

Meningkatkan Kemampuan Jasmani Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional di Sekolah Alam Pangandaran

Erni Triana Agustin¹, Yayat Hidayat², Intan Permata Sari³, and Sholihah⁴

^{1,2,3,4}Department of Early Childhood Islamic Education, STITNU Al-Farabi Pangandaran, Indonesia

*Corresponding author: erni.triana47@adminkesetaraan.belajar.id

Received: 11 January 2025

Revised: 18 January 2025

Accepted: 12 January 2025

Available online: 31 December 2025

How to cite this article: Agustin, E. T., Hidayat, Y., Sari, I. P. & Sholihah. (2025). Meningkatkan Kemampuan Jasmani Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional di Sekolah Alam Pangandaran. *Literasi: Journal of Innovation Literacy Studies*, 2 (2), 270–280.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jasmani anak usia dini melalui permainan tradisional di Sekolah Alam Pangandaran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan studi kasus, yang dimaksud dengan metode kualitatif ialah metode penelitian yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam. Metode ini dilakukan dengan menganalisis data yang bersifat deskriptif, seperti teks, video, atau audio, untuk memahami suatu konsep, pendapat, maupun pengalaman. Peneliti langsung turun ke lapangan untuk meneliti tentang permainan tradisional yang dapat meningkatkan perkembangan motorik halus dan motorik kasar sehingga anak mampu mengembangkan jasmaninya. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengambil foto, rekaman dan wawancara kepada kepala sekolah dan guru. Hasil penelitian di Sekolah Alam Pangandaran menunjukkan bahwa anak-anak terbiasa melakukan permainan tradisional secara berkelompok, permainan tradisional yang sering dilakukan adalah lompat tali, tali tersebut terbuat dari anyaman karet yang anak dan fasilitator anyam sehingga selain meningkatkan kemampuan motorik kasar dengan melompat juga dapat meningkatkan kemampuan motorik halus dengan mengayam karet. Fasilitator Sekolah Alam Pangandaran memiliki pendekatan yang menyenangkan agar anak-anak mampu mengembangkan kemampuannya dengan baik.

Kata Kunci: Anak Usia Dini, Olahraga, Permainan Tradisional.

Abstract

This study aims to improve the physical abilities of early childhood through traditional games at Sekolah Alam Pangandaran. The method used in this research uses a qualitative method of case study approach, what is meant by qualitative method is a research method that aims to understand a phenomenon in depth. This method is done by analyzing descriptive data, such as text, video, or audio, to understand a concept, opinion, or experience. Researchers go directly to the field to examine traditional games that can

improve fine motor and gross motor development so that children are able to develop their bodies. Data collection techniques were carried out by taking photos, recordings and interviews with principals and teachers. The results of the research at Sekolah Alam Pangandaran show that children are accustomed to playing traditional games in groups, the traditional game that is often done is jumping rope, the rope is made of woven rubber that children and facilitators weave so that in addition to improving gross motor skills by jumping it can also improve fine motor skills by weaving rubber. Sekolah Alam Pangandaran facilitators have a fun approach so that children are able to develop their developmental abilities well.

Keywords: *Early Childhood, Sports, Traditional Games.*

1. Introduction

Anak adalah karunia yang Allah Swt titipkan kepada orangtua khususnya pada ibu, ibu mengandung anak selama sembilan bulan lamanya, setelah lahir anak perlu mendapatkan stimulasi yang baik agar tumbuh kembangnya berjalan secara optimal dan sesuai dengan usianya. Saat masih dalam kandunganpun, anak perlu distimulasi dengan baik. Apa yang didengar, dimakan, dirasa oleh ibu akan berdampak pada janin yang ada didalam perut. Oleh karena itu sejak dalam kandungan ibu perlu menerapkan pola hidup sehat demi kebaikan janin sehingga pada saat janin telah lahir ke dunia anak dalam keadaan sehat wal afi'at. Pentingnya stimulasi perkembangan sejak usia dini sanat berpengaruh pada kehidupan dewasanya, anak usia golden age perlu mendapatkan stimulasi perkembangan diantaranya adalah perkembangan fisik motorik, perkembangan nilai moral agama, perkembangan kognitif, perkembangan sosial emosional, perkembangan bahasa dan perkembangan seni, Setiap aspek ini tersebut akan dikembangkan sesuai dengan tahapan tumbuh kembang anak.

Menurut Mutiah (2015) anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia nol sampai dengan usia enam tahun. Tahapan usia tersebut dikenal dengan masa keemasan (golden age). Pada usia tersebut anak-anak mudah menyerap segala stimulus dari lingkungannya. Tahapan ini merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan anak bergerak dengan sangat pesat. Dariyo (2007) menjelaskan bahwa secara umum, definisi perkembangan dan pertumbuhan memiliki pengertian perubahan. Namun demikian, secara khusus, pertumbuhan adalah perubahan yang bersifat kuantitas, sedangkan perkembangan mengarah kepada kualitas. Pertumbuhan memiliki makna perubahan ukuran fisik yang bersifat pasti dan akurat dimana yang kecil menjadi besar, sempit menjadi lebar. Sedangkan perkembangan diartikan sebagai akibat dari perubahan kematangan dan kesiapan fisik pada pertumbuhan yang memiliki potensi untuk melakukan suatu aktivitas, sehingga anak memiliki suatu pengalaman. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, pertumbuhan fisik merupakan gerbang awal untuk mengoptimisasikan perkembangan anak, dengan kata lain perkembangan hanya terjadi apabila ada kematangan pertumbuhan fisik. Menurut Yusuf (2014) pertumbuhan fisik secara langsung dapat mempengaruhi perkembangan kecerdasan lainnya. Pemberian stimulasi pada fisik untuk mengembangkan otot-otot anak teramat penting karena berkaitan erat dengan kemampuan bergerak (motorik).

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Alam Pangandaran dikarenakan memiliki program pendidikan jasmani anak usia dini yang metode belajarnya mampu meningkatkan perkembangan motorik kasar dan motorik halus melalui pembelajaran olahraga berbasis tradisional. Penggagas konsep pendidikan Sekolah Alam di Indonesia

ialah Lendo Novo yang memiliki tujuan dengan berdirinya Sekolah Alam dapat menciptakan media pembelajaran yang menyenangkan serta mampu memberi kecerdasan kepada anak. Sekolah alam menjadi pilihan bagi orangtua agar anak menjadi lebih kreatif dan inovatif dan mampu mengembangkan aspek perkembangan seni. Sekolah Alam Pangandaran (SAPA) merupakan Sekolah Alam pertama di Kabupaten Pangandaran Jawa Barat, yang berlokasi di Dusun Bantarsari RT/RW 35/10 Kecamatan Cimerak Kabupaten Pangandaran. Sekolah Alam Pangandaran didirikan oleh Irma Nurdiani Aziz dan Iin Rosihin berawal dari membuka pendidikan dan pelatihan pada saat libur sekolah di Cimerak kepada anak usia dini untuk memperkenalkan metode pembelajaran belajar bersama alam. Latar belakang dari penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui permainan tradisional apa yang dapat meningkatkan perkembangan fisik dan motorik (kasar halus) anak usia dini di Sekolah Alam Pangandaran yang memiliki visi mendampingi setiap anak manusia untuk memiliki karakter BATA yaitu baik dan tangguh serta mencintai alam dan menjadi anak yang berakhlakul karimah dimuka bumi. Pendidikan sekolah alam merupakan pendidikan yang sifatnya alternative dengan menggunakan konsep pendidikan berbasis alam semesta.

Pendidikan jasmani merupakan kontribusi bagian dari program pendidikan secara umum, terutama melalui pengalaman gerak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pengalaman gerak yang mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosial-emosional dan spiritual. Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong kecepatan tujuan pendidikan jasmani yang telah dirancang seperti perkembangan fisik, pengembangan gerak, keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan perkembangan emosional. Perkembangan gerak merupakan salah satu bagian terpenting dari tujuan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani. Gerak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Hal ini dikarenakan pada anak usia ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Menurut Conny (2002: 19) Proses pembelajaran pada anak usia dini hendaknya dilakukan dengan memberi konsep-konsep dasar yang memiliki kebermaknaan bagi anak melalui nyata yang memungkinkan anak menunjukkan aktivitas dan rasa ingin tahu secara optimal. Selain menstimulasi perkembangan motorik anak usia dini Sekolah Alam Pangandaran juga memberikan pengenalan permainan tradisional pada anak usia dini agar budaya Indonesia tidak hilang dan dilestarikan secara turun temurun sehingga Sekolah Alam Pangandaran sangat cocok dengan kegiatan observasi kami. Pada saat pelaksanaan bermain permainan tradisional bersama sobat alam memang tidak selalu berjalan dengan kondusif, namun fasilitator memiliki strategi yang baik dan menyenangkan agar saat bermain anak tidak terpaksa sehingga proses bermainpun terasa aman juga nyaman.

2. Methods

Penelitian yang dilaksanakan di Sekolah Alam Pangandaran pada tanggal 7 Januari 2025 menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Biklen dalam Sugiyono (2020:7) metode penelitian kualitatif deskriptif adalah pengumpulan data yang berbentuk kata-kata atau gambar-gambar, sehingga tidak menekankan pada angka. Data yang terkumpul setelah dianalisis selanjutnya dideskripsikan sehingga mudah dipahami oleh orang lain. Dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran dan menguraikan permainan tradisional yang dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar dan motorik halus di Sekolah

Alam Pangandaran. Metode ini sering digunakan untuk menganalisis kejadian, fenomena, atau keadaan secara sosial. Studi kasus secara umum ialah observasi yang dilakukan dengan menginvestigasi lebih lanjut penyebab dari aspek sosial tertentu, sehingga fokus utama metode penelitian ini adalah menjelaskan objek penelitiannya. Metode deskriptif kualitatif memiliki kelebihan analisis data kualitatif diantaranya ialah Informasi dari narasumber dapat diperoleh secara mendalam. Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan sejak awal dan sepanjang proses penelitian berlangsung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi di Sekolah Alam Pangandaran, studi dokumentasi, wawancara terhadap kepala sekolah, guru dan teknis analisis data dilakukan dengan menganalisis data observasi yang bersifat deskriptif, seperti teks wawancara dan video pembelajaran anak, untuk memahami suatu konsep pembelajaran.

3. Results and Discussion

Olahraga ialah bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia dan olahraga yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Pada hakikatnya, pembangunan nasional adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya, baik dalam aspek fisik, mental emosional, maupun sosial, yang keberhasilannya amat dipengaruhi oleh kualitas sumber daya manusianya. Salah satu strategi yang paling mendasar dalam upaya mewujudkan peningkatan sumber daya manusia Indonesia, khususnya di bidang olahraga, adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan olahraga sedini mungkin, yaitu dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi muda sejak usia dini. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga. Sebagai media atau perantara disini adalah sebaris aktivitas fisik, permainan dan olahraga. Penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembangunan manusia sepanjang hayat. Peran pendidikan jasmani sangat penting, memberikan kesempatan kepada anak untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang sistematis.

Sekolah Alam pangandaran melaksanakan kegiatan olahraga inti pada hari kamis, namun disetiap harinya misi yang dikerjakan oleh sobat alam masing-masing dapat mengembangkan kemampuan perkembangan fisik dan motoriknya. Hal ini dilakukan agar anak usia dini menjadi lebih bugar dan anggota badan anak bisa bergerak lebih bebas. Bukan hanya mengembangkan fisik dan motoriknya, setiap misi di Sekolah Alam Pangandaran juga dikolaborasikan dengan permainan yang dapat mengasah perkembangan kognitif (pemikiran, penalaran), perkembangan emosi (perasaan, kesadaran diri), perkembangan sosial (interaksi, komunikasi), perkembangan bahasa dan perkembangan seni. Di Sekolah Alam Pangandaran saat melaksanakan permainan dalam kegiatan olahraga, anak juga dikenalkan dengan yang namanya permainan tradisional. Permainan tradisional anak usia dini memiliki manfaat yang mampu mengembangkan aspek perkembangan anak usia dini termasuk aspek perkembangan fisik dan motorik.

Permainan Tradisional di Sekolah Alam Pangandaran

Fitrah anak usia dini adalah bermain, maka fasilitator Sekolah Alam Pangandarn mempunyai strategi yang tepat agar bermain tersebut bukan hanya sekedar main biasa namun bermain dengan terarah agar semua aspek perkembangan dapat berkembang secara optimal. Menurut Catron dan Allen dalam Sujiono (2013) mengemukakan bahwa pada dasarnya bermain memiliki tujuan utama memelihara perkembangan dan pertumbuhan optimal pada anak usia dini melalui pendekatan bermain yang kreatif, interaktif dan terintegrasi dengan lingkungan bermain anak. Pada era digitalisasi ini tidak

dapat dipungkiri bahwa anak-anak sudah mengenal yang namanya *handphone/gadget*, bahkan permainan saat ini sudah mengalami perubahan yang sangat drastis. Pada zaman dahulu, dimana digitalisasi belum berkembang seperti saat ini anak-anak lebih menyukai bermain bersama teman dengan menggunakan seluruh badannya sambil bersenang-senang, berolahraga, menggunakan segenap imajinasi dan kreatifitasnya seraya mengembangkan dan mempelajari cara bersosialisasi, mengendalikan emosi diri dan mengontrol badannya sendiri dengan berbagai permainan tradisional. Namun pada generasi digital native permainan yang lebih digemari adalah permainan yang menggunakan perangkat digital, dimana anak diam dan terpaku pada gawainya, baik itu tablet, smartphome, laptop ataupun alat elektronik lainnya. Salah satu permainan yang mampu membuat anak-anak bersenang dan mengembangkan segenap perkembangan dirinya adalah permainan tradisional. Meski disebut tradisional, bukan berarti permainan yang tergolong tradisional sudah tidak sesuai untuk digunakan lagi pada zaman sekarang. Penyebutan kata tradisional hanya merujuk pada permainan populer yang sudah ada dari sejak zaman dahulu. Data berikut adalah data permainan tradisional yang pernah dilakukan oleh anak-anak di Sekolah Alam Pangandaran Kelompok Preschool.

Table 1.**Data Permainan Tradisional di Sekolah Alam Pangandaran**

No.	Jenis Permainan Tradisional	Cara Bermain
1.	Lompat Tali	Setiap anak berkumpul dan membentuk menjadi 2 tim, kemudian dilakukan suit yang menang dapat bermain dan yang kalah mendapat giliran menjaga. Setiap anak yang bermain melompati tali yang membentang disetiap levelnya, diusahakan untuk tidak menyentuh tali agar permainan tetap berjalan.
2.	Pecle	Para pemain harus melompat dengan satu kaki di setiap kotak pecele. Untuk bermain, setiap anak harus memiliki kereweng atau gacuk, yang biasanya berupa pecahan genteng. Cara melompati petak-petak yang berbentuk berbagai jenis geometri pada bidang datar dengan menggunakan satu kaki dan dimainkan secara bergantian.
3.	Kucing-Kucingan	Permainan ini menirukan tingkah laku seorang kucing seperti mengejar dan menangkap, dimana permainan kucing-kucingan dilakukan dengan cara berkombinasi seperti berlari secepat mungkin agar bisa menangkap lawan, jika tertangkap maka lawan itu harus diam seperti patung sebelum temannya menyelamatkan.
4.	Petak Umpet	Permainan ini dimulai ketika satu orang menghitung sambil menutup matanya dan sekelompok temannya bersembunyi. Setelah selesai berhitung anak tersebut mulai mencari temannya yang bersembunyi.

5. Linci-Linci	Untuk memulai permainan satu anak tertelungkup kemudian sekelompok anak meletakkan tangan diatas punggung yang main, sambil bernyanyi setiap anak memutarakan batu setelah itu anak yang jadi kucing harus menebak batu itu dimana.
6. Oray-Orayan	Permainan ini dimainkan oleh lima orang atau lebih. Anak yang berada di depan diartikan sebagai kepala oray (ular). Kemudian, anak yang lainnya membuntuti di belakang dengan cara berpegangan. Begitu lagu berakhir, sang kepala berusaha menangkap pemain yang ada bagian paling belakang (ekor).

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan fasilitator Sekolah Alam Pangandaran mendapatkan informasi bahwa setiap anak mengikuti permainan tradisional dengan cara bergantian dan hal ini memiliki manfaat yang baik untuk tumbuh kembang anak usia dini secara bertahap. Data yang diperoleh tersebut disajikan secara ringkas dalam Tabel 1, yang menggambarkan jenis-jenis permainan tradisional yang pernah dilaksanakan di Sekolah Alam Pangandaran secara rutin setiap minggunya. Kemudian permainan yang lebih sering dilakukan oleh anak-anak adalah permainan lompat tali. Informasi ini memberikan gambaran menyeluruh tentang bermain dengan metode belajar bersama alam yang dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi pembelajaran dan dukungan yang lebih efektif.

Permainan Tradisional Lompat Tali

Menurut Danandjaja (dalam Achroni, 2012) permainan tradisional merupakan salah satu bentuk permainan anak-anak yang beredar secara lisan berbentuk tradisional, bervariasi dan diwarisi turun-temurun. Menurut Dharmamulya (2008) permainan tradisional atau permainan rakyat merupakan permainan anak-anak dengan menggunakan bahan yang sederhana sesuai dengan aspek budaya dalam kehidupan masyarakat. Permainan tradisional memiliki sifat rekreatif dengan tujuan untuk menghibur diri dan sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial. Studi oleh Abidin et al. (2023) menunjukkan bahwa anak-anak di usia dini memerlukan stimulasi fisik yang cukup agar dapat mengembangkan koordinasi motorik kasar mereka. Anak-anak yang tidak terstimulasi dengan baik melalui aktivitas fisik berisiko mengalami keterlambatan dalam perkembangan motorik mereka. Oleh karena itu, penting bagi para pendidik dan orang tua untuk memastikan anak-anak mendapatkan waktu bermain di luar ruangan dan terlibat dalam kegiatan fisik yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka secara optimal (Abidin, et al., 2023).

Di Sekolah Alam Pangandaran permainan tradisional telah diperkenalkan kepada anak usia dini kelompok preschool dengan tujuan utama adalah sebagai pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan perkembangan fisik dan motorik anak. Motorik anak usia dini dibagi menjadi 2 jenis yaitu perkembangan motorik kasar dan perkembangan motorik halus. Motorik halus adalah kemampuan anak dalam menggunakan otot-otot kecilnya, seperti koordinasi antara mata dengan tangan dan kekuatan jari jemari. Sedangkan motorik kasar adalah kemampuan anak dalam melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar seperti badan, lengan dan kaki. Permainan tradisional di Sekolah Alam Pangandaran juga dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar dan

halus anak usia dini. Permainan lompat tali sempat populer dikalangan anak-anak pada era 80-90an. Sehingga, permainan ini dapat di sebut sebagai permainan tradisional yang memiliki nilai budaya dan kemanusiaan serta dipercaya dapat meningkatkan kemampuan perkembangan motorik (Durojaiye: 1977).



Fig. 1. Anak-Anak Bermain Lompat Tali

Di Sekolah Alam Pangandaran permainan tradisional telah diperkenalkan kepada anak usia dini kelompok preschool dengan tujuan utama adalah sebagai pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan perkembangan fisik dan motorik anak. Motorik anak usia dini dibagi menjadi 2 jenis yaitu perkembangan motorik kasar dan perkembangan motorik halus. Motorik halus adalah kemampuan anak dalam menggunakan otot-otot kecilnya, seperti koordinasi antara mata dengan tangan dan kekuatan jari jemari. Sedangkan motorik kasar adalah kemampuan anak dalam melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar seperti badan, lengan dan kaki. Permainan tradisional di Sekolah Alam Pangandaran juga dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar dan halus anak usia dini. Lompat tali dilakukan bersama-sama sekitar 10 anak. Alat yang digunakan sangat sederhana, yaitu menganyam karet gelang kira-kira 4 meter. Permainan ini adalah permainan populer untuk anak perempuan, tetapi tidak jarang anak laki-laki juga memainkannya. Menurut keterangan tersebut, lompat tali dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang efektif dan merupakan permainan tradisional yang menyenangkan bagi anak-anak. Berdasarkan dari beberapa pengamatan selama penelitian, maka terlihat bahwa lompat dengan tali karet dapat memperkuat gerak otot kaki anak Anda dan melatih kelenturan anak saat melakukan gerakan. Permainan lompat tali sempat populer dikalangan anak-anak pada era 80-90an. Sehingga, permainan ini dapat di sebut sebagai permainan tradisional yang memiliki nilai budaya dan kemanusiaan serta dipercaya dapat meningkatkan kemampuan perkembangan motorik (Durojaiye: 1977).

Menurut Rahmawati dan Destarisa (2016) tata cara permainan lompat tali ini pada umumnya adalah:

- a. Sebelum permainan dimulai, dipilih terlebih dahulu dua orang anak yang akan menjadi pemegang tali dengan cara hompimpah dan pingsut.
- b. Kedua anak yang menjadi pemegang tali melakukan pingsut untuk menentukan siapa yang akan mendapatkan giliran bermain terlebih dahulu jika pada saat bermain ada anak yang gagal melompat.
- c. Selanjutnya anak yang jaga merentangkan karet dan anak lain yang bermain harus melompatinya satu persatu. Ketinggian karet diatur secara bertahap mulai dari setinggi mata kaki, lalu naik ke lutut, pinggang, dada, dagu, telinga, kepala dan yang tertinggi di atas kepala atau disebut dengan merdeka. Pada setiap ketinggian

tersebut, anak harus melompat tanpa menyentuh tali karet, kecuali pada posisi merdeka, anak boleh melewatinya dengan catatan tidak terjatuh tali.

- d. Anak diperkenankan menggunakan berbagai gerakan untuk mempermudah lompatan, asalkan tidak memakai alat bantu.
- e. Anak yang tidak berhasil melompati tali karet harus menghentikan permainannya selanjutnya berganti peran dengan pemenang pingsut antar kedua pemegang tali.

Hasanah (2016) menjelaskan bahwa permainan lompat tali memiliki berbagai manfaat pada motorik kasar anak. Pada permainan ini anak mempelajari cara dan teknik melompat dengan keterampilan yang harus mengikuti peraturan tertentu, seperti tidak boleh menyentuh tali. Dengan peran aktif dalam permainan ini, tubuh anak tumbuh menjadi anak yang cekatan, tangkas dan dinamis. Otot-ototnya pun padat dan berisi, kuat, tangkas serta terlatih. Lompat tali bisa membuat anak lebih kuat dan sehat. Selain itu, permainan ini dapat melatih kognitif, keberanian, akurasi dan sosialisasi anak. Menurut Soemiarti (2008:25) perkembangan jasmani manusia memiliki beberapa sifat antara lain yaitu cephalocaudal (perkembangan dimulai dari kepala menuju bagian tulang ekor) dan proximo-distal (perkembangan mulai dari bagian tengah ke arah tepi tubuh). Gerakan otot kasar lebih dahulu berkembang sebelum gerakan motorik halus. Kemudian daripada itu, pengendalian otot kepala dan lengan lebih dahulu berkembang dari pengendalian otot kaki. Pada permainan lompat tali, anak-anak bukan hanya melompat melewati tali namun ada beberapa level yang mengharuskan anak untuk melompat dan mengaitkan kaki pada tali.



Fig. 2. Anak-Anak Memainkan Level Berbeda Dalam Lompat Tali

Selain melatih motorik kasar permainan lompat tali juga memiliki kemampuan dalam menstimulasi motorik halus, tali yang digunakan di Sekolah Alam Pangandaran merupakan anyaman dari karet gelang, sebelum melakukan lompat tali anak-anak bekerjasama dalam menganyam karet agar bisa digunakan sebagai media lompat tali. Kegiatan ini dapat menstimulasi perkembangan motorik halus, meningkatkan fokus anak usia dini, meningkatkan kerjasama tim dan ketepatan dalam koordinasi tangan dan mata. Pada kegiatan menganyam, semua anak terlibat dalam proses pembuatan tali lompat, anak-anak menerapkan konsep mengantri sehingga saat menganyam karet anak tidak terburu-buru dan memiliki kesiapan untuk menunggu gilirannya, hal ini juga menumbuhkan sikap sabar dan meningkatkan perkembangan dibidang seni. Penelitian oleh Azizah et al., (2024) menunjukkan bahwa kegiatan seni dapat meningkatkan kreativitas, kemampuan berpikir kritis, dan ekspresi diri anak. Anak-anak yang terlibat dalam kegiatan seni cenderung memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaan mereka dengan lebih baik, serta meningkatkan kepercayaan diri mereka. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk memperkenalkan berbagai kegiatan seni yang menarik

seperti bermain lompat tali dan menginspirasi dengan belajar menganyam karet sederhana, sehingga anak-anak dapat mengeksplorasi potensi mereka dan mengembangkan keterampilan di bidang tersebut (Azizah, et al., 2024).



Fig. 3. Menganyam Karet Gelang Lompat Tali

Menganyam dapat bermanfaat untuk anak usia dini dalam beberapa hal yaitu mengembangkan motorik halus: Menganyam dapat membantu anak melatih keluwesan dan kepekaan motorik halus, serta mengkoordinasikan mata dan tangan untuk melakukan gerakan yang rumit, menganyam dapat membantu anak melatih logika dan konsentrasi dan menganyam dapat membuat anak mengembangkan kreativitasnya menjadi terampil dan kreatif.

4. Conclusions

Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong kecepatan pendidikan jasmani yang tujuannya telah dirancang untuk perkembangan fisik motorik dan pengembangan gerak lokomotor dan nonlokomotor. Gerak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Hal ini dikarenakan pada anak usia ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Hasil observasi di Sekolah Alam Pangandaran menunjukkan proses pembelajaran harus berkualitas dan menyenangkan pada usia dini, maka sangat berkaitan dengan bagaimana proses pembelajaran berlangsung dan bagaimana model pembelajaran dan alat dibuat. Untuk mendukung perkembangan anak usia dini Sekolah Alam Pangandaran menjadikan permainan tradisional khususnya lompat tali untuk mengembangkan perkembangan fisik dan motorik kasar dengan melompati tali juga motorik halusnya dengan menganyam karet gelang untuk dijadikan tali lompat. Selain itu mengenalkan permainan tradisional juga memiliki manfaat bagi anak yaitu mengenalkan permainan tradisional yang harus dilestarikan agar tidak tertinggal oleh zaman. Selain itu bermain lompat tali juga memiliki manfaat, antara lain melatih keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan perkembangan emosional.

5. References

- Andini, Y. T., Syamsudin, M. A., & Ulansari, F. (2022). Pengaruh Permainan Lompat Tali Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini)*, 3(2), 97-108
- 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, 2538-2546.

- Febriani, E. (2016). Upaya meningkatkan pengembangan motorik kasar (melompat) anak melalui permainan lompat tali pada kelompok B TK Al-Hidayah Palaosan Tahun Pelajaran 2015-2016. In Seminar Nasional Ilmu Pendidikan UNS 2015. Sebelas Maret University.
- Ferasinta, F., Padila, P., & Anggita, R. (2022). Menilai Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Lompat Tali. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 4(2), 75-80.
- Hasanah, N. U., Jaya, M. T. S., & Surahman, M. (2018). Bermain lompat tali dan perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1).
- Karyadi, A. C., Widosetyo, A. E., & Widiastuti, B. R. (2024). Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun melalui Kegiatan Meronce. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 1(3), 204-210.
- Komariah, K., & Jumiatin, D. (2024). Meningkatkan Kemampuan Jasmani Anak Usia Dini melalui Permainan Lompat Tali. *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 7(3), 233-243.
- Mu'mala, K. A., & Nadlifah, N. (2019). Optimalisasi permainan lompat tali dalam mengembangkan motorik kasar anak. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 4(1), 57-68.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan jasmani olahraga usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1).
- Qomariah, D. N., & Hamidah, S. (2022). Menggali manfaat permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar: konteks anak usia dini. *Jendela PLS: Jurnal Cendekiawan Ilmiah Pendidikan Luar Sekolah*, 7(1), 8-23.
- Rindawati, R., Ertanti, D. W., & Anggraheni, I. (2022). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Kelompok B Melalui Permainan Tradisional Lompat Tali. *Jurnal Dewantara*, 4(2), 131-139.
- Susanti, S., Muslihin, H. Y., & Surmadi, S. (2022). Manfaat Permainan Tradisional Lompat Tali bagi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 77-84.
- Taib, B., Arfa, U., & Hasbin, H. (2021). Analisis Kegiatan Meronce Menggunakan Tutup Botol Bekas Terhadap Keterampilan Motorik Halus Anak Usia Dini 5-6 Tahun. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 3(1), 77-89.
- Tanto, O. D., & Sufyana, A. H. (2020). Stimulasi Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini dalam Seni Tradisional Tatah Sungging. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 575-587.
- Usia, J. P. G. P. A. (2019). Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini. *Childhood Education*, 2, 52-65.

- Putri, O. M., Qalbi, Z., Delrefi, D., & Putera, R. F. (2021). Pengaruh permainan lompat tali terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Ilmiah Pesona PAUD*, 8(1), 46-55.
- Wicaksono, L. (2017). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2).
- Widiyanti, W., Maharani, T., & Malik, H. A. (2021). Peningkatan keterampilan motorik kasar melalui permainan lompat tali. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 16-21).
- Yusuf, R. N., Qomariah, D. N., & Hamidah, S. H. (2022). Menstimulus Keterampilan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Kelompok B TK Armawiyah 1. *Jurnal PAUD Agapedia*, 6(1), 21-30.
- Zulfa, E. S. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *ATTAQWA: Jurnal Pendidikan Islam Dan Anak Usia Dini*, 2(1), 15-26.