

PERAN PERMAINAN LOMPAT TALI DALAM MENGEMBANGKAN MOTORIK KASAR ANAK DI PANTI ASUHAN LKSA JIREH SEMENIFESTARA KOTA MEDAN

*The Role of Jump Rope Games in Developing Children's Gross
Motor Skills at the LKSA Jireh Semenifestara Orphanage,
Medan City*

Heka Maya Sari Br Sembiring

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: heka77maya@gmail.com

Joen Parningotan Purba

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: joen.purba@ust.ac.id

Floranta Br Tobing

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: florantabrtobing4@gmail.com

Erna Sintya

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: ernasintya366@gmail.com

Meiberina Br Sitepu

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia
e-mail: meiberinabrsitepu@gmail.com

Abstract

Limited play spaces and low levels of physical activity among children in urban areas can negatively affect the development of gross motor skills. This community service activity aimed to enhance children's gross motor development through the implementation of the traditional jump rope game at LKSA Jireh Semeinifestara Orphanage, Medan City. The participants were elementary school-aged children living in the orphanage. The methods used in this activity included initial observation, socialization of the jump rope game, direct practice with supervision, and evaluation through observation of children's gross motor abilities. The results showed that the jump rope game was able to improve children's gross motor skills, particularly in terms of balance, movement coordination, and leg muscle strength. In addition, the children demonstrated high enthusiasm and active participation throughout the activity. Therefore, the jump rope game can be considered an effective, simple, and easily implemented physical activity to support gross motor development among children in urban orphanage settings.

Keywords: jump rope game, gross motor skills, children, orphanage, urban area

1. PENDAHULUAN

Perkembangan anak merupakan suatu proses berkelanjutan yang melibatkan berbagai aspek, termasuk aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Salah satu komponen penting dalam perkembangan fisik anak adalah kemampuan motorik kasar, yaitu keterampilan yang berkaitan dengan penggunaan otot-otot besar dalam melakukan aktivitas gerak seperti berjalan, berlari, melompat, serta menjaga keseimbangan. Perkembangan motorik kasar yang baik sangat berperan dalam menunjang aktivitas anak sehari-hari dan menjadi fondasi bagi keterampilan gerak yang lebih kompleks (Tika Noviasari, 2017, p. 1).

Pada usia sekolah dasar, anak memerlukan stimulasi gerak yang cukup dan berkesinambungan agar perkembangan motoriknya dapat berlangsung secara optimal. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, koordinasi tubuh, kelincahan, serta daya tahan fisik anak. Namun, kondisi lingkungan di kawasan perkotaan sering kali menjadi kendala bagi anak untuk melakukan aktivitas fisik secara bebas. Keterbatasan ruang bermain, tingginya kepadatan penduduk, serta faktor keamanan lingkungan menyebabkan kesempatan anak untuk bergerak menjadi semakin terbatas.

Di samping faktor lingkungan, perkembangan teknologi turut memengaruhi pola aktivitas anak. Penggunaan gawai dan media digital yang berlebihan mengakibatkan anak lebih banyak melakukan aktivitas yang bersifat pasif. Kebiasaan ini berdampak pada berkurangnya aktivitas gerak anak sehingga dapat menghambat perkembangan motorik kasar dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan, seperti menurunnya kebugaran fisik dan meningkatnya risiko obesitas (Pratama et al. 2020).

Melihat kondisi tersebut, diperlukan alternatif kegiatan yang mampu mendorong anak untuk kembali aktif bergerak, khususnya di lingkungan perkotaan. Salah satu alternatif yang dapat dimanfaatkan adalah permainan tradisional. Permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga memiliki nilai edukatif dan sosial yang tinggi. Selain itu, permainan tradisional umumnya menggunakan alat yang sederhana serta dapat diterapkan tanpa memerlukan biaya yang besar (Pujianti, Nadar, and Wijaya 2023)

Permainan lompat tali merupakan salah satu bentuk permainan tradisional yang efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak. Aktivitas melompat yang dilakukan secara berulang dapat melatih koordinasi antara anggota tubuh, meningkatkan keseimbangan, serta memperkuat otot kaki. Selain memberikan manfaat fisik, permainan lompat tali juga mendorong anak untuk berinteraksi dengan teman sebaya, sehingga turut mendukung perkembangan sosial dan emosional anak. (Keen Achroni, 2012, p. 71)

Dalam konteks kawasan perkotaan, permainan lompat tali menjadi pilihan yang relevan karena dapat dilakukan di area yang terbatas, seperti halaman rumah, gang permukiman, maupun lingkungan sekolah. Namun, seiring dengan perubahan gaya hidup dan pergeseran budaya bermain, permainan tradisional ini mulai jarang dilakukan oleh anak-anak. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada pengenalan dan penerapan permainan lompat tali sebagai upaya untuk mengembangkan motorik kasar anak di kawasan perkotaan serta menumbuhkan kembali minat anak terhadap aktivitas fisik yang sehat dan menyenangkan.

2. METODE

kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di salah satu kawasan permukiman perkotaan yaitu panti asuhan Iksa jireh semenifestara kota

Medan. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil pengamatan awal terhadap lingkungan yang menunjukkan minimnya aktivitas fisik anak dalam keseharian. Sasaran kegiatan adalah anak-anak usia sekolah dasar dengan rentang usia 5–10 tahun, karena pada usia tersebut anak berada pada tahap perkembangan motorik kasar yang memerlukan stimulasi gerak secara optimal dan berkelanjutan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dirancang secara sistematis melalui beberapa tahapan, agar tujuan kegiatan dapat tercapai secara maksimal. Tahapan pelaksanaan meliputi observasi awal, sosialisasi permainan lompat tali, pelaksanaan kegiatan, serta evaluasi hasil kegiatan.



Gambar 1. Pelaksanaan Observasi Awal

Tahap observasi awal dilakukan untuk memperoleh gambaran kondisi awal anak dan lingkungan tempat kegiatan dilaksanakan. Tim pengabdian melakukan pengamatan terhadap kebiasaan bermain dan aktivitas fisik anak sehari-hari, termasuk jenis permainan yang sering dilakukan serta intensitas gerak anak. Selain itu, tim juga mengamati ketersediaan sarana dan prasarana yang dapat digunakan untuk aktivitas permainan lompat tali. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar anak sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan, sehingga dapat menjadi dasar dalam perencanaan dan penyesuaian bentuk kegiatan yang akan dilakukan.

1. Sosialisasi Permainan Lompat Tali

Tahap sosialisasi dilakukan untuk memberikan pemahaman awal kepada anak mengenai permainan lompat tali. Pada tahap ini, anak-anak diberikan penjelasan tentang pengertian permainan lompat tali, jenis-jenis lompat tali, manfaat permainan tersebut bagi kesehatan dan perkembangan motorik kasar, serta pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur. Selain itu, tim pengabdian juga menjelaskan aturan permainan secara sederhana dan mudah dipahami sesuai dengan usia anak. Sosialisasi dilakukan dengan pendekatan

komunikatif dan menyenangkan agar anak tertarik dan termotivasi untuk mengikuti kegiatan selanjutnya.



Gambar 2. Foto Pelaksanaan Kegiatan

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Anak-anak diajak untuk mempraktikkan permainan lompat tali secara langsung dengan pendampingan dari tim pengabdian. Kegiatan dilaksanakan secara bertahap dan terstruktur, dimulai dari gerakan dasar melompat dengan satu tali, kemudian dilanjutkan dengan variasi gerakan yang lebih kompleks, seperti melompat berulang, melompat dengan irama tertentu, dan permainan secara berkelompok. Selama kegiatan berlangsung, tim pengabdian memberikan bimbingan dan arahan agar anak dapat melakukan gerakan dengan benar dan aman. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif, sehingga anak dilibatkan secara aktif dalam setiap aktivitas permainan.



Gambar 3. Foto Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 4. Foto Pelaksanaan Kegiatan

3. Evaluasi Kegiatan

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan kegiatan pengabdian. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap kemampuan motorik kasar anak setelah mengikuti permainan lompat tali. Aspek yang diamati meliputi keseimbangan tubuh saat melompat, koordinasi gerak antara tangan dan kaki, kekuatan otot kaki, serta kelincahan anak. Selain itu, evaluasi juga mencakup

tingkat antusiasme, partisipasi, dan respon anak selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai keberhasilan kegiatan serta sebagai bahan refleksi dan perbaikan untuk pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang.

Secara keseluruhan, metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi metode demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan. Metode demonstrasi digunakan untuk memperlihatkan cara bermain lompat tali yang benar, praktik langsung bertujuan untuk memberikan pengalaman gerak secara nyata kepada anak, sedangkan pendampingan dilakukan untuk memastikan anak dapat mengikuti kegiatan dengan aman, nyaman, dan menyenangkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di panti asuhan LKSA JIREH SEMENIFESTARA kota Medan menunjukkan bahwa permainan lompat tali memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar anak di kawasan perkotaan. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan, anak-anak mengalami peningkatan kemampuan dalam melakukan gerakan motorik kasar, khususnya pada aspek keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot. Anak yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan saat melompat mulai mampu melakukan lompatan secara lebih stabil dan terkontrol.

Peningkatan koordinasi gerakan terlihat dari kemampuan anak dalam menyelaraskan gerakan tangan, kaki, dan mata saat memainkan lompat tali. Anak menjadi lebih terampil dalam menyesuaikan waktu lompatan dengan pergerakan tali, baik pada lompatan sederhana maupun lompatan berirama. Selain itu, kekuatan otot kaki anak juga menunjukkan perkembangan, yang ditandai dengan meningkatnya daya tahan anak dalam melakukan lompatan secara berulang tanpa cepat merasa lelah. Hal ini menunjukkan bahwa permainan lompat tali dapat menjadi bentuk latihan fisik yang efektif untuk melatih ketahanan dan kekuatan otot besar anak.

Dari segi partisipasi, anak-anak menunjukkan antusiasme dan motivasi yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Anak terlihat aktif mengikuti setiap tahapan permainan, mulai dari pengenalan gerakan dasar hingga variasi permainan yang lebih kompleks. Suasana kegiatan yang menyenangkan membuat anak merasa nyaman dan tidak tertekan, sehingga mereka dapat bergerak secara bebas dan percaya diri. Kondisi ini sangat mendukung proses stimulasi motorik kasar secara optimal.

Selain berdampak pada aspek fisik, permainan lompat tali juga memberikan kontribusi terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Selama kegiatan berlangsung, anak-anak menunjukkan perilaku saling bekerja sama, menunggu giliran, serta memberikan dukungan dan semangat kepada teman yang sedang bermain. Interaksi sosial yang terjalin dalam permainan membantu anak belajar menghargai orang lain, membangun rasa percaya diri, serta mengembangkan sikap sportivitas.

Temuan ini menunjukkan bahwa permainan tradisional lompat tali tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media edukatif yang mampu menstimulasi perkembangan motorik kasar sekaligus memperkuat kemampuan sosial dan emosional anak. Dengan demikian, permainan lompat tali memiliki nilai strategis sebagai alternatif kegiatan fisik yang bermanfaat dan relevan untuk diterapkan pada anak-anak di kawasan perkotaan.

Permainan lompat tali menunjukkan peran yang signifikan dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak. Aktivitas melompat yang dilakukan secara berulang menuntut keterlibatan otot-otot besar, khususnya pada bagian kaki, serta membutuhkan koordinasi yang baik antara gerakan tangan, kaki, dan penglihatan. Melalui aktivitas tersebut, anak dilatih untuk menjaga keseimbangan tubuh, mengatur ritme gerak, dan meningkatkan kekuatan otot secara bertahap. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan motorik anak yang menyatakan bahwa stimulasi fisik yang diberikan secara teratur dan berkelanjutan dapat mempercepat kematangan keterampilan gerak serta meningkatkan kontrol tubuh anak.

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam permainan lompat tali mengalami peningkatan kemampuan motorik kasar, seperti koordinasi gerak yang lebih baik, keseimbangan tubuh yang semakin stabil, dan daya tahan fisik yang meningkat. Selain itu, antusiasme anak selama mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa permainan lompat tali tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga mampu menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan. Ketika anak menikmati aktivitas fisik yang dilakukan, mereka cenderung lebih aktif bergerak tanpa merasa terbebani, sehingga proses pengembangan motorik berlangsung secara alami.

Dalam konteks kawasan perkotaan, permainan lompat tali memiliki keunggulan tersendiri dibandingkan dengan bentuk aktivitas fisik lainnya. Keterbatasan lahan bermain dan minimnya fasilitas olahraga sering menjadi hambatan utama bagi anak untuk melakukan aktivitas gerak. Permainan lompat tali dapat dilakukan di ruang yang sempit, seperti halaman rumah, gang permukiman, maupun lingkungan sekolah, serta tidak memerlukan peralatan yang mahal atau khusus. Dengan demikian, permainan ini menjadi solusi yang praktis dan mudah diterapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik anak di lingkungan perkotaan.

Selain memberikan dampak positif pada aspek motorik, permainan lompat tali juga berkontribusi terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Ketika dimainkan secara berkelompok, anak belajar untuk menunggu giliran, bekerja sama, dan saling memberikan dukungan kepada teman sebaya. Interaksi sosial yang terbangun selama permainan dapat menumbuhkan rasa percaya diri, sikap sportif, dan kemampuan berkomunikasi anak. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan fisik, tetapi juga sebagai media pembelajaran sosial yang bermakna.

Dengan demikian, penerapan permainan lompat tali dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak di kawasan perkotaan. Pemanfaatan permainan tradisional ini tidak hanya membantu mengatasi keterbatasan ruang bermain, tetapi juga menghidupkan kembali budaya bermain yang aktif, sehat, dan edukatif bagi anak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Panti Asuhan LKSA Jireh Semeinifestara Kota Medan, dapat disimpulkan bahwa permainan lompat tali memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar anak usia sekolah dasar. Permainan ini terbukti mampu meningkatkan keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, serta kekuatan otot anak melalui aktivitas melompat yang dilakukan secara berulang.

Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga menumbuhkan antusiasme anak terhadap aktivitas fisik dan meningkatkan interaksi sosial antaranak di lingkungan panti asuhan. Dengan mempertimbangkan keterbatasan ruang bermain di kawasan perkotaan, permainan lompat tali menjadi solusi yang praktis, mudah diterapkan, dan efektif dalam mendukung tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, permainan lompat tali dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk stimulasi motorik kasar yang berkelanjutan bagi anak-anak di Panti Asuhan LKSA Jireh Semeinifestara Kota Medan.

5. SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan kesimpulan yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pengelola dan Pengasuh Panti Asuhan
Disarankan agar permainan lompat tali dapat dijadikan sebagai kegiatan rutin bagi anak-anak di Panti Asuhan LKSA Jireh Semeinifestara Kota Medan guna mendukung perkembangan motorik kasar dan kebugaran fisik anak.
2. Bagi Pendidik dan Pendamping Anak
Pendidik dan pendamping anak diharapkan dapat memanfaatkan permainan tradisional sebagai media pembelajaran nonformal yang menyenangkan serta mampu meningkatkan aktivitas fisik anak.
3. Bagi Kegiatan Pengabdian Selanjutnya
Kegiatan pengabdian yang serupa dapat dikembangkan dengan durasi yang lebih panjang, variasi permainan tradisional yang lebih beragam, serta melibatkan lebih banyak peserta agar dampak kegiatan semakin optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, khususnya anak-anak dan masyarakat di lingkungan Panti Asuhan LKSA Jireh Semeinifestara Kota Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Pratama, Angga Satria, Ardita Ayu Lestari, Kurniawan Yudianto, Sri Wulan Megawati, and Andria Pragholapati. 2020. "Perbandingan Motorik Kasar Murid Tk Pertiwi 1 Di Kecamatan Padang Barat Provinsi Sumatera Barat (Daerah Perkotaan) Dan Murid Tk Alhidayah Desa Pulau Rambai Kecamatan Kampar Timur Provinsi Riau(Daerah Pedesaan)". *Jurnal Al-Abyadh* 7.
- Pujianti, Yuli, Wahyuni Nadar, and Purwani Kusumawati Wijaya. 2023. "Melestarikan Permainan Tradisional Sebagai Kearifan Lokal Dalam Menstimulasi Perkembangan Anak Usia Dini Di SPS Tunas Mulia Bantar Gebang." *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara*
- Noviasari, T. (2017). "Pengembangan keterampilan motorik pada anak usia dini (hal. 1). In Optimalisasi Permainan Lompat Tali dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini". *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 4(1), 59.
- Achroni, K. (2012). "Mengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui permainan tradisional". Yogyakarta: Diva Press.

