



MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOKOMOTOR ANAK USIA 5-6 TAHUN MELALUI KEGIATAN *JUMPING GAMES*

Savira Puspita Kusumatika*, Upik Elok Endang Rasmani

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

Corresponding author: savirapuspita08@student.uns.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor anak usia 5–6 tahun melalui kegiatan *Jumping Games*. Penelitian dilakukan di TK Surakarta dengan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah 15 anak kelompok B, yang terdiri dari 7 anak laki-laki dan 8 anak perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, serta unjuk kerja, dengan indikator yang diamati meliputi kemampuan berjalan jinjit, melompat dan menumpu dengan dua kaki, serta berlari melewati rintangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor anak setelah mengikuti kegiatan *Jumping Games*. Ketuntasan pra tindakan hanya mencapai 20%, meningkat menjadi 47% pada siklus I, dan mencapai 80% pada siklus II. Kegiatan *Jumping Games*, yang dirancang dalam berbagai pos permainan fisik, terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi gerak anak. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Jumping Games* merupakan metode yang menyenangkan sekaligus efektif dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar, khususnya gerak dasar lokomotor pada anak usia 5–6 tahun.

Kata Kunci: Kemampuan Gerak Dasar Locomotor, *Jumping Games*, Anak 5-6 Tahun

ABSTRACT

This study aims to improve the basic locomotor skills of children aged 5–6 years through *Jumping Games* activities. The study was conducted at the Kindergarten level using a Classroom Action Research (CAR) approach consisting of two cycles. Each cycle consists of four stages, namely planning, implementation, observation, and reflection. The subjects in this study were 15 children in group B, consisting of 7 boys and 8 girls. Data collection techniques used observation, interviews, documentation, and performance, with observed indicators including the ability to walk on tiptoes, jump and support on two feet, and run over obstacles. The results of the study showed an increase in children's basic locomotor skills after participating in *Jumping Games* activities. The pre-action completion only reached 20%, increased to 47% in cycle I, and reached 80% in cycle II. *Jumping Games* activities, which were designed in various physical game posts, were proven effective in improving children's muscle strength, balance, and motor coordination. Based on these results, it can be concluded that the application of *Jumping Games* is a fun and effective method in stimulating gross motor development, especially basic locomotor movements in children aged 5-6 years.

Keywords: Fundamental Locomotor Movement Skills, *Jumping Games*, Children Aged 5–6 Years

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 mengenai sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan Anak Usia Dini merupakan sebuah tahapan pembelajaran yang diterapkan kepada anak sejak masa bayi hingga usia enam tahun. Periode usia dini dikenal sebagai waktu yang sangat krusial atau masa keemasan bagi pertumbuhan dan pembentukan karakter anak, di mana anak memiliki kemampuan belajar yang tinggi. Oleh karena itu, penting untuk mengoptimalkan perkembangan anak pada fase ini. Perkembangan tersebut bersifat holistik, artinya anak akan berkembang secara optimal jika sehat, mendapat nutrisi yang cukup, dan diarahkan dengan cara yang tepat. Aspek

perkembangan anak meliputi sosial, fisik, kognitif dan emosional (Tahir et al., 2019).

Gerak motorik kasar melibatkan otot besar tubuh, termasuk tangan, kaki, dan punggung yang penting untuk aktivitas fisik anak sehari-hari, seperti berlari, berjalan, melempar dan melompat. Perkembangan motorik kasar yang optimal menjadi pondasi eksplorasi lingkungan, keseimbangan, dan keterampilan fisik yang lebih kompleks di masa depan (Fajarwati et al., 2023). Dalam perkembangan motorik kasar, gerakan lokomotor menjadi elemen penting karena memungkinkan seseorang bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.

Tiga kategori utama dalam gerak dasar anak meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor, serta manipulatif (Vanagosi, 2016). Gerak lokomotor mengacu pada gerakan yang menyebabkan perpindahan lokasi, termasuk berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan menggulingkan tubuh. Sementara itu, Gerakan nonlokomotor adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan di tempat tanpa memindahkan posisi tubuh atau tetap pada satu posisi, contohnya adalah meliuk, menggoyangkan bahu dan pinggul, mengayun, menarik, menekuk, dan memutar. Terakhir, Gerakan manipulatif, sebagai kategori terakhir, melibatkan interaksi dengan objek atau alat bantu, seperti bola, melalui aktivitas seperti menangkap, melempar dan menendang.

Gerak dasar adalah kemampuan yang umumnya dilakukan oleh anak-anak untuk menunjang kehidupan yang lebih baik bagi mereka. Pertumbuhan fisik, khususnya di tahap awal, berjalan seiring dengan perkembangan kemampuan gerak dasar dan pembentukan pola geraknya (Riza et al., 2019). Keterampilan gerak dasar merupakan salah satu indikator penting yang perlu dikembangkan untuk mengoptimalkan perkembangan aspek motorik anak. Keterampilan ini berfungsi sebagai fondasi bagi kemampuan yang berhubungan dengan aktivitas fisik (Irsakinah, 2021).

Salah satu jenis gerakan, yaitu gerak dasar lokomotor, dapat ditingkatkan melalui pembelajaran yang menerapkan model berbasis gerak lokomotor. Dengan pendekatan ini, kemampuan motorik kasar anak termasuk aktivitas melompat dengan satu atau dua kaki, diharapkan mengalami perkembangan yang baik. Model pembelajaran yang berbasis gerak lokomotor selaras dengan prinsip pendidikan yang menekankan pentingnya menggabungkan aktivitas bermain dalam proses belajar dan sebaliknya (Fajarwati et al., 2023). Kemampuan dasar lokomotor merupakan keterampilan individu dalam memindahkan diri dari satu lokasi ke lokasi lainnya dengan melibatkan sebagian atau keseluruhan anggota tubuh, seperti dalam aktivitas berlari, berjalan, merangkak meloncat, dan melompat (Hardika et al., 2022).

Ekayanti (2022) menyebutkan indikator dari gerak lokomotor yaitu 1) kelincahan dalam berjalan jinjit, 2) melompati rintangan, 3) keseimbangan saat berlari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2020) bahwa indikator gerak lokomotor antara lain yaitu: 1) berdiri jinjit sambil meletakkan tangan di pinggang, 2) berlompat secara bergantian antara satu kaki dan kaki lainnya, 3) berlari kemudian secara langsung menyepak bola. Dari beberapa indikator diatas peneliti mengambil 3 indikator yaitu 1) berjalan jinjit, 2) melompat dan menumpu dengan kedua kaki, dan 3) berlari melewati rintangan alasan peneliti mengambil tiga indikator tersebut karena hal tersebut merupakan sebuah pijakan yang penting dalam aspek mengembangkan motorik kasar anak.

Terdapat beberapa permasalahan yang ditemukan oleh peneliti diantaranya beberapa anak mungkin masih mengalami kesulitan dalam menumpukan berat badan pada kedua kaki saat melompat, dan belum mencapai keseimbangan yang baik dalam aktivitas tersebut. berjalan sambil berjinjit, dan anak belum bisa berlari melewati rintangan hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Manik et al., 2023).

Apabila anak kurang menguasai semua kemampuan tersebut akan berpengaruh dalam perkembangan motorik kasar anak. Latihan koordinasi dan keseimbangan memberikan interaksi terhadap perkembangan motorik kasar anak (Rahayu, 2015). Perkembangan motorik kasar anak sangat dipengaruhi oleh tingkat keseimbangan, yang berperan dalam mendukung gerakan dasar seperti berjalan, berlari, dan melompat.

Gerak lokomotor pada anak usia 5–6 tahun idealnya meliputi kemampuan berjalan dengan koordinasi yang baik, berlari dengan kecepatan dan arah yang terkontrol, melompat dengan dua kaki secara seimbang, meloncat ke depan maupun ke atas, berjingkat dengan satu kaki secara bergantian, serta melakukan gerakan meluncur dengan ritme yang stabil. Latihan keseimbangan yang diterapkan secara efektif, seperti permainan tradisional engklek atau berjalan di atas garis lurus, dapat menstimulasi koordinasi otot besar dan meningkatkan kontrol tubuh. Dengan demikian, anak menjadi lebih terampil dalam aktivitas motorik sehari-hari yang mendukung tumbuh kembangnya secara optimal (Maulida et al., 2024).

Berdasarkan hasil observasi di TK Surakarta kelompok B2 pada 10 Maret 2025, ditemukan bahwa terdapat 15 anak dalam keterampilan motorik kasar anak, terkhusus dalam gerak dasar misalnya berjalan, melompat, serta berlari, belum berkembang secara optimal. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti menyatakan minimnya pembelajaran yang mengasah kemampuan fisik motorik menyebabkan sebagian besar anak mengalami kesulitan dalam melakukan gerak lokomotor. Dari mulai observasi tersebut yang dilanjut dengan pengambilan data pratindakan 15 anak yang diamati, sebanyak 11 anak masih kurang stabil saat berjalan jinjit, 10 anak belum mampu menumpu kedua kaki dengan kuat saat melompat, dan 12 anak belum dapat berlari dengan cepat dan tepat melewati rintangan. Data tersebut di dapatkan dari hasil observasi langsung dan wawancara, sehingga termasuk data primer yang peneliti dapatkan sendiri dari lapangan. Temuan ini didukung oleh hasil wawancara dengan wali kelas yang menyatakan bahwa kemampuan motorik kasar anak belum berkembang secara optimal, sehingga diperlukan intervensi khusus seperti kegiatan *Jumping Games* dalam rangka menanggulangi persoalan tersebut.

Kurangnya kemampuan gerak lokomotor pada anak usia 5–6 tahun umumnya disebabkan oleh keterbatasan ruang gerak yang memungkinkan anak untuk beraktivitas secara bebas. Kondisi ini berdampak pada kurangnya kesempatan anak dalam melatih keterampilan gerak dasar, termasuk melompat yang merupakan salah satu bentuk gerakan penting bagi aktivitas fisik di masa depan. Terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan untuk mengembangkan kemampuan gerak lokomotor anak usia dini, salah satunya adalah melalui *Jumping Games*, atau yang dikenal sebagai permainan lompat. Permainan ini penting bagi anak karena melompat adalah gerakan yang diperlukan untuk berbagai aktivitas di masa depan. Namun, saat melatih anak usia dini untuk melompat, penting untuk diingat agar mereka tidak terlalu banyak melakukan gerakan melompat ke atas (Saputra, 2021). Alasan peneliti melakukan penelitian tersebut yaitu dilatar belakangi karena kurangnya kemampuan anak usia 5-6 tahun dalam kemampuan gerak dasar lokomotor. Hal tersebut dikarenakan kurangnya tempat yang digunakan anak untuk bergerak bebas. Sehingga peneliti tertarik untuk menggunakan kegiatan *Jumping Games* untuk mengembangkan keterampilan gerak lokomotor pada anak berusia 5 hingga 6 tahun.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Wijayanto et al. (2023) menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) sukses menciptakan permainan *Jumping Games* yang bertujuan untuk merangsang kecerdasan kinestetik pada anak usia dini. Permainan ini terdiri tiga zona berlari *zig-zag*, zona lompat (*jumping games*), serta berjalan meniti papan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa

permainan ini sangat layak digunakan, dengan penilaian ahli materi mencapai 95,6% dan ahli media 92,5% pada tahap akhir. Penelitian ini membuktikan bahwa permainan Jump Hap berfungsi secara efektif sebagai alat edukatif dalam mendukung perkembangan motorik kasar dan kecerdasan gerak anak.

Peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Putri et al. (2023) tentang permainan *Jumping Games* merupakan inovasi dari permainan tradisional engklek yang dirancang dalam tiga zona aktivitas, yaitu berlari zig-zag, melompat di atas papan berpola kaki, dan berjalan di atas papan sambil melempar bola. Permainan ini terbukti efektif dalam menstimulasi kecerdasan kinestetik anak usia dini karena mengembangkan kemampuan fisik seperti koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, dan ketangkasan. Validasi dari ahli materi dan media menunjukkan bahwa permainan ini sangat cocok digunakan sebagai sarana media pembelajaran. Peneliti mengambil referensi dari jurnal ini karena permainan *Jumping Games* tidak hanya menyenangkan, tetapi juga sejalan dengan permasalahan yang peneliti temui, yaitu kebutuhan untuk meningkatkan gerak dasar lokomotor anak usia 5–6 tahun melalui media permainan yang aktif dan bermakna.

Berdasarkan paparan diatas peneliti iningin merencanakan perbaikan pembelajaran berupa penelitian tindakan kelas dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Locomotor Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan *Jumping Games*”. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada pengemasan kegiatan dan cakupan indikator. Jika penelitian terdahulu hanya menekankan pada aktivitas melompat *jumping*, maka penelitian ini mengembangkan *Jumping Games* secara lebih variatif. Penelitian ini tidak terbatas pada satu gerakan saja, melainkan mencakup beberapa indikator gerak lokomotor seperti berjalan jinjit, melompat dan menumpu dengan kedua kaki dan berlari melewati rintangan yang sesuai dengan capaian perkembangan anak usia 5–6 tahun. Penelitian ini juga dirancang khusus untuk kelompok B di TK Surakarta sehingga kegiatan yang dilakukan lebih relevan dengan kebutuhan dan karakteristik perkembangan anak pada usia tersebut.

METODE PENELITIAN

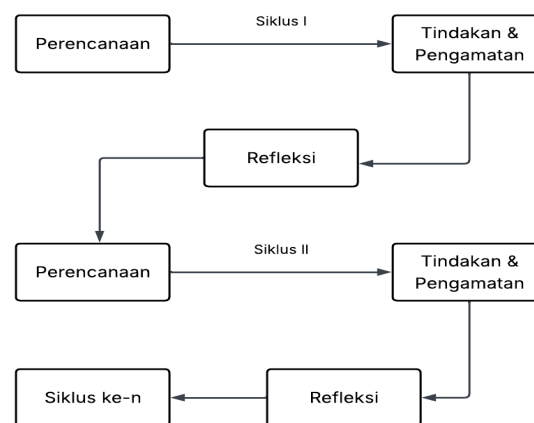
Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor anak usia 5–6 tahun melalui kegiatan *Jumping Games*. Penelitian dilakukan di TK Surakarta dengan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Penelitian ini dilakukan mulai bulan Maret 2025. Subjek dalam penelitian ini yaitu anak-anak berusia 5–6 tahun yang tergabung dalam kelompok B2 di TK Surakarta pada Tahun Ajaran 2024/2025. Total peserta sebanyak 15 anak, terdiri dari 7 anak laki-laki dan 8 anak perempuan. Peneliti berperan sebagai kolaborator dalam penelitian ini bersama guru kelompok B2 janjang sekolah Taman Kanak-kanak dengan tanggung jawab merancang, mengumpulkan, menganalisis data, serta menyusun kesimpulan dari hasil penelitian.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Model penelitian yang diterapkan adalah model *Kemmis* dan *McTaggart* yang berlangsung secara siklus, meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Data dalam penelitian ini terdiri dari data kuantitatif dan kualitatif terkait gerak dasar lokomotor anak. Data kuantitatif diperoleh dari lembar penilaian hasil proses belajar anak sebelum dan sesudah tindakan, mencakup kemampuan berjalan jinjit, melompat dan menumpu dengan kedua kaki, serta berlari melewati rintangan. Sementara itu, data kualitatif diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, yang menggambarkan perilaku anak selama aktivitas pembelajaran, tanggapan guru terhadap perkembangan motorik anak, serta dokumentasi visual berupa foto dan video kegiatan. Sumber data dalam penelitian ini

terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari peserta didik usia 5–6 tahun dan guru kelompok B2 di TK Surakarta melalui pembelajaran dengan kegiatan *Jumping Games*. Data sekunder berupa dokumen kependidikan seperti RPPH, daftar peserta didik, hasil wawancara, dan catatan observasi selama proses pembelajaran.

Data dalam penelitian ini terdiri dari data kuantitatif dan kualitatif terkait gerak dasar lokomotor anak. Data kuantitatif diperoleh dari lembar penilaian hasil proses belajar anak sebelum dan sesudah tindakan, mencakup kemampuan berjalan jinjit, melompat dan menumpu dengan kedua kaki, serta berlari melewati rintangan. Sementara itu, data kualitatif diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, yang menggambarkan perilaku anak selama aktivitas pembelajaran, tanggapan guru terhadap perkembangan motorik anak, serta dokumentasi visual berupa foto dan video kegiatan. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari peserta didik usia 5–6 tahun dan guru kelompok B2 di TK Surakarta melalui pembelajaran dengan kegiatan *Jumping Games*. Data sekunder berupa dokumen kependidikan seperti RPPH, daftar peserta didik, hasil wawancara, dan catatan observasi selama proses pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan empat teknik pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi dan unjuk kerja melalui tes praktik berjalan jinjit, melompat menumpu dengan dua kaki, dan berlari melewati rintangan. Teknik uji validitas data dalam penelitian ini meliputi triangulasi sumber dan triangulasi teknik untuk data guna memastikan keakuratan dan konsistensi data yang diperoleh. Analisis data dalam penelitian ini mencakup empat tahap, yaitu: (a) pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi; (b) reduksi data dengan memilah dan menyederhanakan informasi yang relevan; (c) penyajian data dalam bentuk tabel atau grafik agar mudah dipahami; dan (d) penarikan simpulan berdasarkan data yang telah dianalisis. Adapun prosedur penelitian tindakan kelas dapat di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. *Prosedur Penelitian Model Kemmis & McTaggart*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses penelitian berlangsung melalui beberapa tahap, yaitu tahap pratindakan, siklus I, dan siklus II. Sebelum memulai penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi dan wawancara untuk mengetahui kondisi kemampuan fisik motorik kasar anak, khususnya dalam aspek gerak dasar lokomotor. Berdasarkan gambar tabel data pratindakan diatas dapat menunjukkan bahwa yang dilakukan anak pada kelompok B sejumlah 15 anak, dapat dijelaskan bahwa sebanyak 4 anak (26,67%) dinyatakan tuntas pada indikator berjalan jinjit. Sebanyak 5 anak (33,33%) dinyatakan tuntas pada

indikator melompat. Lalu pada indikator berlari melewati rintangan terdapat 3 anak (20%) dinyatakan tuntas. Pelaksanaan pratindakan ini masih mengalami kesulitan, sehingga didapati sebagian besar anak belum mencapai ketuntasan.

Berdasarkan hasil siklus I, kemampuan anak pada indikator berjalan jinjit hanya 7 anak (46,6%) yang tuntas, melompat sebanyak 6 anak (40%), dan berlari 8 anak (53,3%) yang mencapai ketuntasan. Dengan demikian, semua indikator belum mencapai ketuntasan klasikal yang ditargetkan sebesar 75%. Oleh karena itu, diperlukan tindakan lanjutan pada siklus II guna meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor anak agar mencapai standar ketuntasan yang diharapkan.

Berdasarkan hasil akhir pada siklus II menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar lokomotor pada kelompok B meningkat dari siklus I. Pada indikator berjalan jinjit terdapat 13 anak (80%) dinyatakan tuntas karna anak mampu melakukan gerakan berjalan jinjit diatas garis dengan baik dan stabil. Hasil pengamatan pada siklus II menunjukkan bahwa setiap indikator telah mencapau target keberhasilan belajar anak yang telah ditetapkan oleh peneliti dan guru. Namun, masih terdapat beberapa anak yang belum mencapai target tuntas. Anak yang belum mencapai target tuntas tersebut yaitu anak yang sama pada pertemuan sebelumnya. Berdasarkan hasil wawancara, anak tersebut memang sangat sulit untuk mengikuti kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan mengalami kekurangan dalam kemampuan motoriknya. Berikut tabel perbandingan kemampuan gerak dasar lokomotor pada anak usia 5-6 tahun TK Surakarta melalui kegiatan *Jumping Games* pada akhir tindakan siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Perbandingan Antar Tindakan

Indikator	Aspek yang diukur	Pra Tindakan (%)	Siklus I (%)	Siklus II (%)
Berjalan jinjit	Seimbang dalam berjalan dengan jinjit	26,67 %	46,6 %	80 %
Melompat dan menumpu dengan kedua kaki	Melompat dengan menggunakan kedua kaki dengan kuat	33,33 %	40 %	93,33 %
Berlari melewati rintangan	Lincih dalam berlari melewati rintangan	20 %	53,3 %	80 %
	Ketentuan Klasikal	20 %	47 %	80 %

Data hasil kualitatif di atas menyatakan bahwa pada tahap pra tindakan, kemampuan gerak lokomotor anak masih rendah dengan ketuntasan klasikal hanya 20%. Indikator berjalan jinjit baru mencapai 26,67%, melompat dengan kedua kaki 33,33%, dan berlari melewati rintangan 20%. Hal ini menunjukkan anak belum memiliki keseimbangan, kekuatan otot, serta kelincahan yang memadai.

Pada Siklus I setelah diberi perlakuan dengan *Jumping Games*, ketuntasan klasikal meningkat menjadi 47%. Berjalan jinjit naik menjadi 46,6%, berlari melewati rintangan 53,3%, sedangkan melompat hanya meningkat sedikit menjadi 40%. Artinya, meskipun ada perkembangan, sebagian besar anak masih belum mencapai ketuntasan. Kemudian pada siklus II, perbaikan strategi pembelajaran menghasilkan peningkatan

signifikan. Ketuntasan klasikal mencapai 80%. Indikator berjalan jinjit meningkat menjadi 80%, melompat mencapai 93,33%, dan berlari mencapai 80%. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan *Jumping Games* efektif meningkatkan keterampilan gerak lokomotor anak usia 5–6 tahun.

Selanjutnya hasil data kuantitatif pada indikator berjalan merupakan salah satu elemen penting dalam perkembangan motorik kasar anak usia dini. Kemampuan ini menunjukkan adanya koordinasi otot yang baik, keseimbangan, serta kontrol tubuh yang terarah. Sejumlah penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa kegiatan bermain dapat berperan dalam mendukung perkembangan keterampilan tersebut yang dirancang secara tepat dapat meningkatkan kemampuan ini secara signifikan.

Tercatat sebanyak 13 peserta atau 80% telah mencapai kategori Tuntas (T). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menyelesaikan aktivitas berjalan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Namun, masih terdapat 2 peserta atau 20% yang masuk dalam kategori Belum Tuntas (BT). Meskipun mayoritas menunjukkan hasil positif, adanya peserta yang belum tuntas menunjukkan perlunya evaluasi atau pendampingan lebih lanjut agar semua peserta mencapai ketuntasan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyi et al. (2024) mengembangkan model permainan halang rintang untuk meningkatkan gerak lokomotor pada siswa tunagrahita. Penelitian oleh Sakti Adji et al. (2023) modifikasi permainan Tic Tac Toe dengan berlari zig zag untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor pada siswa. Permainan ini melibatkan aktivitas fisik yang dapat melatih berbagai keterampilan motorik, termasuk berjalan jinjit, tergantung pada modifikasi yang dilakukan. Selanjutnya penelitian oleh Utami (2024) menunjukkan bahwa permainan ular tangga mampu meningkatkan kemampuan gerak lokomotor anak, termasuk keterampilan berjalan yang merupakan bagian fundamental dari gerak lokomotor. Aktivitas ini melatih anak untuk berjalan dengan arah, jarak, dan kontrol tubuh yang bervariasi.

Pada indikator melompat menunjukkan hasil yang sangat baik, di mana 14 peserta atau sebesar 93,33% berhasil mencapai kategori Tuntas (T). Hanya 1 peserta atau 6,67% yang belum tuntas (BT). Ini menandakan bahwa kemampuan melompat sudah dikuasai dengan sangat baik oleh hampir seluruh peserta. Capaian ini merupakan indikator paling menonjol dan menunjukkan efektivitas pembelajaran atau latihan yang baik pada aspek ini. Melalui aktivitas melompat, anak tidak hanya mengembangkan kemampuan fisiknya, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kontrol tubuhnya (Sholikan et al., 2019). Oleh karena itu, dalam pembelajaran gerak di usia 5–6 tahun, latihan-latihan melompat perlu diberikan secara terstruktur dan menyenangkan agar mendukung perkembangan gerak lokomotor secara optimal. Salah satu permainan tradisional yang terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik adalah lompat tali. Jika permainan ini dilakukan secara rutin oleh anak usia dini, maka akan memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik mereka (Mu'mala et al., 2019).

Penelitian oleh Rejeki et al. (2021) menyatakan mengembangkan model pembelajaran gerak dasar lokomotor lompat menggunakan permainan sederhana, seperti lompat tali dan lompat karpet. Meskipun fokus utamanya adalah pada gerakan lompat, model ini dapat disesuaikan untuk melatih keterampilan berjalan jinjit melalui variasi permainan yang relevan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Salwa et al. (2022) pada penelitian ini mengembangkan sebuah media permainan untuk meningkatkan gerak lokomotor pada anak usia dini, termasuk gerak dasar melompat dengan kedua kaki.

Menurut Sumiyati (2022) mengungkapkan penggunaan permainan lompat tali

terbukti mampu meningkatkan keterampilan melompat pada anak usia 5–6 tahun. Selanjutnya menurut Putri et al. (2018) menyebutkan bahwa Anak-anak berusia 5-6 tahun melakukan gerakan tubuh melalui aktivitas bermain. Lompat tali merupakan salah satu permainan yang mudah dimainkan oleh anak-anak dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun.

Penelitian oleh Karyadi et al. (2023) menunjukkan bahwa anak-anak dilatih untuk melompat dan menjaga keseimbangan, dengan kedua kakinya kemudian secara tidak langsung memperkuat kemampuan berjalan mereka. Menurut Herniawati et al. (2024) gerakan melompat pada anak membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun, seperti: (1) anak mampu melompat dengan satu kaki, (2) anak mampu melakukan koordinasi gerakan mata, kaki, dan tangan, (3) anak mampu secara terampil menggunakan tangan kanan dan kiri dalam menjaga keseimbangan tubuh.

Pada indikator berlari menunjukkan bahwa 12 peserta (80%) berada dalam kategori Tuntas (T), sedangkan 3 peserta (20%) masih berada di kategori Belum Tuntas (BT), yang berarti sebagian besar peserta mampu mengikuti dan menyelesaikan aktivitas tambahan dengan baik. Namun, tetap diperlukan pemantauan dan tindak lanjut bagi peserta yang belum mencapai ketuntasan agar perbaikan dapat dilakukan. Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aliriad et al. (2024) tentang efektivitas program bermain di luar ruangan dalam meningkatkan keterampilan gerak lokomotor anak usia dini.

Penerapan *Jumping Games* mampu meningkatkan kemampuan gerak lokomotor anak usia 5–6 tahun, meliputi berjalan jinjit, melompat, dan berlari melewati rintangan. Hal ini karena *Jumping Games* menekankan pada gerakan lompat dengan kedua kaki yang tidak hanya melatih kekuatan otot tungkai, tetapi juga mengasah keseimbangan, koordinasi tubuh, serta kelincahan. Ketika anak berlatih melompat secara berulang, keterampilan berjalan jinjit juga ikut terbantu karena keduanya sama-sama memerlukan pengendalian otot besar dan keseimbangan. Begitu pula dengan kemampuan berlari, yang meningkat karena anak lebih terampil mengatur koordinasi antara kaki dan tubuh saat bergerak cepat melewati rintangan. Dengan demikian, *Jumping Games* terbukti efektif untuk menstimulasi indikator-indikator gerak lokomotor secara terpadu. Selain motorik, *Jumping Games* juga menumbuhkan keberanian, kepercayaan diri, dan interaksi sosial anak melalui permainan kelompok.

Dari paparan di atas hasil evaluasi pada siklus II menunjukkan bahwa dari ketiga indikator yang diamati, yaitu berjalan, melompat, dan berlari mayoritas peserta telah menunjukkan pencapaian yang sangat baik. Sebanyak 80% anak berhasil mencapai kategori Tuntas (T), sedangkan sisanya, yaitu 20%, masih berada dalam kategori Belum Tuntas (BT). Persentase ini mencerminkan bahwa sebagian besar anak telah mampu memenuhi kriteria yang ditetapkan dalam kegiatan pembelajaran atau latihan yang dilakukan.

Hasil yang positif ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang diterapkan pada siklus ini relatif berhasil dalam membantu anak memahami dan menguasai keterampilan yang diharapkan, khususnya dalam aktivitas melompat yang mencatat angka ketuntasan tertinggi sebesar 93,33%. Keberhasilan ini dapat menjadi indikator bahwa metode, strategi, atau media yang digunakan dalam proses pelatihan telah tepat sasaran.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak lokomotor anak dari pra tindakan, siklus I, hingga siklus II. Pada tahap pra tindakan, ketuntasan klasikal baru mencapai 20%, kemudian meningkat menjadi 47% pada siklus I, dan akhirnya mencapai 80% pada siklus II. Peningkatan ini tampak pada semua indikator, baik berjalan jinjit, melompat, maupun berlari melewati rintangan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan *Jumping Games* efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor anak usia 5–6 tahun.

Namun demikian, meskipun capaian ketuntasan tergolong tinggi, masih terdapat sejumlah anak yang belum mampu memenuhi standar yang ditentukan, terutama pada indikator berjalan dan berlari. Masih terdapat sekitar 20 % anak yang belum mencapai standar ketuntasan pada indikator berjalan dan berlari karena keterampilan motorik dasar *fundamental motor skills* belum dikembangkan secara optimal pada semua anak, terutama mereka dengan kompetensi motorik rendah. Menurut Yang et al. (2024) aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan kemampuan berjalan dan berlari pada anak usia 3-7 tahun, terutama jika durasinya < 12 minggu dan intensitasnya cukup tinggi sedangkan anak yang tidak menguasai *fundamental motor skills* sejak awal akan menghadapi hambatan dalam mengembangkan keterampilan motorik yang lebih kompleks.

Meskipun capaian ketuntasan sudah tinggi (80%), masih terdapat sekitar 20% anak yang belum tuntas, khususnya pada indikator berjalan jinjit dan berlari melewati rintangan. Anak-anak ini memerlukan pendampingan individual dengan latihan yang lebih intensif, misalnya melalui pengulangan gerakan secara bertahap, penggunaan alat bantu sederhana (garis lurus untuk berjalan jinjit, rintangan rendah untuk berlari), serta pemberian motivasi agar mereka lebih percaya diri. Guru juga dapat melibatkan orang tua untuk memberikan stimulasi tambahan di rumah melalui permainan sederhana yang melatih keseimbangan dan kelincahan. Dengan strategi tersebut, diharapkan anak-anak yang belum tuntas dapat mengejar ketertinggalan dan mencapai ketuntasan penuh pada tahap berikutnya.

Hal ini menjadi catatan penting bagi pelaksanaan siklus berikutnya, agar difokuskan pada upaya peningkatan dan perbaikan terhadap peserta yang belum tuntas. Diperlukan strategi pendampingan, penguatan materi, atau pendekatan individual guna memastikan semua peserta memperoleh hasil belajar yang optimal. Dengan evaluasi yang menyeluruh dan tindak lanjut yang tepat, diharapkan pada siklus selanjutnya tingkat ketuntasan akan meningkat, sehingga seluruh anak dapat mencapai hasil yang maksimal dan merata.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa kegiatan *Jumping Games* efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor pada anak usia 5–6 tahun di jenjang sekolah Taman Kanak-kanak tahun ajaran 2024/2025. Aktivitas *Jumping Games* yang bersifat menyenangkan terbukti menjadi media yang efektif dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar lokomotor anak. Peningkatan kemampuan ini dapat dilihat dari hasil ketuntasan yang dicapai oleh anak-anak. Pada tahap pratindakan secara klasikal, hanya 3 anak (20%) yang berhasil mencapai ketuntasan dan 12 anak (80%) belum mencapai ketuntasan. Namun, pada siklus I, jumlah tersebut meningkat menjadi 7 anak (47%) yang mencapai ketuntasan dan 8 anak (53%) belum mencapai ketuntasan, dan pada siklus II, mencapai 12 anak (80%) yang dinyatakan tuntas dan masih terdapat 3 anak (30%) yang belum mencapai ketuntasan. Meskipun demikian, masih terdapat 3 anak yang belum mencapai ketuntasan. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa *Jumping Games* dapat dijadikan strategi pembelajaran motorik kasar yang menyenangkan dan mudah diterapkan. Namun, masih terdapat 20% anak yang belum tuntas, sehingga diperlukan tindak lanjut berupa bimbingan individual, penggunaan alat bantu sederhana, serta keterlibatan guru dan orang tua dalam memberikan stimulasi tambahan agar semua anak dapat mencapai ketuntasan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyi, A. R., & Susetyo, B. (2024). Model Permainan Halang Rintang untuk Meningkatkan Gerak Lokomotor Siswa Tunagrahita. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(8), 8121–8124. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i8.4917>
- Aliriad, H., S. A., Saputro, D. P., Fahmi, D. A., & Waskito, S. Y. (2024). Memperkuat keterampilan motorik anak usia dini melalui pengalaman eksplorasi aktivitas di luar ruangan. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(2), 126–141. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i2.363>
- Fajarwati, A., & Arini, I. (2023). Model Pembelajaran Berbasis Lokomotor dalam Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Journal of Education Research*, 4(1), 317–324. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.162>
- Habibi Ar, M. W., Muhammad, H. N., & Wibowo, S. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Melalui Permainan Sirkuit “Rilo Ngale” pada Siswa Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 8(1), 149–161. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14109>
- Hardika, N., & Fuzita, M. (2022). Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Berbasis Senam Ritmik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 263–272. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.3295>
- Herniawati, A., Hidayat, Y., Ernasari, S., & Susanti, E. (2024). Analisis Penggunaan Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di PAUD Mawar. *JOECE: Journal of Early Childhood Education*, 1(1), 30–43. <https://doi.org/10.61580/joece.v1i1.35>
- Karyadi, A. C., & Jannah, R. (2023). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Permainan Dampu Bulan. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 1(1), 53–56. <https://doi.org/10.61650/jptk.v1i1.181>
- Manik, M., Ray, D., Listia, W. N., & Simanjuntak, J. (2023). Analisis Keterampilan Motorik Kasar Pada Senam Irama di TK. *Jurnal Education for All : Media Informasi Ilmiah Bidang Pendidikan Luar Sekolah*, 9(2), 74. <https://doi.org/10.24114/jefa.v9i2.44445>
- Maulida, M., Ananda, T. M., & Sadariah, S. (2024). Implementasi Permainan Tradisional Engklek Guna Melatih Keseimbangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di Tk Negeri 004 Bunguran Timur. *Research and Development Journal of Education*, 10(1), 105. <https://doi.org/10.30998/rdje.v10i1.20612>
- 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. <https://doi.org/10.14421/jga.2019.41-06>
- Putri, O. M., Qalbi, Z., Delrefi, & Putera, R. febryan. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Ilmiah Pesona PAUD*, 8(1), 46–55.
- Putri, S. G., Wijayanto, A., & Diana, R. R. (2023). Permainan Jump Hap sebagai media

- untuk Menstimulasi Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4451–4464. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.3885>
- Rahayu, T. (2015). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Kaki-Tangan Dan Tingkat Keseimbanganterhadap Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jpes*, 4(2), 154–158. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Rejeki, H. S., & Gunawan, G. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2), 218–232. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i2.1655>
- Riza, S., Desreza, N., Asnawati, Sudiyanto, H., Andrio, Osuke Komazawa, Ni Wayan Suriastini, Endra Dwi Mulyanto, Ika Yulia Wijayanti, Maliki, D. D. K., ... Indrawati, L. (2019). 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. *BMC Public Health*, 5(1), 1–11. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12260-z%250Ahttps://doi.org/10.1186/s12889-022-13062-7%250Ahttps://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100907%250Ahttp://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing%250Ahttps://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/355%25>
- Sakti Adji, B., & Wibowo, S. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Modifikasi Permainan Tic Tac Toe. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 141–152.
- Salwa, F., Rinakit, A. K., Dwi, W. M., & Cahya, M. E. (2022). Pengembangan Permainan Anove Sensory Path untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Lokomotor Anak Usia 4-5 Tahun. *Journal Of Early Childhood Education And Research*, 4(1), 29–43.
- Saputra, W. (2021). Pendidikan Anak Dalam Keluarga. *Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v8i1.1609>
- Sholikan, K. F. A., & Sudijandoko, A. (2019). Pengaruh Olahraga Tradisional Sunda Manda (Engklek) Terhadap Motorik Kasar Gerak Lokomotor Melompat pada Anak Difabel Tunagrahita Ringan SLB Budhi Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 219–224.
- Sumiyati, S. (2022). Peningkatan Kemampuan Melompat Anak Melalui Permainan Lompat Tali pada Anak Kelompok B di TK Pertiwi 3 Karanganyar. *Didaktika*, 2(1), 103–111. <https://doi.org/10.17509/didaktika.v2i1.52711>
- Tahir, M. Y., Rismayani, R., Sartika, I. D., & Hartika, A. S. (2019). Deteksi Dini Pencapaian Perkembangan Anak Usia 4-5 Tahun Berdasarkan Standar Nasional Pendidikan. *NANAEKE: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 39. <https://doi.org/10.24252/nananeke.v2i1.9225>
- Utami, R. D. (2024). Meningkatkan Kemampuan Gerak Lokomotor Melalui Permainan Ular

Tangga di PAUD Al Ikhlas Padang Lawas. *Annual Conference on Islamic ...*, 7(November 2023), 195–204.

Vanagosi, K. D. (2016). Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 72–79.

Yaswinda, Bakhtia, S., Maulana, I., & Irsakinah. (2021). Exploring Basic Movements of Early Childhood in Kindergarten. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 10(2), 149–157.