

Pemanfaatan Permainan Sirkuit Sebagai Pengasah Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Rini Lailatul Hidayah¹, Rosa Imani Khan²

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2}

rin37169@gmail.com¹, rossa_rose@unpkediri.ac.id²

ABSTRACT

Gross motor skills in early childhood are very important to be honed or stimulated because this ability is the basic capital to make it easier for children to move. Well-honed gross motor skills will provide many benefits for a child's life, such as strength, cardiovascular endurance, strength, speed, endurance, agility, balance, reaction time and good movement coordination in the child's body to facilitate children's daily activities. Through using games, children will get many benefits for their physical-motor development, including gross motor skills. The following games that can hone children's gross motor skills are circuit games. This literature review was conducted to dig deeper into the use of circuit games as a sharpener of gross motor skills in early childhood. Through circuit games, children will be able to have a sense of responsibility and form the skills of each individual. Circuit games have benefits for developing gross motor skills because these games have circuit training elements. The circuit game has several posts. Each post has different activities, for example in the form of balance activities, body flexibility, namely running hands and feet and supporting activities for endurance, thrust and agility.

Keywords: circuit game, rough motoric, early childhood

ABSTRAK

Kemampuan motorik kasar pada anak usia dini sangat penting untuk diasah atau distimulasi sebab kemampuan ini menjadi modal dasar untuk memudahkan anak dalam bergerak. Kemampuan motorik kasar yang terasah dengan baik akan memberikan banyak manfaat bagi kehidupan anak, seperti kekuatan, daya tahan kardiovaskuler, kekuatan, kecepatan, ketahanan, kelincuhan, keseimbangan, waktu reaksi serta koordinasi gerakan yang baik pada tubuh anak memudahkan aktivitas sehari-hari anak. Melalui menggunakan permainan, anak akan dapat banyak manfaat guna perkembangan fisik-motoriknya termasuk motorik kasarnya. Berikut permainan yang dapat mengasah kemampuan motorik kasar anak adalah permainan sirkuit. Kajian literatur ini dilakukan guna menggali lebih dalam mengenai pemanfaatan permainan sirkuit sebagai pengasah kemampuan motorik kasar anak usia dini. Melalui permainan sirkuit, anak akan dapat memiliki rasa tanggung jawab serta membentuk keterampilan setiap individu. Permainan sirkuit mempunyai manfaat untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar karena permainan ini memiliki unsur latihan sirkuit. Permainan sirkuit memiliki beberapa pos. Setiap pos memiliki kegiatan yang berbeda, misalnya berupa kegiatan keseimbangan, kelenturan tubuh yakni tangan dan kaki berlari dan kegiatan pendukung terhadap daya tahan, dorong dan ketangkasan.

Kata Kunci: permainan sirkuit, motorik kasar, anak usia dini

PENDAHULUAN

Masa anak usia dini bisa disebut sebagai masa golden age yakni masa keemasan yang dialami oleh anak sekali dalam kehidupannya, oleh sebab itu masa inilah yang menjadi situasi sangat rugi jika terlewat begitu saja. Masa golden age terjadi antara usia 0-6 tahun, dimana anak akan bertumbuh dan berkembang dengan pesat. Oleh karena itu, menurut Pramono

(2019), masa usia dini merupakan periode dimana masa paling penting dalam masa perkembangan anak. Anak sangat membutuhkan stimulasi yang dapat mengoptimalkan tumbuh-kembangnya, termasuk perkembangan kemampuan motoriknya, baik motorik kasar maupun halus, sebelum anak berusia 7 tahun dan memasuki sekolah dasar (SD). Kurang berkembangnya kemampuan motorik kasar pada anak dapat mengganggu dalam kesehariannya melakukan aktivitas. Anak akan mendapatkan pertumbuhan serta perkembangan secara optimal jika hal tersebut anak distimulasi sesuai kebutuhan motoric anak sejak usia dini. Dari penjelasan ini dapat ditarik kesimpulan jika anak sangat membutuhkan aktivitas fisik untuk pertumbuhan serta perkembangan kemampuan motoriknya (Ailwood, 2003). Model aktivitas bermain haruslah dapat merangsang otot-otot pada anak.

Kemampuan motorik kasar yang dimiliki anak usia dini sangat penting untuk distimulus dan dikembangkan sebab dapat menjadi modal dasar untuk memudahkan anak dalam bergerak, tidak kaku dan lincah. Jika anak tidak dapat melakukan gerakan fisik secara maksimal maka yang terjadi adalah anak akan menjadi tidak percaya diri serta memunculkan konsep diri negatif di dalam diri anak. Novitasari, Nasirun, and Delrefi (2019) menjelaskan bahwa aspek pokok di pelajaran motorik kasar yang dimiliki anak yakni kecepatan, kekuatan, power, daya tahan, kelincahan, ketahanan, keseimbangan keseimbangan, waktu reaksi serta koordinasi. Permainan dapat berperan sebagai sarana bagi anak untuk mengeksplorasi imajinasinya, mulai dari yang tidak diketahui menjadi diketahui oleh anak. Ini dapat membantu anak membangun pengalamannya. Permainan juga dapat berperan sebagai sarana pendidikan sebab mampu memberi kepuasan, kebahagiaan serta kegembiraan (Theobald et al. 2015). Dengan melalui permainan jugalah, anak dapat mengasah kemampuan fisik motorik dan sosial emosionalnya. Berikut adalah permainan yang dapat melibatkan aktivitas fisik yakni permainan sirkuit.

Permainan sirkuit mempunyai manfaat untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar karena permainan ini memiliki unsur latihan sirkuit. Morgan et al. (2015) menyatakan bahwa latihan atau permainan sirkuit yaitu suatu cara latihan dimana latihan tersebut memiliki banyak guna pada keadaan yang berbeda, sebagai persyaratan untuk kebugaran, serta mampu dilakukan dimanapun dan kapanpun. Bempa (2000) juga mengemukakan bahwa latihan atau permainan sirkuit merupakan pelatihan yang dilakukan sesuai dengan bentuk sirkuit yang terdiri atas beberapa pos (station) pelatihan guna dapat meningkatkan kemampuan fisik serta merupakan pelatihan yang dilaksanakan secara terus-menerus atau dengan rintangan pola tertentu yang terdiri atas 6-9 pos. Kajian literatur ini dilakukan untuk menggali lebih dalam lagi tentang pemanfaatan permainan sirkuit sebagai pengasah kemampuan motorik kasar anak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak Usia Dini

Pengertian Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan anak yang memiliki rentang usia antara 0-6 tahun (Indonesia 2003). Sejalan dengan penjelasan tersebut, menurut Sujiono (2009), anak usia dini merupakan anak baru lahir hingga usia 6 tahun, dalam rentang usia ini sangat menentukan pembentukan kepribadian dan karakter yang dimiliki anak. Masa tersebut dapat diartikan sebagai masa *golden age* atau masa emas anak, sebab pada *golden age* anak mulai dapat berkreasi sesuai bakat dan keterampilan yang dimiliki anak. Pada masa *golden age* juga anak perlu mendapatkan banyak stimulus agar dapat meningkatkan dan mengembangkan aspek-aspek perkembangan anak agar dapat tumbuh dengan optimal dan baik. Oleh karena itu, masa ini menjadi masa istimewa bagi anak. Pendidikan anak pada usia dini yakni satuan pendidikan pertama untuk anak usia dini dalam mengembangkan aspek pertumbuhan anak. Pendidikan anak pada usia dini dapat menjadi tempat pendidikan pertama bagi anak dalam menerima pembelajaran disekolah yang berkaitan dengan proses tumbuh kembang anak sebagai bekal anak di masa mendatang. Anak pada masa ini sangat perlu mendapatkan wawasan dan perhatian penuh dari guru dan dukungan dari orang tua untuk membantu tumbuh kembang anak supaya bisa berkembang dan tubumbuh sesuaidengan usianya.

Karakteristik Anak Usia Dini

Usia dini memiliki karakteristik unik yang dimiliki oleh masing-masing anak. Karakteristik-karakteristik anak usia dini tidak akan pernah ditemukan apabila mereka sudah beranjak dewasa. Menurut Pebriana (2017), karakteristik anak pada usia dini yakni anak yang mempunyai kemampuan perkembangan dengan tingkat perkembangan merespon cepat dari berbagai aspek perkembangan yang dimiliki individu. Karakteristik anak usia dini yang lain menurut Hartati (dalam Khairi, 2018) yaitu: 1) mempunyai keingintahuan yang sangat besar, 2) individu yang unik, 3) suka berfikir fantasi dan berfikir menggunakan imajinasinya, 4) masa yang sangat baik guna memulai belajar, dan 5) mempunyai sikap yang egosentris.

Kemampuan Motorik Kasar

Pengertian Kemampuan Motorik Kasar

Motorik kasar yaitu suatu gerakan dimana tubuh memerlukan tenaga untuk menggunakan otot besar sehingga mampu memengaruhi kematangan serta kemaksimalan anak itu sendiri. Menurut Sujiono (2010), gerakan motorik kasar yakni suatu kemampuan yang memerlukan dalam dalam beberapa bagian besar dari bagian tubuh yang dimiliki anak, biasanya yang diperlukan hanya tenaga atau kekuatan sebab dalam hal ini dilakukan terhadap otot-otot yang lebih besar. Sedangkan Menurut Rahyubi (2012), aktivitas motorik kasar yakni keterampilan gerak atau gerakan dalam tubuh yang hanya menggunakan bagian otot besar guna sebagai dasar pada gerakan utamanya.

Menurut Fikriyati (2013), kemampuan motorik ini sangat erat berkaitan dengan perkembangan gerakan dalam tubuh dengan melakukan aktivitas yang tersusun atas bagian otak, syaraf, otot serta spinal cord. Definisi dari motorik kasar sendiri yakni merupakan suatu gerakan tubuh dimana gerakan tubuh tersebut memakai otot-otot besar atau sebagian dari anggota tubuh sehingga dapat memengaruhi fisik anak tersebut. Anak yang mampu menggunakan gerakan motoriknya sendiri, maka kondisi tubuhnya dapat semakin bugar dan sehat sebab tubuhnya selalu digerakkan. Semua ini dapat memengaruhi rasa percaya diri yang dimiliki anak dan kemandirian anak. Anak akan lebih mudah untuk bersosialisasi sebab dalam hal ini anak mampu mengimbangi aktivitas dan gerakan yang dilakukan dengan temannya.

Unsur Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Sangat penting bagi orangtua atau guru untuk memberikan rangsangan atau stimulasi terhadap anak melalui aktivitas anak. Stimulasi tersebut diharapkan mampu untuk mengoptimalkan motorik anak, termasuk kesehatan dan kebugaran jasmani anak. Menurut Sucipto, Mamun, and Yudiana (2019), ada beberapa unsur kebugaran jasmani sebagai berikut:

- 1) Kekuatan (*strength*) dalam, aktivitas ini memerlukan suatu kekuatan agar anak memiliki daya tahan tubuh yang kuat, sehingga dapat melakukan aktivitas dengan baik.
- 2) Daya Tahan (*endurance*). Aktivitas ini untuk menjaga kesehatan anak memeperkebal daya tahan tubuh anak terhadap suatu kegiatan. Menurut Saripudin (2019), untuk melatih daya tahan tubuh, seharusnya menggunakan aktivitas yang ringan.
- 3) Kecepatan (*speed*). Kecepatan ini untuk melatih keseimbangan anak. Menurut Sucipto, Mamun, and Yudiana (2019), melatih kecepatan pada anak dapat distimulasi dengan cara lari jarak pendek 1-3 meter. Sehingga dapat membuat otot-otot kaki dapat terstimulus dengan baik.
- 4) Kelincahan (*agility*). Kelincahan merupakan suatu aktivitas fisik yang memerlukan kemampuan anak untuk untuk bisa menyesuaikan pose-pose tertentu dalam beraktivitas misalnya bergerak maju-mundur ataupun bergerak samping kiri dan samping kanan.
- 5) Kelenturan (*flexibility*). Aktivitas fisik yang melatih kelenturan mampu membantu tubuh akan lebih mudah dalam bergerak sebab untuk mempertahankan otot tubuh yang lentur serta sendi dapat berfungsi dan digunakan dengan baik (Saripudin, 2019).
- 6) Koordinasi (*coordination*). Aktivitas fisik yang melakukan suatu gerakan koordinasi merupakan kemampuan seseorang yang mampu meningkatkan berbagai macam kegiatan gerak yang berbeda-beda kedalam suatu pola gerakan sederhana serta gerakan yang sukar (Rismayanthi 2013).
- 7) Ketepatan (*accuracy*). Olahraga yang dapat menstimulasi ketepatan yakni dengan melakukan kegiatan dimana kegiatan tersebut memerlukan tingkat keakuratan yang tinggi.

- 8) Keseimbangan (*balanced*). Menurut Saripudin (2019), berbagai macam aktivitas fisik yang mampu untuk menstimulasi suatu keseimbangan yakni dengan melakukan latihan berdiri menggunakan satu kaki dan berjalan di atas papan titian.

Mengasah Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Kemampuan motorik kasar yang terasah dengan baik akan memberikan banyak manfaat yaitu dapat memberikan kemampuan pada anak untuk mampu menguasai beberapa gerakan dalam gerakan yang sedang sampai dengan gerakan yang sulit untuk dilakukan oleh individu. Selain hal tersebut kemampuan motorik memberi stimulus terhadap kemampuan fisik yang baik misalkan tidak gampang capek saat melakukan segala aktivitas (Frith and Loprinzi 2019). Pemberian pelatihan gerak terhadap motorik kasar kepada anak akan menjadikan anak memiliki keyakinan dalam pencapaian prestasi di masa mendatang.

Berikut beberapa studi dalam penelusuran tentang kemampuan motorik kasar anak telah dilakukan, misalnya studi oleh Saripudin (2019) dalam studi tersebut menganalisis mengenai perkembangan serta pertumbuhan pada anakhal ini dapat dilihat dari beberapa sisi perkembangan motorik kasar anak yang ringan hingga sedang. Hasil studi ini menemukan bahwa saat terjadi perkembangan kemampuan motorik pada anak, maka dapat terjadi juga terhadap perubahan proporsi tubuh, ukuran tubuh, dan berubahnya ciri fisik yang lama yang tercantum dalam indikator kematangan organ di dalam tubuh anak. Studi selanjutnya yakni studi dari Wang (2004) studi ini melakukan analisis mengenai pengaruh gerak kreatif anak pada tahap keterampilan perkembangan motorik kasar anak. Hasil dari studi tersebut memperlihatkan jika anak yang tergolong dalam program yang telah dibuat dengan signifikan dapat mempunyai kemampuan motorik kasar yang lebih bagus.

Permainan Sirkuit

Pengertian Permainan Sirkuit

Permainan sirkuit merupakan suatu kegiatan bermain yang memiliki sirkuit yakni memiliki beberapa pos. Setiap pos memiliki suatu kegiatan yang berbeda, oleh sebab itu dinamakan sirkuit sebab kegiatan tersebut memiliki pos (Susanti 2012). Permainan sirkuit dilakukan secara tim dan model permainan sirkuit ini bisa berbentuk lingkaran atau zig-zag dan permainan sirkuit ini dapat dilakukan secara terus-menerus dan beruntun. Seperti yang dijelaskan oleh Westcott et al. (2013), sirkuit yakni pola pelatihan dimana pelatihan tersebut dilakukan secara terus - menerus serta berurutan selama satu putaran/sirkuit yang menggunakan serangkaian latihan yang berbeda.

Manfaat Permainan Sirkuit

Secara umum, permainan sirkuit memiliki banyak manfaat untuk mengembangkan berbagai aspek kognitif, fisik-motorik, sosial-emosional, dan seni, sebab permainan sirkuit mempunyai banyak model untuk dikembangkan

menjadi permainan yang menarik untuk mengasah berbagai aspek kemampuan yang dimiliki seseorang. Permainan sirkuit dapat dilakukan secara berkelompok atau tim dan mempunyai beberapa pos. Beberapa manfaat permainan atau latihan sirkuit yaitu: 1) melatih daya tahan jantung dan dapat menurunkan tekanan darah, 2) menguatkan seluruh bagian anggota badan, 3) meningkatkan energi, stamina, daya tahan otot serta kelincahan, memiliki waktu latihan yang efektif cepat, 5) dapat dilakukan dimanapun, dan 6) dapat menurunkan berat badan (Ibnu, 2017).

Permainan Sirkuit Untuk Mengasah Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Permainan sirkuit yakni suatu pelatihan permainan yang bisa mengasah kemampuan fisik motorik kasar anak usia dini, sebab dalam kegiatan tersebut terdapat aktivitas di setiap pos yang mampu mengasah kemampuan fisik motorik kasar anak, misalnya berupa aktivitas kelenturan dari sebagian anggota tubuh yakni kaki dan tangan, keseimbangan, kegiatan aktivitas hingga merangsang daya tahan dorong dan ketangkasan, berlari, serta dilakukan secara beruntun sesuai dengan aturan permainan.

Beberapa hasil penelitian telah membuktikan bahwa berbagai macam permainan sirkuit memang bisa mengasah kemampuan motorik kasar anak usia dini. Penelitian pertama yakni tentang Permainan Sirkuit Mahkota yang dilakukan oleh Nugraheni, Wulandari, and Anisa (2019). Permainan Sirkuit Mahkota merupakan permainan yang dilakukan secara bertahap serta dilakukan secara menerus. Permainan Sirkuit Mahkota memiliki lima pos rintangan, dimana setiap rintangan pos tersebut memiliki aktivitas yang harus dilakukan untuk dapat mengembangkan motorik kasar anak. Pada rintangan pertama, anak diminta untuk melompat dengan menggunakan satu kaki dan menyebutkan angka yang telah dilompati. Pada pos rintangan ke dua, anak diminta untuk berlari dan melompat dengan dua kaki. Pada pos rintangan ke tiga, anak diminta untuk melewati banner dengan panjang 250m dengan membawa dua ember berisi yang air. Pada pos empat, anak diminta untuk merangkak. Pada pos terakhir, pos rintangan kelima, anak diminta untuk melempar bola pada arah tertentu. Permainan Sirkuit Mahkota terbukti sangat efektif guna menstimulasi kemampuan aspek motorik kasar pada anak di Kelompok A TK Dharma Wanita 06 Kedungkandang.

Penelitian kedua dilakukan oleh Pahendra et al. (2021) tentang Permainan Sirkuit Keranjang Bola. Permainan ini merupakan permainan yang dimodifikasi dari permainan bola basket yang dimainkan secara tim, beranggotakan 5 orang, dimana permainan tersebut selain untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar juga untuk mengembangkan rasa kerja sama antar tim dan keterampilan setiap anggota individu (Perdima 2017). Permainan sirkuit keranjang bola memiliki 2 tim, dimana tim tersebut nanti akan berlomba menuju tempat paling akhir yaitu melempar bola pada keranjang. Sebelum melakukan permainan, anak diajak untuk melakukan

pemanasan. Setelah melakukan pemanasan, anak diminta untuk melakukan persiapan. Setelah persiapan, anak-anak mengambil satu bola dan melakukan permainan dengan menghadapi rintangan yang tersedia yaitu melewati sirkuit ban dengan melompat menggunakan satu kaki (dengan tetap membawa satu bola tadi). Hal tersebut dilakukan secara berturut-turut sampai dengan akhir. Setelah sampai di akhir, anak diminta untuk melemparkan bola di keranjang. Permainan Sirkuit Keranjang Bola terbukti bisa meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini di kelompok B TK Napabale Kota Kendari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kemampuan motorik kasar yakni suatu kemampuan dimana kemampuan tersebut memerlukan koordinasi bagian besar atas tubuh anak, biasanya sangat memerlukan tenaga atau kekuatan sebab dilakukan oleh otot yang lebih besar. Kemampuan motorik kasar pada anak usia dini sangat penting untuk diasah sebab menjadi modal dasar untuk memudahkan anak dalam bergerak, lincah dan tidak kaku. Jika anak tidak dapat menggunakan gerakan tubuh terutama fisik dengan baik, jadi akan menumbuhkan sikap tidak percaya diri serta konsep diri yang negatif dalam diri individu. Permainan dapat berperan sebagai sarana bagi anak untuk mengeksplorasi dunianya, membangun pengalamannya dan mengasah kemampuan motorik kasarnya. Berikut pelatihan permainan yang dapat mengasah kemampuan motorik kasar anak yakni permainan sirkuit. Permainan sirkuit mempunyai manfaat untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar karena permainan ini memiliki unsur latihan sirkuit. Permainan sirkuit memiliki beberapa pos. Setiap pos memiliki kegiatan yang berbeda, misalnya berupa kegiatan keseimbangan, kelenturan beberapa dari sebagian tubuh tangan dan kaki, berlari dan kegiatan yang mendukung daya tahan, dorong dan ketangkasan, serta harus dilakukan secara berurutan sesuai dengan aturan permainan.

Penulis menyarankan, mengingat banyaknya manfaat yang akan didapat oleh anak jika kemampuan motorik kasarnya terasah dengan baik, maka hendaknya kemampuan motorik kasar anak diasah sejak usia dini. Orangtua atau guru dapat memanfaatkan permainan sirkuit untuk mengasah kemampuan motorik kasar anak. Hendaknya permainan sirkuit yang didesain tetap disesuaikan dengan tahap perkembangan anak dan telah diperhitungkan faktor keamanan bagi fisik dan psikologis anak.

DAFTAR RUJUKAN

- Ailwood, Jo. 2003. "Governing Early Childhood Education through Play." *Contemporary Issues in Early Childhood* 4 (3): 286–99.
- Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training for Young Champions*. Human Kinetics.
- Fikriyati, Mirroh. 2013. "Perkembangan Anak Usia Emas (Golden Age)." Yogyakarta: Laras Media Prima.
- Frith, Emily, and Paul D Loprinzi. 2019. "Association Between Motor Skills and Musculoskeletal Physical Fitness Among Preschoolers." *Maternal and Child Health Journal* 23 (8): 1003–7.

- Ibnu, Ismail. 2017. "Penjelasan Lengkap Circuit Training." 2017. <https://www.sfidn.com/penjelasan-lengkap-circuit-training>.
- Indonesia, Republik. 2003. "Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Lembaran Negara RI Tahun 2003, No. 78." Sekretaris Negara. Jakarta. Tersedia di [http://akhmadsudrajat.files](http://akhmadsudrajat.files....)
- Khairi, Husnuzziatul. 2018. "Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini Dari 0-6 Tahun." *Jurnal Warna 2* (2): 15–28.
- Morgan, Sarah, Maryam Shoai, Pietro Fratta, Katie Sidle, Richard Orrell, Mary G Sweeney, Aleksey Shatunov, William Sproviero, Ashley Jones, and Ammar Al-Chalabi. 2015. "Investigation of Next-Generation Sequencing Technologies as a Diagnostic Tool for Amyotrophic Lateral Sclerosis." *Neurobiology of Aging* 36 (3): 1600-e5.
- Novitasari, Reni, M Nasirun, and D Delrefi. 2019. "Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media HulaHoop Pada Anak Kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong." *Jurnal Ilmiah POTENSIA* 4 (1): 6–12.
- Nugraheni, Septy Eka, Retno Tri Wulandari, and Nur Anisa. 2019. "EFEKTIFITAS PERMAINAN SIRKUIT MAHKOTA UNTUK MENSTIMULUS KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK TK A DI TK DHARMA WANITA 06 KEDUNGKANDANG." *Jurnal PAUD: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan Anak Usia Dini* 1 (2): 124–31.
- Pahendra, Pahendra, Hadija Selman, Rohmania Rohmania, Nasir Nasir, Hasmirah Said, Umalya Sasnita, and Tri Indah Rusli. 2021. "Sirkuit Bola Keranjang: Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5 (2): 2025–36.
- Pebriana, Putri Hana. 2017. "Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1 (1): 1. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.26>.
- Perdima, Feby Elra. 2017. "PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT, METODE KONVENSIONAL TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BOLA BASKET." *Journal Physical Education, Health and Recreation* 2 (1): 1–6.
- Pramono, Wijanarko Heru. 2019. "Penerapan Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia." *JKEP* 4 (2): 137–45.
- Rahyubi, Heri. 2012. "Teori-Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi Dan Tinjauan Kritis." *Bandung: Nusa Media*.
- Rismayanthi, Cerika. 2013. "Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 9 (1).
- Saripudin, Aip. 2019. "Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini." *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak* 1 (1): 114–30.

- Sucipto, Beltasar Tarigan, Amung Mamun, and Yunyun Yudiana. 2019. "Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga."
- Sujiono, Yuliani Nurani. 2009. "Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini."
- Sujiono, Yuliani Nurani, and Bambang Sujiono. 2010. "Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak." *Jakarta: Indeks 76*.
- Susanti, Rikza Azharona. 2012. "Pengembangan Permainan Sirkuit Warna-Warni Ceria Menggunakan Bahan-Bahan Bekas Pada Pembelajaran Fisik Motorik Anak Di TK Senaputra Malang." *Pengembangan Permainan Sirkuit Warna-Warni Ceria Menggunakan Bahan-Bahan Bekas Pada Pembelajaran Fisik Motorik Anak Di TK Senaputra Malang/Rikza Azharona Susanti*.
- Theobald, Maryanne, Susan Danby, Jóhanna Einarsdóttir, Jane Bourne, Desley Jones, Sharon Ross, Helen Knaggs, and Claire Carter-Jones. 2015. "Children's Perspectives of Play and Learning for Educational Practice." *Education Sciences 5 (4): 345–62*.
- Wang, Joanne Hui-Tzu. 2004. "A Study on Gross Motor Skills of Preschool Children." *Journal of Research in Childhood Education 19 (1): 32–43*.
- Westcott, Wayne L, Caroline M Apovian, Kimberly Puhala, Laura Corina, Rita LaRosa Loud, Scott Whitehead, Kenneth Blum, and Nicholas DiNubile. 2013. "Nutrition Programs Enhance Exercise Effects on Body Composition and Resting Blood Pressure." *The Physician and Sportsmedicine 41 (3): 85–91*.