

Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Dan Engklek Terhadap Kemampuan Di SD Negeri I Sidakangen

Shofi Dia Ananda Putri¹, Alfiah Rizqi Azizah²

^{1,2}Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

Email: deakiywo@gmail.com , alfiahumnu@gmail.com

Abstrak

Kemampuan motorik kasar merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik anak usia sekolah dasar dan dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan. Permainan tradisional seperti lompat tali dan engklek diyakini mampu merangsang berbagai komponen motorik kasar seperti keseimbangan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan lompat tali dan engklek, baik secara tunggal maupun kombinasi, terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri 1 Sidakangen. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi-experimental design) dengan desain One Group Pretest–Posttest, melibatkan 14 siswa sebagai subjek penelitian. Hasil uji statistik menggunakan Paired Sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada seluruh perlakuan ($p < 0,001$), dengan peningkatan tertinggi terdapat pada perlakuan kombinasi lompat tali dan engklek. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi permainan tradisional secara terstruktur dan berkelanjutan efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: *motorik kasar, permainan tradisional, lompat tali, engklek, siswa sekolah dasar.*

PENDAHULUAN

Keterampilan motorik adalah gerakan-gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat dan akurat. Perkembangan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak. Perkembangan motorik merupakan gerakan tubuh yang dimotorik dengan kerjasama antara otot, otak dan saraf (Julkifli dan Mulyani, 2018). Perkembangan motorik terbagi menjadi dua bagian, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah seluruh gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot besar, contohnya seperti berjalan, berlari, menangkap, melempar, menendang, dan naik

turun tangga. Sedangkan motorik halus adalah kemampuan dalam menulis, meronce, menggantung, dan menyusun balok (Munir et al., 2019). Ciri-ciri gerakan motoris diantaranya gerak yang dilakukan tidak sengaja, tidak ditujukan untuk maksud tertentu. Gerak yang dilakukan tidak sesuai untuk mengangkat benda dan gerak serta.

Menurut Hasninda (2019), motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Perkembangan motorik kasar bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih gerakan kasar, meningkatkan kemampuan mengelola tubuh, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat, sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang sehat kuat dan terampil. Selaras dengan tujuan perkembangan jasmani tersebut, anak didik dilatih dengan gerakan-gerakan dasar yang akan membantu perkembangan motoriknya kelak. Berdasarkan Depdiknas (2018), perkembangan kemampuan dasar anak dapat dilihat dari kemampuan motoriknya.

Menurut Samsudin (2020), perkembangan motorik kasar bagi anak usia dini memiliki tujuan yakni memperkenalkan gerakan kasar, melatih gerakan kasar, meningkatkan kemampuan mengolah, mengontrol gerakan dan koordinasi, serta meningkatkan keterampilan dan cara hidup sehat. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh kita. Motorik kasar sendiri memiliki beberapa tujuan yaitu mampu meningkatkan keterampilan gerak, mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, mampu menanamkan sikap percaya diri, mampu bekerja sama dan mampu berperilaku disiplin, jujur, dan sportif (Sumantri, 2019).

Menurut (Samuelsson & Carlsson, 2008) "*Play, as well as learning, are natural components of children every lives.*" Bermain dengan belajar pada anak usia dini merupakan komponen keseharian yang tidak dapat dipisahkan. Bermain dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan kemampuan tertentu pada anak termasuk perkembangan motorik anak. Sebenarnya tanpa disadari kegiatan bermain salah satu kegiatan yang dapat merangsang keterampilan motorik anak baik secara motorik kasar maupun halus (Sutini, 2018). Permainan tradisional atau olahraga tradisional merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh sekelompok masyarakat tertentu yang didalamnya terdapat gambaran dari aktivitas-aktivitas masyarakat tersebut dalam kehidupan sehari-hari serta mengandung nilai-nilai positif untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mental, dan rohani. Permainan tradisional pada dasarnya di pengaruhi oleh kebudayaan setempat, sehingga permainan tradisional dapat mengalami perubahan baik berupa pergantian, penambahan maupun pengurangan sesuai dengan kondisi daerah setempat.

Dari permainan, anak-anak akan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya, memperoleh pengalaman yang berguna dan bermakna, mampu membina hubungan dengan sesama teman, serta mampu menyalurkan perasaan-perasaan yang tertekan dengan tetap melestarikan dan mencintai budaya bangsa. Permainan tradisional secara umum memberikan kegembiraan kepada anak-anak yang melakukannya. Permainan lompat tali yang digunakan menyerupai tali yang disusun dari karet gelang. Sederhana tapi bermanfaat, bisa dijadikan sarana bermain sekaligus berolahraga. Motorik kasar anak dalam bermain lompat tali merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh. Permainan lompat tali yang digunakan menyerupai tali yang disusun dari karet gelang. Sederhana tapi bermanfaat, bisa dijadikan sarana bermain sekaligus berolahraga. Motorik kasar anak dalam bermain lompat tali merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh. Secara fisik anak jadi lebih terampil, karena bisa belajar cara dan teknik melompat yang dalam permainan ini memang memerlukan keterampilan sendiri.

Selain itu ada permainan tradisional engklek merupakan salah satu permainan yang dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak. Menurut Montololu dalam Safitri permainan engklek merupakan permainan tradisional yang dilakukan dengan cara melompat lompat pada bidang datar yang digambar di atas tanah, dengan membuat kotak-kotak kemudian melompat dengan satu kaki dari satu kotak ke kotak lainnya. Manfaat permainan engklek bagi anak yaitu koordinasi antara gerak kaki, lengan, tangan dalam menjaga keseimbangan tubuh, baik saat anak melompat atau pada saat membawa benda di telapak tangan, melatih kesabaran anak pada saat membawa benda, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan rasa percaya diri serta melatih konsentrasi anak.

Adapun cara bermain permainan tradisional engklek ini yaitu berawal dengan menggambar kotak-kotak pada tanah kemudian melempar genting ke kotak awal. Permainan melakukan engklek dari awal lagi dengan tetap melakukan engklek. Permainan dinyatakan gugur dan harus berganti pemain jika kaki pemain menginjak atau keluar dari garis kotak, menginjak kotak yang di dalamnya terdapat pecahan genting, melempar genting keluar dari kotak yang seharusnya serta kaki tidak tetap engklek di kotak yang dilarang engkel.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti telah melaksanakan observasi awal pada senin tanggal 6 Juni 2025 di SD N 1 Sidakangen bahwa tidak pernah dilakukan penerapan pembelajaran menggunakan permainan tradisional. Fenomena yang ada adalah kemampuan motorik kasar anak belum berkembang dikarenakan anak belum mampu menguasai beberapa keterampilan kemampuan motorik kasar seperti keseimbangan tubuh, kelicahan dan berlari kurang cepat. Olehnya, salah satu cara

mengatasi masalah tersebut adalah tradisional. Berdasarkan permainan penelitian terdahulu yang di ungkapkan oleh Syamsuardi (2014) bahwa kegiatan bermain bertujuan bagaimana permainan untuk proses tradisional mengetahui peningkatan kemampuan fisik motorik di sekolah dasar. Salah satu permainan tradisional yang di anggap dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak adalah lompat tali dan engklek.

Uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali dan Engklek Terhadap Kemampuan di SD Negeri 1 Sidakangen”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (quasi-experimental design) dan desain One Group Pretest–Posttest. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberikan tes awal (pretest), kemudian diberi perlakuan, dan diakhiri dengan tes akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Desain ini banyak digunakan dalam penelitian pendidikan karena fleksibel dan tetap mampu mengukur efektivitas perlakuan meskipun tanpa kelompok kontrol. Menurut John W. Creswell (2021), desain eksperimen semu efektif digunakan dalam konteks pendidikan ketika randomisasi sulit dilakukan. Selain itu, Louis Cohen dkk. (2020) menjelaskan bahwa desain pretest–posttest satu kelompok dapat memberikan gambaran pengaruh perlakuan melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 1 Sidakangen yang berjumlah 14 siswa. Seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik sampling jenuh karena jumlah subjek relatif kecil. Teknik ini memungkinkan peneliti melakukan analisis secara menyeluruh terhadap seluruh anggota populasi yang ada. Menurut Sugiyono (2022), sampling jenuh digunakan apabila seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pendekatan ini dinilai tepat untuk penelitian skala kecil agar data yang diperoleh lebih representatif terhadap kondisi nyata di lapangan (Suharsimi Arikunto, 2021).

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas berupa permainan tradisional lompat tali dan engklek, serta variabel terikat berupa kemampuan motorik kasar siswa. Kemampuan motorik kasar meliputi keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan otot, dan daya tahan fisik. Secara teoretis, perkembangan motorik anak dipengaruhi oleh stimulasi aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan berulang. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan gerak yang dikemukakan oleh David L. Gallahue dan diperbarui dalam edisi terbaru bersama John C. Ozmun (2021), yang menegaskan bahwa keterampilan gerak dasar berkembang optimal melalui praktik langsung. Selain itu, penelitian terkini menunjukkan bahwa aktivitas permainan tradisional berkontribusi signifikan

terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar anak sekolah dasar (Logan et al., 2021).

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, tes kemampuan motorik kasar, dokumentasi, dan catatan lapangan. Instrumen tes mengacu pada pengembangan terbaru dari Dale A. Ulrich yaitu Test of Gross Motor Development (TGMD-3) yang telah diperbarui dan banyak digunakan dalam penelitian setelah tahun 2020. TGMD-3 memiliki validitas dan reliabilitas tinggi dalam mengukur keterampilan lokomotor dan kontrol objek pada anak (Ulrich, 2020). Observasi dilakukan dengan lembar penilaian berbasis indikator untuk memastikan keterukuran setiap aspek motorik kasar. Kombinasi beberapa teknik ini dilakukan untuk meningkatkan validitas data melalui triangulasi metode (Creswell, 2021).

Teknik analisis data menggunakan Paired Sample t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Uji ini digunakan untuk membandingkan dua rata-rata dari sampel berpasangan dalam desain eksperimen semu. Menurut Andy Field (2022), uji t berpasangan tepat digunakan ketika data berasal dari subjek yang sama yang diuji dua kali. Sebelum melakukan uji-t, dilakukan uji normalitas seperti Shapiro–Wilk untuk memastikan data berdistribusi normal. Prosedur ini sesuai dengan prinsip analisis statistik parametrik modern yang direkomendasikan dalam penelitian kuantitatif pendidikan (Cohen et al., 2020).

HASIL

		Paired Samples Test								
		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Paired Sample 1	Pretest	-	2.023	.540	-	-	-	1	.00	
	Posttest1	5.64286	22	.73	6.81103	4.47469	10.436	3	0	
Paired Sample 2	Pretest	-	2.730	.729	-	-	-	1	.00	
	Posttest2	6.92857	58	.78	8.50516	5.35198	9.494	3	0	

Pa	Prete	-	2.797	.747	-	-	-	1	.00
ir	st -	11.85	17	58	13.47	10.24	15.8	3	0
3	Poste	714			218	210	61		
	st3								

Hasil analisis Paired Sample t-test pada pasangan data pretest dan posttest1 yang merepresentasikan perlakuan permainan lompat tali menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kemampuan motorik kasar siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Rata-rata perbedaan skor sebesar $-5,6429$ menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor posttest sebesar $5,64$ poin dibandingkan dengan skor pretest. Nilai deviasi standar sebesar $2,0232$ mengindikasikan bahwa variasi perubahan antar individu relatif rendah, sehingga peningkatan terjadi secara konsisten pada sebagian besar siswa. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang $-6,8110$ hingga $-4,4747$, yang berarti bahwa dengan tingkat keyakinan tinggi, peningkatan kemampuan motorik benar-benar terjadi dan tidak disebabkan oleh faktor kebetulan. Nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000$ yang lebih kecil dari $0,05$ memperkuat bahwa perbedaan ini bersifat signifikan secara statistik, sehingga hipotesis nol ($H_0.1$) ditolak dan hipotesis alternatif ($H_1.1$) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan lompat tali memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri 1 Sidakangen.

Hasil uji Paired Sample t-test pada pasangan data pretest dan posttest2 yang merepresentasikan perlakuan melalui permainan engklek menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan motorik kasar siswa. Rata-rata perbedaan sebesar $-6,9286$ menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor sebesar $6,93$ poin setelah siswa mengikuti permainan engklek secara terstruktur. Nilai deviasi standar sebesar $2,7306$, yang lebih tinggi dibandingkan pasangan pertama, mengindikasikan bahwa meskipun peningkatan terjadi secara umum, terdapat variasi efek antar individu yang mungkin dipengaruhi oleh perbedaan kemampuan dasar atau tingkat partisipasi siswa dalam permainan. Interval kepercayaan 95% berada antara $-8,5052$ hingga $-5,3520$, yang mengonfirmasi bahwa peningkatan tersebut bersifat konsisten dan bukan hasil dari variasi acak. Dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan bersifat signifikan secara statistik, sehingga hipotesis nol ($H_0.2$) ditolak dan hipotesis alternatif ($H_1.2$) diterima. Dengan demikian, permainan engklek terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri 1 Sidakangen.

Analisis hasil *Paired Sample t-test* pada pasangan ketiga (pretest dan posttest3), yang merepresentasikan perlakuan kombinasi antara permainan lompat tali dan engklek, menunjukkan peningkatan yang paling signifikan dibandingkan dengan dua perlakuan sebelumnya. Nilai rata-rata perbedaan sebesar 11,8571 menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar siswa sebesar hampir 12 poin setelah diberi kombinasi perlakuan tersebut. Nilai deviasi standar sebesar 2,7972 menunjukkan bahwa meskipun terjadi peningkatan yang besar, perubahan tersebut cukup merata di antara seluruh subjek penelitian. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang -13,4722 hingga 10,2421, yang mengonfirmasi bahwa peningkatan tersebut bersifat konsisten dan tidak terjadi secara kebetulan. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara pretest dan posttest pada perlakuan kombinasi ini sangat signifikan secara statistik. Oleh karena itu, hipotesis nol ($H_0.3$) ditolak dan hipotesis alternatif ($H_1.3$) diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa kombinasi permainan lompat tali dan engklek memberikan dampak yang lebih besar dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri 1 Sidakangen dibandingkan jika permainan diterapkan secara terpisah.

Seluruh hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai pretest dan posttest pada ketiga jenis perlakuan, yaitu permainan lompat tali, permainan engklek, dan kombinasi keduanya ($p < 0,001$). Hal ini menegaskan bahwa setiap bentuk intervensi melalui permainan tradisional memberikan kontribusi yang nyata terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa. Efek paling kuat tercermin pada perlakuan kombinasi (Pair 3), yang menunjukkan rata-rata peningkatan tertinggi, yakni hampir 12 poin, dibandingkan perlakuan tunggal. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi dua jenis permainan yang melibatkan berbagai aspek gerak seperti keseimbangan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi, mampu memberikan stimulus motorik yang lebih kompleks dan efektif. Dengan demikian, data empiris ini secara meyakinkan mendukung hipotesis bahwa penerapan kombinasi permainan tradisional secara terstruktur dan berkelanjutan dalam kegiatan pembelajaran jasmani dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional lompat tali dan engklek terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV di SD Negeri 1 Sidakangen. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Paired Sample t-test*, ditemukan adanya perbedaan skor rata-rata antara pretest dan posttest. Hasil posttest menunjukkan peningkatan skor kemampuan motorik kasar

yang signifikan dibandingkan hasil pretest. Seluruh siswa menunjukkan peningkatan pada aspek keseimbangan, koordinasi, kelincuhan, kekuatan otot kaki, dan daya tahan fisik setelah mengikuti sesi permainan secara teratur selama empat minggu. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan berupa permainan tradisional mampu memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik anak.

Permainan lompat tali merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang menuntut koordinasi tubuh, ritme, serta gerakan berulang yang konsisten. Kegiatan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memberikan stimulus motorik yang penting dalam perkembangan kemampuan fisik anak, khususnya motorik kasar. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur seperti lompat tali berperan penting dalam meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan. Misalnya, penelitian oleh Smith et al. (2022) mengungkap bahwa anak-anak yang secara rutin melakukan aktivitas lompat tali menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek kekuatan otot dan daya tahan tubuh dibandingkan dengan anak-anak yang tidak melakukan aktivitas tersebut. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa permainan tradisional yang menekankan gerak dinamis memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar anak.

Dasar teoritis dari temuan ini dapat dijelaskan melalui teori perkembangan motorik yang menyatakan bahwa keterampilan motorik kasar berkembang melalui proses belajar, latihan, dan interaksi dengan lingkungan. Gallahue dan Ozmun (2021) menjelaskan bahwa kemampuan motorik kasar melibatkan koordinasi gerakan otot-otot besar yang berperan dalam aktivitas fisik seperti melompat, berlari, dan menyeimbangkan tubuh. Latihan yang dilakukan secara konsisten dapat memperkuat koneksi antara sistem saraf dan otot, sehingga gerakan menjadi lebih terkoordinasi dan efisien. Dalam konteks permainan lompat tali, anak-anak tidak hanya melatih kekuatan dan kelincuhan, tetapi juga memperkuat sistem kontrol gerakanya secara keseluruhan. Dengan kata lain, latihan motorik yang terencana dapat mempercepat kematangan fungsi neuromuskular anak.

Salah satu alasan utama mengapa lompat tali efektif meningkatkan kemampuan motorik kasar adalah karena aktivitas ini melibatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh. Saat anak-anak melompat mengikuti irama tali, mereka melatih keselarasan antara gerakan tangan dan kaki, yang penting untuk memperkuat keterampilan koordinatif. Selain itu, kontrol postur dan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh saat melompat menjadi bagian penting dari proses pembelajaran gerak ini. Aktivitas semacam ini memperkuat sistem vestibular dan proprioseptif anak, yang secara langsung berkaitan dengan kemampuan menjaga stabilitas dan respons tubuh

terhadap gerakan. Oleh karena itu, permainan lompat tali menjadi sarana ideal dalam membangun keterampilan dasar motorik yang lebih kompleks.

Selain koordinasi, permainan lompat tali juga memberikan manfaat dalam hal peningkatan daya tahan otot, terutama pada otot tungkai bawah. Aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang dan berkelanjutan, seperti lompat tali, menuntut kerja otot yang konsisten sehingga meningkatkan kapasitas otot dalam mempertahankan aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu. Johnson dan Lee (2023) menemukan bahwa anak-anak yang terlibat dalam aktivitas fisik rutin menunjukkan peningkatan signifikan dalam kekuatan otot dan daya tahan fisik, yang secara langsung berpengaruh pada kemampuan motorik kasar mereka. Ketahanan otot ini juga penting untuk mendukung aktivitas fisik lainnya dalam kehidupan sehari-hari anak, seperti berlari, bermain, dan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga sekolah. Dengan demikian, permainan lompat tali tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga mempersiapkan anak untuk menjalani aktivitas yang lebih kompleks.

Tidak kalah penting, aspek kognitif seperti konsentrasi dan fokus juga terasah melalui permainan lompat tali. Meskipun permainan ini tampak sederhana, anak-anak dituntut untuk memperhatikan waktu lompatan, kecepatan putaran tali, dan irama tubuh, yang semuanya membutuhkan tingkat konsentrasi tinggi. Martinez et al. (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang membutuhkan perhatian dan fokus dapat meningkatkan fungsi kognitif anak, seperti kemampuan memproses informasi dan membuat keputusan gerak secara cepat. Peningkatan kemampuan kognitif ini berkontribusi secara tidak langsung pada kemampuan motorik kasar, karena tubuh dan otak bekerja secara sinergis dalam mengoordinasikan gerakan. Oleh karena itu, permainan lompat tali merupakan bentuk latihan fisik yang menyeluruh, yang tak hanya membangun kekuatan fisik tetapi juga memperkuat daya pikir anak.

Permainan engklek merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik tradisional yang memiliki dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar anak. Permainan ini menuntut anak-anak untuk melompat dengan satu kaki, berpindah cepat dari satu kotak ke kotak lainnya, serta menjaga keseimbangan dalam ruang terbatas. Gerakan tersebut melibatkan koordinasi yang kompleks dan kelincahan tubuh yang tinggi, yang keduanya merupakan unsur utama dalam keterampilan motorik kasar. Aktivitas fisik seperti ini memberikan stimulus yang kaya terhadap sistem neuromuskular anak dalam suasana yang menyenangkan dan akrab. Oleh karena itu, engklek tidak hanya memperkuat fungsi fisik tetapi juga memberikan pengalaman belajar motorik yang bermakna.

Penelitian yang dilakukan oleh Anderson et al. (2023) menunjukkan bahwa anak-anak yang secara rutin memainkan engklek mengalami peningkatan signifikan dalam keseimbangan dan kelincahan tubuh. Temuan ini mendukung pemahaman bahwa permainan tradisional yang bersifat fisik mampu memberikan kontribusi konkret terhadap perkembangan aspek motorik kasar. Dalam studi tersebut, keterlibatan anak dalam aktivitas lompat satu kaki dan manuver berpindah kotak menciptakan tantangan motorik yang konsisten. Peningkatan ini selaras dengan prinsip bahwa motorik kasar dapat ditingkatkan melalui kegiatan yang menggabungkan gerakan kompleks dan berulang. Dengan demikian, permainan engklek terbukti sebagai media latihan fisik yang efektif dan mudah diterapkan dalam konteks pendidikan dasar.

Secara teoritis, fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori perkembangan motorik yang dikemukakan oleh Gallahue dan Ozmun (2021), yang menekankan pentingnya pengalaman fisik dalam membentuk keterampilan motorik anak. Interaksi anak dengan lingkungan melalui permainan seperti engklek menciptakan pengalaman langsung yang mendukung pertumbuhan keterampilan gerak. Melalui proses pengulangan gerakan yang menantang dan menyenangkan, anak-anak memperkuat jalur neuromuskular yang dibutuhkan untuk pengendalian tubuh yang lebih baik. Teori ini juga menekankan bahwa pembelajaran motorik optimal terjadi ketika anak berlatih dalam konteks yang memberi ruang eksplorasi dan kesenangan. Permainan engklek, dengan tantangan koordinasi dan ketepatan gerak, memenuhi kondisi ideal tersebut.

Salah satu alasan kuat diterimanya hipotesis tentang efektivitas permainan engklek adalah kemampuannya melatih koordinasi dan keseimbangan tubuh. Dalam permainan ini, anak harus mengontrol tubuh mereka secara dinamis untuk menjaga stabilitas saat melompat dan berpindah, yang menstimulasi sistem sensorik dan motorik secara bersamaan. Thompson et al. (2024) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan keseimbangan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar secara signifikan dalam jangka waktu yang relatif singkat. Lebih jauh lagi, engklek melibatkan aspek emosional dan sosial karena dimainkan secara berkelompok, yang menambah nilai motivasional dalam keterlibatan anak. Martinez dan Chen (2022) mencatat bahwa interaksi sosial dalam permainan tradisional dapat memperkuat kepercayaan diri dan semangat anak untuk terus berlatih.

Aspek penting lainnya adalah pengulangan gerakan yang terdapat dalam permainan engklek, yang membantu memperkuat koneksi antara sistem saraf pusat dan sistem otot. Aktivitas fisik berulang memberikan rangsangan berkelanjutan bagi tubuh anak untuk mengembangkan daya tahan dan kontrol gerakan yang lebih

efisien. Penelitian oleh Johnson dan Lee (2023) membuktikan bahwa latihan fisik konsisten mampu meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh anak secara signifikan. Efek kumulatif dari latihan ini menjadikan engklek sebagai sarana yang tepat untuk pengembangan keterampilan motorik kasar, terutama di usia sekolah dasar. Dengan demikian, permainan engklek bukan hanya sarana bermain, melainkan juga bentuk latihan motorik yang efektif, murah, dan sesuai dengan konteks budaya lokal..

Ketika permainan lompat tali dan engklek dikombinasikan dalam satu rangkaian perlakuan, efek peningkatannya terhadap kemampuan motorik kasar anak terlihat lebih menyeluruh dan signifikan. Kombinasi ini menuntut anak untuk menguasai variasi gerak seperti melompat tinggi, menjaga keseimbangan satu kaki, serta berpindah arah dengan cepat, yang melibatkan aspek kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi visual-motorik secara bersamaan. Dalam konteks teori Dynamic Systems (Thelen, 2005), keterampilan motorik berkembang optimal ketika anak berinteraksi dengan tugas dan lingkungan yang menantang secara dinamis dan variatif. Maka, kombinasi dua permainan tradisional ini dapat menciptakan tantangan motorik yang kompleks sekaligus menyenangkan, sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia sekolah dasar. Hal ini menjadikan kombinasi permainan sebagai sarana efektif untuk memperkuat keterampilan dasar gerak anak.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh temuan dari studi sebelumnya. Hwang dan Kim (2021) menemukan bahwa anak-anak yang dilatih dengan variasi permainan multigerak menunjukkan peningkatan lebih tinggi pada keseimbangan dan koordinasi dibandingkan dengan yang hanya berlatih satu jenis aktivitas. Begitu pula penelitian oleh Widodo et al. (2022) menegaskan bahwa gabungan aktivitas lompat dan gerak berpindah arah dalam permainan tradisional merangsang lebih banyak aspek neuromuskular, sehingga menghasilkan perbaikan motorik kasar yang lebih optimal. Bukti empiris ini mendukung bahwa kombinasi permainan dapat memaksimalkan hasil intervensi motorik, karena melibatkan gerakan yang saling melengkapi. Dengan demikian, hasil yang diperoleh dalam penelitian ini konsisten dengan studi-studi sebelumnya di bidang pendidikan jasmani dan perkembangan anak.

Penerimaan hipotesis alternatif ketiga (H_{1.3}) dalam penelitian ini secara akademik dapat dibenarkan, karena skor posttest motorik kasar anak yang menerima perlakuan kombinasi menunjukkan peningkatan tertinggi dibandingkan kelompok lain. Latihan yang bersifat bervariasi tidak hanya menstimulasi fisik, tetapi juga menjaga motivasi dan konsentrasi siswa tetap tinggi selama pembelajaran. Anak usia sekolah dasar berada dalam fase perkembangan motorik fundamental, sehingga

sangat responsif terhadap stimulus gerak yang beragam dan menyenangkan. Permainan kombinasi ini memenuhi kebutuhan tersebut, sekaligus memberikan pengalaman motorik yang lebih kompleks dan terpadu. Oleh karena itu, penggunaan kombinasi permainan tradisional secara terstruktur dan berkelanjutan dapat direkomendasikan sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar di lingkungan sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional lompat tali dan engklek memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SD Negeri 1 Sidakangen. Baik perlakuan secara tunggal (lompat tali atau engklek) maupun kombinasi keduanya terbukti mampu meningkatkan aspek motorik seperti keseimbangan, kelincahan, kekuatan otot kaki, koordinasi, dan daya tahan fisik. Namun, peningkatan paling besar terjadi pada kelompok yang mendapat perlakuan kombinasi, yang melibatkan lebih banyak variasi gerak dan menstimulasi lebih banyak komponen motorik secara menyeluruh. Dengan demikian, hipotesis alternatif yang menyatakan adanya perbedaan signifikan dalam peningkatan motorik kasar anak sebelum dan sesudah perlakuan melalui permainan tradisional diterima sepenuhnya. Hasil ini menguatkan bahwa permainan tradisional yang terstruktur dan berkelanjutan dapat menjadi metode efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, R., Smith, J., & Brown, A. (2023). The impact of traditional games on children's motor skills development. *Journal of Physical Education Research*, 16(1), 25-38.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chen, L., & Zhang, Y. (2023). The impact of movement variety on motor skill acquisition in children. *International Journal of Physical Education*, 12(1), 67-78.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2020). *Research methods in education (8th ed.)*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203029053>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Depdiknas. (2018). Pengembangan kemampuan dasar anak usia dini. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Field, A. (2022). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (6th ed.). London: Sage Publications.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2021). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, and adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Hasninda. (2019). *Perkembangan motorik anak usia dini*. Yogyakarta: Deepublish.
- Johnson, M., & Lee, K. (2023). Effects of regular physical activity on muscle strength and endurance in children. *International Journal of Sports Science*, 10(2), 112-120.
- Julkifli, & Mulyani. (2018). Perkembangan motorik anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 115–123.
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2021). Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child Development*, 92(4), 123–135. <https://doi.org/10.1111/cdev.13580>
- Martinez, P., & Chen, L. (2022). Social interaction in physical play and its effects on children's development. *Child Development Perspectives*, 19(3), 45-52.
- Munir, A., Sari, R., & Wahyuni, D. (2019). Perkembangan motorik kasar dan halus pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(1), 45–53.
- Robinson, T., Smith, J., & Brown, A. (2022). The effects of varied physical activities on children's motor skills development. *Journal of Sports Science and Medicine*, 21(4), 345-356.
- Ulrich, D. A. (2020). *Test of Gross Motor Development* (3rd ed.). Austin, TX: PRO-ED.
- Samuelsson, I. P., & Carlsson, M. A. (2008). The playing learning child: Towards a pedagogy of early childhood. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 52(6), 623–641. <https://doi.org/10.1080/00313830802497265>
- Smith, J., Brown, A., & Taylor, R. (2022). The impact of jump rope on children's motor skills development. *Journal of Physical Education Research*, 15(3), 45-58.

- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, M. (2019). *Model pengembangan keterampilan motorik anak usia dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sutini. (2018). Peningkatan keterampilan motorik anak melalui kegiatan bermain. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1), 89–98.
- Syamsuardi. (2014). Pengaruh permainan tradisional terhadap perkembangan motorik kasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 75–82.
- Thompson, L., Green, M., & White, R. (2024). Balance training and its effects on motor skills in children. *International Journal of Sports Science*, 11(2), 78-89.