




Research Article

Pemanfaatan Permainan Lompat Tali sebagai Media Pembelajaran PJOK yang Interaktif dan Menyenangkan di Sekolah Dasar

Dhaifa Shafya Khasyia¹, Naila Azzahra², Nok Nessa Raudatul Zanah³,
Sekarningrum Nurhidayah⁴, Agus Mulyana⁵

1. Universitas Pendidikan Indonesia; dhaifashafya16@upi.edu 
2. Universitas Pendidikan Indonesia; azzahranaila247@upi.edu
3. Universitas Pendidikan Indonesia; noknessa91@upi.edu
4. Universitas Pendidikan Indonesia; sekarnn.10@upi.edu
5. Universitas Pendidikan Indonesia; goestmulyana@upi.edu



Copyright © 2025 by Authors, Published by COMPETITIVE: Journal of Education. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : August 07, 2024
Accepted : October 16, 2024

Revised : September 24, 2024
Available online : February 25, 2025

How to Cite : Dhaifa Shafya Khasyia, Naila Azzahra, Nok Nessa Raudatul Zanah, Sekarningrum Nurhidayah, & Agus Mulyana. (2025). Utilization of the Jump Rope Game as an Interactive and Fun PJOK Learning Media in Elementary Schools. *COMPETITIVE: Journal of Education*, 4(1), 51-56. <https://doi.org/10.58355/competitive.v4i1.107>

Abstract. This study aims to obtain information to apply interactive and fun PJOK learning with traditional games, namely jumping rope. The research method used is a literature review. The results of this study show that PJOK is an important subject at the elementary school level that aims to develop motor skills, physical fitness, mental and social health of students. Interactive and fun PJOK learning is a learning approach that aims to make students more actively involved in the learning process. The jumping rope game is one of the simple but effective physical activities if used in PJOK learning at the elementary school level. Through jumping rope games, students can engage in fun physical activity and increase learning motivation. Playing jump rope helps improve muscle strength, coordination, balance, and agility.

Keywords: Jump Rope Game, Interactive Media, Elementary School

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi untuk menerapkan pembelajaran PJOK yang interaktif dan menyenangkan dengan permainan tradisional yaitu lompat tali. Metode penelitian yang digunakan yaitu kajian pustaka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa PJOK merupakan mata pelajaran penting di jenjang sekolah dasar yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan sosial siswa. Pembelajaran PJOK yang interaktif dan menyenangkan adalah pendekatan pembelajaran yang bertujuan untuk membuat siswa lebih terlibat secara aktif dalam proses belajar. Permainan lompat tali merupakan salah satu aktivitas fisik yang sederhana namun efektif jika digunakan dalam pembelajaran PJOK di jenjang sekolah dasar. Melalui permainan lompat tali siswa dapat terlibat dalam aktivitas fisik yang menyenangkan dan meningkatkan motivasi belajar. Bermain lompat tali ini membantu meningkatkan kekuatan otot, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan.

Kata Kunci: Permainan Lompat Tali, Media Interaktif, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Bermain merupakan aktivitas yang sangat menyenangkan. Tidak ada satu pun orang yang tidak mengenal permainan, termasuk permainan tradisional yang masih relevan saat manusia berkembang dari anak-anak hingga dewasa. Permainan elektronik dengan permainan tradisional sebenarnya tidak muncul ke permukaan (menjadi perdebatan yang intens), akan tetapi disadari oleh kalangan-kalangan tertentu. Nilai-nilai yang mendidik dalam permainan tradisional anak perlu digali kembali, karena permainan baru ini dianggap semakin menjauhkan anak-anak dari nilai didik, seperti yang ada pada permainan tradisional anak. (Sukirman Dharmamulya, Sumintrasih, and Heddy 2010).

Menurut (Christianti 2007), anak dan bermain tidak bisa dipisahkan. Bermain adalah dorongan alami anak. Beberapa manfaat didapatkan dari kegiatan bermain yaitu dapat mengembangkan aspek perkembangan anak. Selain itu, tahapan perkembangan anak dapat menjadi karakteristik dalam kegiatan bermain anak, sehingga kegiatan tersebut dapat diprediksi dan digunakan sebagai referensi untuk perkembangan anak.

Penggunaan teknologi yang semakin luas cukup banyak memberikan kemudahan dalam aktivitas sehari-hari. Kecanggihan teknologi ini memiliki dampak negatif yang tidak hanya mengancam orang tua, namun juga mengancam terganggunya aktivitas siswa. Penggunaan teknologi seperti gadget dan media sosial, dapat mengganggu waktu tidur, waktu bermain di luar ruangan, serta waktu untuk belajar dan berinteraksi sosial secara langsung. Oleh karena itu, siswa lebih terpaku pada aktivitas gadget sehingga memungkinkan siswa kurang bergerak dalam olahraga ringan, seperti berjalan, berlari, dan bermain di luar.

Handphone merupakan salah satu teknologi yang sering digunakan oleh kebanyakan orang termasuk siswa, tidak memandang waktu dan tempat orang-orang menggunakan handphonenya sehingga lupa akan lingkungan disekitarnya. Siswa pada zaman sekarang mengalami peristiwa gadget addicted yaitu peristiwa dimana siswa tersebut tidak dapat mengontrol penggunaan gadget (Widodo & Sutisna, 2021).

Akibat dari kebiasaan buruk tersebut menyebabkan aktivitas fisik siswa menjadi berkurang.

Pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, kesehatan fisik, serta sikap dan perilaku sosial siswa. Namun, salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh pendidik adalah bagaimana menciptakan pembelajaran PJOK yang interaktif dan menyenangkan sehingga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memanfaatkan permainan lompat tali sebagai alat alternatif dalam media pembelajaran yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa yang malas bergerak dan siswa dengan perlahan mulai melupakan permainan tradisional lompat tali karena tidak dapat mengontrol penggunaan gadget. Selain mudah diakses dan ekonomis, permainan lompat tali memiliki beragam manfaat, termasuk meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, dan kemampuan kardiovaskular. Permainan ini juga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, sehingga dapat membantu membangun kerja sama dan semangat kompetitif yang sehat di antara siswa.

Dengan memperkenalkan metode pembelajaran yang inovatif dan menarik, diharapkan siswa dapat lebih antusias dalam mengikuti kegiatan PJOK, sehingga tujuan pendidikan jasmani yang komprehensif dapat tercapai. Artikel ini juga bertujuan untuk memberikan panduan praktis bagi guru PJOK dalam merancang dan melaksanakan kegiatan lompat tali yang efektif, serta mendorong penerapan strategi pembelajaran yang lebih kreatif di lingkungan sekolah dasar. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengeksplorasi pemanfaatan permainan lompat tali sebagai media pembelajaran PJOK yang interaktif dan menyenangkan di sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka. Metode kajian pustaka merupakan suatu metode penelitian yang dilaksanakan dengan cara mengumpulkan, mempelajari, dan menganalisis referensi atau sumber-sumber yang diperoleh dengan tertulis atau berbentuk tulisan seperti buku, jurnal, artikel, dokumen, dan sumber informasi lainnya yang signifikan dengan topik/judul yang akan diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran penting di jenjang sekolah dasar yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, dan kesehatan mental dan sosial siswa. Perkembangan siswa akan berjalan optimal jika distimulasi dengan tepat, salah satunya adalah dengan cara bermain. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang interaktif dan menyenangkan adalah pendekatan pembelajaran yang bertujuan untuk membuat siswa lebih terlibat secara aktif dalam proses belajar.

Pembelajaran ini dirancang sedemikian rupa agar siswa merasa antusias, bersemangat, dan terinspirasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik. Metode

ini melibatkan penggunaan berbagai strategi pengajaran yang kreatif, inovatif, dan berfokus pada kebutuhan serta minat siswa. Manfaat dari pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar bagi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik, siswa cenderung menyukai dan bersemangat apabila mengikuti pembelajaran yang menarik dan interaktif. Bermain akan lebih terasa dan mempunyai makna bagi siswa jika melalui sebuah permainan yang menyenangkan, salah satu permainan yang sudah jarang dilakukan adalah permainan tradisional lompat tali (Herwati, Y 2020).

Permainan lompat tali merupakan salah satu aktivitas fisik yang sederhana namun efektif jika digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di jenjang sekolah dasar. Permainan ini tidak memerlukan peralatan yang mahal atau rumit dan dapat dilakukan di berbagai tempat seperti di halaman sekolah, lapangan, atau bahkan di dalam ruangan. Melalui permainan lompat tali siswa dapat terlibat dalam aktivitas fisik yang menyenangkan dan menantang, sehingga dapat meningkatkan motivasi mereka untuk berpartisipasi dalam pelajaran PJOK. Permainan tradisional lompat tali adalah permainan yang membudaya turun temurun dan dapat dilakukan oleh 1-3 orang siswa. Permainannya cukup mudah dilakukan, siswa yang mempunyai giliran bermain berdiri dan melompat sebanyak mungkin melewati tanpa menyentuh tali karet yang diayunkan oleh penjaga atau pemegang tali karet, apabila siswa yang sedang bermain menyentuh tali karet maka dapat dikatakan lasut atau berakhirnya bermain, dan orang lain yang akan mendapat giliran bermain. Terus bergilir sampai semua kebagian bermain.

Menurut Widodo, A., & Sutisna, D. (2021), permainan lompat tali memiliki manfaat yang baik bagi tubuh, diantaranya yaitu membakar kalori dan meningkatkan kekuatan otot tubuh mulai dari kaki, perut hingga lengan. Lompat tali bisa membakar 200 hingga 300 kalori dalam 15 menit. Dari segi fisik, lompat tali memberikan banyak manfaat bagi siswa sekolah dasar. Bermain lompat tali ini membantu meningkatkan kekuatan otot, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Lompat tali juga merupakan latihan kardiovaskular yang baik, yang dapat meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru. Dengan rutin melakukan permainan lompat tali, siswa dapat mengembangkan daya tahan fisik dan stamina yang sangat penting untuk kesehatan tubuh mereka dalam jangka waktu yang panjang. Dengan begitu permainan lompat tali ini dapat menjaga berat badan yang ideal dan kesehatan jantung pada anak.

Selain itu, menurut Keen Achroni ada delapan manfaat permainan lompat tali. Yang pertama, memberikan kegembiraan kepada anak-anak, kedua meningkatkan semangat kerja keras anak-anak untuk memenangkan permainan dengan melompati berbagai tingkat ketinggian tali. Dan yang ketiga, meningkatkan kecerdasan anak-anak karena kemampuan anak untuk memperkirakan tinggi tali dan lompatan yang harus mereka lakukan (terutama pada posisi-posisi tinggi), akan sangat membantu keberhasilan anak melompati tali. Keempat, membantu anak-anak belajar motorik kasar, yang sangat bermanfaat untuk membangun otot yang padat, kuat, dan sehat serta meningkatkan kecerdasan kinestetik mereka. Selain itu, permainan lompatan-lompatan ini mengurangi kemungkinan anak menjadi obesitas. Kelima, memberikan anak keberanian untuk mengambil keputusan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa

melompati tali dengan ketinggian tertentu membutuhkan keberanian. Anak juga harus memutuskan apakah mereka akan melompati atau tidak. Keenam, menumbuhkan perasaan positif pada anak, karena anak-anak bergerak, berteriak, dan tertawa saat melakukan permainan lompat tali. Tingkah laku, tawa, dan teriakan ini sangat berguna untuk mengubah mood anak menjadi positif. Ketujuh, menjadi media bagi anak untuk bersosialisasi. Anak-anak belajar bersabar, menghormati peraturan, berempati, dan bersosialisasi dengan baik melalui permainan ini. Kedelapan, menumbuhkan sportivitas anak-anak, sportivitas ini diperoleh ketika mereka diminta untuk menggantikan pemegang tali ketika mereka tidak bisa melompat tali (Keen Achroni, 2012, pp. 73-74)

Integrasi permainan lompat tali ke dalam pembelajaran PJOK di jenjang sekolah dasar dapat dilakukan dengan pendekatan yang terstruktur dan terencana dengan baik. Guru dapat mengembangkan berbagai variasi permainan serta tantangan yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan dan usia siswa. Proses ini dimulai dengan mengenali kebutuhan dan kemampuan siswa dalam berbagai tingkatan kelas. Untuk siswa kelas rendah, misalnya, guru dapat memulai dengan mengajarkan teknik dasar melompat tali. Ini mencakup gerakan-gerakan dasar seperti lompat satu kaki, lompat dua kaki, dan melompat bergantian antara kaki kanan dan kiri. Pendekatan ini membantu siswa membangun fondasi keterampilan motorik mereka secara bertahap. Sedangkan untuk siswa kelas tinggi, guru dapat memperkenalkan gerakan lompat tali yang lebih kompleks. Ini bisa mencakup variasi gerakan seperti lompat silang, lompat ke belakang, dan lompat ganda, yang menantang keterampilan motorik mereka dan meningkatkan koordinasi serta ketangkasan. Selain itu, guru dapat mengadakan lomba antar kelompok dengan berbagai tantangan, seperti menargetkan siswa siapa yang bisa melompat tali paling banyak dalam waktu tertentu atau siapa yang bisa melakukan variasi gerakan lompat tali dengan sempurna. Lomba semacam ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik siswa tetapi juga membangun semangat kompetitif yang sehat dan memupuk sportivitas.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan yang sudah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran penting di jenjang sekolah dasar yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, dan kesehatan mental dan sosial siswa. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang interaktif dan menyenangkan adalah pendekatan pembelajaran yang bertujuan untuk membuat siswa lebih terlibat secara aktif dalam proses belajar. Manfaat dari pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar bagi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik, siswa cenderung menyukai dan bersemangat apabila mengikuti pembelajaran yang menarik dan interaktif.

Permainan lompat tali merupakan salah satu aktivitas fisik yang sederhana namun efektif jika digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar. Permainan lompat tali memiliki manfaat yang

baik bagi tubuh, diantaranya yaitu membakar kalori dan meningkatkan kekuatan otot tubuh mulai dari kaki, perut hingga lengan. Lompat tali bisa membakar 200 hingga 300 kalori dalam 15 menit. Dari segi fisik, lompat tali memberikan banyak manfaat bagi siswa sekolah dasar. Aktivitas ini membantu meningkatkan kekuatan otot, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Lompat tali juga merupakan latihan kardiovaskular yang baik, yang dapat meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru.

DAFTAR PUSTAKA

- Casey, A., & Goodyear, V. A. (2015). *Digital Technologies and Learning in Physical Education: Pedagogical Cases*. Routledge.
- Herwati, Y. (2020). Pengaruh Permainan Ludo Adventure terhadap Kecerdasan Naturalis Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi/: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 416-425.
- 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.
- Metzler, M. W. (2017). *Instructional Models for Physical Education*. Routledge.
- Moh, K. (2018). *METODE BERMAIN LOMPAT RINTANGAN DENGAN MEDIA TALI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SDN TEGALSARI 03 SEMARANG TAHUN 2017* (Doctoral dissertation, Universitas Wahid Hasyim Semarang).
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. Human Kinetics.
- Putri, O. M., Qalbi, Z., Delrefi, D., & Putera, R. F. (2021). Pengaruh permainan lompat tali terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Ilmiah Pesona PAUD*, 8(1), 46-55.
- Susanti, S., Muslihin, H. Y., & Surmadi, S. (2022). Manfaat Permainan Tradisional Lompat Tali bagi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 77-84
- Widodo, A., & Sutisna, D. (2021). Fenomena Gadget Addicted Pada Anak Usia Sekolah Dasar Selama Studi From Home (Vol. 7, Issue 1).