

Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Siswa Kelas 1 SD Negeri 1 Meurandeh melalui Permainan Lompat Tali

Fitria Auliya¹ Dodi Irwansyah² Fitria³

Universitas Samudra, Langsa, Indonesia

Correspondence Autor Email : fitriaauliya222828@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas 1 SD Negeri 1 Meurandeh melalui penerapan permainan lompat tali. Permainan ini dipilih karena melibatkan gerakan dasar yang dapat melatih kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi anak-anak. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Action Research* dengan model Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari dua siklus, masing-masing melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 12 siswa kelas 1 SD Negeri 1 Meurandeh pada tahun ajaran 2025. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengamatan, dokumentasi, dan tes motorik kasar. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan motorik kasar siswa dari pre test ke siklus I dan peningkatan yang signifikan pada siklus II. Pada pre test, hanya 41,6% siswa yang mencapai ketuntasan, pada siklus I meningkat menjadi 66,6%, dan mencapai 83,3% pada siklus II. Dengan demikian, penerapan permainan lompat tali terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas 1 SD Negeri 1 Meurandeh. Permainan ini juga menumbuhkan antusiasme, kerja sama, dan kepercayaan diri siswa selama proses pembelajaran fisik.

Kata Kunci: Keterampilan motorik kasar, lompat tali, siswa sekolah dasar.

Abstract

This study aims to improve the gross motor skills of first-grade students at Meurandeh State Elementary School 1 through the implementation of jump rope games. This game was chosen because it involves basic movements that can train children's strength, agility, balance, and coordination. The type of research used was Action Research with the Kemmis and McTaggart model, which consisted of two cycles, each going through the stages of planning, implementation, observation, and reflection. The research subjects were 12 first-grade students at Meurandeh State Elementary School 1 in the 2025 academic year. Data collection techniques were carried out through observation, documentation, and gross motor tests. The results showed an increase in students' gross motor skills from the pre-test to cycle I and a significant increase in cycle II. In the pre-test, only 41.6% of students achieved mastery, in cycle I it increased to 66.6%, and reached 83.3% in cycle II. Thus, the application of jump rope games proved to be effective in improving the gross motor skills of first-grade students at SD Negeri 1 Meurandeh. This game also fostered enthusiasm, cooperation, and self-confidence among students during the physical learning process.

Keywords: Gross motor skills, jump rope game, physical education, elementary school

Pendahuluan

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional siswa sekolah dasar. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, siswa tidak hanya memperoleh kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan keterampilan gerak yang menjadi dasar bagi berbagai aktivitas sehari-hari. Salah satu aspek penting dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah pengembangan keterampilan motorik kasar, yaitu kemampuan melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar seperti berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan.

Perkembangan motorik kasar yang optimal sangat berpengaruh terhadap kesiapan anak dalam mengikuti kegiatan pembelajaran maupun aktivitas fisik lainnya. Anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik cenderung lebih aktif, percaya diri, serta mampu berpartisipasi dalam berbagai kegiatan olahraga dan permainan. Sebaliknya, keterlambatan perkembangan motorik kasar dapat menyebabkan anak kurang percaya diri, kurang aktif bergerak, serta mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dasar yang seharusnya sudah dikuasai pada usia sekolah dasar.

Stimulasi yang tepat melalui aktivitas fisik yang menyenangkan sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan motorik kasar anak. Pembelajaran pendidikan jasmani yang monoton dan kurang bervariasi dapat membuat siswa kurang tertarik untuk bergerak aktif. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus melatih kemampuan gerak dasar siswa secara efektif.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang sesuai untuk mengembangkan motorik kasar siswa sekolah dasar adalah permainan lompat tali. Permainan ini melibatkan gerakan melompat yang melatih kekuatan otot kaki, keseimbangan tubuh, kelincahan, serta koordinasi antara mata dan kaki. Selain memberikan manfaat fisik, permainan lompat tali juga dapat meningkatkan keberanian, kerja sama, dan interaksi sosial siswa karena dilakukan dalam suasana bermain yang menyenangkan.

Namun, berdasarkan hasil observasi di SD Negeri 1 Meurandeh, keterampilan motorik kasar siswa kelas 1 masih tergolong rendah. Siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan melompat, berlari dengan koordinasi yang baik, serta menjaga keseimbangan tubuh. Selain itu, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tersebut masih kurang memanfaatkan permainan tradisional sebagai media pembelajaran, sehingga aktivitas gerak siswa belum berkembang secara optimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya perbaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas 1 SD Negeri 1 Meurandeh melalui penerapan permainan lompat tali dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode Action Research dengan model Kemmis dan McTaggart yang meliputi empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas satu kali pertemuan pembelajaran. Penelitian dilakukan di

SD Negeri 1 Meurandeh pada tanggal 30 Juli 2025. Subjek penelitian adalah 12 siswa kelas I yang ditentukan menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh siswa dalam kelas dijadikan sampel penelitian. Prosedur penelitian dilaksanakan sesuai tahapan Action Research pada setiap siklus. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) berbasis permainan lompat tali, menyiapkan media dan alat pembelajaran, serta menyusun lembar observasi. Tahap pelaksanaan tindakan dilakukan dengan menerapkan permainan lompat tali dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pada tahap observasi, peneliti dan guru melakukan pengamatan terhadap aktivitas dan keterampilan motorik kasar siswa menggunakan lembar observasi. Tahap refleksi dilakukan untuk mengevaluasi hasil tindakan pada setiap siklus dan merencanakan perbaikan pada siklus berikutnya. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, tes keterampilan motorik kasar, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perkembangan kemampuan motorik kasar siswa selama proses pembelajaran. Tes motorik kasar dilakukan melalui aktivitas permainan lompat tali untuk mengukur peningkatan kemampuan gerak siswa. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto dan catatan kegiatan pembelajaran. Instrumen penelitian berupa lembar observasi keterampilan motorik kasar yang mencakup indikator, berlari, melompat, meloncat, dan keseimbangan. Setiap indikator dinilai menggunakan kategori perkembangan, yaitu Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase ketuntasan individu dan klasikal. Perhitungan ketuntasan individu menggunakan rumus:

$$S = \frac{R}{N} \times 100$$

Keterangan:

S= Nilai yang diperoleh siswa

R = Skor yang diperoleh siswa

N = Skor maksimal

Sedangkan ketuntasan belajar secara klasikal dihitung dengan rumus:

$$KB = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100$$

Penelitian dinyatakan berhasil apabila minimal **70% siswa** mencapai kriteria ketuntasan minimal dalam keterampilan motorik kasar.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas I SD Negeri 1 Meurandeh melalui penerapan permainan lompat tali. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus tindakan setelah dilakukan pengukuran kondisi awal (pre test). Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Kondisi Awal (Pre Test)

Hasil pre test menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar siswa masih tergolong rendah. Dari 12 siswa, hanya 5 siswa (41,6%) yang mencapai ketuntasan, sedangkan 7 siswa (58,3%) belum tuntas.

Tabel 1. Hasil Pre Test Motorik Kasar

Hasil Tes	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
>70%	Tidak tuntas	7	58,3%
<70%	Tuntas	5	41,6%

Hasil Siklus I

Pada siklus I, pembelajaran motorik kasar dilaksanakan melalui permainan lompat tali secara individu dengan bimbingan guru. Aktivitas pembelajaran meliputi pemanasan, praktik gerakan inti, dan pendinginan. Observasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan motorik kasar, namun hasilnya belum mencapai indikator keberhasilan.

Tabel 2. Hasil Test Motorik Kasar Siklus 1

Hasil Tes	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
<70%	Tidak tuntas	4	33,3%
>70%	Tuntas	8	66,6%

Selain ketuntasan belajar, peningkatan juga terlihat pada tiap aspek gerak motorik kasar berikut.

Tabel 3. Peningkatan Aspek Motorik Kasar Siklus I

Tes Motorik Kasar	Kategori	Jumlah Siswa
1. Berlari	BB	
	MB	5
	BSH	5
	BSB	2
2. Melompat	BB	
	MB	4

3. Meloncat	BSH	7
	BSB	1
	BB	
	MB	2

Meskipun terjadi peningkatan, persentase ketuntasan baru mencapai 66,6% sehingga belum memenuhi target $\geq 70\%$. Refleksi menunjukkan beberapa kendala, seperti siswa mudah bosan, koordinasi gerak belum optimal, serta kepercayaan diri siswa masih rendah.

Hasil Siklus II

Perbaikan tindakan pada siklus II dilakukan dengan menerapkan permainan lompat tali secara berkelompok, meningkatkan variasi ketinggian tali, serta memberikan motivasi dan penghargaan. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Tabel 4. Hasil Test Motorik Kasar Siklus II

Hasil Tes	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
<70%	Tidak tuntas	2	16,6%
>70%	Tuntas	10	83,3%

Peningkatan juga terlihat pada seluruh indikator motorik kasar.

Tes Motorik Kasar	Kategori	Jumlah Siswa
1. Berlari	BB	
	MB	1
	BSH	8
	BSB	3
2. Melompat	BB	
	MB	3
	BSH	6
	BSB	3

3. Meloncat	BB	
	MB	1
	BSH	2
	BSB	9
4. Keseimbangan	BB	
	MB	1
	BSH	4
	BSB	7

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mencapai kategori berkembang sesuai harapan (BSH) dan berkembang sangat baik (BSB) pada hampir seluruh aspek gerak.

Rekapitulasi Peningkatan Ketuntasan

Tabel 5. Rekapitulasi Ketuntasan Motorik Kasar

Siklus	Nilai Perkembangan	Jumlah Anak	Jumlah Persentase
<i>Pre test</i>	Tidak tuntas	7	58,3%
	Tuntas	5	41,6%
I	Tidak tuntas	4	33,3%
	Tuntas	8	66,6%
II	Tidak tuntas	2	16,6%
	Tuntas	10	83,3%

Pembahasan

Peningkatan keterampilan motorik kasar siswa terjadi secara progresif dari tahap *pre-test* ke siklus I dan semakin optimal pada siklus II, yang menunjukkan adanya proses adaptasi dan pembelajaran motorik yang berkelanjutan. Pada tahap awal, sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menjaga koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta ritme lompatan. Namun, setelah diberikan tindakan melalui permainan lompat tali secara terstruktur dan berulang, terlihat adanya peningkatan kontrol gerak, ketepatan ritme, serta daya tahan fisik siswa. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya latihan berulang (*repetition*) dan pengalaman langsung (*learning by doing*) dalam memperkuat pola gerak dasar pada anak usia sekolah dasar.

Permainan lompat tali tidak hanya melatih aspek fisik seperti koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan, tetapi juga memberikan stimulus neuromuskular yang mendukung perkembangan integrasi gerak. Aktivitas melompat yang dilakukan secara ritmis membantu meningkatkan sinkronisasi antara sistem saraf dan otot, sehingga gerakan menjadi lebih terkontrol dan efisien. Selain itu, karakteristik permainan yang bersifat menyenangkan dan menantang

menciptakan suasana belajar yang tidak monoton, sehingga siswa lebih antusias dan terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Perubahan strategi pembelajaran dari pendekatan individual pada siklus I menjadi pendekatan kelompok pada siklus II turut memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan hasil belajar. Pembelajaran berbasis kelompok mendorong interaksi sosial, kerja sama, serta rasa tanggung jawab antar siswa. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan motivasi intrinsik, tetapi juga menumbuhkan keberanian dan rasa percaya diri siswa dalam melakukan gerakan. Partisipasi aktif yang lebih merata pada siklus II menunjukkan bahwa strategi kooperatif mampu menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan kompetitif secara sehat.

Berdasarkan hasil refleksi selama dua siklus yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan pada siswa kelas I SD Negeri 1 Meurandeh, terjadi peningkatan persentase perkembangan keterampilan motorik kasar yang signifikan. Peningkatan tersebut terlihat dari bertambahnya jumlah siswa yang mencapai kriteria berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik pada setiap siklus. Data yang dirangkum dalam grafik menunjukkan tren kenaikan yang konsisten, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan lompat tali sebagai bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani efektif dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar siswa sekolah dasar, khususnya pada fase awal perkembangan gerak dasar.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan lompat tali efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas I SD Negeri 1 Meurandeh. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh adanya peningkatan persentase ketuntasan belajar secara signifikan, dari 41,6% pada tahap pra-siklus menjadi 83,3% pada siklus II, yang mencerminkan terjadinya perbaikan kemampuan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan gerak siswa secara bertahap dan berkelanjutan. Selain berdampak pada aspek fisik-motorik, penerapan permainan lompat tali juga memberikan pengaruh positif terhadap aspek afektif, seperti meningkatnya antusiasme, partisipasi aktif, serta kepercayaan diri siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, permainan lompat tali dapat direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran yang efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar dalam mengoptimalkan kemampuan motorik kasar.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SD Negeri 1 Meurandeh atas dukungan, kerja sama, serta partisipasi aktif yang telah diberikan selama proses pelaksanaan penelitian ini. Bantuan dan kontribusi yang diberikan sangat berarti dalam kelancaran serta keberhasilan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Agustiani, S., Kurniawati, R., Rohmah, S., Hataul, S., Naruvita, S. R., & Sudarya, A. (2022). perkembangan Motorik Kasar Melalui Permainan Lompat Tali Pada Anak Kelompok A Di Lembaga Ra Al-Istiqomah Gsi. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(10), 879–885. <https://doi.org/10.36418/japendi.v3i10.1207>
- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Wiharti, U., & Soleha, N. M. (2019). Pentingnya Pendidikan Bagi Mnusia. *Jurnal Buana Pengabdian*, 1(1), 66–72.
- Amalia, R., Nur, S., & Zainuri, M. I. (2023). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations BOLA. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 12(3), 247–253.
- Andini, Y. T., Syamsudin, M. A., & Ulansari, F. (2022). Pengaruh Permainan Lompat Tali Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini)*, 3(2), 97–108. <https://doi.org/10.26740/jp2kgaud.2022.3.2.97-108>
- Asyruni Multahada, Pingky Melaty, Heni Apriyani, & Tris Andriani. (2022). Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Kreatif. *PrimEarly : Jurnal Kajian Pendidikan Dasar Dan Anak Usia Dini*, 5(1), 11–21. <https://doi.org/10.37567/prymerly.v5i1.1248>
- Bire, Y., & Taek Bete, D. E. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V Sd Gmit Tuapakas. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(1), 18–28. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Cahyani, N. I., Iwan, & Nawawi. (2021). Upaya Irmas Nurul Huda Untuk Meningkatkan Partisipasi Remaja Dalam Kegiatan Pengajian Di Desa Sindangjawa Kecamatan Cibingbin Kabupaten Kuningan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 1–12. <http://repository.syekhnurjati.ac.id/5396/1/jurnalnurindah.pdf>
- Darajat, R., Ginanjar, M. H., & Wahidin, U. (2019). Upaua Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Budi Pekerti dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Peserta Didik pada Mata Pelajaran PAI dan Budi Pekerti (Studi di SMAN 4 Bogor Tahun Ajaran 2018/2019). *Prosiding Al Hidayah Pendidikan Agama Islam*, 75–86.
- Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri I Kupang Timur Kabupaten Kupang. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 2(2), 104–111. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v2i2.415>
- Febriani, E. (2015). Upaya Meningkatkan Pengembangan Motorik Kasar (Melompat) Anak Melalui Permainan Lompat Tali Pada Kelompok B TK Al-Hidayah Palaosan Tahun Pelajaran 2015-2016. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 1(2), 35–40.

- Handayani, P. (2017). Upaya Peningkatan Keterampilan Sosial Siswa Melalui Permainan Tradisional Congklak Pada Mata Pelajaran IPS. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 7(01), 39. <https://doi.org/10.25273/pe.v7i01.1245>
- Hasanah, M. (2023). Efektivitas Permainan Lompat Tali terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun di TKIT Syeikh Abdurrauf Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(1), 1-17. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/1004>
- Hidayanti, M. (2013). Peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan bakiak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 7(1), 195-200. <https://www.neliti.com/id/publications/117598/peningkatan-kemampuan-motorik-kasar-anak-melalui-permainan-bakiak>