

Peningkatan Kemampuan Bodily Kinesthetic melalui Permainan Tradisional Lompat Tali pada Anak Usia 5 Tahun

Ratih¹, Rizka Mawaddah², Titi Rachmi³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Tangerang

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan *bodily kinesthetic* anak usia 5 tahun di TK Ar-Rayhan, di mana gerakan tangan dan kaki anak masih terlihat kaku, koordinasi dan keseimbangan kurang optimal, serta minimnya penggunaan media permainan fisik yang variatif. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan dan mendeskripsikan penerapan permainan tradisional lompat tali dalam meningkatkan kemampuan *bodily kinesthetic* anak. Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis & McTaggart yang meliputi empat tahapan: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian terdiri dari 8 anak kelompok Ar-Rosyid berusia 5 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi terstruktur dengan instrumen lembar ceklis 9 indikator serta dokumentasi. Data dianalisis secara kuantitatif deskriptif untuk persentase capaian dan kualitatif untuk dinamika aktivitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada Siklus I capaian rata-rata kemampuan *bodily kinesthetic* anak baru mencapai 46,9% dengan kategori Mulai Berkembang (MB). Setelah dilakukan perbaikan tindakan pada Siklus II, terjadi peningkatan signifikan pada koordinasi mata-kaki, keseimbangan saat mendarat, daya dorong otot kaki, serta keluwesan gerak anak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa permainan tradisional lompat tali efektif menstimulasi kecerdasan kinestetik anak usia dini berbasis kearifan lokal.

Kata Kunci: *bodily kinesthetic*; kecerdasan kinestetik; permainan tradisional; lompat tali; anak usia dini

Abstract

This study was motivated by the low bodily-kinesthetic intelligence of 5-year-old children at TK Ar-Rayhan, characterized by stiff hand and foot movements, suboptimal coordination and balance, and a lack of varied physical learning media. This study aims to evaluate and describe the implementation of the traditional jump rope game in enhancing children's bodily-kinesthetic abilities. The study employed a Classroom Action Research (CAR) design based on the Kemmis & McTaggart model, comprising four stages: planning, action, observation, and reflection. The subjects consisted of 8 children aged 5 years in the Ar-Rosyid class. Data were collected through structured observations using a 9-indicator checklist instrument and documentation. Data were analyzed using quantitative descriptive techniques for percentage achievements and qualitative analysis for classroom dynamics. The results indicated that in Cycle I, the average bodily-kinesthetic achievement reached only 46.9%, falling into the Starting to Develop (MB) category. Following improved interventions in Cycle II, significant progress was observed in eye-foot coordination, landing balance, leg muscle power, and movement flexibility. This study concludes that the traditional jump rope game is effective in stimulating early childhood kinesthetic intelligence through local wisdom.

Keywords: *bodily kinesthetic*; kinesthetic intelligence; traditional games; jump rope; early childhood education

Corresponding Author
Ratih, Rizka Mawaddah, Titi
Rachmi, Universitas
Muhammadiyah Tangerang,
Indonesia
Email:
ratihagustin58@email.com

Article Information
Received: 2 July 2026
Accepted: 5 August 2026
Published: 14 August 2026

© 2026 Tunas Cendekia: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak
Usia Dini. This article is published under the Creative Commons
Attribution–ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>



1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan pilar utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia serta membangun karakter dan peradaban bangsa. Pada jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), rentang usia 0 sampai 5 tahun dikenal sebagai masa emas (*golden age*), yaitu periode ketika perkembangan fisik, motorik, kognitif, dan bahasa mengalami pertumbuhan paling pesat sepanjang rentang kehidupan manusia. Pembelajaran pada anak usia dini berlandaskan konsep belajar sambil bermain untuk membina keterampilan fisik dan karakter secara holistik, sebuah prinsip yang semakin diperkuat oleh temuan

neurosains perkembangan bahwa gerak tubuh bukan sekadar aktivitas fisik semata, melainkan juga jalur penting bagi pembentukan kognisi anak (Macrine & Fugate, 2021).

Perkembangan motorik merupakan gerakan jasmani yang terkoordinasi antara sistem saraf pusat dan otot. Salah satu aspek fundamental dalam perkembangan anak adalah kecerdasan *bodily kinesthetic*. Menurut Gardner (sebagaimana dikutip dalam Yus, 2011), kecerdasan *bodily kinesthetic* merupakan kemampuan menggunakan seluruh tubuh dan komponennya untuk memecahkan masalah, menciptakan karya, serta menyelaraskan anggota tubuh dan pikiran untuk menyempurnakan penampilan fisik. Musfiroh (2017) dan Suhadi (2021) menambahkan bahwa kecerdasan ini mencakup kemampuan fisik spesifik seperti koordinasi, keseimbangan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kepekaan sentuhan. Rousseau (2021) menegaskan bahwa meskipun kerangka kecerdasan majemuk Gardner menuai kritik dari sisi pengukuran psikometrik, dimensi *bodily kinesthetic* tetap relevan sebagai kerangka pedagogis karena selaras dengan bukti empiris bahwa keterlibatan tubuh secara aktif mendukung proses belajar anak usia dini. Penguasaan kontrol tubuh yang baik mendukung kemandirian anak, kepercayaan diri, serta penyesuaian sosial dalam kelompok.

Namun, kondisi empiris di TK Ar-Rayhan Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa kecerdasan kinestetik anak usia 5 tahun masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan beberapa permasalahan utama, yaitu gerakan tangan dan kaki anak saat melakukan aktivitas fisik masih terlihat kaku dan kurang bervariasi, anak mengalami kesulitan menjaga keseimbangan tubuh seperti sering terjatuh saat diminta berdiri dengan satu kaki atau mendarat setelah melompat, serta kurangnya pemanfaatan alat peraga dan media pembelajaran fisik yang variatif di dalam kelas, di mana pembelajaran lebih didominasi instruksi verbal tanpa media bergerak yang terukur. Kondisi semacam ini bukan fenomena lokal semata. Malambo dkk. (2024) menemukan bahwa kapasitas koordinasi dan kekuatan dinamis pada anak usia prasekolah berkorelasi erat dengan kemampuan berpikir konstruktif mereka, sehingga keterlambatan pada aspek motorik berpotensi merembet ke aspek kognitif. Sejalan dengan itu, Başarır dkk. (2025) melaporkan bahwa anak prasekolah yang tidak memperoleh stimulasi koordinasi terstruktur cenderung menunjukkan kebugaran fisik dan kontrol inhibisi yang lebih rendah dibandingkan anak yang mendapat intervensi terarah.

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan media pembelajaran yang aktif dan menyenangkan berbasis kearifan lokal. Kebutuhan ini semakin mendesak mengingat kajian tinjauan sistematis oleh Bolger dkk. (2021) terhadap capaian keterampilan motorik dasar anak di berbagai negara menunjukkan kecenderungan penurunan global, yang salah satunya diduga dipicu oleh berkurangnya kesempatan bermain aktif secara langsung. Abusleme-Allimant dkk. (2023) turut membuktikan bahwa aktivitas fisik terstruktur di lingkungan sekolah memberikan perbaikan keterampilan motorik kasar yang lebih konsisten dibandingkan aktivitas tidak terstruktur. Permainan tradisional berbasis kearifan lokal menjadi salah satu alternatif yang relevan karena Anam dkk. (2022) dan Cheraghi dkk. (2021) sama-sama menunjukkan bahwa permainan yang sesuai tahap perkembangan usia mampu menstimulasi perkembangan motorik anak secara menyeluruh sekaligus memperkenalkan nilai budaya sejak dini.

Salah satu permainan tradisional yang dipandang sesuai dengan karakteristik tersebut adalah permainan lompat tali. Hasanah (2016) dan Hidayat (2017) menjelaskan bahwa permainan lompat tali tidak hanya melestarikan budaya, tetapi juga efektif melatih kekuatan otot kaki, koordinasi motorik kasar, keberanian, keakuratan, dan interaksi sosial anak. Temuan ini diperkuat oleh sejumlah penelitian terbaru. Safitri (2023) mendokumentasikan bahwa permainan lompat tali turut menumbuhkan kemampuan kerja sama anak usia dini, sementara Eva Soraya Zulfa (2023) dan Islam (2024) secara khusus membuktikan bahwa penerapan lompat tali karet secara bertahap mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5 sampai 6 tahun. Perbandingan dengan permainan tradisional sejenis, seperti engklek yang diteliti Darmawati dan Widyasari (2022), menunjukkan pola peningkatan motorik kasar yang serupa, memperkuat argumen bahwa permainan tradisional berbasis lompatan secara umum efektif untuk tujuan stimulasi tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektivitas permainan tradisional lompat tali dalam meningkatkan kemampuan *bodily kinesthetic* anak usia 5 tahun serta mendeskripsikan langkah-langkah pelaksanaannya secara sistematis di kelas. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian tahapan permainan tradisional lompat tali bertingkat yang terstruktur untuk menstimulasi indikator spesifik kecerdasan kinestetik pada anak usia dini. Berbeda dengan penelitian Sari dkk. (2022) yang berfokus pada yoga atau Cendana dan Suryana (2021) yang menasar perkembangan bahasa melalui permainan tradisional, penelitian ini secara khusus mengarahkan intervensi pada peningkatan bertahap sembilan indikator kinestetik melalui variasi ketinggian dan pola lompatan tali, sebuah pendekatan yang belum banyak dieksplorasi secara terstruktur pada jenjang PAUD.

2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan *bodily kinestetik* anak usia 5 tahun melalui penerapan permainan tradisional lompat tali. Penelitian tindakan kelas dipilih karena memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan tindakan secara langsung di dalam kelas, kemudian mengamati hasil tindakan tersebut sebagai dasar dalam melakukan perbaikan pada siklus berikutnya. Model penelitian yang digunakan mengacu pada Kemmis, McTaggart, dan Nixon (2014) yang terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*). Keempat tahapan tersebut dilakukan secara berulang dalam dua siklus hingga diperoleh hasil yang sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian.

Penelitian dilaksanakan di TK Ar-Rayhan Kabupaten Tangerang. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa kemampuan *bodily kinestetik* anak belum berkembang secara optimal. Anak masih mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki, menjaga keseimbangan ketika melakukan aktivitas melompat, serta kurang bervariasi dalam melakukan gerakan motorik kasar. Selain itu, media pembelajaran yang digunakan guru masih terbatas sehingga stimulasi terhadap kemampuan *bodily kinestetik* anak belum maksimal.

Subjek penelitian adalah anak kelompok Ar-Rosyid usia 5 tahun yang berjumlah delapan orang. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive karena seluruh anak dalam kelompok tersebut menunjukkan karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri atas tiga kali pertemuan. Pada setiap pertemuan anak mengikuti kegiatan permainan tradisional lompat tali dengan tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan perkembangan kemampuan anak.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I difokuskan pada pengenalan teknik dasar permainan lompat tali. Anak diperkenalkan cara melompat dengan benar menggunakan dua kaki, menjaga keseimbangan ketika mendarat, serta menyesuaikan gerakan tubuh dengan posisi tali yang masih berada pada ketinggian rendah. Setelah seluruh kegiatan selesai, peneliti bersama observer melakukan refleksi terhadap kendala yang ditemukan selama proses pembelajaran sebagai dasar perbaikan pada siklus berikutnya. Pada siklus II dilakukan penyempurnaan tindakan dengan meningkatkan variasi permainan dan menaikkan ketinggian tali secara bertahap sehingga anak memperoleh tantangan yang lebih besar dalam melatih koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, dan kelincahan gerak.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa teknik, yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan. Observasi digunakan untuk mengetahui perkembangan kemampuan *bodily kinestetik* anak selama mengikuti kegiatan permainan lompat tali. Wawancara dilakukan kepada guru untuk memperoleh informasi mengenai perkembangan anak sebelum dan sesudah tindakan. Dokumentasi berupa foto kegiatan digunakan sebagai bukti pelaksanaan penelitian, sedangkan catatan lapangan digunakan untuk mencatat berbagai peristiwa penting yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi yang dikembangkan berdasarkan sembilan indikator kemampuan bodily kinestetik, yaitu koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kecepatan gerak motorik kasar, serta ketangkasan motorik halus selama melakukan permainan lompat tali. Penilaian perkembangan anak menggunakan empat kategori perkembangan, yaitu Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan Berkembang Sangat Baik (BSB), yang diadaptasi dari pedoman penilaian perkembangan anak usia dini sebagaimana dijelaskan Sugiyono (2022). Penelitian dinyatakan berhasil apabila sedikitnya 80% anak mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) atau Berkembang Sangat Baik (BSB).

Data hasil observasi dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase ketercapaian setiap indikator kemampuan bodily kinestetik pada masing-masing siklus. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan untuk memberikan gambaran mengenai perubahan perilaku dan perkembangan kemampuan bodily kinestetik anak selama pelaksanaan tindakan. Hasil analisis dari setiap siklus digunakan sebagai bahan refleksi untuk menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya hingga indikator keberhasilan penelitian tercapai.

3. Hasil

Penerapan permainan tradisional lompat tali pada penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bodily kinestetik anak usia 5 tahun di TK Ar-Rayhan Kabupaten Tangerang. Penilaian kemampuan anak dilakukan berdasarkan sembilan indikator yang meliputi kemampuan menyesuaikan waktu lompatan dengan ayunan tali, melompati tali tanpa menyentuh tali karet, mendarat dengan dua kaki secara stabil, menjaga keseimbangan tubuh setelah melompat, memberikan daya dorong otot kaki untuk melewati rintangan, melompati tali pada berbagai ketinggian, melakukan lompatan secara berulang, mengontrol ujung tali, serta menunjukkan keluwesan gerak saat mengikuti ritme permainan. Seluruh indikator tersebut diamati selama pelaksanaan tindakan pada Siklus I dan Siklus II menggunakan lembar observasi berskala empat kategori.

Tabel 1
Kriteria Kategori Capaian Kemampuan Bodily Kinesthetic

Kategori	Rentang Skor (%)	Keterangan
Belum Berkembang (BB)	0 – 24%	Anak belum menunjukkan kemampuan sesuai indikator
Mulai Berkembang (MB)	25 – 49%	Anak mulai menunjukkan kemampuan namun belum konsisten
Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	50 – 74%	Anak menunjukkan kemampuan sesuai indikator secara konsisten
Berkembang Sangat Baik (BSB)	75 – 100%	Anak menunjukkan kemampuan melebihi indikator yang diharapkan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional lompat tali mampu meningkatkan kemampuan bodily kinestetik anak secara bertahap. Pada Siklus I, nilai rata-rata kemampuan bodily kinestetik anak mencapai 46,9% dengan kategori Mulai Berkembang (MB). Dari delapan anak yang menjadi subjek penelitian, dua anak telah mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), sedangkan enam anak lainnya masih berada pada kategori Mulai Berkembang (MB). Walaupun demikian, hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan positif dibandingkan kondisi awal. Anak mulai mampu melakukan lompatan pada ketinggian rendah, mendarat menggunakan dua kaki, menjaga keseimbangan tubuh setelah melompat, serta memegang dan mengontrol ujung tali selama permainan berlangsung. Namun, sebagian anak masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan waktu

lompatan dengan ayunan tali, melakukan lompatan berulang secara lancar, dan menunjukkan keluwesan gerak ketika mengikuti ritme permainan.

Selama pelaksanaan Siklus I, kegiatan permainan dilakukan secara bertahap dimulai dari melompati tali yang diletakkan di lantai, kemudian dilanjutkan pada ketinggian mata kaki hingga setinggi betis. Guru memberikan contoh gerakan, membimbing anak secara langsung, serta memberikan motivasi agar anak berani mencoba setiap tantangan. Kondisi pembelajaran berlangsung menyenangkan karena anak terlihat antusias mengikuti permainan. Aktivitas tersebut mampu menstimulasi koordinasi gerak tubuh, kekuatan otot kaki, keseimbangan, dan keberanian anak. Akan tetapi, hasil refleksi menunjukkan bahwa indikator keberhasilan penelitian belum tercapai sehingga diperlukan perbaikan pembelajaran pada Siklus II.

Perbaikan tindakan pada Siklus II dilakukan dengan memberikan variasi permainan yang lebih menantang. Anak diajak melompat masuk dan keluar lingkaran tali, melompati tali yang digerakkan seperti helikopter, melakukan lompatan sambil bertepuk tangan, melompat menyamping, melompat menggunakan satu kaki secara bergantian, serta berjalan berjinjit mengikuti alur tali. Variasi kegiatan tersebut memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan koordinasi mata, tangan, dan kaki secara lebih optimal, sekaligus melatih keseimbangan, kekuatan, kelincahan, dan ketepatan gerak.

Hasil pengamatan pada Siklus II menunjukkan adanya peningkatan kemampuan bodily kinestetik yang cukup signifikan. Nilai rata-rata kemampuan anak meningkat menjadi 63,1% dengan kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Dua anak mencapai kategori Berkembang Sangat Baik (BSB), lima anak berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan hanya satu anak yang masih berada pada kategori Mulai Berkembang (MB) meskipun telah menunjukkan perkembangan dibandingkan siklus sebelumnya. Peningkatan paling terlihat pada kemampuan menyesuaikan waktu lompatan dengan ayunan tali, menjaga keseimbangan tubuh setelah mendarat, melakukan lompatan secara berulang, serta mengontrol ujung tali selama permainan berlangsung.

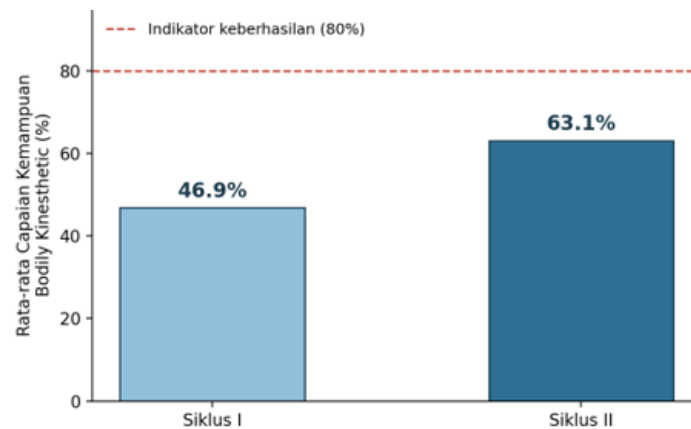
Tabel 2
Perbandingan Capaian Kategori Perkembangan Anak per Siklus

Kategori	Siklus I (jumlah anak)	Siklus II (jumlah anak)
Belum Berkembang (BB)	0	0
Mulai Berkembang (MB)	6	1
Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	2	5
Berkembang Sangat Baik (BSB)	0	2

Tabel 2 di atas memperlihatkan pergeseran distribusi kategori perkembangan anak yang cukup jelas antara Siklus I dan Siklus II. Pada Siklus I, mayoritas anak, yaitu enam dari delapan anak, masih berada pada kategori Mulai Berkembang, sementara hanya dua anak yang telah mencapai Berkembang Sesuai Harapan dan belum ada satu pun anak yang mencapai kategori Berkembang Sangat Baik. Kondisi ini berubah signifikan pada Siklus II, di mana jumlah anak pada kategori Mulai Berkembang menyusut drastis menjadi hanya satu anak, sedangkan kategori Berkembang Sesuai Harapan meningkat menjadi lima anak dan dua anak lainnya bahkan mencapai kategori Berkembang Sangat Baik. Pergeseran distribusi semacam ini menunjukkan bahwa perbaikan tindakan pada Siklus II, terutama melalui penambahan variasi permainan dan peningkatan ketinggian tali secara bertahap, berhasil mendorong sebagian besar anak keluar dari kategori capaian rendah menuju kategori yang lebih matang.

Pola perubahan ini juga mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan bodily kinestetik anak tidak terjadi secara seragam, melainkan bertahap sesuai kesiapan masing-masing anak. Satu anak yang masih bertahan pada kategori Mulai Berkembang hingga akhir Siklus II tetap menunjukkan kemajuan dibandingkan kondisi awalnya, meskipun belum cukup untuk berpindah kategori, sehingga tetap memerlukan pendampingan lebih intensif pada kesempatan berikutnya. Sebaliknya, munculnya dua

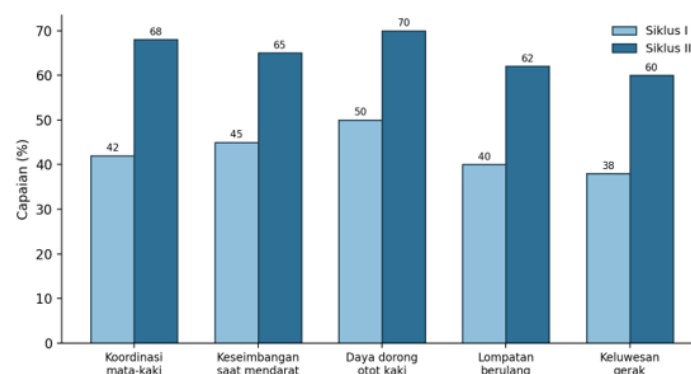
anak pada kategori Berkembang Sangat Baik yang sebelumnya tidak ada sama sekali pada Siklus I menjadi indikator kuat bahwa permainan tradisional lompat tali yang diterapkan secara bertingkat mampu mendorong sebagian anak mencapai penguasaan gerak yang lebih matang, bukan sekadar memenuhi ambang batas keberhasilan minimal.



Gambar 1

Peningkatan Rata-rata Capaian Kemampuan Bodily Kinesthetic dari Siklus I ke Siklus II

Gambar 1 di atas menegaskan secara visual pola peningkatan yang telah diuraikan sebelumnya, garis maupun batang capaian rata-rata terlihat naik cukup tajam dari 46,9% pada Siklus I menjadi 63,1% pada Siklus II, melampaui ambang tengah kategori Berkembang Sesuai Harapan. Kemiringan peningkatan yang curam antar dua titik ini memperkuat kesan bahwa perbaikan tindakan yang diberikan pada Siklus II bukan sekadar penyesuaian kecil, melainkan intervensi yang cukup substansial untuk mengubah arah perkembangan kemampuan bodily kinestetik anak dalam rentang waktu yang relatif singkat. Visualisasi ini sekaligus mempermudah pembaca menangkap besaran perubahan secara sekilas, tanpa harus menelusuri angka persentase satu per satu, sehingga memperkuat argumen bahwa permainan tradisional lompat tali yang diterapkan secara bertingkat memberikan dampak yang konsisten dan terukur terhadap perkembangan kemampuan kinestetik anak usia 5 tahun di TK Ar-Rayhan Kabupaten Tangerang.



Gambar 2

Perbandingan Capaian Lima Indikator Utama Kemampuan Bodily Kinesthetic pada Siklus I dan Siklus II

Dengan tercapainya indikator keberhasilan penelitian pada Siklus II, yaitu perolehan kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) pada tujuh dari delapan anak, tindakan penelitian dinyatakan berhasil dan dihentikan pada siklus tersebut. Peningkatan dari 46,9% pada Siklus I menjadi 63,1% pada Siklus II sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1 dan Gambar 2

menggambarkan bahwa permainan tradisional lompat tali yang diterapkan secara bertahap dan terstruktur memberikan kontribusi nyata terhadap perkembangan kemampuan bodily kinestetik anak usia 5 tahun di TK Ar-Rayhan Kabupaten Tangerang.

4. Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional lompat tali secara bertahap dan terstruktur terbukti efektif meningkatkan kemampuan bodily kinesthetic pada anak usia 5 tahun, dari 46,9% pada Siklus I menjadi 63,1% pada Siklus II. Hasil penelitian ini memperkuat teori Gardner (sebagaimana dikutip dalam Yus, 2011) yang menyatakan bahwa kecerdasan kinestetik berkembang optimal saat tubuh difungsikan sebagai media aktif untuk mengeksplorasi dan memecahkan tantangan fisik. Sejalan dengan itu, Rousseau (2021) menekankan bahwa keterlibatan tubuh secara aktif dalam proses belajar bukan sekadar aktivitas pelengkap, melainkan jalur kognitif yang turut membentuk pemahaman anak terhadap ruang, waktu, dan sebab akibat gerak.

Aktivitas melompat tali karet merangsang integrasi antara sistem sensorik dan motorik kasar anak. Pada aspek koordinasi mata dan kaki, anak belajar memperkirakan waktu (*timing*) serta posisi ayunan tali sebelum mengambil keputusan untuk melompat. Hal ini sejalan dengan pandangan Musfiroh (2004, 2017) yang menekankan pentingnya stimulasi koordinasi dan kelincahan gerak tubuh sejak dini guna menghindari hambatan motorik di masa mendatang. Macrine dan Fugate (2021) menjelaskan lebih lanjut melalui perspektif kognisi terwujud (*embodied cognition*) bahwa proses memperkirakan waktu dan ruang semacam ini sesungguhnya melatih jaringan sensorimotor yang sama dengan yang digunakan anak untuk memahami konsep matematis dan spasial di kemudian hari, sehingga permainan lompat tali memiliki manfaat yang melampaui aspek fisik semata.

Selain itu, permainan lompat tali memberikan dampak nyata terhadap kekuatan otot kaki dan keseimbangan tubuh. Gerakan tumpuan dan dorongan saat melompat memperkuat otot-otot ekstremitas bawah, sementara fase mendarat (*landing*) melatih kontrol postural agar tubuh tidak mudah jatuh. Sebagaimana dinyatakan oleh Hasanah (2016) dan Hidayat (2017), aktivitas fisik melompat secara konsisten membangun struktur fisik yang kuat, fleksibel, serta menurunkan risiko keterlambatan perkembangan motorik. Temuan ini juga konsisten dengan hasil Başarır dkk. (2025) yang membuktikan bahwa latihan berbasis koordinasi selama enam hingga delapan minggu mampu meningkatkan kebugaran fisik dan kompetensi motorik anak prasekolah secara signifikan, serta Navarro-Patón dkk. (2021) yang menemukan perbaikan kompetensi motorik pada anak prasekolah setelah intervensi pendidikan jasmani terstruktur selama enam minggu, durasi yang sebanding dengan dua siklus tindakan pada penelitian ini.

Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Wahyudi dan Prastika (2015) yang menyatakan bahwa permainan tradisional lompat tali dapat meningkatkan keseimbangan, kekuatan, kelincahan, keberanian, serta perkembangan motorik kasar anak melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Kesesuaian temuan ini semakin diperkuat oleh penelitian yang lebih baru. Safitri (2023) menemukan bahwa permainan lompat tali turut menumbuhkan kemampuan kerja sama anak, sedangkan Eva Soraya Zulfa (2023) serta Islam (2024) melaporkan peningkatan motorik kasar yang sebanding pada anak usia 5 sampai 6 tahun melalui penerapan lompat tali karet secara bertahap. Selama proses pembelajaran, anak tidak hanya belajar melakukan gerakan melompat, tetapi juga belajar mengendalikan tubuh, memperkirakan waktu lompatan, mematuhi aturan permainan, bekerja sama, dan menumbuhkan rasa percaya diri ketika berhasil melewati berbagai tingkat kesulitan.

Temuan penelitian ini turut sejalan dengan hasil penelitian pada permainan tradisional sejenis yang berbasis lompatan. Darmawati dan Widayarsi (2022) yang meneliti permainan engklek melaporkan pola peningkatan motorik kasar yang serupa, memperkuat argumen bahwa permainan tradisional berbasis lompatan secara umum efektif menstimulasi kemampuan bodily kinestetik anak usia dini. Anam,

Maghfirah, dan Saiyena (2022) turut menunjukkan bahwa penerapan gabungan permainan engklek dan lompat tali di lembaga PAUD memberikan hasil yang saling menguatkan pada aspek motorik kasar, kreativitas, dan tanggung jawab anak dalam bermain. Persamaan hasil di berbagai konteks penelitian tersebut memperkuat bahwa permainan lompat tali merupakan salah satu media pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan kemampuan bodily kinestetik karena melibatkan aktivitas fisik secara langsung melalui pengalaman bermain yang menyenangkan.

Dimensi sosial turut teramati selama pelaksanaan tindakan. Kegiatan lompat tali secara alami menuntut anak untuk bergiliran memegang ujung tali, menunggu giliran melompat, dan saling memberi semangat kepada teman. Kondisi ini sejalan dengan Setyaningsih, Sirjon, dan Mamma (2022) yang menemukan bahwa permainan tradisional berbasis kerja sama seperti bakiak turut meningkatkan kemampuan bekerja sama anak usia 5 sampai 6 tahun, serta Safitri (2023) yang secara spesifik mendokumentasikan bagaimana permainan lompat tali membentuk partisipasi tugas, dukungan terhadap kesepakatan kelompok, dan penghargaan terhadap upaya bersama. Dengan demikian, permainan tradisional tidak hanya memberikan manfaat terhadap perkembangan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional anak secara bersamaan.

Temuan ini juga perlu dimaknai dalam konteks kecenderungan global yang lebih luas. Bolger dkk. (2021) melalui tinjauan sistematis lintas negara menemukan bahwa capaian keterampilan motorik dasar anak usia dini cenderung menurun akibat berkurangnya kesempatan bermain aktif, sementara Li dkk. (2022) serta Abusleme-Allimant dkk. (2023) membuktikan bahwa intervensi aktivitas fisik terstruktur secara konsisten mampu membalikkan kecenderungan tersebut dalam kurun waktu yang relatif singkat. Hasil penelitian ini, yang menunjukkan peningkatan signifikan hanya dalam dua siklus atau enam kali pertemuan, memperkuat bukti bahwa intervensi berbasis permainan tradisional yang terstruktur dapat menjadi solusi yang cepat, murah, dan kontekstual untuk mengatasi kesenjangan keterampilan motorik anak usia dini, khususnya di lembaga PAUD dengan keterbatasan sarana modern.

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional sederhana berbiaya murah dapat dijadikan alternatif media pembelajaran fisik-motorik yang sangat efektif di lembaga PAUD, sekaligus menjadi sarana pelestarian kearifan lokal di tengah dominasi permainan digital pada anak usia dini. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah subjek sampel yang terbatas, yaitu delapan anak pada satu kelas, serta desain penelitian tindakan kelas yang tidak memiliki kelompok pembandingan sehingga peningkatan yang teramati belum sepenuhnya dapat dipisahkan dari efek pematangan alami anak. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menerapkan media permainan tradisional pada kelompok sampel yang lebih luas dengan desain kuasi eksperimen, serta mengintegrasikan pengukuran aspek sosial-emosional anak secara simultan sebagaimana disarankan Setyaningsih dkk. (2022).

5. Simpulan

Penerapan permainan tradisional lompat tali terbukti dapat meningkatkan kemampuan bodily kinesthetic anak usia 5 tahun di TK Ar-Rayhan. Peningkatan ini ditandai oleh perbaikan nyata pada koordinasi gerak mata dan kaki, kemampuan mendarat secara stabil, daya dorong otot kaki, serta keluwesan tangan dalam memutar dan memegang tali. Hasil penelitian yang diawali dari capaian rata-rata Siklus I sebesar 46,9% (Mulai Berkembang) mengalami peningkatan signifikan setelah perbaikan tindakan pada Siklus II hingga mencapai 63,1% (Berkembang Sesuai Harapan), dengan tujuh dari delapan anak mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan atau Berkembang Sangat Baik. Permainan tradisional lompat tali direkomendasikan bagi pendidik PAUD sebagai metode pembelajaran fisik yang variatif, menyenangkan, berbiaya murah, dan efektif menstimulasi ketangkasan jasmani anak sekaligus melestarikan kearifan lokal.

6. Daftar Pustaka

- Abusleme-Allimant, R., Hurtado-Almonacid, J., Reyes-Amigo, T., Yáñez-Sepúlveda, R., Cortés-Roco, G., Arroyo-Jofré, P., et al. (2023). Effects of structured and unstructured physical activity on gross motor skills in preschool students to promote sustainability in the physical education classroom. *Sustainability*, 15(13), 10167. <https://doi.org/10.3390/su151310167>
- Anam, N., Maghfirah, N. I., & Saiyannah, S. (2022). Play and learn with traditional local wisdom game in school. *Indonesian Journal of Education and Social Studies*, 1(1), 28–39. <https://doi.org/10.33650/ijess.v1i1.3551>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Aulia, D., & Sudaryanti, S. (2023). Peran permainan tradisional dalam meningkatkan sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Obsesi, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4565–4574.
- Başarır, B., Canlı, U., Şendil, A. M., Alexe, C. I., Tomozei, R. A., & Alexe, D. I. (2025). Effects of coordination-based training on preschool children's physical fitness, motor competence and inhibition control. *BMC Pediatrics*, 25, 539. <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05897-x>
- Bolger, L. E., Bolger, L. A., O'Neill, C., Coughlan, E., O'Brien, W., Lacey, S., et al. (2021). Global levels of fundamental motor skills in children, a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 39(7), 717–753. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841405>
- Cendana, H., & Suryana, D. (2021). Pengembangan permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan bahasa anak usia dini. *Jurnal Obsesi, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 771–778. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i2.1516>
- Cheraghi, F., Shokri, Z., Roshanaei, G., & Khalili, A. (2021). Effect of age-appropriate play on promoting motor development of preschool children. *Early Child Development and Care*, 192(9), 1–12. <https://doi.org/10.1080/03004430.2021.1871903>
- Chatzipanteli, A., & Adamakis, M. (2022). Social interaction through structured play activities and games in early childhood. In *Handbook of research on using motor games in teaching and learning strategy* (pp. 80–99). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-9621-0.ch005>
- Darmawati, N. B., & Widyasari, C. (2022). Permainan tradisional engklek dalam meningkatkan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6827–6836. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3487>
- Eva Soraya Zulfa. (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. <https://doi.org/10.58355/attaqwa.v2i1.11>
- Hasanah, U. (2016). *Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini*. STAIN Jurai Siwo Metro Lampung.
- Hidayat, S. (2017). *Permainan tradisional dan pembentukan karakter anak usia dini*.
- Hurlock, E. B. (1978). *Child development* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Islam, M. F. (2024). Pembinaan motorik kasar anak dalam permainan tradisional lompat tali karet di RA Bakti 3 Sukosewu Sukorejo Ponorogo. *Journal of Early Childhood Education Studies*, 3(2), 177–209. <https://doi.org/10.54180/joeecs.2023.3.2.177-209>
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The action research planner, doing critical participatory action research*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-4560-67-2>
- Li, B., Li, R., Qin, H., Chen, T., & Sun, J. (2022). Effects of Chinese martial arts on motor skills in children between 5 and 6 years of age, a randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10204. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610204>

- Macrine, S. L., & Fugate, J. M. B. (2021). Translating embodied cognition for embodied learning in the classroom. *Frontiers in Education*, 6, 712626. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.712626>
- Malambo, C., Klepačová, A., Brodská, K., Clark, C. C. T., & Musálek, M. (2024). Relationship among some coordinative and dynamic strength capabilities and constructive and conceptual thinking among preschool-age children. *Frontiers in Psychology*, 15, 1349884. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1349884>
- Musfiroh, T. (2008). *Cerdas melalui bermain, cara mengasah multiple intelligences pada anak usia dini*. Grasindo.
- Navarro-Patón, R., Martín-Ayala, J. L., Martí González, M., Hernández, A., & Mecías-Calvo, M. (2021). Effect of a 6-week physical education intervention on motor competence in pre-school children with developmental coordination disorder. *Journal of Clinical Medicine*, 10(9), 1936. <https://doi.org/10.3390/jcm10091936>
- Nissa, A. K., Agustini, F., & Kiswoyo. (2019). Keefektifan permainan tradisional engklek terhadap keaktifan belajar PPKn siswa kelas III SD Negeri 1 Karangmulyo Kendal. *Modeling, Jurnal Program Studi PGMI*, 6(1), 45–55. <https://doi.org/10.36835/modeling.v6i1.350>
- Rousseau, L. (2021). “Neuromyths” and multiple intelligences (MI) theory, a comment on Gardner, 2020. *Frontiers in Psychology*, 12, 720706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720706>
- Safitri, D. (2023). The role of jump rope game in developing early childhood cooperation skills. *Al-Athfal, Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 39–50. <https://doi.org/10.14421/al-athfal.2023.91-04>
- Sari, N. P., Novitawati, N., Setiawan, M. A., & Mutiani, M. (2022). Peran yoga dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik bagi anak usia dini. *Jurnal Obsesi, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4681–4689. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2451>
- Setyaningsih, D., Sirjon, S., & Mamma, A. T. (2022). Meningkatkan kemampuan bekerja sama anak usia 5–6 tahun melalui permainan bakiak. *Jurnal Obsesi, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 7036–7044. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2573>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Suhadi. (2021). *Kecerdasan kinestetik dan nilai estetik gerak anak usia dini*.
- Sujiono, Y. N., & Sujiono, B. (2010). *Bermain kreatif berbasis kecerdasan jamak*. Indeks.
- Wahyudi, & Prastika, R. (2015). *Manfaat permainan tradisional lompat tali bagi motorik kasar anak usia dini*.
- Yus, A. (2011). *Model pendidikan anak usia dini*. Kencana.