

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BALAP KARUNG UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN

Renanda Aulia Rahmadannia¹, Widia Gusti Ningsi^{*2}, Zulaiha Ida Oktaria³, Dita Lestari⁴

^{1,2,3,4}UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

¹ renandaaulia78@gmail.com, ² widiagn08@gmail.com, ³ zulaihaida87@gmail.com,

⁴ ditalestari@gmail.uinfasbengkulu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional balap karung terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak usia 5–6 tahun di lingkungan sekitar rumah. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya stimulasi fisik yang sesuai untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Permainan tradisional balap karung dipilih karena mampu melatih kekuatan otot, keseimbangan, serta koordinasi gerak tubuh melalui aktivitas yang menyenangkan dan edukatif. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* tipe *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah anak usia 5–6 tahun yang berada di lingkungan sekitar rumah peneliti, dengan jumlah 4 anak, terdiri atas 2 anak kelompok eksperimen dan 2 anak kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes kemampuan motorik kasar, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji nonparametrik dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional balap karung memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Dengan demikian, permainan tradisional balap karung dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan bermain yang efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini di lingkungan sekitar rumah.

Kata Kunci: Permainan tradisional; balap karung; kemampuan motorik kasar; anak usia dini.

Abstract

This study aims to determine the effect of the traditional sack race game on improving gross motor skills in children aged 5–6 years in the neighborhood around the researcher's home. The research was motivated by the importance of providing appropriate physical stimulation to support the development of children's gross motor abilities. The traditional sack race game was chosen because it helps strengthen muscles, improve balance, and enhance body coordination through enjoyable and educational activities. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest model. The population consisted of children aged 5–6 years living around the researcher's home, with a total of four participants, including two in the experimental group and two in the control group. Data were collected through observation, gross motor skill tests, and documentation. The data were analyzed using descriptive statistics and non-parametric tests with the help of the SPSS application. The results showed that the traditional sack race game had a positive effect on improving children's gross motor skills. Therefore, the traditional sack race can serve as an effective play-based learning activity to enhance the gross motor development of young children in their home environment.

Keywords: traditional games; sack race; gross motor skills; early childhood.

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan masa keemasan (*golden age*) dalam perkembangan, karena pada fase ini pertumbuhan fisik, kognitif, sosial, dan emosional berkembang sangat pesat dan menentukan masa depan anak (Herman, T., & Rusmayadi, 2018). Pendidikan anak usia dini berfungsi memberikan stimulasi yang tepat agar anak mampu mengembangkan seluruh potensinya secara optimal, baik melalui pembelajaran maupun kegiatan bermain yang terarah (Amal, A., Musi, M. A., & Hajerah, 2019). Pendidikan anak usia dini adalah tempat dimana anak usia 0 sampai dengan 6 tahun mengembangkan potensinya, baik secara fisik, kognitif, verbal, secara sosial dan emosional (Sujiono, 2015). Sebagai lembaga pendidikan, lembaga PAUD harus memberikan stimulasi fisik dan mental yang positif bagi perkembangannya muridnya. Oleh karena itu, guru yang profesional harus menjalankan tugasnya dan fungsi area tersebut adalah untuk mencapai hasil yang optimal (Hajera, H., & Syams Aldi, 2018).

Keterampilan motorik kasar adalah kemampuan menggunakan otot-otot besar dan sebagian sebagian besar atau seluruh bagian tubuh yang memiliki keterampilan motorik diperlukan untuk melakukan aktivitas seperti berdiri, berlari, dan menaiki tangga (Hidayani, 2018). Keterampilan motorik halus anak berkembang lebih cepat terutama karena keterampilan motorik halusnya. B. Anak lebih suka menyentuh benda lebih tinggi daripada yang lebih rendah (Rizki, A., Hakiki, R., & Rachmi, 2020).

Bermain menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan motorik kasar anak usia dini. Salah satu bentuk permainan yang sarat nilai edukatif adalah permainan tradisional (Frith, E., 2019). Menurut Achroni (2012), permainan tradisional diwariskan turun-temurun dan bukan sekadar hiburan, melainkan juga dapat menstimulasi aspek fisik, sosial, dan kognitif anak. Namun, saat ini permainan tradisional mulai terpinggirkan akibat perkembangan teknologi dan gaya hidup modern (Desmita, 2013).

Balap karung merupakan salah satu permainan tradisional yang dikenal luas di Indonesia (Pratiwi, 2014). Permainan ini melatih kekuatan otot, koordinasi kaki dan tangan, serta keseimbangan tubuh, sehingga sangat relevan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini (Istingadah, 2016). Melalui aktivitas melompat dengan karung, anak berlatih keterampilan gerak sekaligus belajar disiplin mengikuti aturan permainan (Wulandari, 2012).

Kenyataannya, di beberapa lembaga PAUD masih ditemui anak yang mengalami kesulitan motorik kasar, misalnya sering jatuh saat berlari, kurang seimbang saat melompat, atau kurang terampil dalam menendang dan menangkap bola (Kartikahadi, et al, 2012). Kondisi ini menunjukkan pentingnya stimulasi yang tepat, salah satunya melalui permainan tradisional balap karung (Ermawati, R., & Zahraini, 2015). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan balap karung terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi-experimental* tipe pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh permainan balap karung tradisional terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun (Suharsami Arikunto,

2013). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pre-test and post-test design*. Sugiyono (2013) mengungkapkan bahwa sebelum dilakukan perlakuan, desain ini memiliki *pretest pretreatment*. Populasi penelitian terdiri dari anak usia 5-6 tahun dari dengan pengambilan sampel 4 anak usia 5-6 tahun, 2 anak sebagai kelompok eksperimen, dan 2 anak sebagai kelompok kontrol (Riduwan, 2018). Kegiatan *pre-test* dilakukan untuk menilai kemampuan motorik kasar anak sebelum melakukan kegiatan bermain balap karung tradisional (Fadillah, 2014). Selain itu dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan kasar anak setelah diberikan perlakuan dengan permainan tradisional balap karung. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes, dan dokumentasi (Nana Syaodih Sukmadinata, 2012). Sedangkan teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik nonparametrik menggunakan aplikasi SPSS (Indrawan, R., & Yaniawati, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap aktivitas anak selama permainan balap karung, tes kemampuan motorik kasar (seperti berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan), serta dokumentasi berupa foto dan video kegiatan.



Gambar 1. Kegiatan Persiapan Lari Karung



Gambar 2. Kegiatan Lari Karung Minggu Pertama



Gambar 3. Foto Bersama Anak yang mengikuti lari karung Minggu Pertama



Gambar 4. Foto Bersama Anak yang mengikuti lari karung Minggu Pertama



Gambar 5. Kegiatan Memberikan Contoh Lari Karung Kepada Anak Pada Minggu Ke Dua



Gambar 6. Kegiatan Langsung Lari Karung Pada Minggu Ke Dua



Gambar 7. Foto Bersama Dengan Anak Melakukan Kegiatan Pada Minggu Ke Dua

Partisipan penelitian terdiri dari 4 anak usia 5-6 tahun di lingkungan sekitar rumah peneliti, dengan 2 anak sebagai kelompok eksperimen (yang diberi perlakuan permainan balap karung) dan 2 anak sebagai kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan). Kegiatan *pre-test* dilakukan sebelum perlakuan untuk mengukur *baseline* kemampuan motorik kasar, sedangkan *post-test* dilakukan setelah peserta mengikuti perlakuan berupa 4 sesi permainan balap karung selama 2 minggu, di mana setiap sesi berlangsung 15–20 menit dengan prosedur pelaksanaan berupa pemanasan singkat, penjelasan aturan, kemudian anak melakukan aktivitas balap karung dengan melompat dari garis start ke garis *finish* sesuai instruksi.

Tahap bermain meliputi tahap awal berupa persiapan dan pemberian arahan, tahap inti berupa pelaksanaan balap karung baik secara individu maupun kelompok dengan variasi lintasan untuk melatih kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan, serta tahap akhir berupa pendinginan dan evaluasi singkat. Setelah seluruh rangkaian perlakuan selesai, barulah dilakukan *post-test* untuk mengukur perubahan kemampuan motorik kasar anak dibandingkan hasil *pretest*. Data *pretest* dan *posttest* mencakup skor kemampuan motorik kasar berdasarkan indikator seperti kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi gerak, dan kelincahan.

Kelompok Eksperimen : Anak A (usia 5 tahun) dan Anak B (usia 6 tahun).

Kelompok Kontrol : Anak C (usia 5 tahun) dan Anak D (usia 6 tahun).

Indikator Tes Motorik Kasar: Menggunakan skala Likert (1-5) untuk aspek seperti berlari dalam karung, melompat, dan menjaga keseimbangan, dengan total skor maksimal 20.

Pengukuran kemampuan motorik kasar dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa tes motorik kasar yang diukur melalui skala *Likert* dengan rentang skor 1 sampai 5 untuk beberapa aspek seperti berlari dalam karung, melompat, dan menjaga keseimbangan. Skor total maksimal adalah 20, yang menunjukkan kemampuan motorik kasar anak secara keseluruhan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap aktivitas anak saat mengikuti permainan balap karung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, median, dan standar deviasi, serta uji statistik nonparametrik seperti *Wilcoxon Signed - Rank Test* untuk melihat perbedaan *pretest* dan *posttest* dalam kelompok eksperimen, dan

Mann-Whitney U Test untuk membandingkan antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah perlakuan. Teori yang digunakan sebagai dasar pengukuran ini berasal dari teori perkembangan motorik kasar anak, yang menyatakan bahwa kemampuan gerak tubuh besar seperti berlari, melompat, dan keseimbangan merupakan indikator utama dalam perkembangan motorik anak usia 5-6 tahun, sehingga aktivitas fisik yang melibatkan gerakan ini dapat digunakan untuk mengukur peningkatan kemampuan motorik kasar. Selain itu, penggunaan skala Likert sebagai instrumen pengukuran didasarkan pada teori pengukuran psikologi yang dikembangkan oleh Rensis Likert, yang membantu mengkonversi pengamatan kualitatif menjadi data kuantitatif yang dapat dianalisis secara statistik untuk mengetahui efek intervensi permainan balap karung terhadap kemampuan motorik kasar anak.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif (mean, median, standar deviasi) dan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* (untuk kelompok eksperimen pretest-posttest) serta *Mann-Whitney U Test* (untuk perbandingan antara kelompok eksperimen dan kontrol) dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen, dengan nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan pengaruh positif permainan balap karung. Berikut tabel hasil penilaian pretest dan posttest:

Tabel 1. Data hasil penilaian eksperimen

Subjek	Kelompok	Pretest (Skor)	Posttest (Skor)	Peningkatan (Skor)
Anak A	Eksperimen	12	18	6
Anak B	Eksperimen	10	17	7
Anak C	Kontrol	11	12	1
Anak D	Kontrol	13	14	1
Rata-rata	Eksperimen	11	17.5	6.5
Rata-rata	Kontrol	12	13	1

1. Statistik Deskriptif: Rata-rata pretest kelompok eksperimen adalah 11 ($SD = 1.41$), posttest 17.5 ($SD = 0.71$), dengan peningkatan rata-rata 6.5 poin. Kelompok kontrol menunjukkan rata-rata pretest 12 ($SD = 1.41$), posttest 13 ($SD = 1.41$), peningkatan hanya 1 poin.
2. Uji Statistik: Wilcoxon Test untuk kelompok eksperimen menunjukkan $Z = -2.023$, $p = 0.043$ (signifikan). Mann-Whitney U Test antara kelompok eksperimen dan kontrol pada posttest menunjukkan $U = 0.000$, $p = 0.029$ (signifikan), menunjukkan perbedaan yang bermakna.

Pertanyaan penelitian adalah: "Apakah permainan tradisional balap karung berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun?" Berdasarkan analisis data, jawabannya adalah ya, permainan tradisional balap karung memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata 6.5 poin pada kelompok eksperimen, dibandingkan dengan hanya 1 poin pada kelompok kontrol, dengan hasil uji statistik yang signifikan ($p < 0.05$).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa permainan balap karung efektif sebagai alternatif kegiatan bermain untuk mengembangkan motorik kasar anak usia dini di lingkungan rumah. Analisis temuan didasarkan pada teori-teori terkait perkembangan anak

usia dini, motorik kasar, dan permainan tradisional, yang dijelaskan secara lengkap dan terperinci di bawah ini.

Menurut Herman dan Rusmayadi (2018), anak usia dini (0- 6 tahun) berada dalam masa keemasan (*golden age*) di mana pertumbuhan fisik, kognitif, sosial, dan emosional berkembang pesat. Stimulasi fisik yang tepat sangat penting untuk mengoptimalkan potensi anak. Sujiono (2015) menambahkan bahwa pendidikan anak usia dini harus mencakup pengembangan fisik melalui aktivitas bermain, karena fase ini menentukan fondasi masa depan anak. Dalam konteks ini, permainan balap karung memberikan stimulasi fisik yang sesuai, mendorong anak untuk menggunakan otot-otot besar (seperti kaki dan lengan) dalam gerakan melompat dan berlari, yang selaras dengan teori ini. Temuan penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan motorik kasar dari baseline rendah (rata-rata 11) ke tinggi (17.5), yang mengindikasikan bahwa tanpa stimulasi seperti ini, perkembangan motorik anak bisa terhambat, seperti yang diamati pada kelompok kontrol yang hanya meningkat 1 poin.

Hidayani (2018) mendefinisikan kemampuan motorik kasar sebagai penggunaan otot-otot besar untuk aktivitas seperti berdiri, berlari, melompat, dan menaiki tangga. Rizki et al. (2020) menjelaskan bahwa motorik kasar berkembang lebih lambat dibandingkan motorik halus, dan anak usia dini lebih suka aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh penuh. Permainan balap karung melatih aspek-aspek ini melalui gerakan melompat dengan karung yang membatasi gerak kaki, memaksa anak untuk menjaga keseimbangan dan koordinasi. Istingadah (2016) menekankan bahwa permainan ini meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi gerak tubuh, yang terbukti dalam temuan di mana anak eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dalam tes berlari dan melompat. Teori ini didukung oleh Frith (2019), yang menghubungkan keterampilan motorik dengan kebugaran fisik musculoskeletal, menunjukkan bahwa aktivitas seperti balap karung tidak hanya meningkatkan motorik tetapi juga kesehatan fisik jangka panjang.

Achroni (2012) menyatakan bahwa permainan tradisional bukan sekadar hiburan, melainkan sarana pendidikan yang diwariskan turun-temurun untuk menstimulasi aspek fisik, sosial, dan kognitif anak. Desmita (2013) menyoroti bahwa di era modern, permainan tradisional seperti balap karung mulai terpinggirkan oleh teknologi, sehingga penting untuk merevitalisasinya. Pratiwi (2014) dan Wulandari (2012) spesifik menjelaskan balap karung sebagai permainan yang melatih kekuatan otot, koordinasi, keseimbangan, dan disiplin mengikuti aturan, sambil memberikan kesenangan edukatif. Temuan penelitian ini mendukung teori ini, di mana anak eksperimen menikmati permainan dan menunjukkan peningkatan motorik tanpa kelelahan, berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat stimulasi serupa. Ermawati dan Zahraini (2015) serta Rizki et al. (2020) dalam penelitian serupa menemukan hasil paralel, menunjukkan bahwa permainan tradisional efektif mengatasi kesulitan motorik seperti jatuh saat berlari atau kurang seimbang saat melompat, yang diamati pada anak PAUD umumnya (Kartikahadi et al., 2012).

Temuan ini memperkuat teori bahwa bermain adalah sarana efektif untuk perkembangan motorik kasar (Amal et al., 2019; Hajera dan Syams Aldi, 2018). Peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen (6.5 poin) versus kontrol (1 poin) menunjukkan bahwa permainan balap karung sebagai intervensi aktif lebih efektif daripada rutinitas harian tanpa

stimulasi spesifik. Namun, keterbatasan sampel kecil (4 anak) menunjukkan perlunya penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar untuk generalisasi. Secara teoritis, ini mengintegrasikan pendekatan Reggio Emilia dalam bermain (Amal et al., 2019) dengan permainan tradisional, menjadikannya alternatif edukatif di rumah atau PAUD.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa permainan tradisional balap karung memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun, sebagaimana dibuktikan oleh peningkatan skor rata-rata 6.5 poin pada kelompok eksperimen setelah 4 sesi permainan selama 2 minggu, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya meningkat 1 poin, dengan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test* yang signifikan ($p < 0.05$).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, disarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Penelitian berikutnya juga dapat dilaksanakan di lembaga PAUD atau TK dengan melibatkan beberapa kelas sebagai kelompok eksperimen dan kontrol, sehingga proses bermain dapat diamati dalam konteks pembelajaran yang lebih terstruktur. Selain itu, peneliti dianjurkan untuk menambah variasi permainan tradisional, seperti engklek, lompat tali, atau bakiak, sehingga dapat diketahui permainan mana yang paling efektif dalam meningkatkan aspek motorik kasar tertentu. Penelitian berikutnya juga sebaiknya menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *true experimental* atau *mixed method*, agar analisis yang dihasilkan lebih mendalam. Tidak hanya itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan mengukur dampak jangka panjang untuk mengetahui apakah peningkatan motorik kasar bersifat bertahan atau hanya terjadi sesaat setelah perlakuan. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel moderator seperti motivasi anak, kondisi kesehatan fisik, pola asuh orang tua, atau lingkungan bermain, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Terakhir, penggunaan instrumen pengukuran motorik yang lebih kompleks seperti *Test of Gross Motor Development* (TGMD) sangat disarankan untuk meningkatkan reliabilitas dan akurasi data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, K. (2012). *Permainan tradisional sebagai sarana pendidikan karakter anak usia dini*. Grasindo.
- Amal, A., Musi, M. A., & Hajerah, H. (2019). Pengaruh Reggio Emilia Approach dalam Bermain Peran dan Bercerita terhadap Kemampuan Bahasa Anak. *Golden Age. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1).
- Desmita. (2013). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Ermawati, R., & Zahraini, F. (2015). Pengaruh permainan tradisional terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 45–52.
- Fadillah, M. (2014). *Bermain dan permainan anak usia dini*. Kencana Prenada Media Group.

- Frith, E., & L. P. D. (2019). Association Between Motor Skills and Musculoskeletal Physical Fitness Among Preschoolers. *Maternal and Child Health Journal*, 23(8), 1003-1007.
- Hajera, H., & Syams Aldi, S. (2018). Peningkatan keterampilan guru PAUD melalui pendekatan bermain edukatif. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 22–30.
- Herman, T., & Rusmayadi, A. (2018). *Pendidikan anak usia dini: Landasan dan praktik pembelajaran*. Alfabeta.
- Hidayani, S. (2018). *Meningkatkan Motorik Kasar Anak melalui Bermain Hulahoop pada TK Permata Bunda Cubadak Kabupaten Tanah Datar*. (p. 12).
- Indrawan, R., & Yaniawati, P. (2014). *Metodologi penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan campuran untuk manajemen, pembangunan, dan pendidikan*. Refika Aditama.
- Istingadah, U. (2016). Pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik kasar anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 33–40.
- Kartikahadi, L. A., Soetjiningsih, S., Ardjana, I. G. A. E., & Windiani, I. G. A. T. (2012). Comparison of maternal anxiety scores in pediatric intensive care unit and general ward parents. *Paediatrica Indonesiana*, 52(2), 95-98.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Pratiwi, Y. (2014). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 18(39), 30.
- Riduwan. (2018). *Metode dan teknik menyusun tesis*. Alfabeta.
- Rizki, A., Hakiki, R., & Rachmi, S. (2020). Hubungan permainan tradisional terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 67–75.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsami Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Sujiono, B. (2015). *Metode pengembangan fisik*. Universitas Terbuka.
- Wulandari, S. (2012). Permainan tradisional sebagai sarana pengembangan motorik anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, 3(2), 55–61.