

Eskalasi Aktivitas Fisik dan Keterampilan Motorik Anak Melalui Permainan Olahraga Usia Dini

¹ **Nurul Hikam Arifah**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
dan Kesehatan, Universitas
Negeri Surabaya Jalan Lidah
Wetan, Surabaya 60213
hikamarifah91@gmail.com

² **Muhammad Farhan Kholidi
Harfah**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
dan Kesehatan, Universitas
Negeri Surabaya Jalan Lidah
Wetan, Surabaya 60213
[m.farhan20074@mhs.unesa.ac.
id](mailto:m.farhan20074@mhs.unesa.ac.id)

³ **Rahmaniar Wahyuningtias**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
dan Kesehatan, Universitas
Negeri Surabaya Jalan Lidah
Wetan, Surabaya 60213
[rahmaniarwahyuningtias@gma
il.com](mailto:rahmaniarwahyuningtias@gmail.com)

⁴ **Yetty Septiani Mustar***
Fakultas Ilmu Keolahragaan
dan Kesehatan, Universitas
Negeri Surabaya Jalan Lidah
Wetan, Surabaya 60213
yetytmustar@unesa.ac.id

Abstract

Early childhood, particularly between the ages of 0-6 years, requires special consideration in their motor development, including enrolling children in various enjoyable physical activity programs. This community service activity intends to increase children's physical and motor activity through sports games among Pelita Hati Integrated Early Childhood Post (PPT) and Bhakti Putra Kindergarten students. The method used in community service activities is lectures, discussions, workshops, and school mentoring. The implementation of these activities revealed that students were enthusiastic about participating in the entire series of activities and that teachers and parents understood the significance of physical activity programs through various sports games in enhancing children's gross motor development. Through these community services, schools and parents are aware that this activity can positively impact children's physical, motor, social, emotional, cognitive, creative, language, behavior, sensory acuity, and mental development. In addition, teachers and parents also committed to engaging in regular sports games and activities for students to enhance the children's motor development.

Keywords: *early childhood, gross motor skills, motor development, children's sports games*

Abstrak

Anak usia dini, khususnya pada usia 0 – 6 tahun memerlukan pertimbangan khusus dalam perkembangan motoriknya yang salah satunya dapat dilakukan dengan mengikutkan anak pada berbagai program aktivitas fisik yang menyenangkan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan aktivitas fisik dan motorik anak melalui permainan olahraga usia dini pada siswa-siswi Pos PAUD Terpadu (PPT) Pelita Hati dan Taman Kanak-kanak (TK) Bhakti Putra. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui ceramah dan diskusi yang disertai dengan workshop dan pembinaan sekolah. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa antusiasme siswa untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sangat baik, dan guru serta wali murid memiliki pemahaman mengenai pentingnya program aktivitas fisik melalui berbagai permainan olahraga untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak. Melalui kegiatan pengabdian ini, sekolah dan orangtua memiliki kesadaran bahwa kegiatan ini dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisik, motorik, sosial, emosional, kognitif, kreativitas, bahasa, perilaku, ketajaman indra, dan mental pada anak. Selain itu, guru dan orangtua juga berkomitmen untuk melaksanakan kegiatan permainan olahraga secara rutin kepada siswa sebagai salah satu upaya untuk menunjang pengembangan motorik anak.

Kata kunci: *anak usia dini, keterampilan motorik kasar, perkembangan motorik, permainan olahraga anak*

PENDAHULUAN

National Association for the Education of Young Children (NAEYC) menyampaikan bahwa anak usia dini berada pada rentang usia 0 sampai 6 tahun, termasuk dalam program pendidikan di taman kanak-kanak, dan pengasuhan keluarga Tahap awal anak usia dini berfungsi sebagai dasar utama atau hal yang fundamental untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh (Sutini, 2018). Pada tahap awal ini, perkembangan kognitif dan gerakan anak harus selalu distimulasi dengan tepat,

karena pada masa tersebut setiap anak dapat mempelajari hal-hal baru dan menguasai berbagai jenis gerakan baru melalui sebuah aktivitas (Humaedi, Saparia, Nirmala, & Abduh, 2021).

Aktivitas yang paling penting bagi anak-anak adalah bermain, karena anak-anak memiliki pemahaman bahwa bermain memiliki nilai yang sama atau sama berharganya dengan aktivitas melaksanakan pekerjaan (bekerja) dan belajar bagi orang dewasa (Hayati & Putro, 2021). Bermain dapat menjadi aktivitas penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, emosional, intelektual dan spiritual anak (Sutapa, Pratama, Rosly, Ali, & Karakauki, 2021). Melalui bermain, anak dapat belajar mengenal lingkungan sekitar, berinteraksi, mengembangkan emosi, dan imajinasi dengan baik. Selain itu, bermain juga dapat meningkatkan fisik, motorik, sosial, emosional, kognitif, kreatif, bahasa, perilaku, ketajaman sensorik, penghilang stres dan terapi untuk cacat perkembangan fisik, mental atau lainnya serta mengurangi dimensi sosial (Supriyadi, 2021).

Aktivitas bermain pada anak dapat dilakukan melalui kegiatan fisik seperti olahraga, permainan dan kegiatan rekreasi yang selanjutnya dapat mengembangkan kemampuan motorik pada anak usia dini (Sutapa et al., 2021). Permainan yang berlangsung dengan senang dan aktif mengarah pada proses belajar anak untuk lebih efektif dalam sebuah pembelajaran olahraga (Arie Paramitha & Supiati, 2020). Suasana gembira, aktif, nyaman dan santai membuat anak tidak merasa tertekan, sehingga anak senang bermain. Permainan dapat dijadikan sebagai alat untuk memperkuat kemampuan dan keterampilan tertentu, selanjutnya anak-anak diharapkan mampu terdorong untuk belajar mengekspresikan perasaan, dan pikiran (Kim, Ryu, Lee, Kim, & Heo, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Arie Paramitha & Supiati, 2020) mengungkapkan bahwa perkembangan motorik berhubungan langsung dengan aktivitas fisik melalui gerakan yang terkoordinasi antara sistem saraf, otot, otak dan sumsum tulang belakang.

Kemampuan motorik dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama yaitu kemampuan motorik kasar dan halus (Ramdani & Azizah, 2019). Kemampuan motorik kasar mencakup beberapa elemen seperti keseimbangan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan, yang sangat penting untuk terlibat dalam olahraga atau berpartisipasi dalam aktivitas latihan fisik (Wang, Ge, Zhu, Sun, & Wei, 2022). Performa motorik ini penting untuk pengembangan kompetensi fisik, psikologis, dan sosial pada anak-anak serta merupakan faktor yang sangat penting dalam mengembangkan gaya hidup aktif (Sutapa et al., 2021). Pada anak-anak, performa motorik berhubungan positif dengan aktivitas fisik, dan berbanding terbalik dengan aktivitas menetap (Vallence et al., 2019). Bermain merupakan salah satu aktivitas yang mampu mendorong peningkatan kemampuan motorik kasar anak, aktivitas tersebut meliputi kegiatan yang membutuhkan otot besar, seperti berlari, berjalan, atau melompat (Tangse & Dimiyati, 2021).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa anak-anak menghabiskan waktu kurang dari 15 menit sehari untuk melakukan aktivitas fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa anak - anak menjadi semakin kurang aktif secara fisik dan lebih mengkhawatirkan adalah hasil penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik anak terus menurun seiring bertambahnya usia (Supriyadi, 2021). Rendahnya keinginan untuk melakukan aktivitas fisik tersebut berhubungan dengan minat anak-anak dalam melakukannya. Minat tidak timbul sejak lahir, tetapi timbul akibat pengamatan, kemudian mendorong keinginan untuk berpartisipasi. Minat ini merupakan suatu kelebihan terhadap sesuatu kegiatan olahraga tanpa dorongan dan paksaan dari orang lain. Dengan adanya minat siswa dalam olahraga akan menyebabkan aktivitas yang dilakukan akan lebih bermanfaat dibandingkan dengan orang yang tidak tertarik sama sekali (Sonjaya, Arifin, & Nurzaman, 2022)

Sarana dan prasarana yang memadai menjadi bagian yang harus diperhatikan oleh pihak sekolah agar pembelajaran Pendidikan jasmani untuk siswa dapat berjalan sesuai dengan tujuan pembelajaran (Isyani, Permadi, & Lubis, 2023). Sarana dan prasarana yang kurang memadai dan juga terbatas tercermin pada pembelajaran jasmani di Pos PAUD Terpadu (PPT) Pelita Hati dan Taman Kanak-Kanak (TK) Bhakti Putra, RW 08 Kelurahan Putat Jaya, Kota Surabaya. Terbatasnya sarana dan prasarana pada PPT Pelita Hati dan TK Bhakti Putra membuat siswa enggan melakukan aktivitas fisik di sekolah. Padahal kegiatan aktivitas fisik seperti bermain dengan alat yang aman di lingkungan yang nyaman sangat penting bagi anak usia dini. Bermain merupakan salah satu metode yang dapat menyalurkan minat, bakat dan potensi yang salah satunya dapat mengembangkan motorik kasar anak (Rahmayuni & Hazizah, 2020). Sebagai contoh alat permainan yang aman adalah *cone*, ring, bola, hula hoop dan sebagainya dapat menambah minat siswa untuk melakukan aktivitas fisik melalui permainan.

Selain penggunaan alat bermain, lingkungan juga mempengaruhi minat anak, seperti pada penelitian (Mundir, Baharun, Soniya, & Hamimah, 2022) peserta didik harus mendapatkan metode pembelajaran *outdoor* karena pembelajaran di dalam kelas akan menimbulkan kejenuhan bagi anak usia dini. Oleh karena itu, *outdoor learning* sangat penting untuk meningkatkan aktivitas fisik anak. *Outdoor learning* adalah kegiatan yang dirancang di luar kelas dan dapat digunakan di area luar ruangan yang luas. Terlibat dalam kegiatan di luar ruangan sangat penting bagi anak kecil karena kesenangan yang melekat yang diberikannya, hal ini dikarenakan anak merasa diberi kesempatan untuk mengolah dan meningkatkan beragam bakatnya, serta meningkatkan kecerdasan sosial dan emosional mereka baik secara sengaja ataupun sebaliknya (Pratiwi & Sinaga, 2022). Melihat hal ini, maka perlu dilakukan eskalasi aktivitas fisik dan keterampilan motorik anak melalui permainan usia dini pada PPT Pelita Hati dan TK Bhakti Putra untuk mendukung tumbuh kembang anak secara baik melalui proses pembelajaran olahraga usia dini.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu melalui pendampingan yang disertai dengan *workshop* dan pembinaan sekolah guna terintegrasinya partisipasi aktif sekolah dalam pelaksanaan program eskalasi aktivitas fisik dan keterampilan motorik anak melalui permainan olahraga usia dini pada PPT Pelita Hati dan TK Bhakti Putra yang beralamat di RW 08 Kelurahan Putat Jaya Kota Surabaya secara bertahap sebagai berikut:

1. Persiapan dan survei lokasi pengabdian
2. Koordinasi dengan sekolah
3. *Mind mapping*, penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan, finalisasi dan koordinasi penyelenggaraan program
4. Penyiapan dan penyediaan sarana dan prasarana dalam penyusunan program eskalasi aktivitas fisik dan keterampilan motorik anak melalui permainan olahraga usia dini pada PPT Pelita Hati dan TK Bhakti Putra yang beralamat di RW 08 Kelurahan Putat Jaya Kota Surabaya
5. Pelaksanaan kegiatan
6. Monitoring dan evaluasi keterlaksanaan program dengan memberikan angket untuk mengetahui seberapa kesuksesan penyelenggaraan kegiatan, dan materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang berlangsung di Desa Putat Jaya memakan waktu selama empat bulan, mulai dari tahap persiapan hingga monitoring dan evaluasi program. Kegiatan ini dilaksanakan di sekolah PPT Pelita Hati dan TK Bhakti Putra RW 08 Kelurahan Putat Jaya, Kota Surabaya yang diikuti oleh 30 siswa-siswi. Kegiatan pembelajaran olahraga usia dini rutin dilakukan setiap satu kali dalam satu minggu pada hari kamis pukul 08.00 – 09.30 WIB. Prioritas utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan aktivitas fisik dan keterampilan motorik siswa melalui permainan olahraga usia dini.

Pada tahap pertama, guru bersama siswa dikumpulkan di dalam kelas untuk diberikan edukasi pentingnya peningkatan aktivitas fisik dan keterampilan motorik pada masa pertumbuhan. Kompetensi motorik mengacu pada tingkat kemahiran dalam melakukan berbagai keterampilan motorik termasuk keterampilan motorik kasar (misalnya melompat), serta mekanisme yang mendasari termasuk koordinasi, kontrol, dan kualitas gerakan. Kompetensi motorik pada masa kanak-kanak juga dapat dicerminkan dari kemampuan seseorang dalam melakukan keterampilan motorik dasar, yang terdiri dari keterampilan lokomotor, keterampilan mengontrol objek, dan keterampilan stabilitas. Keterampilan lokomotor memerlukan gerakan melintasi ruang dan termasuk keterampilan seperti berlari, melompat, dan melompat, sedangkan keterampilan kontrol objek mengacu pada manipulasi objek dan termasuk menangkap, menendang, memantul, atau melempar bola. Keterampilan stabilitas mengacu pada gerakan non-lokomotor yang berfokus pada keseimbangan dan mencakup keterampilan seperti membungkuk dan memutar (Bell, Audrey, Gunnell, Cooper, & Campbell, 2019).



Gambar 1. Edukasi dan pengenalan permainan olahraga usia dini

Pada tahap kedua, pelaksanaan kegiatan permainan olahraga kepada siswa yang diawali dengan melakukan pemanasan. Kegiatan pemanasan merupakan bagian rutin dari olahraga untuk meregangkan otot tubuh (Zmijewski et al., 2020). Pemanasan memegang peranan yang sangat penting bagi anak sebelum memulai kegiatan utama selama pembelajaran. Penyelenggaraan pemanasan yang menarik dan tidak monoton merupakan solusi untuk memotivasi siswa belajar sebelum pembelajaran olahraga, sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dengan baik (Suhendra, Samodra, & Gustian, 2021).



Gambar 2. Pemanasan sebelum permainan olahraga

Setelah mendapatkan edukasi dan pemanasan permainan olahraga usia dini, salah satu bentuk permainan yang diberikan dan tentunya dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak yaitu bermain bola berputar. Permainan bola berputar ini dapat dimainkan di luar ruangan maupun di dalam kelas. Permainan ini dapat mengembangkan dapat merangsang perkembangan motorik anak (Suci & Ismet, 2020). Indikator perkembangan motorik kasar pada anak antara lain: 1) Anak mampu melakukan berbagai gerakan terkoordinasi dengan kontrol, keseimbangan, dan ketangkasan, seperti yang ditunjukkan pada kegiatan: (a) anak mampu berjalan dalam berbagai variasi yaitu: maju, mundur, berjalan menyamping, (b) anak dapat melompat satu arah dengan satu atau kedua kaki; 2) anak mengetahui cara bermain permainan fisik dengan aturan gerak; 3) anak dapat menggunakan tangan kanan dan kiri mahir dalam berbagai kegiatan (Nurlailah, 2022).

Permainan selanjutnya, yaitu menelusuri jejak (*trace*). Permainan edukasi menelusuri jejak adalah permainan yang menyenangkan, mudah dimainkan, dan aman yang melatih keseimbangan, akurasi, fleksibilitas, ketangkasan, dan kekuatan untuk anak usia 5-6 tahun. Permainan berikutnya adalah permainan sirkuit, yang biasanya dibuat dengan pola melingkar, namun polanya juga dapat diubah untuk tujuan yang memotivasi, seperti pola bintang, persegi, setengah lingkaran, *chevron*, garis

lurus atau zig-zag. Permainan sirkuit adalah latihan yang menggabungkan beberapa latihan dengan tujuan membuat latihan tidak membosankan dan lebih efektif. Permainan ini dapat melatih kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan daya tahan kardio sesuai dengan kemampuannya (Monicha, 2020).

Permainan terakhir yang sering kami berikan dan sangat digemari oleh anak-anak adalah permainan hula hoop, yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa. Penggunaan hula hoop juga digunakan untuk mengecilkan perut buncit dan menambah massa otot punggung. Penerapan permainan hula hoop dalam proses pembelajaran di PPT Pelita Hati dan TK Bhakti Putra untuk meningkatkan kebugaran jasmani, karena melalui bermain, anak dapat memenuhi semua aspek kebutuhan perkembangan kognitif, emosional dan psikomotoriknya (Rohman, 2019).



Gambar 3. Pelaksanaan permainan olahraga untuk meningkatkan motorik anak

Tahap terakhir, evaluasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh HMJ Pendkesrek. Mengacu dari keseluruhan rangkaian kegiatan pada PPT Pelita Hati dan TK Bhakti Putra mengenai eskalasi aktivitas fisik dan keterampilan motorik anak melalui permainan olahraga usia dini terhadap 30 responden yang meliputi pihak sekolah dan wali murid pada tabel 1 menunjukkan bahwa kegiatan permainan olahraga yang dilaksanakan telah sesuai dengan tujuan kegiatan, serta sesuai dengan kebutuhan dan harapan. Guru dan wali murid menilai bahwa melalui kegiatan ini, mereka memiliki pemahaman mengenai pentingnya program aktivitas fisik melalui berbagai permainan olahraga usia dini untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak. Pihak sekolah dan wali murid juga mulai menyadari akan pentingnya menjaga aktivitas fisik dan mengasah keterampilan motorik anak pada masa tumbuh kembang, dan sangat setuju bahwa antusiasme siswa untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sangat tinggi. Selain itu, guru dan wali murid juga berkomitmen untuk melaksanakan kegiatan permainan olahraga usia dini secara rutin setiap satu minggu sekali sebagai salah satu upaya untuk menunjang pengembangan motorik anak.

Tabel 1. Hasil evaluasi pelaksanaan program oleh pihak sekolah dan wali murid

No.	Pertanyaan	Sangat Setuju		Setuju		Tidak Setuju	
		n	%	n	%	n	%
1.	Program olahraga usia dini yang dilaksanakan sudah sesuai dengan tujuan kegiatan	18	60	17	56,6	0	0
2.	Program olahraga usia dini sudah sesuai dengan kebutuhan dan harapan	15	50	15	50	0	0
3.	Tim pengabdian melakukan kegiatan olahraga usia dini dengan menerapkan berbagai inovasi program yang dapat meningkatkan gerak motorik pada anak	20	66,6	10	33,3	0	0
4.	Guru dan wali siswa merasa senang dengan program olahraga usia dini yang diselenggarakan	25	83,3	5	16,6	0	0

5.	Antusiasme dan partisipasi siswa-siswa sangat tinggi dan baik	25	83,3	5	16,6	0	0
6.	Setelah mendapatkan program olahraga usia dini guru dan wali murid menjadi tahu tentang aktivitas fisik yang dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak	22	73,3	8	26,6	0	0
7.	Setelah mendapatkan program permainan olahraga usia dini, guru dan wali murid mulai menyadari akan pentingnya aktivitas fisik yang dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak	20	66	10	33,3	0	0
8.	Jika kegiatan ini dilakukan secara konsisten guru dan wali siswa bersedia program ini berlanjut	18	60	17	56,6	0	0

PENUTUP

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada PPT Pelita Hati dan TK Bhakti Putra selama empat bulan dengan pemberian inovasi baru pada pelajaran olahraga yang dapat meningkatkan aktivitas fisik dan keterampilan motorik anak melalui permainan olahraga usia dini yang diberikan. Hal tersebut ditandai dengan pemahaman pihak sekolah dan wali murid untuk tumbuh kembang anak selama masa pertumbuhan dengan permainan olahraga usia dini yang memiliki manfaat untuk aktivitas fisik dan keterampilan motorik anak. Kegiatan pembelajaran olahraga melalui permainan olahraga usia dini juga berhasil mengajak siswa untuk melakukan aktivitas dengan baik dan hati gembira serta meningkatnya keterampilan motorik pada anak-anak. Terlihat juga siswa memiliki antusias dan ketertarikan yang sangat tinggi untuk tetap melakukan permainan olahraga ini guna menjaga kebugaran fisiknya. Tingginya antusias dan ketertarikan siswa dalam pengembangan keterampilan olahraga ini dapat berimplikasi positif jangka panjang terhadap perkembangan anak, kecerdasan motorik, kesehatan, dan keterampilan sosial yang memegang peran dalam tumbuh kembang anak.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arie Paramitha, M. V., & Supiati, V. (2020). Efektifitas Permainan Sirkuit Dalam Menstimulus Kemampuan Motorik Halus Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 4(02). <https://doi.org/10.29408/jga.v4i02.2615>
- [2] Bell, S. L., Audrey, S., Gunnell, D., Cooper, A., & Campbell, R. (2019). The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: A cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 138. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0901-7>
- [3] Hayati, S. N., & Putro, K. Z. (2021). *Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini*. 4.
- [4] Humaedi, H., Saparia, A., Nirmala, B., & Abduh, I. (2021). Deteksi Dini Motorik Kasar pada Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 558–564. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1368>
- [5] Isyani, I., Permadi, A. G., & Lubis, M. R. (2023). Profil Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1). <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4766>
- [6] Kim, A. C. H., Ryu, J., Lee, C., Kim, K. M., & Heo, J. (2021). Sport Participation and Happiness Among Older Adults: A Mediating Role of Social Capital. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1623–1641. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00288-8>
- [7] Monicha, N. (2020). *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Sirkuit*. 01(01).
- [8] Mundir, A., Baharun, H., Soniya, S., & Hamimah, S. (2022). Childhood Behavior Management Strategy based on Fun Learning Environment. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2583–2595. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2063>

- [9] Nurlailah, R. (2022). Pengaruh Permainan Jejak Kaki terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Mandiri Pitue. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(1), 281. <https://doi.org/10.35473/ijec.v4i1.1315>
- [10] Pratiwi, L. N., & Sinaga, S. I. (2022). Pengaruh Permainan Outdoor terhadap Kemampuan Ketahananmalangan pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA Bany Zahro Desa Mekar Jaya Kecamatan Sosos Buay Rayap Kabupaten OKU.
- [11] Rahmayuni, N., & Hazizah, N. (2020). Penggunaan Permainan Hulahop Dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. 4.
- [12] Ramdani, L. A., & Azizah, N. (2019). Permainan Outbound untuk Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 494. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.407>
- [13] Rohman, U. (2019). Hula hoop game: Its use and implication for physical fitness. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 249. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13162
- [14] Sonjaya, A. R., Arifin, Z., & Nurzaman, I. S. (2022). Peranan Orang Tua Terhadap Minat Dan Bakat Olahraga Siswa Usia Dini. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 35. <https://doi.org/10.52434/hjse.v1i2.1945>
- [15] Suci, E. S. W., & Ismet, S. (2020). Efektivitas Permainan Bola Bergilir Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak. 4.
- [16] Suhendra, A. F., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2021). Pengembangan Pemanasan Dengan Game Bagi Siswa Smp. *Journal RESPECS*, 3(2), 32–44. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1037>
- [17] Supriyadi, S. (2021). Mini Basketball Game Model to Improve Social Skill, Motoric Skill, and Physical Fitness of Elementary School Students. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 559. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14707>
- [18] Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Ali, S. K. S., & Karakauki, M. (2021). Improving Motor Skills in Early Childhood through Goal-Oriented Play Activity. *Children*, 8(11), 994. <https://doi.org/10.3390/children8110994>
- [19] Sutini, A. (2018). Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2). <https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10386>
- [20] Tangse, U. H. M., & Dimiyati, D. (2021). Permainan Estafet untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1166>
- [21] Vallence, A.-M., Hebert, J., Jespersen, E., Klakk, H., Rexen, C., & Wedderkopp, N. (2019). Childhood motor performance is increased by participation in organized sport: The CHAMPS Study-DK. *Scientific Reports*, 9(1), 18920. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-54879-4>
- [22] Wang, H., Ge, W., Zhu, C., Sun, Y., & Wei, S. (2022). How pom cheerleading improves the executive function of preschool children: The mediating role of speed and agility. *BMC Psychology*, 10(1), 234. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00944-z>
- [23] Zmijewski, P., Lipinska, P., Czajkowska, A., Mróz, A., Kapuściński, P., & Mazurek, K. (2020). Acute Effects of a Static vs. A Dynamic Stretching Warm-up on Repeated-Sprint Performance in Female Handball Players. *Journal of Human Kinetics*, 72(1), 161–172. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0043>