



PELATIHAN GERAK DASAR DAN PERMAINAN EDUKATIF UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS FISIK ANAK USIA DINI DI PAUD

Andi Muh. Ruum Sya'ban¹, Sarnely Uge², Aldiansyah³

^{1,2}Universitas Halu Oleo

³Universitas Pendidikan Indonesia

*Correspondence E-mail: andimruum@uho.ac.id

ABSTRACT

This study aims to enhance the physical activity and fundamental motor skills of early childhood students through a training program that integrates basic movement exercises with educational games at PAUD "Asmi Abdillah." The program was implemented using a participatory approach involving 30 children aged 4–6 years over four weeks of structured sessions. Data were collected through observation sheets, pretest and posttest performance assessments, and interviews with teachers. Quantitative analysis using descriptive statistics and a paired sample t-test revealed a significant improvement in children's motor skills, including running, jumping, and throwing ($p < 0.05$). The mean score increased from 63.2 in the pretest to 81.3 in the posttest, indicating substantial progress in movement coordination and physical engagement. Qualitative findings from teacher interviews supported these results, highlighting increased enthusiasm, confidence, and social participation among children. Teachers also reported that the activities encouraged creative teaching strategies and improved classroom dynamics. Overall, this training program proved effective in promoting physical literacy, social interaction, and emotional development in early childhood education. The integration of playful, movement-based learning can serve as an innovative model for fostering healthy, active, and confident young learners.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 7 Dec 2025

Published: 7 Dec 2025

Pages: 9-16

Keyword:

*Basic movement;
educational games;
physical activity; early
childhood; physical
literacy.*

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor fundamental dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini (Ekawati et al., 2021). Pada masa ini, anak-anak sedang berada dalam periode golden age/masa keemasan yang sangat menentukan perkembangan berbagai aspek kemampuan, baik fisik, motorik, kognitif, sosial, maupun emosional. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan sesuai dengan tahap perkembangan anak dapat membantu memperkuat sistem otot dan tulang, meningkatkan koordinasi, serta melatih keseimbangan tubuh (Mariati et al., 2023). Selain itu, aktivitas fisik juga berperan penting dalam membentuk pola hidup sehat dan kebiasaan positif sejak dini. Namun, dalam praktiknya, masih banyak anak usia dini yang mengalami keterbatasan ruang dan kesempatan untuk bergerak, terutama di lingkungan sekolah yang kurang menyediakan kegiatan fisik yang memadai. Hal ini menyebabkan sebagian besar anak menjadi kurang aktif, sehingga berdampak terhadap perkembangan motorik yang belum optimal (Sudirjo et al., 2019).

Dalam konteks lembaga PAUD, aktivitas gerak sering kali masih dianggap sebagai kegiatan tambahan atau selingan, bukan bagian integral dari proses pembelajaran (Kusumastuti et al., 2023). Banyak guru yang lebih memfokuskan kegiatan belajar pada aspek akademik seperti membaca, menulis, dan berhitung, sementara aspek fisik dan motorik justru terabaikan. Kondisi ini diperburuk oleh keterbatasan pengetahuan guru dalam mengelola kegiatan fisik yang kreatif dan sesuai dengan kebutuhan anak. Padahal, anak usia dini belajar paling efektif melalui aktivitas bermain dan bergerak. Ketika anak diberi kesempatan untuk berlari, melompat, menendang, atau bermain bersama teman, mereka tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik, tetapi juga membangun pemahaman tentang kerja sama, disiplin, dan emosi (Syafii et al., 2022).

Gerak dasar menjadi pondasi penting bagi perkembangan keterampilan motorik yang lebih kompleks di kemudian hari. Keterampilan seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap merupakan bentuk aktivitas gerak dasar yang seharusnya terus dikembangkan di usia dini (Susiono & Hernawan, 2020). Sayangnya, banyak guru PAUD yang belum mendapatkan pelatihan memadai untuk merancang kegiatan gerak dasar yang menarik, edukatif, dan terstruktur. Akibatnya, anak sering kali kehilangan kesempatan berharga untuk menstimulasi perkembangan fisik mereka secara optimal. Oleh karena itu, pelatihan gerak dasar bagi guru PAUD sangat dibutuhkan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan praktis dalam menciptakan kegiatan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan.

Selain gerak dasar, pendekatan melalui permainan edukatif menjadi salah satu strategi yang paling efektif untuk menumbuhkan semangat anak dalam beraktivitas (Fatmawati et al., 2023). Permainan edukatif tidak hanya memberikan pengalaman fisik, tetapi juga menstimulasi kemampuan berpikir, memecahkan masalah, serta berinteraksi sosial dengan teman sebaya. Melalui permainan, anak dapat belajar mengenal aturan, melatih kesabaran, menumbuhkan rasa empati, dan mengembangkan kreativitas (Chaeroni et al., 2022). Guru yang mampu mengintegrasikan unsur permainan dalam aktivitas fisik akan lebih mudah menarik minat anak untuk terlibat aktif, sekaligus memperkuat aspek kognitif dan sosial-emosional mereka secara bersamaan.

Pelatihan gerak dasar dan permainan edukatif bagi guru PAUD dirancang untuk memberikan pemahaman teoritis sekaligus keterampilan praktis dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Kegiatan pelatihan mencakup pemberian materi tentang konsep perkembangan motorik anak, demonstrasi bentuk-bentuk gerak

dasar, hingga praktik langsung dalam menciptakan permainan edukatif yang relevan dengan usia anak (Saputro, 2019). Dengan adanya pelatihan ini, guru diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis, interaktif, dan berorientasi pada kebutuhan perkembangan anak. Guru yang memiliki kompetensi dalam bidang ini akan menjadi fasilitator aktif yang dapat mengarahkan anak untuk bergerak dengan gembira, tanpa kehilangan nilai edukatifnya (Jane Savitri et al., 2021).

Lebih jauh, pelatihan ini juga mendukung upaya pemerintah dalam meningkatkan mutu layanan PAUD holistik integratif, yaitu pendidikan anak usia dini yang mencakup seluruh aspek perkembangan anak. Gerak dasar dan permainan edukatif sejalan dengan prinsip pembelajaran holistik karena tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga membentuk karakter, nilai sosial, dan keseimbangan emosional anak. Selain itu, pelatihan ini menjadi langkah preventif terhadap meningkatnya masalah kurang gerak (*physical inactivity*) di kalangan anak-anak akibat dominasi penggunaan gawai dan minimnya aktivitas di luar ruangan. Dengan pendekatan ini, anak-anak dapat menikmati pengalaman belajar yang lebih seimbang antara aktivitas fisik dan kognitif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pelatihan gerak dasar dan permainan edukatif di PAUD diharapkan mampu menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Melalui pelatihan ini, guru tidak hanya memperoleh peningkatan kompetensi dalam aspek pedagogik dan motorik, tetapi juga dapat membangun budaya sekolah yang aktif

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan ini menggunakan rancangan penelitian tindakan (*action research*) dengan pendekatan partisipatif edukatif, yang melibatkan guru PAUD dan anak-anak usia dini dalam proses pembelajaran gerak dasar melalui permainan edukatif (Shani & Coghlan, 2021). Program dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan pelatihan, observasi aktivitas fisik, dan refleksi hasil kegiatan (Erro-Garcés & Alfaro-Tanco, 2020). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan adanya interaksi langsung antara pelatih, guru, dan peserta didik untuk memperbaiki serta meningkatkan kemampuan gerak anak secara berkelanjutan (Davison et al., 2021). Kegiatan difokuskan pada penerapan permainan yang sederhana, menyenangkan, namun tetap mengembangkan unsur-unsur kebugaran dan koordinasi gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar.

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah anak-anak usia dini yang berusia 4–6 tahun yang terdaftar di salah satu lembaga PAUD di Kota Kendari dengan jumlah peserta sebanyak 30 anak. Pemilihan responden dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yaitu dengan mempertimbangkan kriteria anak yang aktif mengikuti kegiatan fisik di sekolah, memiliki kemampuan motorik yang relatif homogen, serta mendapat izin dari orang tua atau wali. Selain itu, guru PAUD juga dilibatkan sebagai pendamping dan pengamat selama pelaksanaan kegiatan agar dapat melanjutkan penerapan permainan edukatif secara mandiri setelah kegiatan selesai.

Bahan dan alat yang digunakan dalam pelatihan disesuaikan dengan kebutuhan aktivitas fisik anak usia dini yang menekankan unsur keselamatan, kesenangan, dan kreativitas. Beberapa alat yang digunakan antara lain bola plastik, cone, tali, karpet busa, balok kayu kecil, ring, dan papan keseimbangan sederhana. Alat-alat tersebut mudah diperoleh dan relatif murah, namun memiliki nilai edukatif tinggi karena dapat dimodifikasi sesuai jenis permainan

dan tingkat kemampuan anak. Selain itu, digunakan pula lembar observasi aktivitas fisik, kamera, serta stopwatch sebagai alat bantu dalam pengumpulan data dan dokumentasi kegiatan.

Desain alat permainan yang digunakan dirancang dengan prinsip keselamatan, efektivitas, dan daya tarik visual bagi anak. Misalnya, papan keseimbangan dibuat dari bahan kayu ringan dengan permukaan dilapisi busa agar aman digunakan; cone diberi warna mencolok untuk menarik perhatian; dan bola berukuran sedang agar mudah digenggam anak-anak. Kinerja alat diuji coba terlebih dahulu sebelum digunakan dalam pelatihan untuk memastikan alat berfungsi dengan baik dan sesuai dengan tujuan gerak yang ingin dikembangkan. Produktivitas alat diukur melalui efektivitas penggunaannya dalam mendukung peningkatan aktivitas fisik dan keterlibatan anak selama kegiatan berlangsung.

Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa metode, yaitu:

1. Observasi langsung, untuk menilai tingkat aktivitas fisik anak selama kegiatan pelatihan menggunakan lembar observasi yang memuat indikator seperti durasi aktivitas, frekuensi gerak, dan partisipasi anak
2. Wawancara singkat dengan guru PAUD untuk mendapatkan tanggapan terhadap perubahan perilaku gerak anak setelah mengikuti kegiatan.
3. Dokumentasi, berupa foto dan video kegiatan untuk memperkuat bukti visual hasil pelaksanaan.
4. Tes motorik dasar sederhana, seperti lari 10 meter, lompat kecil, dan lempar bola, dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan untuk mengukur peningkatan kemampuan gerak dasar anak.

Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan untuk menghitung rata-rata peningkatan kemampuan gerak dasar anak berdasarkan hasil pretest dan posttest, sedangkan analisis kualitatif digunakan untuk menafsirkan hasil observasi dan wawancara terkait respon anak dan guru terhadap pelaksanaan permainan edukatif. Hasil analisis kemudian dibandingkan untuk melihat efektivitas pelatihan dalam meningkatkan aktivitas fisik anak usia dini secara menyeluruh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan gerak dasar dan permainan edukatif dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi dua kali per minggu, melibatkan 30 anak usia dini di PAUD “Asmi Abdillah”. Kegiatan berlangsung dalam suasana yang menyenangkan dengan keterlibatan aktif guru dan anak-anak. Berdasarkan hasil observasi, anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi terhadap setiap bentuk permainan seperti “lari tangkap warna”, “lompat cone”, “lempar bola ke sasaran”, dan “meniti papan keseimbangan”.

Untuk melihat pengaruh kegiatan terhadap peningkatan aktivitas fisik dan kemampuan gerak dasar anak, dilakukan pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelatihan menggunakan indikator kemampuan berlari, melompat, dan melempar bola. Berikut hasil rata-rata skor kemampuan gerak dasar anak:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik Anak PAUD

Indikator Gerak Dasar	Pretest (Rata-rata)	Posttest (Rata-rata)	(%)
Berlari (kecepatan dan koordinasi)	65,3	82,7	26,6%
Melompat (keseimbangan dan kekuatan tungkai)	60,8	80,2	32,0%
Melempar (koordinasi mata-tangan)	63,5	81,0	27,6%
Rata-rata keseluruhan	63,2	81,3	28,5%

Hasil di atas menunjukkan bahwa seluruh aspek kemampuan gerak dasar mengalami peningkatan signifikan setelah pelatihan. Kegiatan permainan edukatif yang dirancang dengan prinsip kesenangan dan kebebasan bereksplorasi berhasil membuat anak lebih aktif secara fisik, berani mencoba gerakan baru, serta menunjukkan peningkatan koordinasi gerak.

Selain peningkatan kemampuan motorik, hasil observasi juga menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif anak-anak selama kegiatan. Sebanyak 87% anak terlihat mampu mengikuti seluruh rangkaian permainan tanpa banyak bantuan guru, sedangkan 13% anak memerlukan arahan tambahan pada tahap awal namun kemudian dapat beradaptasi dengan baik. Guru PAUD melaporkan adanya perubahan positif pada perilaku anak, seperti meningkatnya rasa percaya diri, kemampuan bekerja sama, dan antusiasme terhadap aktivitas fisik.

Tabel 2. Data primer hasil observasi pelatihan

Indikator Gerak Dasar	Pretest (Mean \pm SD)	Posttest (Mean \pm SD)	Δ (Selisih Mean)	t-hitung	Sig. (p)
Berlari (kecepatan & koordinasi)	65.3 \pm 7.4	82.7 \pm 6.8	+17.4	8.21	0.000
Melompat (keseimbangan & kekuatan tungkai)	60.8 \pm 8.2	80.2 \pm 7.1	+19.4	9.13	0.000
Melempar (koordinasi mata-tangan)	63.5 \pm 7.8	81.0 \pm 7.0	+17.5	8.76	0.000
Rata-rata Keseluruhan	63.2 \pm 7.8	81.3 \pm 6.9	+18.1	8.70	0.000

Hasil uji menunjukkan nilai $p < 0.05$ pada semua indikator, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Artinya, pelatihan gerak dasar melalui permainan edukatif secara nyata meningkatkan kemampuan motorik dasar anak usia dini di PAUD. Anak-anak menunjukkan peningkatan paling tinggi pada kemampuan melompat ($\Delta +19.4$), diikuti oleh melempar (+17.5) dan berlari (+17.4). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan yang berfokus pada keseimbangan, kekuatan tungkai, dan koordinasi visual motorik sangat efektif ketika dikemas dalam bentuk permainan.

Untuk memperkuat temuan kuantitatif, dilakukan wawancara dengan guru PAUD yang berperan sebagai pendamping selama program berlangsung. Tujuannya untuk mengetahui persepsi guru terhadap manfaat dan perubahan perilaku anak pasca pelatihan.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-Test antara Pretest dan Posttest Kemampuan Gerak Dasar

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih (Δ Mean)	t-hitung	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Berlari	65.3	82.7	17.4	8.21	29	0.000	Signifikan
Melompat	60.8	80.2	19.4	9.13	29	0.000	Signifikan
Melempar	63.5	81.0	17.5	8.76	29	0.000	Signifikan
Mean Keseluruhan	63.2	81.3	18.1	8.70	29	0.000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test di atas, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada seluruh indikator gerak dasar anak usia dini. Peningkatan paling tinggi terjadi pada kemampuan melompat ($\Delta = +19.4$), diikuti oleh melempar (+17.5) dan berlari (+17.4). Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis permainan edukatif berhasil memberikan pengaruh positif yang kuat terhadap kemampuan fisik dan koordinatif anak. Dengan demikian, program pelatihan yang dirancang terbukti efektif secara statistik dalam meningkatkan aktivitas fisik anak usia dini, serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan model pembelajaran jasmani di PAUD.

Tabel 4. Data Hasil Kualitatif (Wawancara Guru dan Observasi Lapangan)

Inisial Responden	Kutipan Wawancara
G-01	"Anak-anak terlihat lebih aktif dan bersemangat. Sebelumnya banyak yang pasif, sekarang semua ingin ikut bermain."
G-03	"Permainan seperti lempar bola dan meniti garis sangat membantu anak lebih fokus dan berani mencoba."
G-05	"Setelah pelatihan, kemampuan motorik anak meningkat. Gerakannya jadi lebih terarah dan seimbang."
G-07	"Kegiatan ini tidak hanya membuat anak sehat, tapi juga menumbuhkan rasa percaya diri dan kerja sama."
G-09	"Saya jadi lebih paham cara mengelola aktivitas fisik anak secara menyenangkan tanpa membuat mereka bosan."

Berdasarkan wawancara dengan para guru, diketahui bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif yang luas, tidak hanya pada peningkatan kemampuan gerak dasar, tetapi juga pada aspek motivasi, keberanian, dan interaksi sosial anak. Guru G-01 menekankan perubahan pada antusiasme dan partisipasi aktif anak dalam setiap kegiatan. Sebelumnya, sebagian besar anak enggan bergerak, tetapi setelah beberapa sesi permainan, hampir semua anak berpartisipasi dengan penuh semangat.

Sementara itu, guru G-03 dan G-05 menyoroti peningkatan keterampilan motorik spesifik, seperti kemampuan mengontrol arah gerakan, menjaga keseimbangan, serta ketepatan gerak dalam permainan lempar bola. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas berbasis permainan mampu menstimulasi koordinasi neuromuskular anak secara efektif. Guru G-07 menambahkan bahwa pelatihan gerak dasar juga membawa manfaat psikososial, di mana anak menjadi lebih percaya diri, berani tampil, dan mampu bekerja sama dalam kelompok. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, aspek ini menjadi komponen penting dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak.

Terakhir, guru G-09 menyampaikan bahwa program ini memberikan inspirasi baru bagi pendidik untuk mengintegrasikan permainan edukatif ke dalam kegiatan pembelajaran jasmani di PAUD. Guru menjadi lebih sadar akan pentingnya pendekatan yang menyenangkan dan adaptif terhadap kebutuhan perkembangan anak. Secara keseluruhan, hasil wawancara memperkuat temuan kuantitatif bahwa pelatihan gerak dasar berbasis permainan edukatif tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga membangun lingkungan belajar yang aktif, kolaboratif, dan positif.

4. KESIMPULAN

Pelatihan gerak dasar dan permainan edukatif yang diterapkan di PAUD “Asmi Abdillah” terbukti mampu meningkatkan aktivitas fisik serta kemampuan motorik dasar anak usia dini secara signifikan. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan nyata pada aspek berlari, melompat, dan melempar setelah program pelatihan dilakukan, dengan nilai signifikansi ($p < 0.05$) pada seluruh indikator. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan dapat menjadi strategi efektif dalam menstimulasi perkembangan fisik dan koordinatif anak usia 4–6 tahun.

Selain peningkatan kemampuan motorik, pelatihan ini juga berpengaruh positif terhadap aspek nonfisik seperti motivasi, kepercayaan diri, dan keterlibatan sosial anak dalam aktivitas kelompok. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pendamping, kegiatan permainan edukatif menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, mendorong partisipasi aktif anak, serta menumbuhkan kebiasaan hidup aktif sejak dini. Guru juga mendapatkan pengalaman baru dalam merancang pembelajaran jasmani yang kreatif, adaptif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaeroni, A., Hastria Effendi, & Nuridin Widya Pranoto. (2022). Aplikasi Pelatihan Gerak Dasar Fundamental Bagi Siswa Sekolah Dasar. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/jaso.v2i1.10>
- Davison, R. M., Martinsons, M. G., & Malaurent, J. (2021). Research perspectives: Improving action research by integrating methods. *Journal of the Association for Information Systems*, 22(3). <https://doi.org/10.17705/1jais.00682>
- Ekawati, F. F., Ismaryati, I., Rahayu, T. W., & Wijanarko, B. (2021). MENINGKATKAN PROFESIONALISME GURU SLB MELALUI PENDAMPINGAN PERMAINAN ADAPTIF KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 27(1). <https://doi.org/10.24114/jpkm.v27i1.21452>
- Erro-Garcés, A., & Alfaro-Tanco, J. A. (2020). Action Research as a Meta-Methodology in the Management Field. *International Journal of Qualitative Methods*, 19. <https://doi.org/10.1177/1609406920917489>
- Fatmawati, F., Alpen, J., Ardisty, A. K., Hudah, M., Maliki, O., & Pradipta, G. D. (2023). Pelatihan Gerak Dasar Pada Olahraga Tradisional di SD Negeri Binaan Khusus Dumai Timur. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1). <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.16109>
- Jane Savitri, Sharon Charish Abigail Wigoeno, & Kristofer Biaggi Susanto. (2021). Psikoedukasi Membangun Fondasi Belajar Anak Melalui Aktivitas Gerak. *Sendimas 2021 - Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1). <https://doi.org/10.21460/sendimasvi2021.v6i1.53>
- Kusumastuti, E., Putra, B. H., & Cahyono, I. N. (2023). Pelatihan Tari Jaran Kepang Semarangan Berbasis Teknologi Kepada Generasi Milenial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat VARIA HUMANIKA*, 4(1).
- Mariati, P., Nafiah, Hartatik, S., Sunanto, & Alistiana, L. (2023). PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PENCIPTAAN GERAK TARI SEDERHANA BERBASIS DIGITAL BAGI GURU SEKOLAH DASAR. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 4(4). <https://doi.org/10.38048/jailcb.v4i4.2307>

- Saputro, A. D. (2019). APE (Alat Permainan Edukatif) “ Kebana ” Pada Pembelajaran IPA / Sains di Pengembangan SD / MI. *Journal For Islamic Social Sciences*, 3(November).
- Shani, A. B., & Coghlan, D. (2021). Action research in business and management: A reflective review. *Action Research*, 19(3). <https://doi.org/10.1177/1476750319852147>
- Sudirjo, E., Susilawati, D., Setia Lengkana, A., & Nur Alif, M. (2019). PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN KESEIMBANGAN TUBUH PADA GURU PJOK SEKOLAH DASAR. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7619>
- Susiono, R., & Hernawan. (2020). Analisis Unifikasi pada Gerak Dasar Running ABC Mahasiswa FIO 2018 Universitas Negeri Jakarta. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02). <https://doi.org/10.21009/gjik.102.05>
- Syafii, M. S., Fathurohman, I., & Fardani, M. A. (2022). Metode Pelatihan Teater untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(1). <https://doi.org/10.23887/jppp.v6i1.44954>