

Penguatan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar menggunakan Media *Skipping* untuk Melatih Koordinasi Kaki, Mata, dan Tangan

Arif Mubarok¹✉

¹ Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. Kebangkitan Nasional No.101, Penumping,
Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Indonesia

✉ Email korespondensi: amuuba63@gmail.com

Abstrak. Koordinasi mata, kaki, dan tangan krusial bagi perkembangan motorik, penting dalam olahraga maupun aktivitas harian anak. Anak dengan motorik yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan kemampuan sosial yang optimal. Penelitian ini bertujuan meningkatkan motorik kasar siswa kelas V SD Negeri 2 Tempurharjo melalui pelatihan skipping. Riset ini mengidentifikasi bentuk latihan skipping yang efektif, efektivitasnya dalam meningkatkan koordinasi, serta besaran peningkatannya. Menggunakan metode kuantitatif eksperimen One-Group Pretest-Posttest dengan 25 siswa, hasil menunjukkan pelatihan skipping efektif meningkatkan keterampilan motorik secara signifikan. Pretest awal menunjukkan 40% anak belum berkembang, namun setelah empat sesi latihan, terjadi peningkatan drastis: 12% berkembang sesuai harapan dan 80% sangat baik (total 92%). Nilai Normalized Gain (N-Gain) sebesar 0,84 menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, membuktikan efektivitas metode ini dalam pengembangan motorik. Guru juga mengamati peningkatan antusiasme dan partisipasi aktif siswa, bahkan inisiatif berlatih skipping saat jam istirahat. Selain itu, skipping berdampak positif pada aspek psikologis seperti kepercayaan diri, disiplin, dan kerja sama siswa.

Kata kunci: Koordinasi tubuh; Motorik anak; Skipping; Lompat tali

PENDAHULUAN

Penggunaan gadget dan game online yang berlebihan menjadi perhatian utama karena dapat mengganggu aktivitas fisik anak dan mengurangi waktu bermain di luar



ruangan, yang krusial untuk perkembangan motorik. Kecanduan ini berkontribusi pada gaya hidup sedentari dan masalah kesehatan seperti obesitas, yang dapat menghambat perkembangan motorik dan koordinasi gerak anak [1] [2]. Pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik sangat penting dalam pendidikan, tidak hanya untuk kebugaran tetapi juga untuk perkembangan motorik dan kognitif [3]. Aktivitas fisik terstruktur, seperti skipping, dapat meningkatkan koordinasi mata, tangan, dan kaki, serta fungsi kognitif dan memori jangka panjang. Skipping juga membantu perkembangan sosial-emosional, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri serta semangat belajar [4].

Untuk memahami lebih lanjut, koordinasi sebagai kemampuan untuk mengontrol dan mengatur gerakan tubuh secara efisien, yang penting dalam aktivitas sehari-hari dan olahraga [5]. Koordinasi melibatkan kerja saraf, otot, dan panca indera, serta dipengaruhi oleh kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, dan ritme [6]. Skipping, atau lompat tali, adalah aktivitas fisik yang melibatkan gerakan melompat dengan tali [7]; [8]; [9]; [10]). Manfaat skipping meliputi peningkatan kebugaran kardiovaskular, pengembangan koordinasi (mata, tangan, kaki), pembakaran kalori, penguatan otot, dan peningkatan kesehatan mental [11]. Latihan skipping secara rutin dapat meningkatkan keterampilan motorik dasar seperti lompat, tangkap, dan lari. Meskipun berbagai manfaat ini telah diketahui, media skipping belum banyak dimanfaatkan secara optimal di sekolah dasar [12]. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji efektivitas media skipping untuk menguatkan koordinasi mata, kaki, dan tangan pada anak usia sekolah dasar.

Dalam dunia pendidikan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang disertai dengan pembelajaran aktif mampu memfasilitasi pengembangan keterampilan motorik dan kognitif secara bersamaan. Misalnya, kegiatan yang melibatkan olahraga atau permainan fisik dapat meningkatkan keterampilan koordinasi, kecepatan, ketepatan, dan daya tahan. Menurut sebuah penelitian [13], keterlibatan dalam aktivitas fisik yang terstruktur tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga memperbaiki fungsi kognitif dan memori jangka panjang siswa.

Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar, penggunaan media permainan seperti skipping dapat diintegrasikan dalam kurikulum untuk meningkatkan keterampilan motorik. Penggunaan media yang menarik dapat meningkatkan minat siswa dalam berolahraga, sehingga mereka lebih termotivasi untuk berlatih. Namun, meskipun banyak manfaat yang dapat diperoleh dari latihan motorik, masih banyak anak yang kurang aktif secara fisik. Oleh karena itu, perlu adanya strategi yang inovatif untuk menarik perhatian anak-anak agar mau berlatih. Implementasi skipping sebagai media latihan motorik dapat dilakukan dengan berbagai variasi permainan. Misalnya,



melibatkan kompetisi atau tantangan yang dapat membuat latihan menjadi lebih menarik.

Hal ini sejalan dengan penelitian [9] yang menunjukkan bahwa variasi dalam latihan dapat meningkatkan minat dan keaktifan anak. Selain itu, faktor lingkungan juga berperan penting dalam penguatan motorik anak. Ruang bermain yang aman dan fasilitas yang memadai dapat mendukung aktivitas fisik anak. Pentingnya penguatan motorik pada anak usia sekolah dasar juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan hubungan positif antara aktivitas fisik dan prestasi akademik. anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik dan hasil belajar yang lebih tinggi [14]. Oleh karena itu, penguatan motorik tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga berdampak pada aspek kognitif.

Penelitian [7] tentang kemampuan motorik anak dengan media finger painting pada anak usia dini, yang menghasilkan peningkatan pada koordinasi jari dan tangan yang signifikan. Lompat tali/skipping merupakan media yang juga dapat digunakan untuk meningkatkan koordinasi dan melatih motorik bagi anak-anak. Sayangnya media skipping belum banyak dimanfaatkan oleh pendidik dalam pembelajaran di sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini dimaksudkan untuk menguji bagaimana efektifitas media skipping untuk menguatkan koordinasi mata, kaki, dan tangan pada anak sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 2 Tempurharjo, sebuah sekolah dasar yang terletak di Desa Tempurharjo, Kecamatan Eromoko. Sekolah dasar ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki fasilitas yang memadai untuk kegiatan olahraga, khususnya area lapangan yang cukup luas untuk melakukan latihan fisik seperti lompat tali (skipping). Selain itu, sekolah ini memiliki sejumlah siswa yang sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu anak-anak usia sekolah dasar yang dapat mengikuti latihan koordinasi motorik. Seluruh proses penelitian, mulai dari penerapan latihan menggunakan media skipping hingga pengukuran hasil koordinasi kaki, mata, dan tangan, akan dilakukan di lingkungan sekolah, baik di ruang kelas untuk tes awal maupun di lapangan sekolah untuk latihan dan pengukuran tes fisik.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 2 Tempurharjo, sebuah sekolah dasar yang terletak di Desa Tempurharjo, Kecamatan Eromoko. Sekolah dasar ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki fasilitas yang memadai untuk kegiatan olahraga, khususnya area lapangan yang cukup luas untuk melakukan latihan fisik seperti lompat tali (skipping). Selain itu, sekolah ini memiliki sejumlah siswa yang sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu anak-anak usia sekolah dasar yang dapat mengikuti



latihan koordinasi motorik. Seluruh proses penelitian, mulai dari penerapan latihan menggunakan media skipping hingga pengukuran hasil koordinasi kaki, mata, dan tangan, akan dilakukan di lingkungan sekolah, baik di ruang kelas untuk tes awal maupun di lapangan sekolah untuk latihan dan pengukuran tes fisik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes dan pengukuran dengan teknik estimasi pendekatan pengukuran ulang test-retest dilakukan dengan cara dua kali pengukuran pertama dan ulangnya [15]. Teknik ini mengadopsi dari alat ukur [16], yang bersifat paralel dan diberikan kepada kelompok responden secara langsung maupun secara terpisah dengan jangka waktu yang telah ditentukan.

Hasil perhitungan menggunakan rumus N-Gain menunjukkan nilai sebesar 0,84, yang tergolong dalam kategori "tinggi". Nilai ini mengindikasikan bahwa penggunaan media skipping dalam pembelajaran gerak tidak hanya memberikan dampak positif, tetapi juga sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak secara menyeluruh. Hal ini diperkuat dengan klasifikasi yang dikemukakan [17] bahwa N-Gain dengan skor >0.7 menunjukkan peningkatan yang tinggi dan bermakna.

HASIL

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa metode pelatihan menggunakan media skipping sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik anak. Data awal (pretest) mengindikasikan bahwa sebagian besar anak masih berada pada kategori motorik yang belum berkembang. Setelah empat kali sesi latihan, terjadi peningkatan yang signifikan pada kemampuan motorik siswa. Peningkatan ini dapat dilihat secara lebih rinci melalui data gabungan pretest dan posttest yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Skor *Pretest* dan *Posttest*

Kategori	Skor	<i>Pretest</i> (Jumlah Siswa)	<i>Posttest</i> (Jumlah Siswa)	Total Skor <i>Pretest</i>	Total Skor <i>Posttest</i>
BB	1	10	0	10	0
MB	2	5	2	10	4
BSH	3	4	3	12	9
BSB	4	6	20	24	80

Dari Tabel 1, terlihat jelas pergeseran kategori perkembangan motorik siswa dari kondisi pretest ke *posttest*. Pada *pretest*, terdapat 10 siswa (40%) yang masuk kategori "Belum Berkembang" (BB). Namun, setelah intervensi, jumlah siswa pada kategori BB



menurun drastis menjadi 0 pada posttest. Sebaliknya, jumlah siswa pada kategori "Berkembang Sangat Baik" (BSB) meningkat tajam dari 6 siswa pada pretest menjadi 20 siswa pada posttest, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mencapai tingkat perkembangan motorik yang optimal. Total persentase siswa yang berkembang sesuai harapan (BSH) dan berkembang sangat baik (BSB) pada posttest mencapai 92%. Progres peningkatan kemampuan siswa juga terlihat melalui perbandingan pengukuran pada setiap tahap intervensi, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Pengukuran *Pretest-PostTest*

Penilaian	Pre Test	Intervensi I	Intervensi II	Post Test
BB	40%	28%	12%	-
MB	20%	16%	24%	8%
BSH	16%	20%	20%	12%
BSB	24%	36%	44%	80%

Tabel 2 menunjukkan adanya perbaikan berkelanjutan pada setiap tahap latihan. Persentase siswa dalam kategori "Belum Berkembang" (BB) terus menurun dari 40% pada pretest hingga 12% setelah intervensi II, dan tidak ada lagi siswa di kategori ini pada posttest. Sebaliknya, persentase siswa dalam kategori "Berkembang Sangat Baik" (BSB) secara konsisten meningkat dari 24% pada pretest menjadi 80% pada posttest. Peningkatan kemampuan siswa ini juga dikuantifikasi dengan nilai Normalized Gain (N-Gain) sebesar 0,84, yang tergolong tinggi, menunjukkan bahwa metode pelatihan menggunakan skipping sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak secara signifikan dan bermanfaat.

PEMBAHASAN

Selain data kuantitatif, wawancara dengan guru olahraga SD Negeri 2 Tempurharjo menguatkan hasil temuan ini. Guru menjelaskan bahwa sebelum pelatihan skipping, sebagian besar siswa, khususnya siswa perempuan, menunjukkan minat yang rendah terhadap kegiatan fisik dan cenderung pasif saat pelajaran olahraga. Namun, setelah diperkenalkan dengan latihan skipping, terjadi perubahan perilaku yang cukup signifikan. Siswa menjadi lebih antusias dan aktif mengikuti kegiatan, bahkan beberapa menunjukkan inisiatif untuk berlatih skipping secara mandiri saat jam istirahat. Guru juga mengamati bahwa latihan skipping memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan motorik anak, terutama dalam aspek koordinasi antara tangan,



kaki, dan mata, dengan gerakan anak yang terlihat lebih terkoordinasi dan ritmis seiring waktu. Lebih lanjut, guru mengamati perkembangan positif dalam aspek psikologis dan sosial anak, seperti peningkatan kepercayaan diri saat mencoba gerakan baru, kedisiplinan dalam latihan, dan kemampuan kerja sama dalam kegiatan kelompok.

Bentuk pelatihan koordinasi mata, kaki, dan tangan menggunakan media skipping dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Tahap awal melibatkan latihan dasar/basic untuk melatih koordinasi tangan dan kaki melalui gerakan sederhana (3 set x 10 lompatan, 10-15 menit per sesi). Latihan ini bertujuan membentuk koordinasi gerak dasar, melatih irama, dan menumbuhkan rasa percaya diri. Setelah menguasai teknik dasar, siswa dikenalkan pada latihan teknik lanjutan (Criss-cross) untuk meningkatkan koordinasi bilateral, konsentrasi, dan fokus gerak, dengan gerakan menyilangkan tangan saat tali berputar. Teknik lanjutan ini melatih motorik halus dan kasar, perencanaan gerak, ketepatan waktu, serta kecepatan berpikir.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media skipping sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan koordinasi motorik (mata, kaki, dan tangan) pada anak usia sekolah dasar. Pelatihan skipping tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan fisik, tetapi juga membawa perubahan positif pada aspek psikologis dan sosial anak, seperti peningkatan kepercayaan diri, disiplin, dan kemampuan bekerja sama. Metode pelatihan yang bertahap, dari dasar hingga lanjutan, terbukti mampu menstimulasi perkembangan motorik secara progresif. Oleh karena itu, media skipping direkomendasikan sebagai intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah kurangnya aktivitas fisik dan mengembangkan motorik anak di sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Wahdan Najib Habiby, S.Th.I., M.Pd, selaku pembimbing utama, atas bimbingan, masukan, dan dukungannya dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Jansen, E., Mulken, S., & Jansen, A. (2016). Obesity leads to declines in motor skills across childhood. *International Journal of Pediatric Obesity*.
- [2] Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., & Ross, R. (2002). Body Mass Index, Waist Circumference, and Health Risk. *Archives of Internal Medicine*, 162(18), 2074.
- [3] James F. Sallis, Thomas L. McKenzie, John E. Alcaraz, Bohdan Kolody, Nell Faucette, dan M. E. H. (2012). Physical Activity and Academic Achievement Across the



- Curriculum. *The Journal of Educational Research*, 105, 177–184.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00220671.2011.584746>.
- [4] Pica, R. (2006). *Moving and Learning Across the Curriculum: More Than 300 Activities and Games to Make Learning Fun*. Delmar Cengage Learning
- [5] Maulin, F., Suzanti, L., & Widjayatri, R. D. (2019). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Metode Senam Fantasi. *EduBasic Journal: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(1), 52–61.
- [6] Suyanto, S. (2005). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Depdiknas, 83.
- [7] Oktaviana, A. (2019). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus melalui Kegiatan Finger Painting*. 144.
- [8] Putri, O. M., Qalbi, Z., Delrefi, & Putera, R. febryan. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun The Influence of Traditional Game Jump Rope Towards Gross Motor Skill Development In Children Aged 5-6 Years Old. *Jurnal Ilmialh Pesona PAUD*, 8(1), 46–55. <http://journal2.uad.ac.id/index.php/jecce> .
- [9] Rahmawati, A., Silaban, A., Sihombing, M., Sibagariang, S., & Siahaan, K. (2021). Pendekatan Pembelajaran Terhadap Motivasi dan Keaktifan Belajar Siswa. <http://journal2.uad.ac.id/index.php/jecce> .
- [10] Warsiyanti, Y. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(3), 179. <https://doi.org/10.20961/jpiuns.v5i3.46478> .
- [11] Sudirman. (2016). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. PT Remaja Rosdakarya.
- [12] Ali, M. (2023). Melakukan Koordinasi Mata Tangan dan Kaki Anak Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal of Sport Science and Tourism Activity*, 2(2), 61–67.
- [13] Angioni, S. A., Giansante, C., Ferri, N., Ballarin, L., Pampanin, D. M., Marin, M. G., Bargione, G., Vasapollo, C., Donato, F., Virgili, M., Petetta, A., Lucchetti, A., Cabuga Jr, C. C., Masendo, C. B. ., Hernando, B. J. ., Joseph, C. C. ., Velasco, J. P. ., Angco, M. K. ., Ayaton, M. A., ... Barile, N. B. (2021). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析 Title. *Fisheries Research*, 140(1), 6.
- [14] Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506> .
- [15] Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.



- [16] Ningtyas, D. V. R. (2023). *Upaya Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Permainan Lompat Tali di RA Muslimat NU 1 Tulusrejo Oleh : Dwi Variestha Retno Ningtyash NPM : 1901042001 Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)*.
- [17] Hake, R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. <https://doi.org/https://doi.org/10.1119/1.18809> .

