



Strategi Peningkatan Motorik untuk Menstimulus Motorik Anak Usia Dini melalui Pendekatan Aktivitas Luar Ruangan

Hilmy Aliriad¹, Mohamad Da'i², Adi S³, Rohmad Apriyanto⁴

Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Bojonegoro, Indonesia^(1,2,4)

Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia⁽³⁾

DOI: [10.31004/obsesi.v7i4.4149](https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4149)

Abstrak

Perkembangan gerak pada anak usia dini sangat penting untuk memastikan kemampuan motorik yang baik. Penelitian dilakukan untuk mengetahui strategi aktivitas di luar ruangan terhadap perkembangan gerak anak usia dini dan bagaimana menyusun aktivitas yang tepat di luar ruangan untuk meningkatkan kemampuan motorik anak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah aktivitas di luar ruangan dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik anak usia dini, serta bagaimana cara menyusun aktivitas yang tepat di luar ruangan untuk membantu anak-anak mengembangkan kemampuan geraknya. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik random sampling. Pengumpulan data berupa test dan dokumentasi. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis korelasi dan regresi. Hasil penelitian menyatakan bahwa program latihan yang tepat untuk menstimulus motorik anak usia dini adalah program yang mencakup aktivitas fisik seperti berjalan, lari, melompat, mendorong atau menarik, mengendalikan bola, memanjat tangga, merangkak, berdiri tanpa dukungan, mengambil benda dengan jari-jari, meningkatkan daya tahan fisik.

Kata Kunci: *aktivitas luar ruangan; stimulus motorik anak usia dini; kemampuan motorik anak*

Abstract

The development of motion in early childhood is very important to ensure good motor skills. Research was conducted to determine outdoor activity strategies for early childhood movement development and how to arrange appropriate outdoor activities to improve children's motor skills. This study aims to find out whether outdoor activities can help improve early childhood motor skills, as well as how to arrange appropriate outdoor activities to help children develop their mobility skills. The research method used is quantitative research with a correlational approach with sampling techniques, namely random sampling techniques. Data collection in the form of tests that have been tested for validation and documentation. Research data analysis techniques use correlation and regression analysis. The results of the study stated that the program to stimulate early childhood motor is a program that includes physical activities such as walking, running, jumping, pushing or pulling, controlling the ball, climbing stairs, crawling, standing without support, picking up objects with fingers, increasing physical endurance.

Keywords: *outdoor activities; early childhood motor stimulus; children's motor skills*

Copyright (c) 2023 Hilmy Aliriad, et al.

✉ Corresponding author : Hilmy Aliriad

Email Address : hilmy@unugiri.ac.id (Bojonegoro, Jawa Timur, Indonesia)

Received 28 January 2023, Accepted 1 April 2023, Published 25 August 2023

Pendahuluan

Aktivitas bermain di luar ruangan telah menjadi topik penelitian yang semakin populer dalam beberapa tahun terakhir, khususnya dalam konteks stimulasi motorik anak-anak. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa kegiatan fisik dan olahraga di luar ruangan dapat meningkatkan keterampilan motorik dasar dan koordinasi anak-anak. Selain itu, aktivitas di luar ruangan juga dapat mempromosikan kesehatan mental dan sosial anak-anak, serta membantu mengurangi risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penelitian-penelitian tentang aktivitas bermain di luar ruangan dan dampaknya pada perkembangan motorik anak-anak terus dilakukan.

Perkembangan gerak anak usia dini merupakan hal yang sangat penting untuk memastikan anak dapat bergerak dengan benar dan memiliki keterampilan motorik yang bagus. Aktivitas di luar ruangan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan gerak anak usia dini. Fakta menunjukkan bahwa anak yang mengalami aktivitas di luar ruangan secara rutin memiliki tingkat perkembangan motorik yang lebih tepat dibandingkan dengan anak yang kurang aktif di luar ruangan (Suryana, 2021). Selain itu, aktivitas di luar ruangan juga dapat membantu dalam perkembangan sosial, emosional, kognitif, dan kesehatan anak usia dini (Ndari et al., 2019). Untuk menyusun aktivitas di luar ruangan yang tepat dalam meningkatkan motorik anak perlu diperhatikan faktor seperti usia, tingkat perkembangan, dan minat anak. Gerak merupakan faktor yang sangat penting dalam perkembangan anak usia dini, karena gerak yang benar akan menunjang perkembangan fisik, emosi dan kognitif anak (Farida, 2016). Banyak anak yang mengalami keterbatasan dalam gerak karena kurangnya aktivitas fisik dan gerak yang dilakukan. Aktivitas di luar ruangan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan gerak anak usia dini (Paramitha & Sutapa, 2019).

Faktor penting dalam penelitian ini yaitu strategi aktivitas diluar ruangan, stimulasi motorik anak usia dini, aktivitas fisik dan motorik untuk anak usia dini. Topik pertama adalah tentang strategi yang dapat dilakukan di luar ruangan untuk merangsang perkembangan motorik anak usia dini. Aktivitas di luar ruangan memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengeksplorasi lingkungan, belajar tentang alam, serta meningkatkan keterampilan motorik mereka. Dalam topik ini, akan dibahas berbagai jenis aktivitas, seperti bermain di taman, berjalan-jalan di alam, bersepeda, dan bermain air. Topik kedua adalah tentang bagaimana merangsang perkembangan motorik anak usia dini secara tepat. Setiap anak memiliki tingkat perkembangan yang berbeda, sehingga penting untuk memilih aktivitas yang sesuai dengan usia dan kemampuan motorik anak. Topik ini akan membahas tentang keterampilan motorik dasar yang harus dipelajari anak, seperti berjalan, lari, melompat, mendorong atau menarik, mengendalikan bola, memanjat tangga, merangkak, berdiri tanpa dukungan, mengambil benda dengan jari-jari, meningkatkan daya tahan fisik. Selain itu, akan dibahas juga cara memberikan rangsangan motorik yang tepat agar anak-anak dapat meningkatkan keterampilan motorik mereka. Topik ketiga adalah tentang pentingnya aktivitas fisik dan motorik bagi anak usia dini. Aktivitas fisik dan motorik memberikan banyak manfaat bagi perkembangan fisik dan kognitif anak-anak, seperti meningkatkan keterampilan motorik, memperkuat otot dan tulang, meningkatkan koordinasi dan keseimbangan, serta membantu perkembangan sosial dan emosional. Dalam topik ini, akan dibahas juga tentang bahaya dari kurangnya aktivitas fisik dan motorik pada anak usia dini.

Penelitian menunjukkan bahwa orang tua dan pengasuh dapat berperan penting dalam meningkatkan aktivitas fisik dan motorik anak melalui pemberian dukungan, pengawasan, dan partisipasi aktif dalam aktivitas yang dilakukan bersama anak-anak. Sedangkan guru di sekolah dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik melalui program pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan. Aktivitas di luar ruangan dapat meningkatkan koordinasi motorik, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan anak (Dini, 2021). Hasil temuan dilapangan dalam penelitian ini adalah Kurangnya pemahaman tentang jenis-jenis aktivitas di luar ruangan yang paling efektif dalam

merangsang perkembangan motorik anak usia dini. Kurangnya penelitian yang membahas tentang pengaruh orang tua, guru, dan pengasuh dalam merencanakan dan memberikan rangsangan motorik yang tepat bagi anak usia dini. Kurangnya penelitian yang mengkaji secara mendalam tentang dampak jangka panjang dari aktivitas di luar ruangan pada perkembangan motorik dan kesehatan anak usia dini. Kurangnya penelitian yang dilakukan dengan populasi anak usia dini yang beragam, termasuk anak dengan berbagai kondisi fisik dan kesehatan.

Penelitian tentang Pengaruh aktivitas di luar ruangan untuk menstimulasi motorik anak usia dini merupakan hal baru yang harus diteliti yaitu 1) Memanfaatkan pendekatan interdisipliner dengan menggabungkan pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu, seperti pendidikan anak usia dini, psikologi perkembangan, olahraga, dan kesehatan anak. 2) Memperhatikan pengaruh teknologi dan media dalam aktivitas di luar ruangan untuk menstimulasi motorik anak usia dini, seperti penggunaan aplikasi atau game yang dirancang khusus untuk meningkatkan keterampilan motorik. 3) Menggunakan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif yang berbeda, seperti wawancara, observasi, survei, dan eksperimen, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang pengaruh aktivitas di luar ruangan pada perkembangan motorik anak usia dini.

Aktivitas di luar ruangan dapat memperkuat sistem saraf dan membantu dalam perkembangan emosi dan sosial anak. Namun, masih sedikit penelitian yang meneliti tentang bagaimana aktivitas di luar ruangan dapat mempengaruhi perkembangan gerak anak usia dini. Studi Kasus yang dilakukan di RA ICP Nurul Ulum Bojonegoro Aktifitas Luar Sekolah bisa dikatakan pada kondisi kurang karena dari hasil observasi tentang sarana dan prasarana tempat untuk bermain terbatas dan membuat anak tidak dapat leluasa melakukan aktivitas diluar lapangan. Studi Kasus tersebut dapat digunakan untuk mengetahui bagaimana aktivitas di luar ruangan dapat mempengaruhi perkembangan gerak anak usia dini, seperti meningkatkan koordinasi motorik, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan anak. Dengan menyediakan fasilitas yang memadai dan menyusun program pendidikan yang mencakup aktivitas di luar ruangan, kami dapat memastikan bahwa setiap anak dapat mengembangkan gerak yang optimal dan memperoleh manfaat positif dalam perkembangan fisik, emosi, dan kognitifnya.

Aktivitas di luar ruangan dapat mempengaruhi perkembangan gerak anak usia dini karena ia memberikan kesempatan untuk anak untuk bergerak dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Aktivitas di luar ruangan dapat meningkatkan koordinasi motorik, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan anak. Ini juga dapat memperkuat sistem saraf dan membantu dalam perkembangan emosi dan sosial anak. Untuk menyusun aktivitas di luar ruangan yang tepat untuk meningkatkan gerak anak usia dini, perlu diperhatikan faktor seperti usia, tingkat perkembangan, dan minat anak. Aktivitas yang sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan anak akan lebih efektif dalam meningkatkan gerak anak. Selain itu, aktivitas yang menarik bagi anak akan lebih mudah untuk dilakukan dan akan lebih menyenangkan bagi anak (Saripudin, 2019).

Mengimplementasikan aktivitas di luar ruangan dalam program pendidikan anak usia dini dapat dilakukan dengan menyertakan aktivitas di luar ruangan sebagai bagian dari program pendidikan anak usia dini. Selain itu, guru dapat memberikan panduan aktivitas di luar ruangan yang sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan anak. Perbedaan perkembangan gerak anak usia dini yang dilakukan di dalam ruangan dan di luar ruangan dapat dilihat dari aspek fisik dan sosial (Anzani & Insan, 2020). Anak yang melakukan aktivitas di luar ruangan akan lebih aktif dan memiliki keseimbangan yang lebih dibandingkan anak yang hanya melakukan aktivitas di dalam ruangan (Fitriani & Adawiyah, 2018). Selain itu, aktivitas di luar ruangan juga dapat membantu dalam perkembangan sosial anak karena anak akan lebih sering berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Aktivitas di luar ruangan dapat membantu dalam perkembangan emosi dan sosial anak usia dini karena ia memberikan kesempatan untuk anak untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan

belajar tentang dunia di sekitarnya. Aktivitas di luar ruangan juga dapat membantu dalam meningkatkan percaya diri anak dan mengurangi stress. Perkembangan gerak anak usia dini sangat penting untuk memastikan anak dapat bergerak dengan benar dan memiliki keterampilan motorik yang bagus. Aktivitas di luar ruangan dapat mempengaruhi perkembangan gerak anak usia dini karena memberikan kesempatan bagi anak untuk bergerak dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Untuk menyusun aktivitas di luar ruangan yang tepat agar dapat meningkatkan gerak anak usia dini, perlu diperhatikan faktor seperti usia, tingkat perkembangan, dan minat anak. Oleh karena itu, masalah yang akan diteliti adalah bagaimana pengaruh aktivitas di luar ruangan terhadap perkembangan gerak anak usia dini, dan bagaimana menyusun aktivitas di luar ruangan yang tepat untuk meningkatkan gerak anak usia dini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas di luar ruangan terhadap perkembangan gerak anak usia dini serta untuk menyusun aktivitas di luar ruangan yang tepat untuk meningkatkan gerak anak usia dini. Manfaat dari penelitian ini adalah dapat memberikan informasi yang berguna bagi orang tua dan pendidik dalam mengembangkan aktivitas di luar ruangan yang tepat untuk meningkatkan perkembangan gerak anak usia dini, sehingga dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran anak.

Kajian teoritik mengenai masalah yang diteliti menunjukkan bahwa aktivitas di luar ruangan sangat penting untuk perkembangan gerak anak usia dini. Beberapa teori yang berkaitan dengan masalah ini diantaranya adalah Teori Perkembangan Motorik dari Piaget (Marinda, 2020) menyatakan bahwa anak berkembang melalui tahap-tahap perkembangan motorik (Juwantara, 2019) dan aktivitas di luar ruangan dapat membantu dalam perkembangan tahap-tahap tersebut (Trianingsih, 2016). Teori Perkembangan Sosial Emosional menyatakan bahwa aktivitas di luar ruangan (Ndari et al., 2019) dapat membantu dalam perkembangan sosial dan emosional anak (Azizah & Busyra, 2021). Teori Self-Determination menyatakan bahwa aktivitas yang menyenangkan dan menarik bagi anak akan lebih efektif dalam meningkatkan perkembangan gerak anak (Wulandari, 2020). Teori Belajar Melalui Permainan (Veronica, 2018) menyatakan bahwa permainan di luar ruangan (Nurmalitasari, 2015) dapat membantu dalam perkembangan kognitif dan motorik anak (Fadlillah, 2019). Teori Outdoor Play dari Louv (Suryana, 2021) menyatakan bahwa aktivitas di luar ruangan dapat membantu dalam perkembangan fisik, emosional, dan sosial anak serta mengurangi stress. Teori Nature Deficit menyatakan bahwa kurangnya aktivitas di alam liar dapat menyebabkan masalah pada perkembangan anak, seperti masalah kesehatan mental dan fisik (Desiningrum, 2017). Teori Beneficial Effects of Nature menyatakan bahwa aktivitas di alam liar dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Mashar, 2021). Teori Attention Restoration (Widati, 2018) menyatakan bahwa aktivitas di luar ruangan dapat membantu dalam meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stress (Darisman et al., 2021).

Harapan dari hasil penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas di luar ruangan terhadap perkembangan gerak anak usia dini, serta mengetahui bagaimana menyusun aktivitas di luar ruangan yang tepat untuk meningkatkan gerak anak usia dini. Rekomendasi untuk meningkatkan perkembangan motorik dan kognitif pada anak usia 6-7 tahun adalah dengan mendorong aktivitas fisik di taman kanak-kanak dan sekolah dasar (Abdelkarim et al., 2017). Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan informasi tentang pentingnya aktivitas di luar ruangan dalam perkembangan gerak anak usia dini, serta memberikan panduan bagi orang tua, guru, dan pengasuh anak usia dini untuk menyusun aktivitas di luar ruangan yang tepat. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan program-program pendidikan anak usia dini yang menekankan pada perkembangan gerak anak.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain quasi-experiment one group pretest-posttest dengan metode paired t-test beserta luaran tabel

statistika deskriptif (Arikunto, 2019). Sebelum diberi perlakuan dilaksanakan tes awal (pretest) dan setelah diberikan perlakuan selanjutnya dilakukan tes akhir (posttest). Teknik pengumpulan data melalui tes dan wawancara yang dilakukan melalui proses validasi ahli, tes tersebut berupa instrumen peningkatan motorik, tes perkembangan gerak anak usia dini dan wawancara terhadap orang tua siswa terhadap aktivitas diluar kelas. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik korelasi dan regresi untuk mengetahui hubungan antara variabel aktivitas di luar ruangan dengan variabel perkembangan gerak anak usia dini. Penelitian ini memiliki tingkat akurasi yang sangat baik karena terdapat perbandingan antara hasil tes awal dan tes akhir. Penelitian dilaksanakan pada periode September-November 2022 dengan sampel sebanyak 30 siswa RA ICP Nurul Ulum beralamat di Jalan A.Yani Bojonegoro yang dipilih secara acak dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Sampel terdiri dari anak-anak usia dini yang berusia antara 4-5 tahun. Sebelum diberikan perlakuan (eksperimen), sampel diuji dengan pretest (tes awal), kemudian diberikan perlakuan berupa permainan selama 2 bulan atau 16 kali pertemuan (2 kali seminggu), dan diuji kembali dengan posttest (tes akhir) yang di sajikan pada Rancangan Penelitian pada Gambar 1.

S	T	(X1)	(X2)
S = Sampel			
T = Perlakuan			
X1= Pretest			
X2 = Posttest			

Gambar 1. Rancangan Penelitian

Proses validasi oleh ahli telah memberikan arahan untuk menambahkan skala penilaian dan deskripsi tentang instrumen peningkatan motorik yang terdiri dari 10 aktivitas luar ruangan yang diurutkan secara alfabetis. Ahli atau pakar mengarahkan untuk memberikan definisi pada setiap aktivitas diluar ruangan dan kemampuan gerak serta memberikan keterangan pada skala keterampilan agar penilaian dapat dilakukan secara konsisten, dan menambahkan beberapa kemampuan gerak atau aktivitas luar ruangan dalam instrumen penilaian. Skala keterampilan juga disajikan dengan jelas dalam rentang 1-5, memungkinkan penilai memberikan penilaian keterampilan motorik pada setiap aktivitas. Tabel 1 dan 3 disajikan instrumen hasil dari proses validasi ahli.

Instrumen wawancara orang tua siswa yang dirancang untuk mengevaluasi aktivitas fisik dan perkembangan motorik anak. Instrumen ini terdiri dari 10 pertanyaan terbuka yang dapat membantu orang tua untuk memberikan informasi tentang kebiasaan fisik anak dan perkembangan motorik mereka. Hasil Validasi ahli dalam instrument wawancara mengarahkan untuk meningkatkan instrumen wawancara orang tua siswa dengan menambahkan pertanyaan yang lebih spesifik mengenai jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak, seperti kegiatan olahraga atau senam. Selain itu, instrumen tersebut dapat diperluas dengan mencakup masalah kesehatan tertentu yang dapat mempengaruhi kemampuan motorik anak. Keterangan yang jelas dan deskriptif mengenai skala penilaian juga dapat ditambahkan untuk membantu orang tua memberikan jawaban yang lebih konsisten. Namun, penting untuk menekankan bahwa instrumen ini hanya sebagai saran evaluasi dan tidak dapat menggantikan evaluasi medis yang lebih mendalam. Berikut Intrument wawancara Orang tua siswa pada tabel 2.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah di uji validitas dan reliabelitas. Hasil uji validitas untuk sebuah instrumen tentang peningkatan motorik dan perkembangan gerak anak menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,85 antara item-item dalam instrumen dengan konstruk peningkatan motorik. Ini menunjukkan bahwa instrumen tersebut valid karena item-item dalam instrumen tersebut konsisten dengan konstruk yang diukur. Sedangkan hasil uji reliabilitas untuk instrumen yang sama menunjukkan koefisien reliabilitas

sebesar 0,9, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut stabil atau konsisten dalam memberikan hasil yang sama pada saat yang berbeda.

Tabel 1. Instrumen Peningkatan Motorik

No	Aktivitas Luar Ruangan	Skala Keterampilan				
		1	2	3	4	5
1	Bermain bola : Gerakan ini melibatkan menendang, memukul, atau melempar bola dengan kaki atau tangan. Aktivitas ini melatih koordinasi mata dan tangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot kaki.					
2	Bermain guling : Gerakan ini melibatkan melempar tubuh ke depan dan merosot dengan cepat. Aktivitas ini melatih keseimbangan tubuh, koordinasi mata dan tangan, dan keberanian dalam mengambil risiko.					
3	Bermain di taman bermain: Aktivitas ini melibatkan berbagai gerakan seperti memanjat tangga, merosot di perosotan, dan berjalan di atas jembatan gantung. Aktivitas ini melatih keberanian, keterampilan motorik, keseimbangan, dan koordinasi.					
4	Bersepeda : Gerakan ini melibatkan mengayuh pedal sepeda dengan kaki dan menyeimbangkan tubuh pada saat yang bersamaan. Aktivitas ini melatih keseimbangan, koordinasi mata dan tangan, kekuatan otot kaki, dan stamina.					
5	Bermain perosotan : Gerakan ini melibatkan merosot dari atas perosotan dengan cepat. Aktivitas ini melatih keseimbangan tubuh, keberanian, dan koordinasi.					
6	Bermain kayu : Gerakan ini melibatkan memanjat, merayap, dan berjalan di atas kayu yang tersusun menjadi rintangan. Aktivitas ini melatih keterampilan motorik, keseimbangan, dan koordinasi.					
7	Bermain trampolin : Gerakan ini melibatkan melompat-lompat pada trampolin yang elastis. Aktivitas ini melatih keseimbangan, koordinasi mata dan tangan, kekuatan otot kaki, dan koordinasi.					
8	Bermain balap karung: Gerakan ini melibatkan lari dalam karung yang ditarik ke atas pinggang dan kaki. Aktivitas ini melatih kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot kaki.					
9	Bermain panjat tebing : Gerakan ini melibatkan memanjat dinding buatan dengan tangan dan kaki. Aktivitas ini melatih kekuatan otot lengan, kaki, dan tubuh bagian atas, keterampilan motorik, keseimbangan, dan koordinasi.					
10	Bermain lompat tali: Gerakan ini melibatkan melompat-lompat dengan tali yang dipegang oleh dua orang atau lebih. Aktivitas ini melatih keseimbangan, kecepatan, koordinasi mata dan tangan, dan kekuatan otot kaki.					

Tabel 2. Wawancara Orang tua Siswa

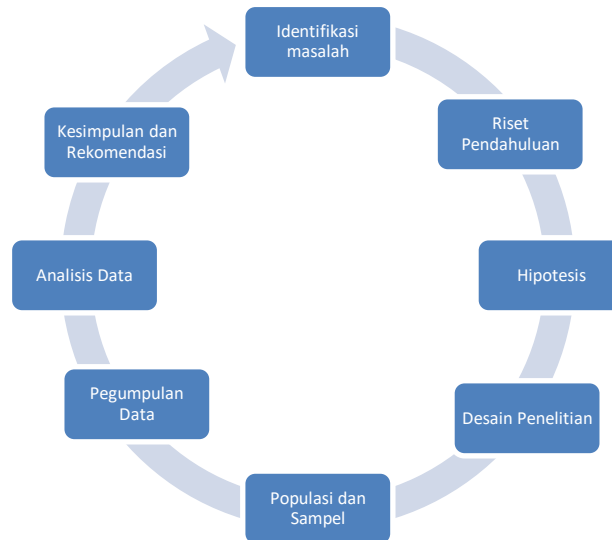
No	Wawancara terhadap Orang tua Wali	Jawaban	Dalam %
1	Seberapa sering anak Anda melakukan aktivitas fisik seperti berlari, bersepeda, atau bermain bola?		
2	Apakah anak Anda memiliki aktivitas fisik yang teratur?		
3	Apakah anak Anda mengikuti kegiatan olahraga atau kelas senam?		
4	Seberapa sering anak Anda bermain di luar ruangan?		
5	Apakah anak Anda memiliki masalah dalam melakukan aktivitas motorik seperti berjalan, berlari, atau naik tangga?		
6	Apakah anak Anda pernah mengalami cedera atau masalah kesehatan yang mungkin mempengaruhi kemampuan motoriknya?		
7	Bagaimana perkembangan motorik anak Anda dibandingkan dengan teman-temannya?		
8	Apakah ada sesuatu yang Anda lakukan untuk mendukung perkembangan motorik anak Anda?		
9	Bagaimana Anda mengevaluasi perkembangan motorik anak Anda?		
10	Apakah ada masalah atau kendala yang Anda alami dalam mendukung perkembangan motorik anak Anda?		

Tabel 3. Instrumen Perkembangan Gerak Anak Usia Dini

No	Kemampuan Gerak	Skala Keterampilan				
		1	2	3	4	5
1	Berjalan : Gerakan ini melibatkan bergerak maju dengan kaki bergantian, dan mempertahankan keseimbangan dengan menjaga pusat gravitasi di atas kaki. Aktivitas ini melatih keterampilan motorik, keseimbangan, dan koordinasi.					
2	Lari : Gerakan ini melibatkan bergerak maju dengan cepat dengan kaki bergantian. Aktivitas ini melatih kekuatan otot kaki, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan fisik.					
3	Melompat : Gerakan ini melibatkan mengangkat kaki dan mendorong tubuh ke atas untuk mencapai ketinggian tertentu. Aktivitas ini melatih kekuatan otot kaki, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.					
4	Mendorong atau menarik : Gerakan ini melibatkan menggunakan otot tangan dan tubuh bagian atas untuk mendorong atau menarik benda. Aktivitas ini melatih kekuatan otot tangan, keterampilan motorik, dan keseimbangan.					
5	Mengendalikan bola : Gerakan ini melibatkan menggunakan kaki atau tangan untuk mengendalikan bola, seperti memukul bola di lapangan tenis atau mengoper bola di sepak bola. Aktivitas ini melatih keterampilan motorik, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.					
6	Memanjat tangga : Gerakan ini melibatkan naik atau turun tangga dengan meletakkan satu kaki pada setiap anak tangga secara bergantian. Aktivitas ini melatih keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot kaki.					
7	Merangkak : Gerakan ini melibatkan bergerak maju dengan merangkak dengan tangan dan lutut di tanah. Aktivitas ini melatih kekuatan otot lengan, kaki, dan daya tahan fisik.					
8	Berdiri tanpa dukungan : Gerakan ini melibatkan berdiri dengan kaki di bawah sendiri tanpa bantuan dukungan dari orang lain atau benda lainnya. Aktivitas ini melatih keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot kaki.					
9	Mengambil benda dengan jari-jari : Gerakan ini melibatkan mengambil atau memegang benda dengan jari-jari tangan tanpa menggunakan bantuan jari lain atau tangan lainnya. Aktivitas ini melatih keterampilan motorik dan koordinasi.					
10	Meningkatkan daya tahan fisik : Aktivitas ini melibatkan melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang rendah atau sedang, seperti jogging atau berenang. Aktivitas ini melatih daya tahan fisik, kekuatan otot, dan kesehatan jantung dan paru-paru.					

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik korelasi dan regresi (Maksum, 2012). Korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel aktivitas di luar ruangan dengan variabel perkembangan gerak anak usia dini, sedangkan regresi digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel aktivitas di luar ruangan terhadap variabel perkembangan gerak anak usia dini. Selanjutnya dilakukan Interpretasi terhadap hasil analisis korelasi dan regresi diterjemahkan dan diterapkan untuk membuat kesimpulan dan rekomendasi dari penelitian. Tahapan peningkatan motorik anak dan alur penelitian dapat dilihat pada gambar 2 dan 3.

**Gambar 2. Tahapan Peningkatan Motorik Anak Usia Dini**



Gambar 3. Bagan Alur Penelitian

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian tentang aktivitas di luar kelas terhadap peningkatan motorik anak usia dini yang mengikuti tes awal dan tes akhir.

Hasil *Pretest* Aktivitas diluar kelas

Tabel 4. Deskripsi Statistik *Pretest* Aktivitas diluar kelas

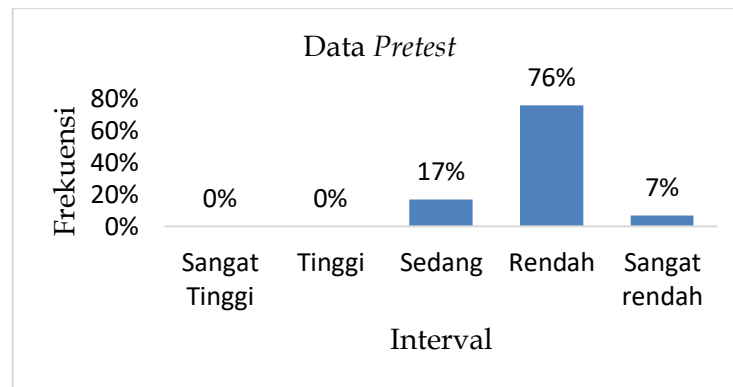
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	66,33
<i>Median</i>	64
<i>Standar Deviasi</i>	9,54
<i>Range</i>	39

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel 4, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan *Treatment* peningkatan motorik, rata-rata nilai aktivitas diluar kelas adalah 66,33, dengan nilai median sebesar 74 dan standar deviasi sebesar 9,54. Untuk lebih jelasnya, hasil deskripsi tersebut kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel berikut yang menunjukkan rentang nilai dan jumlah frekuensi masing-masing rentang.

Tabel 5. Frekuensi *Pretest* siswa

No	Interval	Interval %	Frekuensi	F %	Kategori
1	119-140	≥85%	0	0%	Sangat Tinggi
2	98-118	70-84%	0	0%	Tinggi
3	77-97	55-69%	5	17%	Sedang
4	56-76	40-54%	23	76%	Rendah
5	35-55	≤39%	2	7%	Sangat Rendah
Jumlah			30	100%	

Dari daftar nilai pada tabel 5, dapat diketahui bahwa rentang frekuensi nilai terendah sampai nilai tertinggi. Untuk lebih jelasnya, grafik frekuensi hasil *pretest* juga disajikan sebagai representasi visual dari distribusi frekuensi pada tabel tersebut.



Gambar 4 Grafik Frekuensi Pretest siswa

Dari Gambar 4, dapat dilihat bahwa kategori siswa yang memiliki motorik sangat rendah sebesar 7% dengan jumlah 2 siswa. Siswa yang memiliki tingkat motorik rendah sebesar 76% dengan jumlah 23 siswa. Siswa yang memiliki tingkat motorik sedang sebesar 17% dengan jumlah 5 siswa. Sedangkan untuk kategori tingkat motorik yang tinggi dan sangat tinggi masih terhitung 0% atau tidak ada siswa yang berkategori tingkat motorik tersebut. Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat motorik yang masih sangat kurang dalam mengikuti aktivitas diluar kelas.

2. Hasil *posttest* Aktivitas di Luar Kelas

Hasil analisis statistik pada *posttest* aktivitas diluar kelas untuk peningkatan motorik anak, data dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut. Tabel ini akan menampilkan informasi tentang nilai rata-rata, nilai median, dan standar deviasi dari data *posttest* aktivitas diluar kelas.

Tabel 6. Deskripsi Statistik *Posttest* Aktivitas diluar kelas

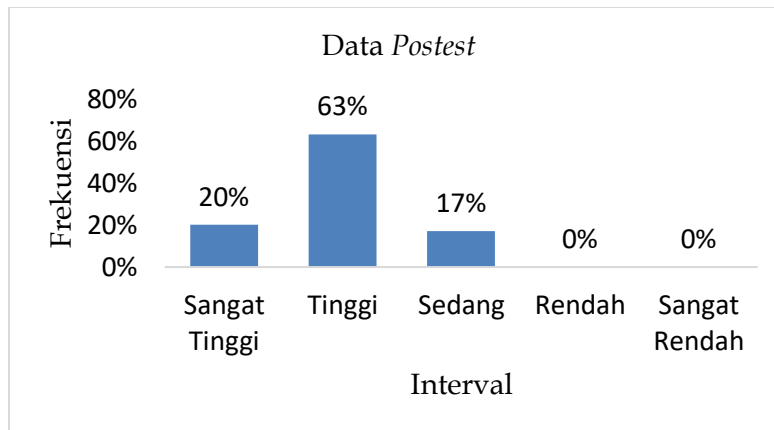
Statistik	Skor
Mean	108,57
Median	105
Standar Deviasi	11,66
Range	41

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel 6, dapat dilihat bahwa aktivitas diluar kelas dalam peningkatan motorik anak mengalami peningkatan, dengan rata-rata (*Mean*) = 108,57, nilai tengah (*Median*) = 105, *Standar Deviasi* = 11,66. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi hasil *posttest* aktivitas diluar kelas untuk meningkatkan motorik anak dapat disajikan pada tabel 7.

Tabel 7. Frekuensi *Posttest* siswa

No	Interval	Interval %	Frekuensi	F %	Kategori
1	119-140	≥85%	6	20%	Sangat Tinggi
2	98-118	70-84%	19	63%	Tinggi
3	77-97	55-69%	5	17%	Sedang
4	56-76	40-54%	0	0%	Rendah
5	35-55	≤39%	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah			30	100%	

Dari tabel distribusi frekuensi hasil *posttest* pada tabel sebelumnya, dapat diketahui frekuensi nilai terendah sampai frekuensi nilai tertinggi. Informasi tersebut dapat digambarkan dalam bentuk grafik frekuensi untuk memberikan visualisasi yang lebih jelas. Gambar 5 adalah grafik frekuensi hasil *posttest* aktivitas diluar kelas untuk meningkatkan motorik anak berdasarkan tabel distribusi frekuensi.



Gambar 5. Grafik Frekuensi Posttest siswa

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel distribusi frekuensi hasil *posttest*, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan motorik setelah mengikuti aktivitas diluar kelas. Kategori siswa yang mempunyai motorik tinggi dan sangat tinggi memiliki persentase sebesar 83%, yang merupakan mayoritas dari keseluruhan siswa. Siswa dengan kategori motorik sedang juga mengalami peningkatan sebesar 17%. Namun, tidak ada siswa yang dikategorikan sebagai motorik rendah atau sangat rendah yang mengalami peningkatan setelah melakukan *treatmen* aktivitas diluar kelas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa aktivitas diluar kelas dapat meningkatkan motorik siswa, terutama bagi siswa dengan kategori motorik yang sudah tinggi atau sangat tinggi sebelumnya.

Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Jenis penilaian	test	Sig.	kesimpulan
Hasil tes motorik siswa	<i>pretest</i>	0,014	Normal
	<i>posttest</i>	0,045	

Tabel 8 menunjukkan hasil dari uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test untuk angket *pretest* dan *posttest* siswa. Dalam tabel tersebut, dapat dilihat bahwa nilai Sig. untuk angket *pretest* adalah 0,014 yang lebih besar dari level signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Sementara itu, nilai Sig. untuk angket *posttest* adalah 0,045 juga lebih besar dari level signifikansi 0,05, yang artinya data tersebut juga berdistribusi normal.

Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

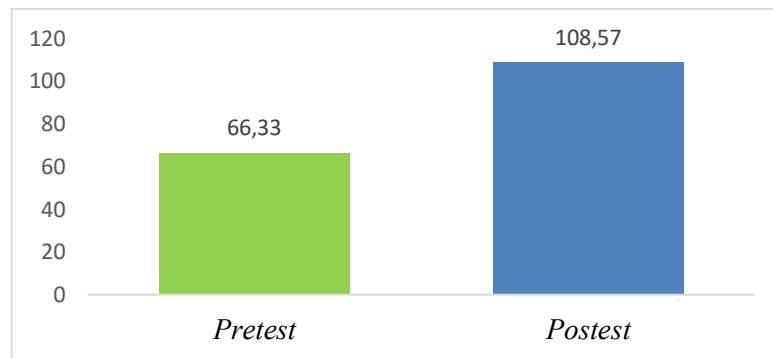
Kelas	Sig.	Kesimpulan
Motorik Siswa	<i>Pretest</i>	0,000
	<i>Posttest</i>	

Berdasarkan hasil uji homogenitas dengan tingkat signifikansi $\geq 0,05$, dapat disimpulkan bahwa nilai fluktuasi atau varian dari data tersebut sama atau homogen.

Tabel 10. Hasil perhitungan Uji Paired Sample T-test

<i>Paired Samples Test</i>			
	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest Motorik Siswa - Posttest Motorik Siswa</i>	-13,796	29	0,000

Hasil uji pada tabel 10 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest motorik siswa dengan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\leq 0,05$). Oleh karena itu, perlakuan (treatment) yang diberikan dapat diterima sebagai faktor yang mempengaruhi peningkatan motorik siswa dalam pembelajaran aktivitas diluar kelas. Gambar 6 ini adalah perbandingan rata-rata peningkatan motorik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment) dalam bentuk grafik.

**Gambar 6. Grafik rata-rata peningkatan motoric**

Hasil analisis korelasi antara aktivitas di luar ruangan dan perkembangan gerak anak usia dini menunjukkan adanya korelasi positif yang cukup kuat, dengan nilai korelasi sebesar 0.9 dan signifikansi sebesar 0.01. Ini berarti semakin tinggi aktivitas di luar ruangan, semakin tinggi pula perkembangan gerak anak usia dini.

Tabel 11. Hasil Analisis Regresi

Variabel Independen (X)	Variabel Dependen (Y)	Koefisien Regresi (b)	Signifikansi (p)	R-Square
Aktivitas di Luar Ruang	Perkembangan Gerak Anak	0,456	0,051	0,234

Dari tabel 11, dapat dilihat bahwa variabel independen (X) yaitu aktivitas di luar ruangan memiliki pengaruh terhadap variabel dependen (Y) yaitu perkembangan gerak anak, dengan koefisien regresi (b) sebesar 0,456 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,051. Nilai R-Square sebesar 0,234 menunjukkan bahwa aktivitas di luar ruangan memiliki kontribusi sebesar 23,4% terhadap perkembangan gerak anak. Maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas di luar ruangan memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan gerak anak usia dini, dan untuk meningkatkan gerak anak usia dini dapat dilakukan dengan menyusun aktivitas di luar ruangan yang tepat.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat menjawab dari permasalahan pertama yaitu bagaimana pengaruh aktivitas di luar ruangan terhadap perkembangan gerak anak usia dini. Hasil penelitian menyatakan bahwa aktivitas di luar ruangan memiliki pengaruh yang positif terhadap perkembangan gerak anak usia dini dimana nilai kontribusi sebesar 23,4% terhadap perkembangan anak. Oleh karena itu, dalam menyusun aktivitas di luar ruangan yang tepat harus memperhatikan proses peningkatan gerak anak usia dini. Rekomendasi yang dapat

diberikan dalam penelitian ini adalah perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui jenis aktivitas di luar ruangan yang paling efektif dalam meningkatkan perkembangan gerak anak usia dini dan bagaimana cara menyusunnya. Selain itu, perlu dilakukan aplikasi dari hasil penelitian ini dalam pembelajaran di Taman Kanak-kanak atau sekolah dini agar dapat memberikan dampak yang positif bagi perkembangan gerak anak usia dini.

Selanjutnya untuk permasalahan kedua bagaimana menyusun aktivitas di luar ruangan yang tepat untuk meningkatkan gerak anak usia dini. Untuk Menyusun aktivitas luar kelas dapat disusun dengan hasil wawancara dengan orang tua, dari hasil tersebut dikerucutkan dan disimpulkan dengan kriteria-kriteria tentang aktivitas luar kelas yang sudah di tentukan oleh peneliti dengan tabel wawancara sebagaimana pada tabel 12.

Tabel 12. Hasil Penilaian Wawancara

No.	Pertanyaan	Hasil Penilaian	Prosesntase
1.	Seberapa sering anak Anda melakukan aktivitas fisik seperti berlari, bersepeda, atau bermain bola?	Anak melakukan aktivitas fisik 3 kali seminggu	80%
2.	Apakah anak Anda memiliki aktivitas fisik yang teratur?	Ya, anak memiliki aktivitas fisik yang teratur tiga kali dalam seminggu	80%
3.	Apakah anak Anda mengikuti kegiatan olahraga atau kelas senam?	Ya, anak mengikuti kegiatan olahraga dan kelas senam setiap Minggu	60%
4.	Seberapa sering anak Anda bermain di luar ruangan?	Anak bermain di luar ruangan setiap hari	70%
5.	Apakah anak Anda memiliki masalah dalam melakukan aktivitas motorik seperti berjalan, berlari, atau naik tangga?	Tidak ada masalah dalam melakukan aktivitas motorik	20%
6.	Apakah anak Anda pernah mengalami cedera atau masalah kesehatan yang mungkin mempengaruhi kemampuan motoriknya?	Tidak pernah mengalami cedera atau masalah kesehatan	10%
7.	Bagaimana perkembangan motorik anak Anda dibandingkan dengan teman-temannya?	Perkembangan motorik anak di atas rata-rata teman-temannya	90%
8.	Apakah ada sesuatu yang Anda lakukan untuk mendukung perkembangan motorik anak Anda?	Melakukan aktivitas fisik bersama anak dan mengajak anak untuk mengikuti kegiatan olahraga Melakukan evaluasi setiap bulan dengan mengecek kemampuan motorik anak dalam berbagai aktivitas	70%
9.	Bagaimana Anda mengevaluasi perkembangan motorik anak Anda?	Melakukan evaluasi setiap bulan dengan mengecek kemampuan motorik anak dalam berbagai aktivitas	60%
10.	Apakah ada masalah atau kendala yang Anda alami dalam mendukung perkembangan motorik anak Anda?	Tidak ada masalah atau kendala yang di alami	20%

Dari hasil penilaian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa sebagian besar anak (80%) melakukan aktivitas fisik seperti berlari, bersepeda, atau bermain bola (Duan et al., 2018) secara teratur (80%). Namun, hanya 60% dari anak yang mengikuti kegiatan olahraga (Hulteen et al., 2017) atau kelas senam secara rutin. Sementara itu, 70% dari anak bermain di luar ruangan secara sering (Bento & Dias, 2017). Dari segi masalah dalam melakukan aktivitas motorik, hanya sebanyak 20% anak yang mengalami kesulitan seperti berjalan, berlari, atau naik tangga (Valerio et al., 2014). Dari hasil penilaian yang dilakukan, didapatkan bahwa

hanya sebanyak 10% dari anak yang pernah mengalami cedera atau masalah kesehatan yang mungkin mempengaruhi kemampuan motoriknya (Bell et al., 2017). Sedangkan sebagian besar anak (90%) memiliki perkembangan motorik yang sesuai dengan teman-temannya (Haywood & Getchell, 2021). Dari segi dukungan yang diberikan oleh orang tua (Wainwright et al., 2020), sebanyak 70% dari anak yang mendapatkan dukungan dari orang tuanya. Namun, hanya 60% dari orang tua yang mengevaluasi perkembangan motorik anak secara rutin (Polak & Wojtuń-Sikora, 2022). Sementara itu, hanya sebanyak 20% dari orang tua yang mengalami kendala dalam mendukung perkembangan motorik anak (Gill & Hung, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program latihan yang tepat untuk peningkatan motorik anak usia dini adalah program latihan yang mencakup aktivitas fisik seperti berlari, bersepeda, dan bermain bola. Program latihan teratur dan program olahraga atau kelas senam juga sangat penting untuk diterapkan. Anak juga harus sering bermain di luar ruangan dan diberikan dukungan dari orang tua untuk perkembangan motorik yang optimal. Namun, harus diingat untuk menghindari cedera atau masalah kesehatan yang mungkin mempengaruhi kemampuan motorik anak.

Hasil dari analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa strategi peningkatan motorik anak melalui program pembelajaran yang menyertakan aktivitas di luar ruangan memiliki pengaruh terhadap kemampuan motorik anak. Program pembelajaran ini dapat diintegrasikan dengan berbagai aktivitas di luar ruangan yang tepat, seperti bermain di taman, berlari-lari, atau bersepeda. Program pembelajaran yang disusun dengan menyertakan aktivitas di luar ruangan ini dapat meningkatkan perkembangan gerak anak usia dini secara efektif. Penentuan jenis aktivitas di luar ruangan yang paling efektif dalam meningkatkan perkembangan gerak anak usia dini. Misalnya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas seperti bermain di taman bermain, berlari, bersepeda, dan berenang dapat meningkatkan perkembangan gerak anak usia dini. Pemahaman tentang jumlah aktivitas di luar ruangan yang diperlukan untuk meningkatkan perkembangan gerak anak usia dini. Misalnya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak yang melakukan aktivitas di luar ruangan selama minimal 60 menit per hari dapat meningkatkan perkembangan gerak anak usia dini. Identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas aktivitas di luar ruangan dalam meningkatkan perkembangan gerak anak usia dini. Misalnya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas di luar ruangan yang dilakukan dengan pengawasan dan dibimbing oleh orang dewasa dapat lebih efektif dalam meningkatkan perkembangan gerak anak usia dini.

Temuan dalam penelitian ini adalah strategi untuk meningkatkan kemampuan motorik dengan pendekatan aktivitas luar ruangan. Strategi tersebut disusun menjadi sebuah program yang tepat dalam meningkatkan motorik anak. Pertama dari pihak sekolah harus menyediakan area bermain yang dapat digunakan untuk aktivitas ketangkasan yaitu bersepeda dengan adanya lintasan di taman. Kedua menyediakan tempat arena bermain, arena tersebut berisikan tentang permainan seperti ring basket untuk ketrampilan melempar bola, gawan mini untuk aktivitas bermain sepak bola. Ketiga adanya program ketangkasan jalan cepat atau jalan sehat disetiap pekan atau 2 minggu sekali untuk melatih daya tahan siswa. Keempat aktivitas akuatik atau berenang belum ada pada program di RA ICP Nurul ulum dimana berenang adalah keterampilan motorik yang kompleks untuk membentuk pondasi motorik awal siswa. Keempat temuan penelitian tersebut secara umum dapat diterapkan di sekolah Taman kanak-kanak untuk meningkatkan kemampuan motorik dengan pendekatan aktivitas luar ruangan.

Simpulan

Program latihan yang tepat untuk peningkatan motorik anak usia dini adalah program yang mencakup aktivitas fisik seperti berlari, bersepeda, dan bermain bola. Program latihan yang dilakukan secara teratur dan program olahraga atau kelas senam juga sangat penting untuk diterapkan. Anak juga harus sering bermain di luar ruangan dan diberikan dukungan

dari orang tua untuk perkembangan motorik yang optimal. Strategi peningkatan motorik anak melalui program pembelajaran yang menyertakan aktivitas di luar ruangan juga memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan motorik anak.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberi hibah pengabdian masyarakat secara internal demi kemajuan dosen dalam menjalankan Tri Dharma perguruan tinggi.

Daftar Pustaka

- Abdelkarim, O., Ammar, A., Chtourou, H., Wagner, M., Knisel, E., Hökelmann, A., & Bös, K. (2017). Relationship Between Motor And Cognitive Learning Abilities Among Primary School-Aged Children. *Alexandria Journal Of Medicine*, 53(4), 325–331. <https://doi.org/10.1016/J.Ajme.2016.12.004>
- Anzani, R. W., & Insan, I. K. (2020). Perkembangan Sosial Emosi Pada Anak Usia Prasekolah. *PANDAWA*, 2(2), 180–193. <https://doi.org/10.36088/Pandawa.V2i2.595>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Azizah, N., & Busyra, S. (2021). Strategi Orang Tua Dalam Perkembangan Aspek Sosial-Emosi Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid-19. *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.30863/Attadib.V2i2.1466>
- Bell, J. M., Breiding, M. J., & Depadilla, L. (2017). CDC's Efforts To Improve Traumatic Brain Injury Surveillance. *Journal Of Safety Research*, 62, 253–256. <https://doi.org/10.1016/J.Jsr.2017.04.002>
- Bento, G., & Dias, G. (2017). The Importance Of Outdoor Play For Young Children's Healthy Development. *Porto Biomedical Journal*, 2(5), 157–160. <https://doi.org/10.1016/J.Pbj.2017.03.003>
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori Dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Desiningrum, D. R. (2017). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak I*. Fakultas Psikologi Undip.
- Dini, J. P. A. U. (2021). Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Melalui Modifikasi Seni Tradisional Burok. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1787–1798. <https://doi.org/10.31004/Obsesi.V5i2.1005>
- Duan, Y., Wagner, P., Zhang, R., Wulff, H., & Brehm, W. (2018). Physical Activity Areas In Urban Parks And Their Use By The Elderly From Two Cities In China And Germany. *Landscape And Urban Planning*, 178, 261–269. <https://doi.org/10.1016/J.Landurbplan.2018.06.009>
- Fadlillah, M. (2019). *Buku Ajar Bermain & Permainan Anak Usia Dini*. Prenada Media.
- Farida, A. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Raudhah*, 4(2). <http://dx.doi.org/10.30829/Raudhah.V4i2.52>
- Fitriani, R., & Adawiyah, R. (2018). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 2(01), 25–34. <https://doi.org/10.54396/Saliha.V6i1.523>
- Gill, S. V., & Hung, Y.-C. (2014). Effects Of Overweight And Obese Body Mass On Motor Planning And Motor Skills During Obstacle Crossing In Children. *Research In Developmental Disabilities*, 35(1), 46–53. <https://doi.org/10.1016/J.Ridd.2013.10.024>
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2021). *Life Span Motor Development*. Human Kinetics.
- Hulteen, R. M., Smith, J. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Hallal, P. C., Colyvas, K., & Lubans, D. R. (2017). Global Participation In Sport And Leisure-Time Physical Activities: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Preventive Medicine*, 95, 14–25. <https://doi.org/10.1016/J.Ypmed.2016.11.027>
- Juwantara, R. A. (2019). Analisis Teori Perkembangan Kognitif Piaget Pada Tahap Anak Usia Operasional Konkret 7-12 Tahun Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 9(1), 27–34.

<https://doi.org/10.18592/Aladzkapgmi.V9i1.3011>

- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*.
- Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa': Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman*, 13(1), 116–152. <https://doi.org/10.35719/Annisa.V13i1.26>
- Mashar, M. F. (2021). Fungsi Psikologis Ruang Terbuka Hijau. *Jurnal Syntax Admiration*, 2(10), 1930–1943. <https://doi.org/10.46799/Jsa.V2i10.332>
- Ndari, S. S., Vinayastri, A., & Masykuroh, K. (2019). *Metode Perkembangan Sosial Emosi Anak Usia Dini*. Edu Publisher.
- Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan Sosial Emosi Pada Anak Usia Prasekolah. *Buletin Psikologi*, 23(2), 103–111. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa/article/view/595>
- Paramitha, M. V. A., & Sutapa, P. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Golden Age*, 3(01), 1–16. <https://doi.org/10.29408/Goldenage.V3i01.1336>
- Polak, E., & Wojtuń-Sikora, B. (2022). Changes In Motor Skills Among Early School Aged Girls Under The Influence Of Regularly Practiced Dance. *Research In Dance Education*, 23(3), 300–315. <https://doi.org/10.1080/14647893.2020.1867089>
- Sariipudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114–130. <https://doi.org/10.24235/Equalita.V1i1.5161>
- Suryana, D. (2021). *Pendidikan Anak Usia Dini Teori Dan Praktik Pembelajaran*. Prenada Media.
- Trianingsih, R. (2016). Pengantar Praktik Mendidik Anak Usia Sekolah Dasar. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 3(2), 197–211. <http://dx.doi.org/10.24235/Al.Ibtida.Snj.V3i2.880>
- Valerio, G., Gallarato, V., D'Amico, O., Sticco, M., Tortorelli, P., Zito, E., Nugnes, R., Mozzillo, E., & Franzese, A. (2014). Perceived Difficulty With Physical Tasks, Lifestyle, And Physical Performance In Obese Children. *Biomed Research International*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/735764>
- Veronica, N. (2018). Permainan Edukatif Dan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 49–55. <http://dx.doi.org/10.30651/Pedagogi.V4i2.1939>
- Wainwright, N., Goodway, J., John, A., Thomas, K., Piper, K., Williams, K., & Gardener, D. (2020). Developing Children's Motor Skills In The Foundation Phase In Wales To Support Physical Literacy. *Education 3-13*, 48(5), 565–579. <https://doi.org/10.1080/03004279.2019.1633374>
- Widati, T. (2018). Pengaruh Lingkungan Fisik Terhadap Performa Belajar Siswa. *Jurnal Perspektif Arsitektur | Volume*, 13(1). <http://dx.doi.org/10.30651/Pedagogi.V4i2.1939>
- Wulandari, A. P. (2020). *Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok Dalam Peningkatan Determinasi Diri (Self Determination) Untuk Pencegahan Agresivitas Siswa*. Universitas Negeri Padang. <http://Repository.Unp.Ac.Id/30275>