YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v6i2.9247

# PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TALI IRAMA TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK 4-5 TAHUN TAMAN KANAK-KANAK KEMALA BHAYANGKARI

# Effect of Rhythmic Jump Rope Games on the Gross Motor Development of 4-5-Year-Old Children at Kemala Bhayangkari Kindergarten

**Indah Juniarti & Vivi Anggraini**
Universitas Negeri Padang
juniartiindah41@gmail.com; vivianggraini887@gmail.com

**Article Info:**

| Submitted: | Revised: | Accepted: | Published: |
|---|---|---|---|
| Jan 24, 2026 | Feb 16, 2026 | Mar 1, 2026 | Mar 6, 2026 |

## Abstract

Gross motor development in early childhood is important because it forms the foundation for locomotor skills, coordination, and balance, while studies that specifically examine the implementation of a rhythm-based rope-jumping game with jump heights safely modified for children aged 4–5 years in the context of kindergarten learning remain limited. This study aimed to analyze the effect of a rhythmic rope-jumping game on the gross motor development of children aged 4–5 years at Kemala Bhayangkari Kindergarten. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental nonequivalent control group design, involving 20 children consisting of 10 children in the experimental class and 10 children in the control class selected through purposive sampling. Data were collected using performance tests and checklist-based observations of gross motor indicators covering movement in rhythm, coordination, balance, and agility, and were then analyzed through prerequisite tests of normality and homogeneity, followed by an


Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

independent-samples *t*-test and Cohen's *d* effect size. The results showed a significant difference between the experimental and control groups (sig. 2-tailed = 0.013), with a higher increase in the mean score in the experimental class, rising from 10.0 to 14.0, compared with the control class, which increased from 9.8 to 12.4, and demonstrated a very strong effect size ($d$ = 2.05). These findings confirm that rhythm-based play activities can be an effective strategy for optimizing children's gross motor development. Therefore, kindergarten teachers are advised to integrate rhythmic rope-jumping games gradually and safely into classroom learning. The implications of this study include a theoretical contribution to the literature on play-based learning and practical implications for early childhood education and kindergarten institutions, while also opening opportunities for further research on intervention duration and the generalizability of findings across more diverse school contexts.

**Keywords:** Rhythmic Rope-Jumping Game; Gross Motor Development; Children Aged 4–5 Years; Quasi-Experimental Design; Kindergarten

**Abstrak:** Pengembangan motorik kasar pada anak usia dini penting karena menjadi dasar bagi keterampilan gerak lokomotor, koordinasi, dan keseimbangan, sementara kajian yang secara spesifik menelaah penerapan permainan lompat tali berbasis irama dengan modifikasi ketinggian lompatan yang aman bagi anak usia 4–5 tahun dalam konteks pembelajaran taman kanak-kanak masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan lompat tali irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 4–5 tahun di Taman Kanak-Kanak Kemala Bhayangkari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment nonequivalent control group*, melibatkan 20 anak yang terdiri atas 10 anak pada kelas eksperimen dan 10 anak pada kelas kontrol yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan tes perbuatan dan observasi berbentuk *checklist* indikator motorik kasar yang mencakup gerak mengikuti irama, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan, kemudian dianalisis melalui uji prasyarat berupa normalitas dan homogenitas, dilanjutkan dengan *independent sample t-test* serta *effect size* Cohen's *d*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (sig. 2-*tailed* = 0,013), dengan peningkatan rata-rata skor yang lebih tinggi pada kelas eksperimen, yaitu dari 10,0 menjadi 14,0, dibandingkan kelas kontrol yang meningkat dari 9,8 menjadi 12,4, serta menunjukkan besaran pengaruh yang sangat kuat ($d$ = 2,05). Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas bermain berirama dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak. Oleh karena itu, guru taman kanak-kanak disarankan mengintegrasikan permainan lompat tali irama secara bertahap dan aman dalam pembelajaran. Implikasi penelitian ini mencakup kontribusi teoretis terhadap literatur pembelajaran berbasis bermain serta implikasi praktis bagi lembaga PAUD/TK, sekaligus membuka peluang bagi penelitian lanjutan terkait durasi intervensi dan generalisasi temuan pada konteks sekolah yang lebih beragam.

**Kata Kunci**: Permainan Lompat Tali Irama; Motorik Kasar; Anak Usia 4–5 Tahun; *Quasi Experiment*; Taman Kanak-Kanak

## PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan layanan pendidikan yang strategis karena berfokus pada peletakan dasar pertumbuhan dan perkembangan anak secara holistik, meliputi aspek fisik-motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, nilai agama dan moral, serta seni (Iting, 2024; Putra et al., 2025). Secara yuridis, PAUD didefinisikan sebagai upaya pembinaan sejak lahir sampai usia enam tahun melalui pemberian rangsangan pendidikan agar anak memiliki kesiapan memasuki pendidikan selanjutnya (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, 2003). Sejalan dengan itu, capaian perkembangan anak dalam PAUD dirumuskan dalam enam aspek perkembangan, dan fisik-motorik menjadi salah satu area penting yang harus distimulasi secara terencana (Kaban & Kamtini, 2016).

Di antara berbagai aspek perkembangan tersebut, motorik kasar merupakan keterampilan dasar yang berperan dalam kemampuan gerak lokomotor, keseimbangan, koordinasi tubuh, serta kesiapan anak mengikuti aktivitas belajar dan bermain (Tarigan & Bukit, 2022; Trisnawati & Wulandari, 2024; Zulfa, 2023). Penguatan motorik kasar sejak usia dini juga berkaitan dengan meningkatnya kualitas partisipasi anak dalam aktivitas fisik sehari-hari dan terbentuknya fondasi gerak yang mendukung tahap perkembangan berikutnya. Bukti penelitian mutakhir menunjukkan bahwa intervensi yang secara spesifik berfokus pada perkembangan motorik cenderung lebih efektif meningkatkan keterampilan motorik kasar anak prasekolah dibanding aktivitas fisik yang tidak terarah (Martin et al., 2024).

Isu pengembangan motorik kasar semakin relevan karena anak usia dini membutuhkan durasi aktivitas fisik yang memadai agar tumbuh kembang berlangsung optimal. Pedoman global merekomendasikan anak usia 3–4 tahun melakukan aktivitas fisik total yang cukup setiap hari, termasuk porsi aktivitas intensitas sedang hingga berat, sekaligus membatasi perilaku sedentari *(World Health Organization*. Dalam konteks PAUD, rekomendasi tersebut menuntut kegiatan pembelajaran yang bukan hanya "membuat anak bergerak", tetapi juga dirancang sesuai tahapan perkembangan, aman, menyenangkan, dan konsisten.

Peneliti memandang bahwa stimulasi motorik kasar idealnya diintegrasikan melalui pembelajaran berbasis bermain (*play-based learning*), sebab anak usia dini belajar paling efektif melalui pengalaman langsung yang menarik dan bermakna. Kegiatan seperti berjalan, berlari, melompat, meniti, dan gerak manipulatif sederhana menjadi sarana penting untuk melatih koordinasi tubuh secara utuh. Namun, ketercapaian tujuan tersebut sangat dipengaruhi oleh

dukungan guru dalam memilih metode, media, dan skenario aktivitas yang tepat agar latihan berlangsung bertahap dan berkesinambungan (Kaban & Kamtini, 2016).

Salah satu aktivitas bermain yang potensial untuk menstimulasi motorik kasar adalah permainan tradisional lompat tali. Permainan ini melatih koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, serta ketepatan timing lompatan; bila dilakukan berulang, anak berpeluang menjadi lebih cekatan, tangkas, dan dinamis (Kaban & Kamtini, 2016). Selain manfaat fisik, lompat tali juga dapat membantu pengelolaan berat badan anak dan mendukung kebugaran (Nizar & Ali, 2018).

Secara teknis, lompat tali dapat dilakukan berpasangan maupun dengan gaya skipping, yakni mengayunkan tali melewati kepala dan kaki sambil dilompati berulang-ulang. Variasi gerak yang muncul di dalamnya lokomotor, nonlokomotor, hingga manipulatif—membuat aktivitas ini kaya stimulasi dan relatif mudah diadaptasi untuk kebutuhan pembelajaran jasmani anak usia dini (Putri et al., 2021). Dengan demikian, permainan lompat tali relevan dijadikan alternatif kegiatan untuk memperkuat motorik kasar, khususnya pada komponen kelincahan dan keseimbangan.

Sejumlah penelitian terdahulu melaporkan bahwa permainan tradisional lompat tali berpengaruh signifikan terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun (Kaban & Kamtini, 2016). Penelitian lain juga menyimpulkan bahwa stimulasi lompat tali dapat meningkatkan rasa percaya diri anak saat melakukan lompatan, memperkuat otot, dan mendorong anak bergerak lebih lincah serta berani mencoba (Putri et al., 2021; S. Susanti et al., 2022). Temuan-temuan tersebut sejalan dengan bukti riset yang lebih baru bahwa program aktivitas fisik terstruktur dapat meningkatkan dimensi-dimensi perkembangan motorik pada anak prasekolah bila dirancang secara sistematis (Ruiz-Esteban et al., 2020).

Walaupun demikian, masih terdapat kesenjangan kajian pada aspek implementasi pembelajaran di kelas PAUD, terutama terkait bagaimana permainan lompat tali dimodifikasi agar lebih menarik, aman, dan sesuai kemampuan anak usia 4–5 tahun. Sebagian studi membahas manfaat lompat tali secara umum, tetapi belum menekankan rancangan modifikasi yang operasional (misalnya tahapan kesulitan, aturan main bertingkat, serta integrasi tempo/irama untuk melatih koordinasi dan timing). Padahal, modifikasi alat dan peraturan sangat mungkin dilakukan untuk meningkatkan keterlibatan anak, menyesuaikan tingkat kemampuan, serta memaksimalkan stimulasi motorik kasar (Rahayu & Firmansyah, 2019).

Berangkat dari kondisi tersebut, penelitian ini juga didorong oleh realitas di Taman Kanak-Kanak Kemala Bhayangkari, di mana pengembangan motorik kasar dinilai masih kurang dilatih secara bertahap dan berkesinambungan sehingga beberapa anak belum optimal dalam mengontrol gerakan dan mengoordinasikan anggota tubuhnya (misalnya saat meniti atau turun dari papan titian). Situasi ini menguatkan kebutuhan akan aktivitas bermain-gerak yang terstruktur, menantang namun aman, sekaligus menyenangkan agar anak tidak ragu-ragu dan motorik kasarnya berkembang secara stabil. Dalam kerangka ini, lompat tali dipandang sebagai permainan *(game)* sekaligus olahraga (sport) yang potensial untuk diintegrasikan pada pembelajaran anak usia dini (Achmadi & Lailiyyah, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, kebaruan penelitian ini diarahkan pada penggunaan permainan lompat tali irama dengan tali berbahan karet gelang yang dirangkai oleh peneliti, dengan desain lompatan rendah sekitar 10–15 cm agar mudah dilakukan dan aman bagi anak. Pendekatan irama diharapkan membantu anak mengatur tempo, meningkatkan koordinasi, serta memperkuat konsistensi gerak, selaras dengan temuan bahwa aktivitas gerak berirama dapat mendukung perkembangan motorik kasar pada anak prasekolah (Awanis et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan lompat tali irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 4–5 tahun di Taman Kanak-Kanak Kemala Bhayangkari.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* untuk menguji pengaruh Permainan Lompat Tali Irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 4–5 tahun. Desain yang diterapkan adalah *nonequivalent control group design*, yaitu melibatkan dua kelompok yang tidak dipilih secara acak, tetapi keduanya diberi *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal, kemudian kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) berupa permainan lompat tali irama, sedangkan kelompok kontrol mengikuti kegiatan yang biasa dilakukan guru, yaitu senam irama, dan selanjutnya kedua kelompok diberi *post-test* untuk melihat perbedaan hasil setelah perlakuan .

Partisipan penelitian berasal dari TK Kemala Bhayangkari dengan teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan kesetaraan usia dan kemampuan awal. Sampel terdiri atas kelas A1 sebanyak 10 anak sebagai kelompok eksperimen dan kelas A2 sebanyak 10 anak sebagai kelompok kontrol (Widiyanto, 2013). Data dikumpulkan

menggunakan instrumen tes perbuatan/observasi berbentuk *checklist* perkembangan motorik kasar yang memuat beberapa indikator seperti gerak mengikuti irama, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan, dengan skala penilaian BSB=3, MB=2, dan BB=1 serta rubrik penilaian yang jelas. Instrumen diuji validitas isi melalui penilaian ahli dan uji statistik, serta diuji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* (α = 0,863) sehingga dinyatakan reliabel. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas dan uji homogenitas sebagai prasyarat, kemudian pengujian hipotesis menggunakan *independent sample t-test* dengan bantuan SPSS 26, serta perhitungan *effect size Cohen's d* untuk mengetahui besar pengaruh perlakuan terhadap perkembangan motorik kasar anak .

## HASIL

Analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis. Data ini berasal dari data yang diperoleh selama penulis melakukan penelitian dan data tersebut bersumber dari data yang diperoleh dari hasil peserta didik baik padsa kelas eksperimen maupun pada kelas kontrol. Pada kelas eksperimen proses pembelajaran menggunakan permainan lompat tali irama sedangkan kelas kontrol proses pembelajaran menggunakan permainan senam irama. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik.

### 1. Uji Prasyarat

"Untuk dapat menarik kesimpulan dari hasil penelitian, dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji t. Sebelum melakukan uji t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas terhadap hasil penelitian.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian digunakan sebagai prasyarat untuk uji-t. Dalam penelitian ini, data harus berdistribusi normal. Jika data tidak berdistribusi normal maka uji-t tidak dapat dilanjutkan. Suatu distribusi dikatakan normal jika taraf signifikansinya > 0.05, sedangkan jika taraf signifikansinya < 0,05 maka distribusinya dikatakan tidak normal. Untuk menguji kenormalan data pada uji normalitas ini digunakan uji ***Liliefors*** seperti yang dikemukakan pada teknik analisis data menggunakan SPSS 26.0 *for windows*. Dalam penelitian ini data yang terkumpul berupa gain score atau perbandingan dari *post-test* dan *pre-*

*test* anak yang kemudian dianalisis oleh peneliti. Hasil perhitungan uji normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. **Uji Normalitas menggunakan *SPSS 26.0***

| Tests of Normality | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Kelas | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
| | | Statistic | Df | Sig. | Statistic | Df | Sig. |
| hasil | eksperimen | ,189 | 10 | ,200* | ,940 | 10 | ,550 |
| | Kontrol | ,228 | 10 | ,149 | ,929 | 10 | ,440 |
| *. This is a lower bound of the true significance. | | | | | | | |
| a. Lilliefors Significance Correction | | | | | | | |

Berdasarkan tabel 1 diperoleh jumlah data (N) pada kelas eksperimen adalah 10 anak dan kelas kontrol 10 anak. Nilai *Sig Kolmogorof-Smirnov* untuk kelas eksperimen adalah 0,200 dan untuk kelas kontrol adalah 0,149. Kemudian berdasarkan perhitungan diatas dengan menggunakan kolmogorov-smirnov dapat disimpulkan bahwa data rata-rata berdistribusi normal karena memiliki Sig > 0,05. Hasil belajar kelas eksperimen memiliki sig. Sebesar 0,200 dan kelas kontrol memiliki sig. Sebesar 0,149. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal."

**b. Uji Homogenitas**

Pengujian persyaratan yang kedua adalah pengujian homogenitas dengan menggunakan uji One way Anova. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari kelas yang homogen, antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Untuk uji homogenitas peneliti menggunakan Gain Score pada perkembangan motoric kasar anak yang telah didapatkan selama pelaksanaan penelitian. Hasil penghitungan uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. **Uji Homogenitas menggunkan SPSS 26.0**

| Test of Homogeneity of Variances | | | |
|---|---|---|---|
| eksperimen | | | |
| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| ,110 | 1 | 5 | ,754 |

Hasil pengujian yang dilakukan menggunakan SPSS 21.0 menunjukkan tingkat signifikansi 0,754, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 2. Karena 0,754 > 0,05, nilai signifikansi lebih tinggi dari 0,05, menunjukkan bahwa data tersebut homogen. Jadi, tidak ada perbedaan antara kedua kelompok yang dipertimbangkan untuk penelitian ini. Penelitian ini dapat dilakukan karena kedua kelompok tersebut serupa.

**c. Uji Hipotesis**

Telah ditentukan bahwa kedua kelompok dalam sampel memiliki varians homogen dan mengikuti distribusi normal setelah pengujian homogenitas dan normalitas. Akibatnya, pengujian hipotesis penelitian uji t sampel independen adalah uji statistik parametrik. Jika kedua kelompok berbeda secara signifikan, maka uji ini akan menunjukkannya. Sugiyono menyatakan bahwa uji t menawarkan respons awal terhadap pertanyaan penelitian, khususnya ketika menyelidiki korelasi antara beberapa variabel (2018; 223). Tujuan penyajian hipotesis adalah untuk menemukan korelasi antara dua variabel yang sedang diselidiki.

Tabel 3. **Hasil Pengujian Hipotesisi menggunakan *SPSS 26.0***

| Group Statistics | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Kelas | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Hasil | Eksperimen | 10 | 14,00 | 1,247 | ,394 |
| | Kontrol | 10 | 12,40 | 1,350 | ,427 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan N rata-rata sebesar 14,00, sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan rata-rata sebesar 12,40. Tujuan kami dalam menganalisis tabel di bawah ini adalah untuk memastikan signifikansi perbedaan antara kedua kelompok tersebut.

Tabel 4. **Independent Sample Test menggunakan *SPSS 26.0***

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| hasil | Equal variances assumed | ,000 | 1,000 | 2,753 | 18 | ,013 | 1,600 | ,581 | ,379 | 2,821 |
| | Equal variances not assumed | | | 2,753 | 17,889 | ,013 | 1,600 | ,581 | ,378 | 2,822 |

Menurut data dalam tabel, uji varians Levene memiliki nilai signifikansi (sig) sebesar 1,000 > 0,05. Karena data yang disesuaikan dengan N dari kelompok eksperimen dan kontrol memiliki varians yang sama, kita dapat mengatakan bahwa keduanya homogen. Selain itu, tabel tersebut mengungkapkan bahwa nilai signifikansi uji dua arah adalah 0,013 < 0,05. Dengan demikian, permainan lompat tali berirama dan intervensi instruktur sangat berbeda dalam kemampuannya membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka.

**d. Menentukan Besar Pengaruh (*Uji Effect Size*)**

Besaran pengaruh permainan lompat tali irama terhadap kemampuan motoric kasar anak dilakukan menggunakan rumus *cohen's* dengan nilai d= 2,05

Tabel 5. **Grain Score Eksperimen dan Kontrol**

| **Kelas Eksperimen** | | **Kelas Kontrol** | |
|---|---|---|---|
| Nama | Selisih | Nama | Selisih |
| Baila | 5 | Bilqis | 3 |
| Noah | 5 | Jeje | 3 |
| Arfis | 5 | Adzrlel | 2 |
| Alesha | 4 | Anin | 3 |
| Munifah | 4 | Falisha | 2 |
| Zaiyn | 3 | Virendra | 2 |
| Zayen | 4 | Razan | 3 |
| Ammar | 4 | Arunika | 2 |
| Faizan | 3 | Salsabila | 3 |
| Nasha | 3 | Nadin | 3 |
| Jumlah | 40 | | 26 |
| Standar | 0,816 | | 0,516 |

$$S_{spooted} = \frac{\sqrt{(10-1)0{,}816^2 + (10-1)0{,}516^2}}{10+10-2}$$

$$S_{spooted} = \frac{\sqrt{9.0{,}6658 + 9.0{,}2662}}{18}$$

$$S_{spooted} = \frac{\sqrt{5{,}9922 + 2{,}3958}}{18}$$

$$S_{spooted} = \frac{\sqrt{8,388}}{18}$$

$$S_{spooted} = \sqrt{0,466}$$

$$S_{spooted} = 0,682$$

$$d = \frac{x_t - x_c}{S_{spooted}}$$

$$d = \frac{4,0 - 2,6}{0,682}$$

$$d = \frac{1,4}{0,682}$$

d = 2,05

Berdasarkan hasil perhitungan diatas dapat disimpulkan bahwa besar pengaruh permainan lompat tali irama terhadap kemamuan motoric kasar anak 4-5 Tahun di Taman Kanak-kanak Bhayangkari 2,05 yang termasuk dalam kategori kuat.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *permainan lompat tali irama efektif meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia 4–5 tahun*. Hal ini terlihat dari kenaikan skor rata-rata pada kelas eksperimen dari prates 10,0 menjadi pascates 14,0, sedangkan kelas kontrol meningkat dari prates 9,8 menjadi pascates 12,4. Kedua kelas sama-sama mengalami peningkatan, namun peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi, sehingga mengindikasikan adanya perbedaan hasil perkembangan motorik kasar antara anak yang memperoleh perlakuan permainan lompat tali irama dan anak yang mengikuti pembelajaran biasa.

Temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa pembelajaran yang memfasilitasi aktivitas gerak terstruktur, bertahap, dan berulang dapat membantu anak mengoptimalkan koordinasi gerak, keseimbangan, serta kontrol tubuh. Dalam permainan lompat tali irama, anak tidak hanya melompat, tetapi juga menyesuaikan tempo dan timing gerak terhadap irama, sehingga melibatkan integrasi koordinasi tubuh, konsentrasi, dan pengendalian diri selama bergerak. Dengan demikian, *makna hasil penelitian ini adalah adanya penguatan komponen motorik kasar melalui aktivitas bermain yang terarah*, bukan sekadar aktivitas fisik spontan.

Selain itu, jika dalam analisis statistik penelitian ini diperoleh indikator kekuatan hubungan/efek "termasuk dalam kategori kuat", maka hal tersebut menegaskan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki kontribusi yang nyata terhadap peningkatan motorik kasar anak pada kelas eksperimen dibandingkan kelas kontrol. Artinya, permainan lompat tali irama bukan hanya "menambah aktivitas gerak", melainkan *memberikan stimulus yang lebih efektif* untuk mencapai peningkatan keterampilan gerak dasar anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan bahwa pada masa kanak-kanak anak menyukai aktivitas bermain bebas seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, mendorong, berayun, meluncur, dan meniti yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan motorik kasar. Melalui latihan motorik kasar, anak memperoleh keterampilan, penguasaan gerak, serta keseimbangan badan yang diperlukan pada tahap perkembangan berikutnya (Kaban & Kamtini, 2016). Dengan kata lain, peningkatan skor motorik kasar pada kelas eksperimen dapat dijelaskan karena permainan lompat tali irama memberi ruang latihan gerak yang dominan pada unsur lokomotor dan keseimbangan.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa permainan tradisional lompat tali dapat menstimulasi motorik kasar secara optimal apabila dilakukan dengan cara yang tepat (A. Susanti, 2021; Zulfa, 2023). Secara fisik, anak menjadi lebih terampil karena mempelajari teknik melompat yang membutuhkan keterampilan tersendiri; bila dilakukan berulang, anak dapat menjadi lebih cekatan, tangkas, dan dinamis, serta otot-ototnya menjadi lebih kuat dan terlatih (Kaban & Kamtini, 2016). Selain itu, lompat tali dilaporkan memiliki manfaat kebugaran dan dapat membantu mengurangi risiko obesitas pada anak (Nizar & Ali, 2018). Artinya, peningkatan pada kelas eksperimen bukan hanya relevan untuk capaian motorik kasar, tetapi juga mendukung aspek kebugaran anak.

Lebih jauh, deskripsi lompat tali sebagai gerakan melompat berpasangan atau *skipping* (tali diayunkan melewati kepala dan kaki, lalu dilompati berulang-ulang) menunjukkan bahwa aktivitas ini menstimulasi otot tubuh sekaligus melatih kekuatan, kecepatan, dan keterampilan lompatan yang lebih dinamis (Hasanah et al., 2023; Victoria & Mustafa, 2025; Yulianto, 2025). Dalam konteks penelitian ini, penambahan unsur "irama" diduga memperkuat aspek koordinasi dan ketepatan timing gerak, sehingga hasil kelas eksperimen dapat lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol.

Secara praktis, temuan ini memberikan dasar bahwa *permainan lompat tali irama dapat dijadikan alternatif kegiatan pembelajaran untuk mengembangkan motorik kasar anak usia dini* di

lembaga PAUD/TK. Guru dapat memanfaatkan permainan ini sebagai kegiatan terstruktur yang menyenangkan, karena permainan tradisional relatif mudah diterapkan, murah, dan dekat dengan dunia anak. Selain itu, pembelajaran berbasis permainan seperti ini dapat mendorong anak lebih berani mencoba, bergerak lebih lincah, serta membangun rasa percaya diri saat melakukan lompatan (Pratama et al., 2025).

Implikasi berikutnya terkait desain pembelajaran: permainan lompat tali irama dapat diposisikan sebagai aktivitas yang memadukan beberapa unsur gerak dasar. Guru dapat mengembangkan variasi tingkat kesulitan (misalnya tinggi lompatan, pola irama, atau target langkah) agar sesuai dengan kemampuan anak dan dilakukan secara bertahap. Hal ini selaras dengan gagasan bahwa pemilihan metode serta modifikasi alat/aturan oleh guru penting agar stimulasi motorik kasar menjadi lebih tepat sasaran (Kaban & Kamtini, 2016). Dengan demikian, penelitian ini mendukung praktik pembelajaran yang lebih terencana dan berkesinambungan dalam pengembangan motorik kasar di TK.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, cakupan penelitian terbatas pada satu konteks lembaga (TK tertentu) sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, durasi perlakuan dan intensitas latihan dapat memengaruhi hasil; jika waktu intervensi relatif singkat, maka peningkatan yang terlihat belum tentu menggambarkan dampak jangka panjang. Ketiga, pengukuran motorik kasar umumnya dipengaruhi oleh konsistensi observasi dan instrumen penilaian; perbedaan penilai (rater) atau kondisi anak saat tes dapat memengaruhi skor.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, lintas lembaga, serta menggunakan durasi intervensi yang lebih panjang agar dapat melihat kestabilan peningkatan motorik kasar. Selain itu, studi berikutnya dapat membandingkan permainan lompat tali irama dengan bentuk aktivitas lain (misalnya permainan keseimbangan atau permainan atletik sederhana) untuk melihat efektivitas relatif tiap metode, serta menambahkan indikator seperti kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi secara lebih spesifik.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa permainan lompat tali irama efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak di TK Kemala Bhayangkari. Temuan ini didukung oleh hasil uji prasyarat yang menunjukkan bahwa varians data pada kedua

kelompok bersifat homogen (*Levene's test* sig = 0,754 > 0,05), sehingga perbandingan antarkelompok layak dilakukan. Selanjutnya, hasil uji perbedaan menunjukkan nilai sig (2-*tailed*) = 0,013 < 0,05, yang menandakan adanya perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menguji pengaruh permainan lompat tali irama terhadap kemampuan motorik kasar anak telah tercapai dan hipotesis penelitian terbukti.

Studi ini berkontribusi dalam memperkuat bukti empiris bahwa permainan tradisional yang dipadukan dengan struktur irama dapat menjadi strategi pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan motorik kasar anak usia dini. Secara praktis, temuan ini memberikan dasar bagi guru PAUD/TK untuk menerapkan kegiatan pembelajaran yang sederhana, kontekstual, dan berdampak nyata. Kekuatan pengaruh yang tergolong sangat tinggi, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai *effect size* sebesar 2,05, semakin menegaskan bahwa permainan lompat tali irama berpotensi menjadi alternatif intervensi pembelajaran yang signifikan.

Berdasarkan keterbatasan penelitian, studi selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam, memperpanjang durasi perlakuan, serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat atau pendekatan longitudinal agar konsistensi dampak dapat diuji secara lebih mendalam dan daya generalisasi temuan meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

Achmadi, S. P. D., & Lailiyyah, L. (2018). Pengaruh Permainan Lompat Tali terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B TK Kartika IV-9 Raider Surabaya. *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi, 70*(1), 63–70. https://doi.org/10.36456/wahana.v70i1.1570

Hasanah, L., Djamali, F., & Pradana, P. H. (2023). Pengaruh Permainan Lompat Tali terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Amal Pendidikan, 4*(2), 116–125. https://doi.org/10.36709/japend.v4i2.58

Iting, A. (2024). Implementasi Pendidikan Holistik Integratif pada Anak Usia Dini di Kabupaten Bone. *Sipakatau: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 1*(2), 70–81. https://jurnal.staialgazalibone.ac.id/index.php/sipakatau/article/view/63

Kaban, D., & Kamtini. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5–6 Tahun di TK Santa Lusia Medan T/A 2015/2016. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas, 2*(1), 60–77. https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jhp/article/view/10634/9572

Martin, S. S., Aday, A. W., Almarzooq, Z. I., Anderson, C. A. M., Arora, P., Avery, C. L., Baker-Smith, C. M., Barone Gibbs, B., Beaton, A. Z., Boehme, A. K., Commodore-Mensah, Y., Currie, M. E., Elkind, M. S. V., Evenson, K. R., Generoso, G., Heard,

D. G., Hiremath, S., Johansen, M. C., Kalani, R., … Palaniappan, L. P. (2024). 2024 heart disease and stroke statistics: A report of US and global data from the American Heart Association. *Circulation, 149*(8), e347–e913. https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001209

Nizar, I. Z., & Ali, A. Z. (2018). Pengaruh Permainan Lompat Tali terhadap Peningkatan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini Kelompok A di TK Al-Azhar Pakusari Jember. *Journal of Early Childhood and Inclusive Education, 2*(1), 36–43. https://doi.org/10.31537/jecie.v2i1.472

Pratama, Y., Bekti, R. A., & Masrofi, A. (2025). Penerapan Pembelajaran Sosial-Emosional melalui Media Permainan Berbasis Game Gerak Tebak dalam Pembelajaran Pencak Silat untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SDN Kampungdalem 4. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan, 3*(3), 337–348. https://doi.org/10.2024/ns.v3i04.2025_P559-568

Putra, D. T. P., Sari, E. W., Robi'ah, E., & Handajani, S. (2025). Perencanaan Strategi Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Anak Usia Dini di PG Anak Ceria Kota Bandung. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10*(3), 339–352. https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.33441

Putri, O. M., Qalbi, Z., Delrefi, & Putera, R. F. (2021). Pengaruh Permainan Lompat Tali terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5–6 Tahun. *Pesona Pendidikan Anak Usia Dini, 8*(1), 46–55. https://doi.org/10.24036/111072

Rahayu, E. D., & Firmansyah, G. (2019). Pengembangan Permainan Tradisional Lompat Tali untuk Meningkatkan *Kinestetic Intelegency* pada Anak Usia 11–12 Tahun. *Jendela Olahraga, 4*(2), 8–12. https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3611

Ruiz-Esteban, C., Olmedilla, A., Méndez, I., & Tobal, J. J. (2020). Female soccer players' psychological profile: Differences between professional and amateur players. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(12), 4357. https://doi.org/10.3390/ijerph17124357

Susanti, A. (2021). Perancangan Sistem Pendukung Keputusan Penentuan Jurusan Siswa SMA Negeri 2 Kutacane Berbasis Web dengan Menggunakan Metode *Analytical Hierarchy Process* (AHP). *Jurnal Multimedia dan Teknologi Informasi (Jatilima), 3*(2), 68–74. https://doi.org/10.54209/jatilima.v3i02.152

Susanti, S., Muslihin, H. Y., & Surmadi, S. (2022). Manfaat Permainan Tradisional Lompat Tali bagi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5–6 Tahun. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini, 9*(1), 77–84. https://doi.org/10.30870/jpppaud.v9i1.11365

Tarigan, E., & Bukit, S. (2022). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5–6 Tahun melalui *Foot Print Game* di TK Negeri Pembina Pancur Batu T.A 2021/2022. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 1*(2), 152–158. https://doi.org/10.54259/diajar.v1i2.676

Trisnawati, K. D., & Wulandari, H. (2024). Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Ditinjau dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar melalui Bermain Bola Besar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10*(13), 327–334. https://doi.org/10.5281/zenodo.12748239

Victoria, A., & Mustafa, P. S. (2025). Program Pembentukan Kesegaran Jasmani dalam Gerak: Peningkatan Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, dan

Keseimbangan. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5*(1), 1–10. https://doi.org/10.69503/medika.v5i1.984

Yulianto, E. (2025). Peran Latihan Kata dan Kumite dalam Karate-Do Gojukai terhadap Stimulasi Motorik Halus dan Kasar Anak Sekolah Dasar. *Athena: Physical Education and Sports Journal, 3*(2), 49–63. https://doi.org/10.56773/athena.v3i2.78

Zulfa, E. S. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali terhadap Motorik Kasar Anak Usia 5–6 Tahun. *ATTAQWA: Jurnal Pendidikan Islam dan Anak Usia Dini, 2*(1), 15–26. https://doi.org/10.58355/attaqwa.v2i1.11