

Meningkatkan Motorik Kasar Anak TK Usia 4-5 Tahun dengan Bermain Lompat Tali

Novida
Universitas Ahmad Dahlan
email: novida.ida80@gmail.com

Abstrack

The gross motoric ability of kindergarten children aged 4 - 5 years has not developed optimally. This is evidenced by several conditions in the activities of children jumping, kicking, running, going up and down stairs with alternating feet have not shown maximum results. This is also because the interest of children in doing gross motor skills is very low, not in accordance with the stages of children's motor development, and the lack of stimulus from the teacher in developing gross motor aspects in children.

Physical motor development is very important to be discussed so that children are able to develop gross motor skills to introduce and practice rough movements that use large muscles in some or all of the gross motoric members of the child, in order to maintain balance, agility, strength and accuracy. Playing activities are activities that have no other rules except those set by the player themselves and there are no final results (Hurlock 1997: 320). According to Mayke S. Tedjasaputra, what is important and necessary in playing activities is a feeling of pleasure characterized by laughter.

Through the method of rope jumping, it is expected to develop the gross motor skills of children optimally according to the developmental stage. Playing jump rope can train the rough movements of children, improve the ability to manage, control body movements and coordination, and improve body skills and healthy ways of life, so as to support physical growth that is healthy, strong, and skilled.

Keywords: *gross motoric, playing, jumping rope*

Abstrak

Kemampuan motorik kasar anak TK usia 4–5 tahun belum berkembang optimal. Hal ini terbukti dengan beberapa kondisi anak dalam melakukan kegiatan melompat, menendang, berlari, naik turun tangga dengan kaki bergantian belum menunjukkan hasil yang maksimal. Hal tersebut juga dikarenakan minat anak dalam melakukan motorik kasar sangat rendah, belum sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak, dan kurangnya stimulus dari guru dalam mengembangkan aspek motorik kasar pada anak.

Perkembangan fisik motorik sangat penting dibahas supaya anak mampu mengembangkan motorik kasar untuk memperkenalkan dan melatih gerak kasar yang menggunakan otot-otot besar pada sebagian atau seluruh anggota motorik kasar anak, agar dapat menjaga keseimbangan, kelincahan, kekuatan dan ketepatan. kegiatan bermain adalah kegiatan yang tidak mempunyai peraturan lain kecuali yang ditetapkan pemain sendiri dan tidak ada hasil akhir (Hurlock 1997: 320). Menurut Mayke S. Tedjasaputra yang penting dan perlu ada didalam kegiatan bermain adalah rasa senang yang ditandai oleh tertawa.

Melalui metode bermain lompat tali diharapkan dapat mengembangkan motorik kasar anak secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan. Bermain lompat tali dapat melatih gerak kasar anak, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan ketrampilan tubuh dan cara hidup sehat, sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang sehat, kuat, dan terampil.

Kata kunci : *motorik kasar, bermain, lompat tali*

1. Pendahuluan

Bagian ini berisi tentang latar belakang dan kemampuan motorik kasar anak TK usia 4 – 5 tahun belum berkembang optimal. Hal ini terbukti dengan beberapa kondisi anak dalam melakukan kegiatan melompat, menendang, berlari, naik turun tangga dengan kaki bergantian belum menunjukkan hasil yang maksimal. Hal tersebut juga dikarenakan minat anak dalam melakukan motorik kasar sangat rendah, belum sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak, dan kurangnya stimulus dari guru dalam mengembangkan aspek motorik kasar pada anak. Perkembangan fisik motorik sangat penting dibahas supaya anak mampu mengembangkan motorik kasar untuk memperkenalkan dan melatih gerak kasar yang menggunakan otot-otot besar pada sebagian atau seluruh anggota motorik kasar anak, agar dapat menjaga keseimbangan, kelincahan, kekuatan dan ketepatan. (Hurlock 1997: 320), kegiatan bermain adalah kegiatan yang tidak mempunyai peraturan lain kecuali yang ditetapkan pemain sendiri dan tidak ada hasil akhir. Menurut Mayke S. Tedjasaputra yang penting dan perlu ada didalam kegiatan bermain adalah rasa senang yang ditandai oleh tertawa.

Melalui metode bermain lompat tali diharapkan dapat mengembangkan motorik kasar anak secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan. Bermain lompat tali dapat melatih gerak kasar anak, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan ketrampilan tubuh dan cara hidup sehat, sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang sehat, kuat, dan terampil.

Kondisi anak sekarang di antara usia 4 – 5 tahun yang sangat memprihatinkan dikarenakan kemampuan motorik kasarnya yang belum berkembang secara optimal, seperti dalam beberapa kondisi anak dalam melakukan kegiatan melompat, menendang, berlari, naik turun tangga dengan kaki bergantian yang belum berkembang secara optimal, dan beberapa penyebabnya diantaranya minat anak untuk melakukan kegiatan motorik kasar masih sangat rendah, kurangnya stimulus dari pendidik dalam

mengembangkan aspek motorik pada anak yang sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak usia dini.

Pendidikan harus mengetahui kebutuhan anak, dan pendidikan dirancang sesuai dengan kegiatan anak dirumah. Misalnya dengan kegiatan motorik, kegiatan motorik perlu dikembangkan karena tubuh anak belum banyak memiliki ketrampilan dan perlu banyak dipelajari. Pada kegiatan motorik kasar gunanya untuk mengembangkan otot-otot besar dan otot kecil anak. Kegiatan motorik kasar anak dapat dilakukan dengan kegiatan bermain, diharapkan dengan bermain minat anak yang rendah dalam melakukan motoric kasar jadi lebih memberi warna pada anak untuk mengembangkan kemampuan motoriknya, dikarenakan pada usia anak kegiatan bermaian adalah suatu kebutuhan yang harus terpenuhi.

Berdasarkan masalah yang ada maka dibutuhkan solusi untuk memecahkan masalah tersebut, guru telah mengupayakan meningkatkan kemampuan motoric kasar anak seperti senam bersama, sebelum pembelajaran pendidik mengajak anak untuk melakukan gerakan- gerakan untuk menunjang kekuatan dan keseimbangan. Pendidik menentukan cara untuk meningkatkan kemampuan dalam mngembnagkan motorik kasar anak dengan menggunakan media bermain yaitu dengan metode bermain lompat tali. Kegiatan lompat tali diambil sebagai tindakan untuk meningkatkan motorik kasar anak khususnya kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan dikarenakan lompat tali adalah kegiatan yang sangat disukai anak dan sangat menyenangkan, menurut Mayke S. Tedjasaputra yang penting dan perlu ada didalam kegiatan bermain adalah rasa senang yang ditandai oleh tertawa. Dengan lompat tali akan membuat anak menjadi berani dalam mengambil keputusan dan mencoba hal-hal baru, dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot-otot tungkai, meningkatkan kelenturan, keseimbangan tubuh, dan mengembangkan koordinasi mata, lengan dan tungkai kaki, diharapkan kemampuan motorik kasar anak dapat meningkat dengan baik melalui kegiatan bermain lompat tali.

2. Pembahasan

Perkembangan motorik anak adalah aktivitas yang dilakukan anak sehari-hari melalui gerakan sederhana seperti berlari, melompat, menendang dan lain-lain. Adalah ketrampilan dalam menggunakan otot baik tangan atau kaki sudah mulai berfungsi. Pertumbuhan fisik pada anak usia dini adalah pertumbuhan otak dan system syaraf. Perkembangan fisik meliputi perkembangan fisik motorik kasar dan perkembangan fisik motorik halus. Perkembangan motorik anak diperlukan untuk menyeimbangkan tubuh seperti melompat, meloncat, berlari. Sedangkan motorik halus meliputi perkembangan otot halus dan fungsinya seperti melipat, menggunting, meremas. Peningkatan ketrampilan motorik terjadi sejalan dengan meningkatnya kemampuan koordinasi mata, tangan dan kaki, perkembangan motorik bisa terjadi dengan baik apabila anak memperoleh kesempatan yang cukup besar untuk melakukan aktivitas fisik dalam bentuk gerakan-gerakan yang melibatkan keseluruhan bagian anggota tubuhnya, dengan demikian perkembangan motorik anak usia dini mengikuti perkembangan tahap demi tahap usia mereka. Adapun aktivitas fisik dirancang sesuai dengan kebutuhan anak yaitu bermain yang menimbulkan rasa senang pada anak,

Menurut Mayke S. Tedjasaputra yang penting dalam kegiatan bermain adalah rasa senang yang ditandai dengan tertawa. Jadi dapat disimpulkan bahwa perkembangan fisik anak ada dua yaitu kemampuan yang menunjang kemampuan motorik halus dan motorik kasar. Motorik kasar merupakan gerakan yang melibatkan otot-otot besar anak baik kaki ataupun tangan seperti menggerakkan tangan dan kaki, sedangkan motorik halus meliputi gerakan yang menyesuaikan secara lebih halus seperti ketangkasan jari.

a. Pengembangan lompat tali

Lompat tali merupakan permainan yang dapat dilaksanakan secara individu atau secara kelompok dengan jumlah pemain yang beragam serta menggunakan karet gelang, pada intinya permainan ini anak mampu melompati rantai

karet gelang mulai dari ketinggian terendah sampai tertinggi, untuk meraih meraih keberhasilan satu kelompok harus bisa melompati rantai karet tersebut. Pengembangan motoric kasar anak melalui kegiatan bermain lompat tali sangat disukai anak, menyenangkan bagi anak guna untuk mengembangkan kemampuan motoric kasar anak, dan dapat dikembangkan untuk anak-anak baik disekolah maupun di rumah.

b. Metode pengembangan

Lompat tali sering kita kenal dengan main karet, permainan lompat tali ini biasanya dimainkan anak-anak setelah pulang sekolah atau pada sore hari yang diikuti oleh anak laki-laki dan anak perempuan. Tali yang dipergunakan berasal dari karet gelang yang dironce memanjang. Kekreatifas anak dapat dilihat pada saat anak meronce karet tersebut. Kemampuan dan minat dari anak dalam melakukan kegiatan motorik kasar dengan metode lompat tali mengalami perubahan yang sangat berarti, anak memiliki kematangan pada seluruh kemampuan, anak senang bereksplorasi terhadap segala sesuatu yang dilihat, didengar dan dirasakan sebagai wujud rasa keingintahuannya yang besar. Diharapkan dengan lompat tali dapat menarik minat anak agar tumbuh dan berkembang secara optimal.

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dan perlu diperhatikan dalam lompat tali adalah:

- 1) Alat yang digunakan adalah Karet gelang yang dianyam memanjang kira-kira berukuran 3-4 meter, karet berbentuk bulat seperti gelang dan dapat dibeli ditoko plastic dan dipasar-pasar.
- 2) Tempat bermain, Permainan lompat membutuhkan tempat yang luas, biasanya dimainkan di halaman rumah tanpa menggunakan alas kaki, halaman harus dibersihkan dari batu-batu dan kerikil-kerikil.
- 3) Jumlah pemain, tidak ada aturan baku tentang berapa jumlah pemainnya, biasanya dibagi menjadi 2 kelompok yaitu anak yang jadi pemegang tali dan anak yang bermain atau melakukan lompatan.

Cara bermain lompat tali ada 2 yaitu:

- a. Bermain sendiri, dengan cara, pegang ujung tali sesuaikan dengan tinggi badan anak, bagian tengah tali di injak, posisi tangan yang memegang tali harus sejajar dengan ketiak, lutut agak sedikit ditekuk dan pergelangan tangan untuk memutar tali dan anak dapat langsung melompat, lompatan tidak tinggi-tinggi kira-kira 2,5 cm dari permukaan tanah.
- b. Bermain kelompok, dalam bermain lompat tali secara kelompok ada aturannya yaitu ada 2 orang yang menjadi petugas pemegang tali, direntukan dengan proses *hompimpa* atau *pingsut*, yang kalah menjadi pemegang tali dan yang menang menjadi pemain yang melakukan lompatan, anak yang melompat tanpa gagal nanti dapat melanjutkan lompatan lagi, jika gagal akan berubah tugas jadi pemegang tali begitu seterusnya.

Manfaat dari bermain lompat tali adalah kegiatan bermain lompat tali ini sangat mudah untuk dilakukan dan peralatannya juga sangat sederhana, permainan ini sangat bermanfaat, adapun manfaatnya menurut Keen Achroni antara lain adalah antar sebagai berikut:

- a. Melatih semangat kerja keras anak untuk memenangkan permainan ini sampai tahap ketinggian tali.
- b. Melatih kecermatan anak untuk melompat tali
- c. Melatih motorik kasar anak yang sangat bermanfaat untuk membentuk otot, fisik yang kuat dan sehat.
- d. Melatih keberanian anak untuk mengasah kemampuannya, contoh mengambil keputusan, karna dalam melompat membutuhkan keberanian dalam melompat tali dengan ketinggian tertentu, anak dapat mengambil keputusan untuk melompat atau tidak.
- e. Salah satu alat bersosialisasi dengan teman, dengan bermain melatih anak bersabar, mentaati peraturan yang disepakati bersama.
- f. Membangun sifat yang sportif dalam bermain, ketika anak yang bermain dan gagal harus mengganti untuk memegang tali.

- g. Memunculkan emosi baik, positif bagi anak karna dengan melompat anak bergerak, tertawa dan berteriak.
- h. Melatih keseimbangan tubuh anak, ketika anak melakukan lompatan dan diakhiri dengan bertumpu dengan satu kaki kalau tubuh tidak seimbang maka anak akan jatuh.
- i. Melatih kekuatan kaki, Kekuatan dalam berlari, persiapan melompat dengan kaki bertumpu ditanah dan melakukan lompatan dengan hasil yang diharapkan.
- j. Melatih bahasa anak, dalam bermain tali anak berkomunikasi dengan teman, anak berbicara tentunya akan mengembangkan kosa kata anak.

3. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan tentang pengaruh permainan lompat tali terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun dapat disimpulkan bahwa pengaruh permainan lompat tali dapat meningkatkan motorik kasar anak. Pengaruh permainan lompat tali pada motorik kasar adalah mengembangkan ketrampilan-ketrampilan yang dimiliki karena merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh yang diperlukan bagi kehidupan anak. Untuk memperkenalkan dan melatih gerakan kasar, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan tubuh dan cara hidup sehat sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang sehat dan terampil.

Setelah anak melakukan permainan lompat tali terjadi peningkatan keseimbangan, kekuatan tubuh, dan kelincahan anak mengalami peningkatan terbukti dalam kegiatan mengembangkan motorik kasar seperti berlari, melompat, menendang, naik turun dengan kaki bergantian menunjukkan hasil yang meningkat.

Daftar Pustaka

- Hurlock, Elizabeth B, 1997, “ Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan rentang Kehidupan”, Edisi kelima, Erlangga

Tedjasaputra, Mayke S. 2001, Bermain, Mainan,
dan Permainan. Jakarta: Grasindo, JL.
Palmerah Selatan 28-29

Made Ayu Anggraeni, Yunus Karyanto dan
Wadiatu Khairati A.S. Pengaruh
Permainan Tradisional Lompat Tali
Terhadap Perkembangan Motorik Kasar
Usia 5 – 6 tahun