



## 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

Oleh

Sopiyati, S.Pd.AUD

TK Pertiwi Dahlia Kecamatan Gabus Kabupaten Pati

Email : bundasopiyati1970@gmail.com

**ABSTRAK-** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa melalui kegiatan Lompat Tali Karet Gelang Kelompok A di TK Pertiwi Dahlia Desa Sambirejo pada tahun ajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Kelas dengan metode kolaboratif. Subjek penelitian ini adalah siswa Kelompok A. Objek dalam penelitian ini adalah siswa usia 4-5 tahun dengan unsur yang menunjang kemampuan motorik kasar siswa khususnya kekuatan dan keseimbangan. Teknik pengumpulan data yaitu observasi (*checklist*). Instrumen penelitian adalah lembar observasi. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus. Langkah-langkah melakukan kegiatan Lompat Tali Karet Gelang yaitu dengan anak melakukan pemanasan terlebih dahulu, setelah itu anak dibagi menjadi dua kelompok, langkah selanjutnya anak melakukan Lompat Tali Karet Gelang dengan ketinggian 20 cm. Anak yang sudah melakukan Lompat Tali Karet Gelang diberikan *reward* berupa stiker bintang untuk setiap anak. Unsur motorik kasar yang diamati dalam kegiatan Lompat Tali Karet Gelang pada Siklus I dan Siklus II yaitu kekuatan dan keseimbangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen motorik kasar dapat ditingkatkan menggunakan kegiatan Lompat Tali Karet Gelang. Peningkatan komponen motorik kasar dapat dilihat pada saat sebelum tindakan diperoleh 14,28% atau 2 anak dari 14 anak pada kriteria baik, pada Siklus I diperoleh 71% atau 10 anak dari 14 anak pada kriteria baik, dan Siklus II diperoleh 93% atau 13 anak dari 14 anak pada kriteria baik. Anak dapat melakukan gerakan melompat dengan tolakan kuat sehingga mendarat dengan baik.

Kata Kunci : : kemampuan motorik kasar, kegiatan lompat tali karet gelang, anak TK

### Pendahuluan

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 angka 14 menyatakan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada anak sejak lahir sampai usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani

dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Dengan demikian maka anak perlu dibimbing dalam segala hal baik yang berhubungan dengan aktifitas sosialnya, aktifitas moralnya, aktifitas komunikasinya dan aktifitas motoriknya. Usia dini merupakan masa yang paling baik untuk menanamkan nilai-nilai yang ada karena anak sedang berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan fisik yang paling pesat khususnya dalam kemampuan fisik maupun motorik.

Perkembangan motorik merupakan perkembangan gerakan jasmani yang melalui kegiatan pada pusat syaraf, dan otot yang terkoordinasi Hurlock (1978: 150). Pada saat anak berumur 4-5 tahun anak dapat mengendalikan gerakan secara kasar yang melibatkan bagian badan seperti berjalan, berlari melompat dan lain-lain. Setelah usia 5 tahun perkembangan besar dalam pengendalian koordinasi lebih baik yang juga melibatkan otot kecil yang digunakan untuk melempar, menangkap bola.

Bambang Sujiono (2008: 1.3) berpendapat motorik merupakan semua gerakan yang mungkin dapat dilakukan oleh seluruh tubuh. Perkembangan motorik anak usia dini berhubungan dengan perkembangan motorik anak dan berhubungan dengan kemampuan gerak anak. Kemampuan motorik anak dapat dilihat dari berbagai gerakan dan permainan yang dilakukan setiap hari. Masa kemampuan motorik anak usia dini terkait erat dengan aktivitas yang dilakukan anak. Anak yang banyak melakukan aktivitas fisik, kemampuan motorik kasarnya akan berkembang dengan baik, pertumbuhan anak juga akan optimal. Motorik kasar melibatkan otot-otot besar anak yang bekerja, seperti saat anak sedang berjalan, berjijjit, melompat, dan berlari. Pada anak usia dini tulang dan otot semakin kuat dan memungkinkan anak untuk melakukan lari serta melompat lebih cepat. Anak usia 4 tahun banyak melakukan jenis gerakan sederhana seperti berjingkrak-jingkrak, melompat dan berlari kesana kemari. Pada usia 5 tahun, anak-anak bahkan lebih berani dibandingkan ketika mereka berusia 4 tahun. Anak usia dini lebih percaya diri melakukan ketangkasan yang mengerikan seperti memanjat suatu obyek, berlari kencang dan suka berlomba dengan teman sebayanya bahkan orangtuanya (Santrock, 1995: 225).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada tanggal 24 Februari 2019 di TK Pertiwi Dahlia Desa Sambirejo. Kelompok A terdapat 14 anak yang terdiri dari 7 anak perempuan dan 7 anak laki-laki. Usia kelompok A adalah anak usia 4-5 tahun. Berdasarkan observasi yang dilakukan ditemukan adanya masalah tentang kemampuan motorik kasar khususnya komponen kekuatan dan keseimbangan pada anak. Masalah yang terjadi mengenai kemampuan anak dalam melompat. Ketika dilakukan observasi pada anak Kelompok A yang sedang melakukan kegiatan melompat, kegiatan yang dilakukan yaitu lompat dari ubin satu ke ubin yang di depannya secara *horizontal*. Ketika anak melakukan kegiatan melompat, masih ditemukan 6 anak atau 42,86% dari 14 anak, kurang baik melakukan lompatan, anak kesulitan untuk melompat dari ubin satu ke satunya, anak dibantu oleh guru. Tumpuan kaki anak yang belum kuat dan anak belum mampu mempertahankan tubuh anak setelah melakukan lompatan. Kemampuan anak melompat seharusnya sudah dikuasai sesuai dengan indikator dapat mengkoordinasikan tubuh untuk dilatih kekuatan dan keseimbangan.

Berdasarkan masalah yang telah ditemukan pada saat observasi dan telah dikemukakan di atas, maka dari itu guru sebagai kolaborator dan peneliti melakukan diskusi untuk pemecahan masalah tersebut. Guru dan peneliti menentukan cara untuk meningkatkan kemampuan motorik

kasar anak dengan menggunakan media atau permainan. Kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar khususnya komponen fisik-motorik kekuatan dan keseimbangan anak Kelompok A TK Pertiwi Dahlia Desa Sambirejo Kec. Gabus adalah dengan kegiatan lompat tali karet gelang. Kegiatan lompat tali karet gelang diambil sebagai tindakan untuk meningkatkan motorik kasar anak khususnya kekuatan dan keseimbangan dikarenakan lompat tali karet gelang merupakan kegiatan yang disukai oleh anak dan menyenangkan, kegiatan yang tidak memiliki resiko besar ketika melakukan. Kegiatan lompat tali karet gelang akan membuat anak menjadi berani dalam mengambil keputusan dan mencoba hal baru. Menurut Bambang Sujiono (2005: 6.25), kegiatan lompat tali karet gelang dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot-otot tungkai, meningkatkan kelentukan dan keseimbangan tubuh, dan mengembangkan koordinasi mata, lengan, dan tungkai kaki. Bermain dengan melakukan permainan akan membuat anak bereksplorasi dan berkeaktifitas sesuai keinginan dan imajinasinya. Menurut Bruner (Mayke S Tedjasaputra, 2001: 11), bermain memungkinkan anak untuk berkesplorasi. Menurut Hurlock (1978: 320), bermain merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kajian.

#### Metode

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Kemmis & McTaggart (Suwarsih Madya 2011: 9) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu bentuk penelitian reflektif diri kolektif yang dilakukan oleh para guru dalam sebuah situasi untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktik pendidikan dan praktik sosial, serta pemahaman terhadap praktik dan terhadap situasi di tempat praktik yang dilakukan. Penelitian ini adalah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya secara kolaborasi dalam proses pembelajaran guna memperbaiki keadaan agar lebih baik lagi. Guru perlu melakukan tindakan untuk memecahkan sebuah masalah yang dihadapi dalam kelasnya agar proses pembelajaran berlangsung lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan baik. Melalui pendekatan penelitian ini permasalahan yang dihadapi oleh guru di lapangan dapat dipecahkan melalui sebuah solusi. Suharsimi Arikunto (2010: 3) Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Dalam penelitian ini peneliti menemukan adanya masalah yaitu mengenai kemampuan motorik kasar anak usia dini. Permasalahan tersebut adalah kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Dahlia Desa Sambirejo Kec. Gabus . Peneliti bermaksud untuk memecahkan masalah tersebut dengan metode lompat tali karet gelang dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TK Pertiwi Dahlia Desa Sambirejo Kec. Gabus. Penelitian tindakan kelas dipilih karena penelitian ini menawarkan cara untuk meningkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran di kelas dengan melihat kondisi anak.

Empat langkah utama dalam penelitian tindakan kelas, dari setiap siklus terdiri dari 4 tahapan, tahapan tersebut adalah sebagai berikut: Perencanaan, langkah yang dilakukan oleh guru ketika akan melakukan Tindakan, pelaksanaan, implementasi dari perencanaan yang sudah

dibuat. Pengamatan, proses mencermati jalannya pelaksanaan tindakan. Hal yang diamati adalah hal yang disebutkan dalam pelaksanaan. Pengamatan dilakukan dengan menggunakan format pengamatan. Refleksi, refleksi dilakukan dalam upaya evaluasi yang dilakukan guru dan tim pengamat dalam penelitian tindakan kelas. Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah meningkatnya kemampuan motorik kasar anak. Peningkatan motorik kasar khususnya kekuatan dan keseimbangan anak dapat dilihat dari 80% (14 anak) dari 14 anak Kelompok A TK Pertiwi Dahlia Desa Sambirejo Kecamatan Gabus berada pada kriteria baik.

## Result and Discussion

### Deskripsi Kondisi Awal

Berdasarkan hasil observasi anak kelompok A TK Pertiwi Dahlia dapat diketahui bahwa kemampuan motorik kasar anak rendah. Hasil observasi kondisi awal motorik kasar anak yang diamati sebelum siklus I dan II. Pelaksanaan prasiklus hasil kemampuan motorik kasar anak belum mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan. Anak yang berada pada kriteria baik ada 2 anak dari 14 anak atau 14,28%, anak yang berada pada kriteria cukup terdapat 6 anak dari 14 anak atau 42,86% dan anak yang berada pada kriteria kurang terdapat 6 anak dari 14 anak atau 42,86%.

### Deskripsi Siklus I

Siklus I menunjukkan peningkatan kemampuan anak baik sesuai yang telah direncanakan. Kegiatan observasi yang dilakukan adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar terutama komponen fisik motorik kekuatan dan keseimbangan anak melalui lompat tali karet gelang dan mencatat hasilnya pada lembar observasi. Pencatatan disesuaikan dengan instrument yaitu, kekuatan dan keseimbangan. Berikut tabel hasil pengamatan yang dilakukan sebelum dan sesudah tindakan.

Tabel 1. Hasil siklus 1

No	Kriteria	Jumlah Anak	Persentase ( % )
1	Sangat baik	1	7,14%
2	Baik	9	64,28%
3	Cukup	4	28,57
4	Kurang	-	-

Kemampuan motorik kasar anak pada tahap pelaksanaan Siklus I yang dilakukan selama tiga kali pertemuan, anak yang berada pada kriteria sangat baik ada 1 anak dari 14 anak atau 7,14%, anak yang berada pada kriteria baik ada 9 anak dari 14 anak atau 64,28% dan anak yang berada pada kriteria cukup terdapat 4 anak dari 14 anak atau 28,57%.

### Deskripsi Siklus II

Pada Siklus ke II sejak pertemuan pertama, anak-anak sudah menunjukkan peningkatan kekuatan dan keseimbangan dalam lompat tali karet gelang. Anak-anak yang belum mau melakukan pada Siklus I, pada Siklus II ini anak tersebut sudah mau melakukan sendiri lompat tali karet gelang tanpa dibantu guru. Siklus II dilaksanakan pada tanggal 17, 18, dan 19

November 2019 menunjukkan peningkatan kemampuan kekuatan dan keseimbangan anak sangat baik sesuai yang telah direncanakan. Kegiatan observasi yang dilakukan adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui lompat tali karet gelang dan mencatat hasilnya pada lembar observasi. Pencatatan disesuaikan dengan instrumen yaitu, komponen kebugaran jasmani, kekuatan dan keseimbangan. Berikut tabel hasil pengamatan yang dilakukan sebelum dan sesudah Tindakan.

Tabel 2. Hasil siklus II

No	Kriteria	Jumlah Anak	Persentase ( % )
1	Sangat baik	7	50%
2	Baik	6	42,85%
3	Cukup	1	7,14
4	Kurang	-	-

Dari data observasi motorik kasar anak setelah dilakukan tindakan pada Siklus II kemampuan motorik anak menunjukkan peningkatan secara baik. Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kemampuan motorik kasar anak kelompok A TK Pertiwi Dahlia Desa Sambirejo pada Siklus II yaitu sebagai berikut: Kemampuan motorik kasar anak pada saat Siklus II, terdapat anak yang berada pada kriteria sangat baik ada 7 anak dari 14 anak atau 50%, anak yang berada pada kriteria baik yaitu 6 anak dari 14 anak atau 42,85%. Anak yang berada pada kriteria cukup ada 1 anak dari 14 anak atau 7,14%.

Kemampuan motorik kasar anak kelompok A di Pertiwi Dahlia pada saat pra tindakan, Siklus I, dan Siklus II adalah kemampuan motorik kasar anak ketika kegiatan pra tindakan, anak yang berada pada kriteria baik terdapat 2 anak dari 14 anak atau 14,28%, anak yang berada pada kriteria cukup ada 6 anak dari 14 anak atau 42,86%, dan kriteria kurang baik ada 6 anak dari 14 anak atau 42,86%. Kemampuan motorik kasar anak pada Siklus I dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan, yaitu dengan hasil anak yang berada pada kriteria sangat baik 1 anak dari 14 anak atau 7,14 %. Anak yang berada pada kriteria baik yaitu 9 anak dari 14 anak atau 64,86%, anak yang berada pada kriteria cukup ada 4 anak dari 14 anak atau 28,57%. Kemampuan motorik anak dilakukan kembali dengan Siklus II dengan hasil anak yang berada pada kriteria sangat baik ada 7 anak dari 14 anak atau 50%. Anak yang berada pada kriteria baik ada 6 anak dari 14 anak atau 42,86% dan kriteria cukup ada 1 anak dari 11 anak atau 7,14%.

Perbandingan Hasil Observasi Pra tindakan, Siklus I, dan Siklus II

No	Pra Siklus			Siklus I		Siklus II	
	Kriteria	Jumlah Anak	Persentase	Jumlah Anak	Persentase	Jumlah Anak	Persentase
1	Sangat baik	-	-	1	7,14%	7	50%
2	Baik	2	14,28%	9	64,28	6	42,86%
3	Cukup	6	42,86%	4	28,57%	1	7,14%
4	Kurang baik	6	42,86%	-	-	-	-

**Pembahasan**

Kegiatan lompat tali karet gelang merupakan kegiatan yang sangat sederhana untuk dilakukan anak agar anak merasa senang. Hal ini sependapat dengan Hurlock (1996) yang menyatakan bahwa keterampilan motorik anak dapat menghibur dirinya untuk memperoleh perasaan senang seperti memainkan tali. Dengan kegiatan lompat tali karet gelang, otot-otot kaki anak menjadi kuat, serta melatih keseimbangan anak dalam melakukan gerakan. Kegiatan sederhana ini tidak membuat anak bosan karena anak selalu ingin mengulanginya dan membuat anak menjadi lebih percaya diri.

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan Siklus I dapat terlihat perolehan anak mengalami peningkatan yaitu 10 anak atau 71% dari 14 anak berada pada kriteria baik kuat dan seimbang. Berdasarkan hasil data tersebut maka dilaksanakan perbaikan tindakan selanjutnya karena belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 80% (12 anak) dari jumlah anak pada kriteria baik kuat dan seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian pada Siklus II menunjukkan bahwa sebanyak 13 anak atau 93% dari 14 anak sudah kuat dan seimbang berada pada kriteria baik. Dari hasil yang diperoleh tersebut dapat diketahui adanya peningkatan pada kemampuan motorik kasar anak kelompok A di TK Pertiwi Dahlia. Pemberian *reward* pada Siklus II berupa stiker bergambar bintang sangat efektif untuk menunjang semangat dan rasa percaya diri anak untuk melakukan lompat tali karet gelang. Motivasi yang diberikan juga berupa lisan kepada setiap anak sebelum maju diberi motivasi oleh guru. Berdasarkan hasil observasi sebelum tindakan, Siklus I, dan Siklus II, maka diperoleh hasil peningkatan yang sedemikian rupa dari indikator yang sudah ditentukan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa melalui kegiatan lompat tali karet gelang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak khususnya unsur kekuatan dan keseimbangan tubuh anak. Berdasarkan hasil penelitian sejalan dengan pendapat Bambang Sujiono (2005: 6.25) mengatakan dengan melakukan lompat dapat meningkatkan kekuatan



dan kecepatan otot-otot tungkai. Manfaat lain adalah kegiatan lompat tali karet gelang ini menyenangkan untuk anak dan tidak memiliki resiko bahaya yang besar, sehingga kemampuan motorik kasar anak dapat berkembang dengan baik.

### **Kesimpulan**

Komponen fisik motorik kasar, kekuatan dan keseimbangan melalui lompat tali karet gelang mampu meningkat dengan baik. Pada hasil observasi pra tindakan diperoleh 14,28% atau 2 anak dari 14 anak berada pada kriteria baik untuk kekuatan dan keseimbangan, kemudian SiklusI meningkat menjadi 71% atau 10 anak dari 14 anak pada kriteria baik dan SiklusII yaitu 93% atau 13 anak dari 14 anak berada pada kriteria baik untuk kekuatan dan keseimbangan. Pada SiklusII peningkatan presentase keterampilan motorik kasar melebihi indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 80% (12 anak) dari 14 anak berada pada kriteria baik. Maka dari itu pembelajaran Kelompok A TK Pertiwi Dahlia Sambirejo dikatakan berhasil dan penelitian dihentikan.

### **References**

Acep Yoni, Herry Purwanto & Sri Kunthi Ambarwati. (2010). *Menyusun Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Familia.

Bambang Sujiono. (2008). *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.  
Einon, Dororthy (Alih bahasa Damaring Tyas). (2005). *Permainan Cerdas untuk Anak Usia 2-6 tahun. Permainan Imanjinatif, Permainan Sains, Permainan Seru, apapun Cuacanya*. Jakarta: Erlangga.

Elizabeth B. Hurlock. (1978). *Kemampuan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga. Husdarta dan Nurlan

Kusmaedi. (2010). *Pertumbuhan dan Kemampuan Peserta Didik (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.

Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.

M. Ramli. (2005). *Pendampingan Perkembangan Anak Usia Dini* Jakarta: Depdiknas.

Maykes S Tedjasaputra. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.



Muhammad Fadillah dan Lilif Mualifatu Khorida. (2013). *Pendidikan Karakter Anak Usia Dini: Konsep dan Aplikasinya dalam PAUD*. Yogyakarta: AR- RUZZ MEDIA.

Santrock, John. W. (2009). *Masa Perkembangan Anak -Children-, Edisi 11 Buku*  
Jakarta: Salemba Humanika.

Slamet Suyanto. (2005). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: Rineck Cipta

Suharsimi Arikunto. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Sumantri. M. S. (2005). *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta. Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.

Wina Sanjaya. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Yudha M. Saputra. (2005). *Perkembangan Gerak*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa.