

**PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TALI *SKIPPING*
TERHADAP GERAK DASAR LOMPAT PADA
SISWA KELAS V SD MUHAMMADIYAH 06
MEDAN**

Oleh

Kuntum Khoiroh Ummah¹, Indah Verawati², Nurhayati Simatupang³, Agus Salim
Samosir⁴, Puji Ratno⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: gucikuntum21@gmail.com, indahverawati@unimed.ac.id, nurhayati@unimed.ac.id,
agussalim@unimed.ac.id, pujiratno@unimed.ac.id

Abstrak

Penelitian pada kelas V SD Muhammadiyah 06 Medan dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil kemampuan lompat pada siswa. Hal ini terlihat dari kemampuan melompat siswa yang belum mencapai kriteria baik anak usia 10-11 tahun. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Permainan Lompat Tali *Skipping* Terhadap Gerak Dasar Lompat Pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 06 Medan Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Latihan diberikan selama 5 minggu (18 kali pertemuan). Sampel penelitian terdiri 25 siswa kelas V SD Muhammadiyah 06 Medan. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa dengan teknik pengambilan total sampling, yang kemudian sampel dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 12 orang kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan permainan lompat tali *skipping* serta 13 orang kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *paired samples test* (berpasangan). Hasil uji-t berpasangan didapatkan ada peningkatan keterampilan gerak dasar lompat setelah diberikan perlakuan permainan lompat tali *skipping* pada kelompok eksperimen. Hasil uji-t berpasangan gerak dasar lompat kelompok eksperimen nilai signifikan $< \alpha$ (0,05) yaitu $0,00 < 0,05$. maka H_0 ditolak, H_a diterima (signifikan). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Permainan Lompat Tali *Skipping* Terhadap Gerak Dasar Lompat Pada Siswa Kelas V SD Muhammdiyah 06 Medan Tahun 2024.

Kata kunci: Permainan Lompat Tali *Skipping*, Gerak Dasar Lompat.

A. PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar tidak akan terlepas dari aktifitas fisik salah satunya dengan bermain. Anak saat usia sekolah dasar masih suka bermain, yang memberikan efek positif untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Bermain juga memberikan rasa kebersamaan, kerjasama, dan gotong royong. Hanya saja terbatasnya sarana dan fasilitas di sekolah yang membuat anak tidak bebas melakukan permainan sebagai penunjang dalam aktifitas

fisik, salah satunya melompat. Menurut Auliani & Ardisal (2019:13) dengan berlari di luar sekolah menjadi praktik yang sering dilakukan oleh siswa, tanpa adanya variasi pembelajaran bermain. Hal inilah yang membuat anak ketika melakukan lompat, hasil lompatan yang dilakukan anak masih kurang, bahkan jauh dari kata baik saat dilakukan tes lompat jauh tanpa awalan. Tidak hanya itu, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan juga hanya menitikberatkan pembelajaran pada ranah teori di kelas saja. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dapat dilakukan melalui permainan. Beberapa cara dapat mengoptimalkan kemampuan gerak dasar anak usia sekolah dasar, bermain merupakan naluri alamiah yang telah melekat pada diri setiap individu. Melalui bermain secara fisik akan mengalami perubahan dalam hal pertumbuhan dan perkembangan fisik anak seperti bertambahnya berat badan, tinggi badan serta perkembangan tulang akan semakin kuat dan kemampuan ototnya semakin berkualitas walaupun jumlah serat otot dan bentuk otot relatif tetap, melalui bermain juga dapat membantu penguasaan kemampuan gerak dasar anak, seperti lokomotor, non lokomotor, maupun manipulasi. Permainan lompat tali *skipping* menjadi latihan yang sering dimainkan oleh anak-anak pedesaan maupun perkotaan karena alat bermain yang mudah didapat dan cara bermain yang mudah dipelajari. Permainan ini jika dilakukan secara rutin akan memberikan perbaikan pada tubuh anak-anak yang sedang dalam fase pertumbuhan. Anak yang melakukan lompat akan melakukan gerakan tubuh dari suatu area ke area lainnya yang dimulai dengan ancap-ancap dalam bentuk berlari agar mendapatkan hasil yang jauh dan tinggi dengan bertumpu pada satu kaki kemudian melakukan pendaratan dengan kaki yang lainnya dengan tetap menjaga keseimbangan saat melayang di udara.

Bermain lompat tali *skipping* juga dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar karena anak yang langsung melibatkan otot-otot untuk bergerak dan proses pensyarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan tubuhnya. Kemampuan yang mengutamakan otot-otot besar ini bagi anak tergolong pada kemampuan dasar, salah satunya gerak dasar lompat. Pembelajaran gerak dasar lompat melalui permainan lompat tali *skipping* dapat didesain sebagai pembelajaran bagi siswa. Sehingga dengan adanya latihan permainan lompat tali *skipping* yang diberikan kepada anak-anak, maka perkembangan tulang dan otot yang bekerja saat melakukan lompat akan semakin kuat dan membuat anak akan mudah untuk melakukan aktivitas fisik lainnya.. Peneliti

memperoleh data dari 25 siswa di kelas V SD Muhammadiyah 06 Medan, ditemukan masih ada 14 siswa belum menguasai gerak dasar khususnya gerak dasar lompat dengan benar. Hal ini terlihat ketika murid-murid melakukan kegiatan diluar kelas disuruh lompat jauh tanpa awalan terdapat 14 siswa ketika melakukan gerak dasar lompat, gerakan yang dilakukan anak masih salah dan masih sangat jauh dari standar norma anak usia 10-11 tahun yaitu 115-140 cm, dalam artian belum memenuhi kriteria baik dalam gerakan dasar melompat dan belum mempunyai keseimbangan tubuh yang baik saat mendarat. Ketika anak melakukan gerak dasar lompat dengan hasil yang kurang, maka akan sangat mempengaruhi untuk aktivitas fisik lainnya. Maka dengan permainan lompat tali *skipping* bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat pada anak.

B. METODE PENELITIAN

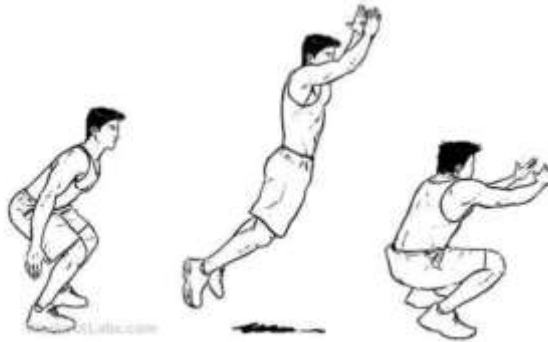
Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan instrumen teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran gerak dasar lompat, yaitu *standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan.). Pada saat pengambilan data awal sebelum perlakuan siswa-siswi kelas V SD Muhammaidyah 06 Medan berjumlah 25 orang dengan cara melakukan *standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan). Dari hasil tersebut, maka diketahui terdapat 11 siswa termasuk kategori baik dalam melompat dan 14 siswa termasuk kategori cukup hingga kurang. Sehingga disimpulkan bahwa penelitian dilakukan dengan 25 siswa dengan teknik *total sampling*.

Desain dalam penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sugiyono (2017) teknik ini menggunakan 2 kelompok yang dipilih menggunakan prosedur pengumpulan sampel dengan memakai teknik *pair matching*. Dua kelompok akan diberikan *pre-test* yaitu *standing board jump* sesuai dengan norma yang berlaku. Setelah data diperoleh, kemudian dilakukan perengkingan sampel dengan cara *pair matching* lalu diberi perlakuan yaitu permainan lompat tali *skipping*, dan terakhir diberi *post-test* dengan tes yang sama yaitu menggunakan *standing board jump*. Setelah data *pretest* dan *posttest* diperoleh, dilakukan pengujian persyaratan analisis menggunakan uji normalitas berupa *shapiro-wilk*. Dan uji homogenitas berupa *levene*. Jika data ditemukan berdistribusi normal dan bersifat homogen, selanjutnya dilakukan uji hipotesis berupa uji *paired sample test* (uji-t berpasangan)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian menggunakan instrumen tes dan pengukuran. Adapun tes yang digunakan yaitu tes *standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan) seperti berikut :



Gambar 1 Cara melompat jauh tanpa awalan

Lompat tanpa awalan terdiri dari tolakan dengan dua kaki atau satu kaki. Tolakan dengan dua kaki sikap awal berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan. Selanjutnya lutut ditekuk, kedua tangan ke belakang, dengan badan sedikit condong ke depan. Saat melakukan tolakan, kedua kaki ke depan, dengan kedua tangan diayunkan dari belakang ke depan.

Kemudian mendarat dengan lutut sedikit ditekuk, kedua tangan ke depan. Pandangan tetap lurus ke depan. Data hasil pretest dan posttest dari kedua kelompok kemudian dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui distribusi sebaran data pada masing-masing variabel apakah berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal.

Kriteria pedoman pengambilan keputusan :

1. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka data berdistribusi normal
2. Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas Kelompok Ekperimen dan Kontrol

Kelompok	Hasil Sig. Shapiro Wilk	Kriteria Normal	Keterangan
Pretest Eksperimen	0,139	$P > 0,05$	Normal
Posttest Eksperimen	0,054	$P > 0,05$	Normal
Pretest Kontrol	0,202	$P > 0,05$	Normal

<i>Posttest</i> Kontrol	0,170	P>0,05	Normal
----------------------------	-------	--------	--------

Berdasarkan tabel 1 maka diperoleh hasil *pretest* dari kelompok eksperimen 0,139>0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data telah berdistribusi normal dan hasil *posttest* dari kelompok eksperimen 0,054>0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data telah berdistribusi normal. Sedangkan hasil *pretest* dari kelompok kontrol 0,202>0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data telah berdistribusi normal dan hasil *posttest* dari kelompok kontrol 0,170>0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data telah berdistribusi normal

Setelah data diketahui sudah berdistribusi normal, kemudian dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel yang diambil homogen atau tidak homogen. Uji homogenitas dilakukan melalui uji *Levene* pada hasil data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan spss 26.

Kriteria keputusan dalam uji homogenitas ini adalah:

- Jika nilai signifikan <0,05 maka dinyatakan tidak homogen
- Jika nilai signifikan >0,05 maka dinyatakan homogen

Tabel 2 Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Sampel Penelitian	Hasil Sig	Kriteria Homogen	Keterangan
<i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen	0,655	P>0,05	Homogen
<i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok kontrol	0,445	P>0,05	Homogen

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh hasil perhitungan nilai signifikan kelompok eksperimen sebesar 0,655>0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi homogen. Dan nilai signifikan kelompok kontrol sebesar 0,445>0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi homogen.

Setelah data *pretest* dan *posttest* diketahui berdistribusi normal dan bersifat homogen, maka kemudian dilakukan uji hipotesis berupa uji-t berpasangan. Hasil uji t berpasangan adalah uji yang dilakukan untuk menganalisis nilai perbedaan pada sebelum dan sesudah perlakuan.

Pedoman pengambilan keputusan:

Jika nilai signifikan $< \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak, H_a diterima (signifikan)

Jika nilai signifikan $> \alpha$ (0,05) maka H_0 diterima, H_a ditolak (tidak signifikan)

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

H_a : $\rho > 0$, ada pengaruh permainan lompat tali skipping terhadap gerak dasar lompat anak..

H_0 : $\rho < 0$, tidak ada pengaruh permainan lompat tali skipping terhadap gerak dasar lompat anak

Tabel 3 Uji Beda Berpasangan *Pretest* Dan *Posttest* Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Sign
	Mean	SD	Mean	SD	
Eksperimen	138,25	10,524	148,50	12,251	0,000
Kontrol	136,23	12,464	134,85	10,471	0,218

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui rata-rata gerak dasar lompat pada kelompok eksperimen, sebelum diberi permainan adalah 138,25 dan setelah diberi latihan adalah 148,50. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan gerak dasar lompat pada kelompok eksperimen yang signifikan $p < 0,05$ ($0,00 < 0,05$). Sedangkan rata-rata pada gerak dasar lompat kelompok kontrol, sebelum diberi permainan adalah 136,23 dan setelah diberi latihan adalah 134,85. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan gerak dasar lompat pada kelompok kontrol tidak signifikan $p > 0,05$ ($0,21 > 0,05$).

2. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan nilai signifikan *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa *pretest* dan *posttest* gerak dasar lompat kelompok kontrol yang di ukur menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan dengan alat meteran tidak signifikan. Hal ini dikarenakan pada kelompok kontrol tidak ada diberi perlakuan hanya aktivitas seperti biasanya, kelompok kontrol tidak ada melakukan tes lompat jauh tanpa awalan. Hasilnya tidak signifikan karena tidak diberikan perlakuan pada kelompok kontrol.

Berdasarkan nilai signifikan *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *pretest* dan *posttest* gerak dasar lompat kelompok eksperimen yang diukur menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan dengan alat meteran signifikan. Maka dapat disimpulkan permainan lompat tali skipping dapat meningkatkan gerak dasar lompat. Hal ini dikarenakan pada kelompok eksperimen diberikan permainan memerlukan gerak dasar lompat. Oleh karena itu, pada kelompok eksperimen memiliki kemampuan gerak dasar lompat yang meningkat.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan terbukti bahwa terdapat selisih pada gerak dasar lompat sebelum dan sesudah diberi perlakuan menggunakan permainan lompat tali skipping. Hasil penelitian yang diperoleh peneliti sesuai dengan penelitian yang relevan sebelumnya yang menyatakan bahwa permainan lompat tali skipping dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat pada penelitian Puspita (2016) dengan judul Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh. Demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan lompat tali *skipping* terhadap gerak dasar lompat pada siswa kelas V SD Muhammadiyah 06 Medan.

Permainan lompat tali skipping menjadi permainan yang sering dilakukan oleh kalangan anak-anak. Permainan ini terbilang sederhana tapi memiliki manfaat yang dapat dijadikan sebagai sarana bermain sekaligus olahraga. Lompat tali skipping menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat efektif untuk menambah tinggi badan dan menurunkan berat badan. Skipping merupakan suatu aktivitas penggunaan tali yang dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala hingga kaki sambil melompatinya dengan kaki tanpa menyangkut pada tali yang diputar. Melalui bermain otak anak dilatih untuk berpikir untuk mencari solusi penyelesaian dari suatu permainan yang disertai dengan kecepatan dan kelincahan gerakan tubuh. Perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya perkembangan gerak motorik anak. Secara alamiah perkembangan gerak motorik harus dimiliki oleh setiap anak, karena menjadi penunjang untuk proses perkembangan gerakan anak.

Hasil ini sesuai dengan pendapat Febrian (2015) yang menyatakan bahwa permainan lompat tali dapat meningkatkan pengembangan gerak lompat pada anak yang dapat meningkatkan pembentukan otot yang padat, fisik yang kuat serta

.....
mengembangkan kecerdasan kinestetik anak sehingga menghasilkan jarak lompatan yang jauh. Setiap aktivitas fisik yang dilakukan anak selalu mengikutsertakan otot, bersifat ritmik dan terus menerus akan memberikan efek latihan yang baik, hal inilah yang memberikan kejelasan bahwa permainan lompat tali skipping dapat memberikan pengaruh baik terhadap fungsi dasar fisiologis tubuh seperti otot, persendian serta penguatan tulang di usia tua. Keterampilan yang menggunakan otot-otot besar ini bagi anak tergolong pada keterampilan gerak dasar.

Keterampilan gerak dasar anak salah satunya lompat adalah suatu gerakan dasar yang terjadi ketika tubuh diangkat ke udara karena tekanan yang berasal dari satu atau ke dua tungkai dan tubuh mendarat menggunakan satu atau dua kaki. Perkembangan gerak dasar lompat adalah mengajarkan anak melompat kedepan (jauh) dengan sikap gerak lompat yang benar, yaitu membengkokkan lutut, mengayunkan lengan, dan melakukan gerak perluasan/ekstensi. Sujiono, dkk, (2007:6.25) menjelaskan manfaat dari gerakan melompat ini yaitu: 1) meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot-otot tungkai, 2) meningkatkan kelenturan dan keseimbangan tubuh, 3) mengembangkan koordinasi gerak mata, lengan dan tungkai.

Saymsidah (2015) menghatakan bahwa permainan lompat tali sangat bermanfaat untuk motorik kasar anak, secara fisik anak akan semakin mahir dalam melompat tinggi ke depan dan mampu meningkatkan kecerdasan kinestetik anak. Menurut Harsono (2015) aktivitas fisik yang mengikutsertakan otot secara terus-menerus akan memberikan pengaruh baik terhadap otot dan persendian yang mendukung gerakan motorik anak khususnya lompat. Kekuatan otot sebagai faktor penentu untuk mencapai prestasi yang maksimal. Begitu juga dengan olahraga lompat jauh kekuatan otot kaki merupakan yang utama, khususnya dalam prestasi lompat jauh. Untuk memperoleh hasil yang lebih baik dalam aktivitas olahraga khususnya lompat jauh banyak faktor yang mendukung seperti kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi yang harus dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar memperoleh hasil yang lebih maksimal.

Hasil dari penelitian yang dilakukan bahwa permainan lompat tali skipping berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lompat pada anak kelas V SD Muhammadiyah 06 Medan. Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kemampuan gerak dasar lompat pada siswa kelas V SD Muhammadiyah 06 Medan

dalam permainan lompat tali skipping diantaranya adalah kelincahan dalam bermain, ketersediaan menjadi sampel sungguh-sungguh menjaga stamina/kondisi kesehatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Efri Febrian (2016) mengatakan bahwa “permainan lompat tali dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar pada siswa TK Al-Hidayah Palaosan Tahun 2015-2016.

Permainan lompat tali skipping melibatkan kinesiologi pada aspek Kinesiologi dalam permainan lompat tali skipping melibatkan otot-otot: Permainan lompat tali dominan melibatkan otot-otot ekstremitas bawah, termasuk paha depan, paha belakang, otot betis. Otot inti, seperti otot perut dan punggung bawah, juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas saat lompat tali. Kekuatan Kardiovaskular juga melibatkan saat permainan lompat tali skipping ini. Lompat tali adalah cara efektif untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular karena gerakannya yang berirama dan berintensitas sedang ke tinggi.

Gerakan ini membantu meningkatkan detak jantung dan aliran darah, meningkatkan kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan. Lompat tali memerlukan koordinasi dan keseimbangan untuk melakukan berbagai lompatan dan ayunan tali. Hal ini membantu meningkatkan kontrol motorik secara fisik. Lompat tali dapat menyebabkan adaptasi neuromuskular, seperti peningkatan kekuatan dan tenaga otot, khususnya pada ekstremitas bawah. Hal ini disebabkan oleh sifat aktivitas yang berulang dan berintensitas tinggi, sehingga terjadinya peningkatan gerak dasar lompat saat terjadinya permainan lompat tali skipping.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan lompat tali *skipiping* terhadap peningkatan gerak dasar lompat pada siswa kelas V SD Muhammadiyah 06 Medan. Hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan dengan adanya peningkatan yang signifikan $p < 0,05$ pada kelompok eksperimen.

Daftar Pustaka

Auliani, N. F. 2019. Efektivitas Permainan Lompat Tali Karet untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Tunagrahita Ringan di SLB Hikmah Reformasi Padang. *Jurnal Islamic Early Childhood Education*. Vol. 4. No. 2. 137-Volume .., Nomor .., Bulan Tahun
<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>

- 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*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabet.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND*. Bandung : PT Elfabet Bandung.
- Syamsidah. 2015. *100 Permainan PAUD & TK di Dalam & di Luar Kelas*. Jogjakarta : Diva Kids.