

**UPAYA MENINGKATKAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN
TRADISIONAL LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS II SDN 3
KEBAYAKAN ACEH TENGAH**

Mustaqim Kinara^{*1}, Syarfuni², Irwandi³
^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Berdasarkan hasil observasi awal di SD Negeri 3 Kebayakan, kemampuan motorik kasar anak usia dini terlihat masih rendah dalam hal melompat, berlari dan sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar (kekuatan dan keseimbangan) siswa kelas II belum berkembang secara optimal. Anak cenderung kurang aktif dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas. Menyikapi hal tersebut, maka diperlukan suatu permainan yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui permainan tradisional lompat tali yang semakin lama ditinggalkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan motorik kasar siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan sebelum dan sesudah mengikuti permainan tradisional lompat tali. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat eksperimen. Sampel penelitian ini sebanyak 28 orang siswa kelas II. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan *pre test*, *treatment* dan *post test*. Analisis data menggunakan rumus rata-rata dan distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil pengolahan data diketahui bahwa permainan tradisional lompat tali dapat meningkatkan motorik kasar siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan. Dimana skor rata-rata *pre test* keseimbangan sebesar 2 pada kategori cukup naik menjadi 3 dengan kategori baik. Skor rata-rata *pre test* kelincahan sebesar 2 dalam kategori cukup naik menjadi 3 pada kategori baik. Begitu juga skor rata-rata *pre test* kecepatan sebesar 2 dalam kategori cukup, naik menjadi 3 pada *post test* pada kategori baik.

Kata Kunci: Motorik Kasar, Permainan Tradisional , Lompat Tali

Abstract

Based on the results of initial observations at SD Negeri 3 Kebayakan the gross motor skills of young children still appear to be low in terms of jumping, running and so on. This shows that the gross motor skills (strength and balance) of class II students have not developed optimally. Children tend to be less active in participating in learning activities in class. In response to this, a game is needed that can improve the gross motor skills of young children through the traditional game of jumping rope which is increasingly being abandoned. Therefore, this study aims to determine the improvement in gross motor skills of class II students at SD Negeri 3 Kebayakan, before and after participating in the traditional game of rope jumping. This study uses a quantitative approach. This type of research is experimental. The sample for this research was 28 class II students. Data collection techniques were carried out using pre-test, treatment and post-test. Data analysis uses the average formula and frequency distribution. Based on the results of data processing, it is known that the traditional game of jumping rope can improve the gross motor

skills of class II students at SD Negeri 3 Kebayakan. Where the average pre-test balance score was 2 in the fair category, rising to 3 in the good category. The average pre-test agility score was 2 in the fair category, rising to 3 in the good category. Likewise, the average pre-test speed score was 2 in the sufficient category, rising to 3 in the post-test in the good category.

Keywords: *Gross Motor, Traditional Game, Jump Rope*

PENDAHULUAN

Perkembangan gerak motorik anak berkembang bersamaan dengan perkembangan fisik yang dialami oleh anak. Peran dalam perkembangan gerak motorik anak ada dua, yakni secara langsung dan tidak langsung. Perkembangan gerak motorik anak merupakan perkembangan dimana anak sudah mampu untuk memproses pengendalian gerak tubuhnya. Peran perkembangan gerak motorik anak secara langsung berkaitan dengan perkembangan fisik anak dalam menentukan keterampilan gerak. Sedangkan peran perkembangan gerak motorik anak secara tidak langsung memberi pengaruh terhadap anak dengan adanya perbedaan cara pandang anak dan cara anak dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri maupun orang lain yang ada di lingkungan tersebut (Suryadi, Calista & Deska, 2018).

Perkembangan motorik anak dipengaruhi oleh organ dan fungsi susunan saraf pusat. Dalam sistem saraf tersebut mempunyai peran penting dalam gerak anak. Semua jenis pergerakan yang dilakukan oleh anak dikontrol oleh sistem saraf pusat tersebut. Dengan meningkatkan sistem organ dan fungsi susunan saraf pusat tersebut anak mampu mengembangkan keterampilan motorik nya baik kasar maupun yang halus. Contohnya berlari, berjalan, memegang, dang menyentuh. Tanpa adanya fungsi tepat organ dan sistem saraf pusat anak tidak mampu mengembangkan keterampilan motorik nya (Siahaan, Gultom, & Sitorus, 2019).

Bermain sangat penting untuk perkembangan anak yang sehat. Dari perspektif perkembangan, bermain memberikan banyak manfaat fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Ini memungkinkan anak dan remaja untuk mengembangkan keterampilan motorik, bereksperimen dengan perilaku (sosial) anak dan remaja, menyimulasikan skenario alternatif, dan mengatasi berbagai konsekuensi positif dan negatif dari perilaku dalam konteks aman dan menarik (Nijhof, 2018).

Permainan tradisional dapat melatih kemampuan motorik anak, terutama motorik kasar untuk membaca gerak tubuh, menggerakkan tubuh, melatih ketangkasan dan kelincahan anak dalam permainan, meningkatkan kemampuan komunikasi dan kemampuan menyusun strategi yang baik, melepaskan emosi anak dan melatih anak

belajar berkelompok. Selain itu anak akan terlihat aktif dalam pembelajaran pengembangan fisik motorik dan mempunyai minat dan motivasi untuk melakukan permainan tersebut dengan hati yang menyenangkan (Adpriadi, 2017).

Dewasa ini permainan tradisional seperti petak umpet, loncat tali, dan lainnya mulai jarang dimainkan karena ketidaktahuan anak terhadap permainan tradisional. Tetapi, masih ada mungkin satu atau dua jenis permainan saja yang sering dimainkan dengan keterbatasan yang ada pada tempat tersebut (Yudiwinata & Handoyo, 2014). Zaman modern seperti saat ini banyak mengubah hal secara revolusioner yang memang seharusnya dilestarikan menjadi diabaikan. Permainan tradisional yang merupakan ciri khas budaya daerah jarang terjamah atau bias dikatakan budaya yang saat ini jarang untuk dilakukan. Karena yang dianggap hal dengan hasil yang instan lebih mudah dilakukan. Permainan tradisional seharusnya dilestarikan karena membantu perkembangan anak untuk lebih mengenal dan menumbuh kembangkan motorik dan kognitif menjadi potensi yang baik bagi anak (Yudiwinata & Handoyo, 2014).

Permainan lompat tali merupakan permainan yang mengandung kegiatan untuk memacu motorik kasar anak, yakni berlari, melompat, mendarat. Permainan ini mengharuskan anak untuk melakukan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan kemampuan kerja otot tungkai, sehingga terdapat perubahan (Febriani, 2015). Permainan lompat tali akan membuat anak terlibat aktif dalam pengembangan motorik kasar, artinya dengan permainan lompat tali anak akan terbiasa menggerakkan tubuh, melatih ketangkasan dan kelincahan anak dalam bermain (Febriani, 2015).

Berdasarkan hasil observasi awal di SD Negeri 3 Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah, kemampuan motorik kasar anak usia dini terlihat masih rendah dalam hal melompat, berlari dan sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar (kekuatan dan keseimbangan) siswa kelas II belum berkembang secara optimal. Anak cenderung kurang aktif dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas. Menyikapi hal tersebut, maka diperlukan suatu permainan yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui permainan tradisional lompat tali yang semakin lama ditinggalkan.

Hal ini penting dilakukan penelitian, mengingat hasil pengamatan di SD Negeri 3 Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah peneliti juga melihat masih sedikitnya permainan yang diterapkan dalam proses pembelajaran. Anak-anak kurang dibawa ke luar kelas untuk melakukan aktivitas bermain. Anak-anak bermain di luar kelas hanya saat istirahat, itupun tidak semua anak keluar kelas. Sebagian anak memilih bermain di dalam

kelas ataupun hanya duduk dan berbincang bersama. Sehingga yang terjadi pada anak ialah kurang tertariknya mereka pada permainan atau kegiatan yang dilakukan diluar kelas. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru sangat menentukan perkembangan anak, oleh karena itu kegiatan haruslah dilakukan melalui bermain sehingga perkembangan anakpun dapat berkembang sesuai dengan yang diharapkan.

Melihat lokasi SD Negeri 3 Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah yang terletak di desa dimana seharusnya anak-anak banyak melakukan permainan tradisonal, namun saat ini permainan tradisonal tersebut sudah mulai tidak terlihat lagi keberadaannya. Anak-anak sudah mulai tidak tertarik lagi. Namun sesungguhnya banyak sekali permainan tradisonal yang dapat dilakukan dalam meningkatkan perkembangan anak. Permainan tradisonal inipun bisa dilakukan didalam maupun di luar ruangan. Guru bisa memaksimalkan permainan yang ada. Banyak sekali permainan yang dapat digunakan salah satunya yaitu dengan bermain lompat tali. Bermain lompat tali sangat mudah dilakukan dan alat yang digunakan juga mudah diperoleh. Walaupun permainannya sangat sederhana, namun permainan ini dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak. Melalui kegiatan permainan lompat tali ini diharapkan perkembangan motorik kasar anak dapat berkembang dengan baik sesuai dengan harapan semua pihak.

Kemampuan gerak merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut Lutan (2001:93) "kemampuan motorik kasar adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu ketrampilan yang relatif melekat pada saat masa kanak-kanak". Sedangkan Sukadiyanto (2007: 70) mendefinisikan "kemampuan gerak adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan ketrampilan gerak yang luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai ketrampilan atau tugas gerak".

Gerak sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku manusia. Sedangkan psikomotor khusus digunakan untuk domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi gerak (motor) ruang lingkupnya lebih luas daripada psikomotor. Menurut Hurlock (2011: 150) "motorik adalah perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang berkoordinasi untuk melakukan gerak".

Menurut Sukintaka (2012:15-16) "gerak motorik merupakan hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan ketrampilan motorik. Motorik merupakan suatu

kebutuhan yang harus dipelajari pada usia sekolah dasar. Mengingat hal tersebut langsung maupun tidak langsung akan sangat mempengaruhi perilaku sehari-hari, dan menunjang perkembangan gerak dan postur tubuh di masa remaja dan dewasa”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang dapat diperoleh dari ketrampilan gerak umum yang berkaitan dengan pelaksanaan dan penguasaan suatu ketrampilan yang dipelajari sehingga nantinya akan memberikan dampak bagi pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut. Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan ketrampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat kita lihat bahwa kegiatan motorik kasar adalah gerakan berbagai bagian tubuh atas perintah otak dapat mengatur gerakan badan terhadap macam-macam pengaruh dari luar dan dalam. Seseorang bisa melakukan aktivitas sehari-hari kegiatan motorik kasar itu memerlukan otot besar pada tubuh seseorang anak juga akan berkembang sesuai dengan umurnya.

Tujuan Penelitian

Senada dengan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan motorik kasar siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah sebelum dan sesudah mengikuti permainan tradisional lompat tali.

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019:14) bahwa “pendekatan kuantitatif ialah pendekatan yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa tes, analisis data bersifat statistik atau angka”. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka dipergunakan penelitian eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, *treatment* dan tes akhir. Dengan kegiatan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat pengaruh dari pelaksanaan permainan tradisional lompat tali terhadap motorik dasar. Penelitian ini mempergunakan metode eksperimen yang

merupakan salah satu metode paling tepat untuk menyelidiki sebab akibat (Sutrisno, 2018:127).

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan karena data motorik kasar dalam penelitian ini diperoleh dari dua kali tes yakni sebelum dan sesudah dilakukan upaya dengan menggunakan permainan lompat tali. Untuk lebih jelasnya sebagai mana terlihat pada Tabel 3.1.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelas	Pre test	Perlakuan	Post test
Kelas eksperimen	X_1	O_1	X_1

Keterangan:

X_1 = Merupakan hasil dari *pre-test* terkait kemampuan motorik dasar

O_1 = Perlakuan dengan menggunakan permainan tradisional lompat tali

X_1 = Merupakan hasil dari *post-test* kemampuan motorik dasar

2. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi

Populasi adalah seluruh subjek yang akan diteliti atau dengan kata lain populasi adalah keseluruhan pihak yang ingin diteliti. Menurut Margono (2016:12), “populasi adalah “seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan”. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini ialah seluruh siswa kelas II yang berjumlah 28 orang yang terdiri dari 1 kelas.

Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Pengambilan sampel penting agar peneliti mudah dalam mendapatkan data saat melangsungkan penelitian. Menurut Bailey dalam Prasetyo (2012:62) sampel ialah bagian dari populasi yang ingin diteliti. Artinya sampel harus dilihat sebagai suatu pendugaan terhadap populasi dan bukan populasi itu sendiri. Sampel juga diartikan sebagian dari objek yang akan diteliti yang dapat mewakili seluruh populasi. Dikarenakan jumlah populasi tidak lebih dari 100, maka penulis menjadikan seluruh populasi menjadi sampel yakni siswa kelas II sebanyak 28 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *total sampling*. Menurut Arikunto (2018) *total sampling* adalah penelitian dengan cara mengambil sampel secara keseluruhan karena jumlah populasi tidak lebih 100.

a. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri dari kegiatan pre test, treatment dan post tests. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian di bawah ini.

i. Pre Test

Pre tests dilakukan sebelum diberikan perlakuan terhadap anak guna mengetahui dan memperoleh data awal terkait kemampuan motorik kasar siswa kelas II SD N 3 Kebayakan, baik keseimbangan, kecepatan dan kelincahan.

ii. Treatment

Pada penelitian ini kegiatan treatment/percobaan dilakukan sebanyak 4 kali (treatment I, II, III dan IV) pertemuan yakni dengan melakukan permainan lompat tali. Adapun langkah-langkah dalam kegiatan treatment ini dapat dilihat di Tabel 2.

Tabel 3.2

Langkah-Langkah dalam Treatment Bermain Lompat Tali

No	Tahapan	Kegiatan
1	Kegiatan persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyiapkan alat-alat permainan yang akan digunakan 2. Guru mengkomunikasikan tema dan kegiatan yang akan dilakukan oleh anak 3. Guru mengumpulkan anak untuk menjelaskan bagaimana cara membuat tali panjang dari karet gelang yang akan digunakan dalam permainan 4. Guru mengabsen serta menghitung jumlah anak bersama-sama sebelum permainan lompat tali dimulai
2	Kegiatan pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan pemanasan otot sebelum permainan lompat tali dimulai. 2. Guru menyampaikan aturan dalam permainan lompat tali serta memberikan contoh dan memperagakan 3. Guru membimbing anak dalam permainan, serta memberikan dorongan atau motivasi kepada anak agar dapat mengikuti permainan lompat tali. 4. Guru mengobservasi anak selama permainan lompat tali dilaksanakan
3	Kegiatan penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan tanya jawab seputar kegiatan permainan lompat tali dilaksanakan

	2. Guru memberikan reward kepada semua anak
--	---------------------------------------------

iii. Pre Test

Post tests dilakukan setelah diberikan perlakuan terhadap anak guna mengetahui dan memperoleh data akhir terkait kemampuan motorik kasar siswa kelas II SD N 3 Kebayakan, baik keseimbangan, kecepatan dan kelincahan.

b. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini melibatkan seluruh siswa kelas II SD N 3 Kebayakan yang dilakukan proses kegiatan melalui permainan tradisional lompat tali untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar. Adapun metode pengumpulan data menggunakan non tes. Non tes digunakan untuk memperoleh data tentang kemampuan atau keterampilan anak dalam mengikuti proses berlangsungnya permainan atau kegiatan itu. Bentuk non tes berupa lembar pengamatan yang dapat digunakan untuk memantau aktivitas siswa dalam melaksanakan aktivitas motorik kasar. Berikut bentuk non tes yang dilakukan:

i. Metode Observasi

Pardjono (2017: 43) mengemukakan bahwa teknik observasi merupakan 30 teknik monitoring dengan melakukan observasi atau pengamatan terhadap sasaran pengukuran, dengan menggunakan lembar pengamatan yang telah dipersiapkan dengan membubuhkan tanda check (√) atau kata “ya” jika hal yang diamati muncul. Data observasi dalam penelitian ini berupa pengamatan yang berisi tentang kemampuan motorik kasar anak selama proses kegiatan berlangsung. Observasi dalam penelitian ini berisi indikator-indikator yang berkaitan dengan kemampuan motorik kasar yang seharusnya sudah dapat dilakukan.

ii. Tes

Tes digunakan untuk mengukur kemampuan motorik peserta didik. Tes berupa lari 30 meter, lari shuttle run, angkat satu kaki untuk mengetahui sejauh mana pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap upaya meningkatkan motorik.

c. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen pokok, yakni panduan observasi dan dokumentasi. Untuk lebih jelasnya tentang panduan observasi yang akan dilakukan serta untuk mempermudah saat pelaksanaan maka dibuat dalam bentuk tabel seperti di bawah ini:

Tabel 4.2 Instrumen Obsrvasi

Variabel	Sub Variabel	Indikator
Kemampuan Motorik Kasar	Keseimbangan	Bertahan mengangkat satu kaki kemudian ditekuk (Flamingo Balance Test) dengan waktu lama
	Kelincahan	Mengubah arah atau posisi tubuh dengancepat dan tepat
	Kecepatan	Anak berlari menempuh jarak dengan waktu yang Cepat

Tabel 3.3 Rubrik Penilaian Keseimbangan

Kriteria	Deskripsi	Skor
Baik	Anak mampu bertahan mengangkat satu kakikemudian ditekuk (Flamingo Balance Test) selama 25-39 detik	3
Cukup	Anak mampu bertahan mengangkat satu kakikemudian ditekuk (Flamingo Balance Test) selama 10-24 detik	2
Kurang Baik	Anak mampu bertahan mengangkat satu kaki kemudian ditekuk (Flamingo Balance Test) selama < 10 detik	1

Tabel 3.4 Rubrik Penilaian Kelincahan

Kriteria	Deskripsi	Skor
----------	-----------	------

Baik	Berlari Shuttle run dengan waktu putra 12.11 - - 13.52 detik, putri 12.43 - 14.08	3
Cukup	Berlari Shuttle run dengan waktu putra 13.53 - - 16.39 detik, putri 14.09 - 17.39	2
Kurang Baik	Berlari Shuttle run dengan waktu putra 16.40 - - ke bawah, putri 17.40 - ke bawah	1

(Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

Tabel 3.5. Rubrik Penilaian Kecepatan

Kriteria	Deskripsi	Skor
Baik	Anak dapat berlari menempuh jarak 30meter dengan waktu putra 3.92 - 4.73, putri 4.51 - 5.41	3
Cukup	Anak dapat berlari menempuh jarak 30meter dengan waktu putra 4.74 - 5.11, putri 5.42 - 5.86	2
Kurang Baik	Anak dapat berlari menempuh jarak 30meter dengan waktu putra 5.12 - 5.50, putri 5.87 - 6.30	1

(Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

Tabel 3.6. Lembar Observasi Kemampuan Motorik Kasar

NO	NAMA SISWA	Aspek yang diamati								
		Keseimbangan			Kelincahan			Kecepatan		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1
	Jumlah									

3.5 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian menurut Bogdan dalam Sugiyono (2019: 374) yaitu menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil evaluasi dan catatan lapangan sehingga mudah dipahami dan dapat diinformasikan kepada orang lain. Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, yaitu untuk melihat kemampuan motorik dasar. Data yang diperoleh kemudian dikumpulkan dan selanjutnya dianalisis. Langkah-langkah pengolahan data dalam penelitian ini adalah dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase.

3.5.1 Menghitung Nilai Rata-Rata

Nilai rata-rata dihitung dengan menggunakan rumus statistik yang dikemukakan oleh Sudjana (2012), yaitu sebagai berikut:

$$\underline{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

\underline{X} = Mean atau nilai rata-rata yang dicari

$\sum X$ = Jumlah score X

N = Jumlah sampel

3.5.2 Menghitung Persentase

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat. Menurut Sudijono (2018:43) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Angka Persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah Responden (anak)

Anas Sudijino (2010:43) menyatakan data yang diperoleh diinterpretasikan kedalam empat tingkatan yaitu:

Tabel 3.6. Presentase kemampuan motorik

Presentase	Keterangan
80%-100%	Kemampuan motorik kasar baik
60%-79%	Kemampuan motorik kasar cukup
30%-59%	Kemampuan motorik kasar kurang baik

3.5.3 Uji Hipotesis

Paired sampel t-Test merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, tapi mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah. Menurut Widiyanto (2013:35), *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Asumsi dasar penggunaan uji ini adalah observasi atau penelitian untuk masing-masing pasangan harus dalam kondisi yang sama.

Pengujian dilakukan dengan menggunakan significant 0.05 ($\alpha=5\%$) antar variabel independen dengan variabel dependen. Dasar pengambilan putusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji ini adalah sebagai berikut.

1. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H_0 diterima atau H_a ditolak (perbedaan kinerja tidak signifikan).
2. Jika nilai signifikan < 0.05 maka H_0 ditolak atau H_a diterima (perbedaan kinerja signifikan).

Pengujian ini untuk membuktikan apakah sampel penelitian sebelum dan setelah diberikan perlakuan memiliki rata-rata yang berbeda secara signifikan ataupun tidak. Alasan penulis menggunakan alat analisis ini adalah karena dalam penelitian ini digunakan dua sampel yang berpasangan. Sampel berpasangan ini sebagai sebuah subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda, yaitu sebelum dan setelah permainan lompat tali. Adapun rumus *Paired T-test* sebagai berikut:

$$t = \frac{D}{\frac{SD}{\sqrt{N}}}$$

Keterangan:

t = Nilai t hitung

\bar{D} = Rata Rata pengukuran sampel 1 dan 2

SD = Standar deviasi pengukuran sampel 1 dan 2

N = Jumlah sampel

Untuk menginterpretasikan Paired sample t-test terlebih dahulu harus ditentukan:

- a. Nilai α - df (*degree of freedom*) = N-k Untuk *paired sample t-test* df = N-1
- b. Bandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t-tabel Selanjutnya t_{hitung} tersebut dibandingkan dengan t_{tabel} dengan tingkat signifikansi 95%.
- c. Kriteria pengambilan keputusannya adalah:
 - $T_{tabel} > T_{hitung}$ = Ho diterima atau Ha ditolak
 - $T_{tabel} < T_{hitung}$ = Ho ditolak atau Ha diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data *pre test* kemampuan motorik kasar siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah diperoleh sebelum diberikan perlakuan menggunakan permainan tradisional lompat tali. Adapun hasil *pre test* yang dilaksanakan pada tanggal 21 November 2023 bertempat di halaman sekolah tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1 di bawah ini.

Tabel 1. Data Mentah Hasil *Pre Test*

Inial Siswa	Skor dan Kategori Motorik Kasar					
	Keseimbangan		Kelincahan		Kecepatan	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
Ridho	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
Nurul	1	Kurang Sekali	2	Cukup	2	Cukup
Ijatun	2	Cukup	2	Cukup	1	Kurang Sekali
Sakira	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
Fitriani	2	Cukup	1	Kurang Sekali	2	Cukup
Syifa	1	Kurang Sekali	2	Cukup	2	Cukup
Asyifa	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
Aqila	3	Baik	3	Baik	1	Kurang Sekali

Naura	2	Cukup	3	Baik	2	Cukup
Khansa	3	Baik	1	Kurang Sekali	2	Cukup
Alfiandra	1	Kurang Sekali	2	Cukup	1	Kurang Sekali
M .haris	1	Kurang Sekali	2	Cukup	1	Kurang Sekali
Alhafiz	1	Kurang Sekali	2	Cukup	2	Cukup
Zaki.s	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
Faida	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
Ariga	2	Cukup	1	Kurang Sekali	1	Kurang Sekali
Rasya	3	Baik	2	Cukup	1	Kurang Sekali
Khairunisa	1	Kurang Sekali	1	Kurang Sekali	2	Cukup
Raisa	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
Rainan	2	Cukup	3	Baik	3	Baik
Arfa zain	1	Kurang Sekali	1	Kurang Sekali	2	Cukup
Dibiya	1	Kurang Sekali	3	Baik	3	Baik
Rindu	2	Cukup	3	Baik	2	Cukup
Hilya	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
Naumi	1	Kurang Sekali	1	Kurang Sekali	1	Kurang Sekali
Raila	2	Cukup	1	Kurang Sekali	2	Cukup
Hafizah	1	Kurang Sekali	2	Cukup	2	Cukup
Qaireen	2	KurangSekali	3	Baik	3	Baik

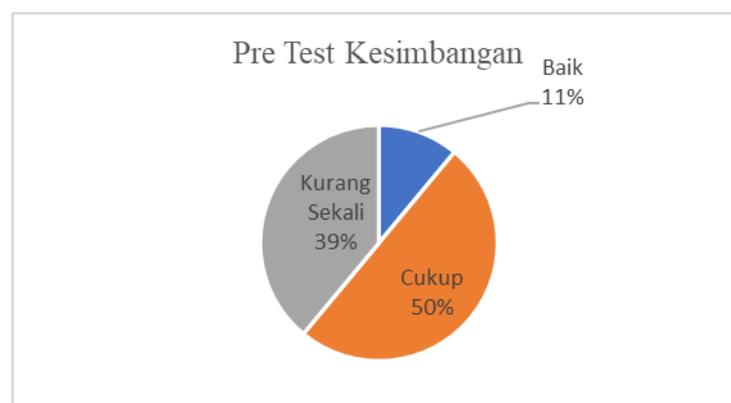
Sumber: Data Hasil Pre Test Kemampuan Motorik Kasar, 2024

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai rata-rata kemampuan motorik kasar siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah pada tahap *pre test* untuk keseimbangan diperoleh sebesar 2 dengan kategori cukup, kelincahan

sebesar 2 dengan kategori cukup dan kecepatan juga sebesar 2 yaitu kategori cukup. Langkah selanjutnya adalah menghitung klasifikasi persentase kemampuan motorik kasar sebelum diberikan perlakuan latihan permainan lompat tali. Rata-rata tingkat keseimbangan siswa kelas II SD Negeri 3 Kebanyakan sebelum diberikan perlakuan permainan lompat tali sudah tergolong cukup. Dimana dari 100% siswa terdapat 50% tergolong cukup, 39% tergolong kurang sekali dan hanya 11% yang tergolong kategori baik.

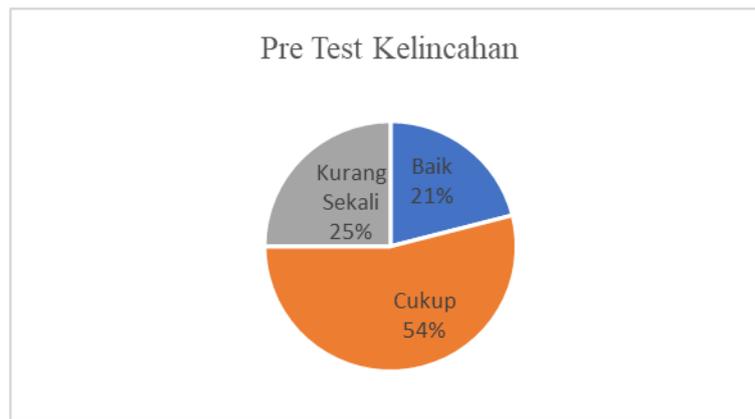
Rata-rata tingkat kelincahan siswa kelas II SD Negeri 3 Kebanyakan sebelum diberikan perlakuan permainan lompat tali sudah tergolong cukup. Dimana dari 100% siswa terdapat 54% tergolong cukup, 25% tergolong kurang sekali dan hanya 21% yang tergolong kategori baik dan rata-rata tingkat kecepatan siswa kelas II SD Negeri 3 Kebanyakan sebelum diberikan perlakuan permainan lompat tali sudah tergolong cukup. Dimana dari 100% siswa terdapat 58% tergolong cukup, 23% tergolong kurang sekali dan hanya 19% yang tergolong kategori baik.

Berdasarkan perhitungan tingkat motorik kasar keseimbangan siswa sebelum diberikan perlakuan permainan tradisional lompat tali dapat gambarkan pada Gambar 1.

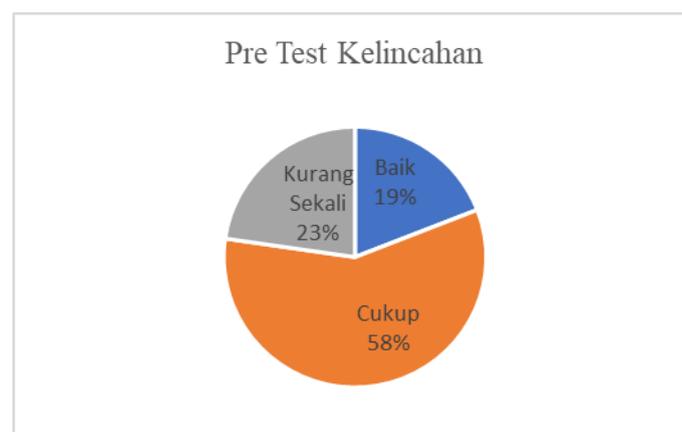


Gambar di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat keseimbangan siswa kelas II SD Negeri 3 Kebanyakan sebelum diberikan perlakuan permainan lompat tali sudah tergolong cukup. Dimana dari 100% siswa terdapat 50% tergolong cukup, 39% tergolong kurang sekali dan hanya 11% yang tergolong kategori baik.

Berdasarkan perhitungan tingkat motorik kasar kelincahan siswa sebelum diberikan perlakuan permainan tradisional lompat tali dapat gambarkan pada Gambar 4.2.



Gambar di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kelincahan siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan sebelum diberikan perlakuan permainan lompat tali sudah tergolong cukup. Dimana dari 100% siswa terdapat 54% tergolong cukup, 25% tergolong kurang sekali dan hanya 21% yang tergolong kategori baik. Berdasarkan perhitungan tingkat motorik kasar kecepatan siswa sebelum diberikan perlakuan permainan tradisional lompat tali dapat gambarkan pada Gambar 3.



Gambar 3. di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecepatan siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan sebelum diberikan perlakuan permainan lompat tali sudah tergolong cukup. Dimana dari 100% siswa terdapat 58% tergolong cukup, 23% tergolong kurang sekali dan hanya 19% yang tergolong kategori baik.

Data *post test* kemampuan motorik kasar siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah diperoleh setelah diberikan perlakuan latihan permainan lompat tali. Adapun hasil *post test* yang dilaksanakan pada tanggal 26 November 2023 bertempat di hadapan SD Negeri 3 Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah tersebut dapat dilihat pada tabel 2. di bawah ini.

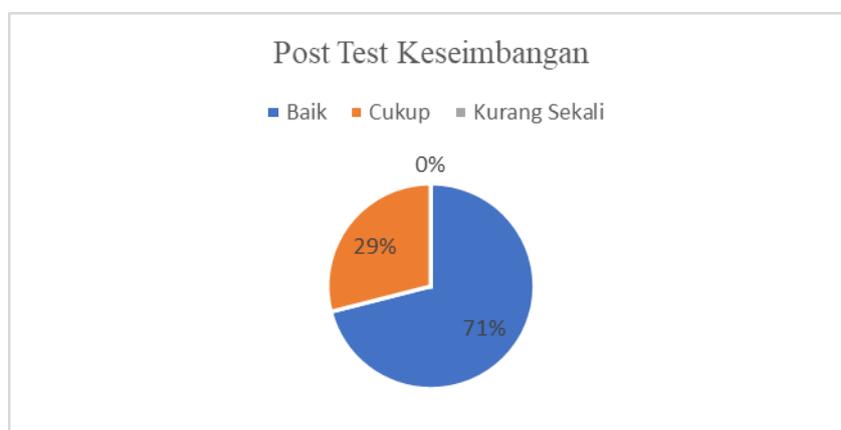
Tabel 2. Data Mentah Hasil *Post Test*

Inisial Siswa	Skor dan Kategori Motorik Kasar					
	Keseimbangan		Kelincahan		Kecepatan	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
Ridho	3	Baik	3	Baik	3	Baik
Nurul	2	Cuku	3	Baik	3	Baik
Ijatun	3	Baik	3	Baik	2	Cukup
Sakira	3	Baik	3	Baik	3	Baik
Fitria	3	Baik	2	Cukup	3	Baik
Syifa	2	Cukup	3	Baik	3	Baik
Asyifa	3	Baik	3	Baik	3	Baik
Aqila	3	Baik	3	Baik	2	Cukup
Naura	3	Baik	3	Baik	3	Baik
Khansa	3	Baik	2	Cukup	3	Baik
Alfiamdra	2	Cukup	3	Baik	2	Cukup
M .haris	2	Cukup	3	Baik	2	Cukup
Alhafiz	2	Cukup	3	Baik	3	Baik
Zaki .s	3	Baik	3	Baik	3	Baik
Faida	3	Baik	3	Baik	3	Baik
Ariga	3	Baik	2	Cukup	2	Cukup
Raysa	3	Baik	3	Baik	2	Cukup
Khairunisa	2	Cukup	2	Cukup	3	Baik
Raisa	3	Baik	3	Baik	3	Baik
Rainan	3	Baik	3	Baik	3	Baik
Arfa zain	3	Baik	3	Baik	3	Baik
Dibiya	3	Baik	3	Baik	3	Baik
Rindu	3	Baik	3	Baik	3	Baik
Hilya	3	Baik	3	Baik	3	Baik
Naumi	2	Cukup	2	Cukup	2	Cukup
Raila	3	Baik	2	Cukup	3	Baik
Hafizah	2	Cukup	3	Baik	3	Baik
Qaireen	3	Baik	3	Baik	3	Baik

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai rata-rata kemampuan motorik kasar siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah pada tahap *post test* untuk keseimbangan diperoleh sebesar 3 dengan kategori baik, kelincahan sebesar 2 dengan kategori baik dan kecepatan juga sebesar 2 yaitu kategori baik. Rata-rata tingkat keseimbangan siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan sesudah diberikan perlakuan permainan lompat tali sudah tergolong baik. Dimana dari 100% siswa terdapat 71% tergolong baik, 29% cukup dan tidak ada satupun dalam kategori kurang sekali.

Rata-rata tingkat kelincahan siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan sesudah diberikan perlakuan permainan lompat tali sudah tergolong baik. Dimana dari 100% siswa terdapat 79% tergolong baik, 21% tergolong cukup dan tidak ada satupun tergolong kurang sekali. Rata-rata tingkat kecepatan siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan sesudah diberikan perlakuan permainan lompat tali sudah tergolong baik. Dimana dari 100% siswa terdapat 75% tergolong baik, 25% tergolong cukup dan tidak ada satupun dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan perhitungan tingkat motorik kasar keseimbangan siswa sesudah diberikan perlakuan permainan tradisional lompat tali dapat gambarkan pada Gambar 4.



Gambar 4. di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat keseimbangan siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan sesudah diberikan perlakuan permainan lompat tali sudah tergolong baik. Dimana dari 100% siswa terdapat 71% tergolong baik, 29% cukup dan tidak ada satupun dalam kategori kurang sekali. Berdasarkan perhitungan tingkat motorik kasar kelincahan siswa sesudah diberikan perlakuan permainan tradisional lompat tali dapat gambarkan pada Gambar 5.



Gambar 5 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kelincahan siswa kelas II SD Negeri 3 Kebanyakan sesudah diberikan perlakuan permainan lompat tali sudah tergolong baik. Dimana dari 100% siswa terdapat 79% tergolong baik, 21% tergolong cukup dan tidak ada satupun tergolong kurang sekali. Berdasarkan perhitungan tingkat motorik kasar kecepatan siswa sesudah diberikan perlakuan permainan tradisional lompat tali dapat gambarkan pada Gambar 6.



Gambar 6 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecepatan siswa kelas II SD Negeri 3 Kebanyakan sesudah diberikan perlakuan permainan lompat tali sudah tergolong baik. Dimana dari 100% siswa terdapat 75% tergolong baik, 25% tergolong cukup dan tidak ada satupun dalam kategori kurang sekali.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional lompat tali dapat meningkatkan motorik kasar siswa kelas II SD Negeri 3 Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah. Dimana skor rata-rata pre test keseimbangan sebesar 2 pada kategori cukup naik menjadi 3 dengan kategori baik. Skor rata-rata pre test kelincahan sebesar 2 dalam kategori cukup naik menjadi 3 pada kategori baik. Begitu juga skor rata-rata pre test kecepatan sebesar 2 dalam kategori cukup, naik menjadi 3 pada post test pada kategori baik.

Saran

Agar kajian ini dapat terealisasi, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa, agar terus meningkatkan motorik kasar dengan bermain tradisional salah satunya permainan lompat tali.
2. Kepada guru, agar terus memberikan semangat dan dorongan serta dukungan penuh kepada siswa dalam melatih kemampuan motorik kasarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agustin, Tri, Ayu Puspita, Indah Sari. 2017. *The Influence Of Traditional Games And Age Against The Abominable Motorik Ability Of Childhood Tunagrahita*.
- Azwar, 2018. *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Ghalia Indonesia.
- Febriani, E. 2015. *Upaya Meningkatkan Pengembangan Motorik Kasar (Melompat) Anak Melalui Permainan Lompat Tali pada Kelompok B Tk Al-Hidayah Palaosan Tahun Pelajaran 2015-2016*. Universitas Sebelas Maret.
- Kurniansyah. 2021. *Analisis Gerak Motorik Anak Usia 9-11 Tahun Melalui Permainan Lompat Tali Pada Siswa SD Negeri 34 GRESIK*. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 09. No. 03
- Nijhof,. 2018. *Healthy Play, Better Coping : The Importance Of Play For The Development Of Children In Health And Disease*. *Journal Neurosciense and Biobehavioral Reviews*. Vol. 92 (1).
- Shandi, Shutan Arie. 2018. *"Analisis Gerak Motorik Kasar Pada Permainan Lompat Tali Terhadap Prestasi Siswa Putra Dalam Lompat Jauh Pada Kelas VIII SMP Negeri 2 Palibelo."* 8(2).
- Siahaan, Hasnah., Gultom, Ibrahim., & Sitorus, Masganti. 2019. *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Metode Bermain Egrang Batok Kelapa Di RA-Alhidayah Medan*. *Jurnal Tematik*. Vol. 9 (1)
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suryadi., Calista, W., Puspita, D. 2018. *Perkembangan Fisik-Motorik Siswa Usia Dasar : Masalah dan Perkembangannya*. *Jurnal Ilmiah PGMI*. Vol. 2 (2).
- Yanti, E., & Sugianto, B. 2020. *Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Lompat Tali*. *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 3(1), 44-52.