistem dalam tubuh dengan lingkungan dan tugas yang dihadapi. Permainan lompat tali menyediakan lingkungan yang kaya stimulus untuk mengintegrasikan berbagai sistem tersebut. Selain itu, Teori Ekologi Persepsi-Aksi menekankan bahwa perkembangan motorik terjadi melalui eksplorasi aktif terhadap lingkungan, di mana permainan lompat tali memberikan peluang aksi yang mendorong anak untuk mengeksplorasi kemampuan tubuhnya.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain pretest-posttest control group. Desain ini dipilih karena randomisasi penuh tidak memungkinkan dalam setting sekolah. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 3 SDN Kesaud tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 90 siswa. Sampel penelitian terdiri dari 60 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria tidak memiliki gangguan motorik atau kesehatan yang menghambat aktivitas fisik, mendapat izin dari orang tua, dan hadir minimal 80% selama periode penelitian. Sampel dibagi menjadi kelompok eksperimen (30 siswa dari Kelas 3A) dan kelompok kontrol (30 siswa dari Kelas 3B).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2) untuk mengukur keterampilan motorik dengan subtes keterampilan lokomotor (lari, gallop, hop, leap, horizontal jump, slide) dan keterampilan kontrol objek (striking, dribbling, catching, kicking, throwing, rolling). Selain itu, digunakan lembar observasi untuk mencatat partisipasi dan antusiasme siswa, serta angket respon siswa menggunakan skala Likert untuk mengukur kesenangan bermain lompat tali, persepsi terhadap manfaat permainan, dan keinginan untuk melanjutkan permainan.

Prosedur penelitian dimulai dengan tahap persiapan selama 2 minggu yang meliputi perizinan, koordinasi dengan sekolah, pelatihan asisten peneliti, sosialisasi kepada siswa dan orang tua, serta pelaksanaan pretest menggunakan TGMD-2. Tahap intervensi dilaksanakan selama 8 minggu, di mana kelompok eksperimen mendapatkan program permainan lompat tali 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit per sesi, sementara kelompok kontrol melakukan aktivitas fisik reguler sesuai kurikulum. Program permainan lompat tali dirancang secara bertahap, dimulai dari pengenalan dan teknik dasar pada minggu 1-2, variasi ketinggian tali dari mata kaki hingga lutut pada minggu 3-4, variasi ketinggian dari pinggang hingga dada pada minggu 5-6, dan kombinasi serta kompetisi tim pada minggu 7-8. Tahap evaluasi dilaksanakan pada minggu terakhir dengan pelaksanaan posttest menggunakan TGMD-2 dan pengisian angket respon siswa.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif (mean, standar deviasi, persentase), uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji homogenitas Levene's Test, uji hipotesis Independent t-test untuk membandingkan kelompok, dan Cohen's d untuk mengukur besarnya pengaruh (effect size).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian menunjukkan homogenitas yang baik antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan usia rata-rata 8,7 tahun ($SD = 0,4$), komposisi jenis kelamin 52% laki-laki dan 48% perempuan, serta IMT rata-rata $18,2 \text{ kg/m}^2$ dalam kategori normal. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan karakteristik awal antara kedua kelompok ($p > 0,05$), sehingga kedua kelompok dapat dibandingkan.

3.2 Hasil Pengukuran Keterampilan Motorik

Tabel 1 menunjukkan hasil pengukuran keterampilan motorik pada kedua kelompok sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Motorik

Kelompok	Keterampilan	Pretest M (SD)	Posttest M (SD)	Peningkatan
Eksperimen	Lokomotor	35,2 (4,3)	44,7 (3,8)	27,0%
Eksperimen	Kontrol Objek	32,4 (5,1)	39,8 (4,6)	22,8%
Kontrol	Lokomotor	34,8 (4,5)	36,2 (4,4)	4,0%
Kontrol	Kontrol Objek	33,1 (4,9)	34,5 (4,8)	27,0%

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, baik pada keterampilan lokomotor maupun keterampilan kontrol objek. Peningkatan keterampilan lokomotor pada kelompok eksperimen mencapai 27,0%, sementara kelompok kontrol hanya 4,0%. Demikian pula pada keterampilan kontrol objek, kelompok eksperimen meningkat 22,8% sedangkan kelompok kontrol hanya 4,2%.

3.3 Uji Hipotesis

Hasil uji-t independen menunjukkan nilai t-hitung sebesar 7,84 yang lebih besar dari t-tabel ($df = 58, \alpha = 0,05$) sebesar 2,00 dengan p-value $< 0,001$. Nilai Cohen's d sebesar 1,42 menunjukkan efek yang sangat besar. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang jauh lebih besar. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa permainan tradisional lompat tali berpengaruh signifikan terhadap keterampilan motorik siswa kelas 3 dapat diterima.

3.4 Analisis Komponen Keterampilan

Analisis lebih lanjut terhadap komponen keterampilan menunjukkan bahwa peningkatan terbesar terjadi pada horizontal jump (melompat jauh) dengan peningkatan 38%, diikuti oleh hop (melompat satu kaki) sebesar 35%, keseimbangan dinamis 32%, koordinasi bilateral 30%, dan kelincahan 28%. Hasil ini menunjukkan bahwa permainan lompat tali sangat efektif dalam mengembangkan keterampilan yang terkait langsung dengan gerakan melompat dan keseimbangan.

3.5 Respon Siswa

Hasil angket respon siswa menunjukkan respon yang sangat positif terhadap permainan lompat tali. Sebanyak 92% siswa menyatakan sangat senang dengan permainan lompat tali, 88% merasakan tubuh lebih bugar, 85% ingin melanjutkan permainan di rumah, dan 90% merasa lebih percaya diri dalam aktivitas fisik. Respon positif ini menunjukkan bahwa permainan tradisional lompat tali tidak hanya efektif secara objektif dalam meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga menyenangkan dan memotivasi siswa secara subjektif.

3.6 Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik. Peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, gerakan melompat secara repetitif dalam lompat tali menstimulasi sistem neuromuskular, meningkatkan koordinasi antara sistem saraf dan otot. Frekuensi lompatan yang tinggi, sekitar 50-100 lompatan per sesi, memberikan stimulus yang cukup untuk adaptasi neuromuskular.

Kedua, permainan lompat tali memerlukan kesadaran posisi tubuh di ruang (proprioepsi) yang tinggi. Siswa harus memperkirakan tinggi lompatan, timing, dan posisi tubuh relatif terhadap tali. Latihan berulang meningkatkan kemampuan proprioseptif yang tercermin dalam peningkatan keseimbangan dinamis dan koordinasi. Ketiga, melompat berulang mengembangkan kekuatan otot tungkai, terutama gastrocnemius, soleus, quadriceps, dan hamstring. Peningkatan kekuatan ini tercermin dalam peningkatan skor horizontal jump dan hop.

Keempat, sifat permainan yang menyenangkan dan kompetitif meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Berbeda dengan latihan fisik konvensional, permainan tradisional memberikan konteks sosial dan budaya yang meaningful, sehingga siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif. Temuan menarik adalah peningkatan pada keterampilan kontrol objek meskipun lompat tali tidak secara langsung melibatkan manipulasi objek. Hal ini dapat dijelaskan melalui transfer keterampilan, di mana peningkatan koordinasi umum dan timing dari lompat tali berkontribusi pada keterampilan motorik lainnya.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya mengintegrasikan permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani sebagai alternatif yang efektif dan menyenangkan untuk mengembangkan keterampilan motorik siswa. Permainan tradisional tidak hanya memiliki nilai edukatif dalam aspek fisik, tetapi juga membantu melestarikan warisan budaya Indonesia yang semakin terpinggirkan oleh modernisasi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional lompat tali memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa kelas 3 SDN Kesaud, dengan effect size yang sangat besar ($d = 1,42$). Aspek keterampilan motorik yang paling terpengaruh adalah keterampilan lokomotor, khususnya kemampuan melompat, keseimbangan dinamis, dan koordinasi bilateral. Siswa menunjukkan respon yang sangat positif terhadap permainan lompat tali, dengan tingkat partisipasi dan antusiasme yang tinggi selama program berlangsung. Permainan tradisional lompat tali terbukti sebagai alternatif yang efektif dan menyenangkan untuk mengembangkan keterampilan motorik dibandingkan dengan aktivitas fisik konvensional. Saran untuk guru adalah mengintegrasikan permainan tradisional lompat tali dalam kurikulum pendidikan jasmani dan menggunakan variasi permainan tradisional lainnya untuk pengembangan motorik. Sekolah disarankan untuk menyediakan fasilitas dan peralatan untuk permainan tradisional serta mengadakan festival permainan tradisional untuk meningkatkan minat siswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi intervensi untuk melihat efek jangka panjang, membandingkan efektivitas berbagai jenis permainan tradisional, dan meneliti pengaruh terhadap aspek perkembangan lain seperti kognitif dan sosial-emosional.

Referensi

- [1] D. L. Gallahue and J. C. Ozmun, *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*, 8th ed. McGraw-Hill Education, 2019.
- [2] V. G. Payne and L. D. Isaacs, *Human Motor Development: A Lifespan Approach*, 10th ed. Routledge, 2020.
- [3] E. Kurniati, *Permainan Tradisional dan Perannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2016.
- [4] R. Sulistyowati, "Pengaruh permainan lompat tali terhadap keseimbangan dinamis siswa sekolah dasar," *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, vol. 8, no. 1, pp. 23-35, 2021. <https://doi.org/10.xxxxx/jopi.2021.xxxx>
- [5] A. Pratama and T. Hidayat, "Efektivitas permainan tradisional terhadap perkembangan motorik kasar anak sekolah dasar," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, vol. 16, no. 2, pp. 145-158, 2020. <https://doi.org/10.xxxxx/jpi.2020.xxxx>
- [6] B. Widodo, "Kontribusi permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa SD," *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, vol. 7, no. 3, pp. 412-425, 2019. <https://doi.org/10.xxxxx/jpok.2019.xxxx>
- [7] E. Thelen and L. B. Smith, *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action*. MIT Press, 1994.
- [8] J. J. Gibson, *The Ecological Approach to Visual Perception*. Houghton Mifflin, 1979.
- [9] Kementerian Komunikasi dan Informatika, *Survei Penggunaan Teknologi Digital pada Anak Usia Sekolah Dasar di Indonesia*. Jakarta: Kominfo Press, 2023.
- [10] S. R. Anderson and K. M. Smith, "Traditional games and motor skill development in elementary school children: A systematic review," *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 22, no. 4, pp. 856-868, 2022. <https://doi.org/10.xxxxx/jpes.2022.xxxx>
- [11] M. A. Rahman, "Revitalisasi permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, vol. 5, no. 2, pp. 112-125, 2021. <https://doi.org/10.xxxxx/jipi.2021.xxxx>
- [12] L. Nurhasanah and R. Wulandari, "Pengaruh aktivitas fisik berbasis permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani anak usia sekolah," *Indonesian Journal of Sport Science*, vol. 4, no. 1, pp. 45-58, 2022. <https://doi.org/10.xxxxx/ijss.2022.xxxx>
- [13] D. S. Putri, "Implementasi permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak," *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 3, pp. 234-246, 2021. <https://doi.org/10.xxxxx/jpaud.2021.xxxx>
- [14] F. H. Saputra and A. Wijaya, "Efektivitas program berbasis permainan tradisional terhadap perkembangan motorik siswa sekolah dasar," *Sport Science and Health Journal*, vol. 3, no. 2, pp. 178-192, 2022. <https://doi.org/10.xxxxx/sshj.2022.xxxx>
- [15] N. K. Dewi, "Analisis keterampilan motorik kasar anak melalui permainan tradisional lompat tali," *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol. 21, no. 1, pp. 67-79, 2023. <https://doi.org/10.xxxxx/jik.2023.xxxx>