

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI
PERMAINAN LARI ZIG-ZAG PADA ANAK KELOMPOK B TAMAN KANAK-KANAK**

Siti Barokah
FIP/PG PAUD, Universitas Negeri Yogyakarta
e-mail: 1111241019@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui lari *zig-zag* pada anak kelompok B di PAUD Terpadu Basmalah *School*, Kecamatan Sewon Bantul. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari dua pertemuan. Subyek penelitian adalah anak TK kelompok B usia 5-6 tahun yang berjumlah 6 anak, terdiri dari 3 anak laki-laki dan 3 anak perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian pada akhir siklus menunjukkan adanya peningkatan persentase kemampuan motorik kasar melalui kegiatan berlari *zig-zag* disetiap indikator yang dinilai. Maka persentase pencapaian anak dalam satu kelas untuk indikator kelincahan pada pra siklus yaitu 33,33% (MB), Siklus I 45,83% (MB) dan Siklus II 72,91% (BSH). Indikator kecepatan pada pra siklus 37,5% (MB), Siklus I 60,41% (BSH) dan Siklus II 85,41% (BSB). Indikator ketepatan pada pra siklus 33,33% (MB), Siklus I 54,16% (BSH) dan Siklus II 81,25% (BSB).

Kata kunci: kemampuan motoric kasar, kegiatan lari zig-zag, kelompok B

**THE IMPROVEMENT OF CHILDREN'S FINE AGRESS MOTORIC
ABILITY THE ZIG-ZAG RUNNING GAME AT GROUP B KINDERGARTEN**

Abstract

This research has purpose to improve children's fine agress motoric ability with the zig-zag running activity at Group B. The type of this research was class action research conducted in two cycles. Hence, in every cycle consisted of two meeting. The subjects of the study were 5-6 years old B-age group children, there were 6 children that consist of 3 boys and 3 girls. The research used observation and dokumentation. Descriptive quantitative is used in this research as data analysis. The finding shows that there is increasing in the percentage of children's rough motoric ability with the zig-zag running of each indicator that assessed. The sum of children reaching the indicator accuracy in the pre cycle of 33.33% (starting to grow), Cycle I 45.83% (starting to grow) and Cycle II 72.91% (developing as expected). The children achieving the indicator agility in the pre cycle of 37.5% (starting to grow), Cycle I 60.41% (developing as expected) and Cycle II 85.41% (growing very well). The children achieving the indicator speed in the 33.33% pre cycle, Cycle I 54.16% (evolves as expected) and Cycle II 81.25% (very well developed).

Keywords: fine agress motoric ability, the zig-zag running activity, group B

PENDAHULUAN

Anak usia dini (usia 0-8 tahun) disebut usia emas atau *golden age* yang dipandang memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak usia di atasnya sehingga pendidikannya dipandang perlu untuk dikhususkan yaitu dengan PAUD (Suyanto, 2005:6). Hal ini diperkuat oleh

pendapat dari Rasyid, dkk (2009: 43) bahwa perkembangan anak usia dini merupakan perkembangan usia emas, jika usia emas itu dikembangkan dengan baik, maka kematangan kemampuan dan kesiapannya menjadi optimal. Menurut Suyanto (2005: 2), usia dini merupakan masa peka yang sangat penting bagi

pendidikan anak. Pengetahuan yang diberikan kepada anak usia dini akan membekas lebih lama. Menurut Rasyid, dkk (2009: 54), aspek-aspek perkembangan anak usia dini yang perlu dikembangkan yaitu sensori-persepsi, motorik, sosial-emosional, kognitif, dan bahasa. Aspek-aspek perkembangan anak tersebut tidak dapat berkembang dengan baik apabila tidak diberikan stimulasi dan dorongan. Salah satu aspek perkembangannya yang perlu dikembangkan adalah motorik.

Menurut Zulkifli (Samsudin, 2008: 11), kemampuan motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh. Sedangkan menurut Poerwanti dan Nur Widodo (2005: 39), Perkembangan motor adalah perkembangan mengontrol gerakan-gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinasikan antara susunan syaraf pusat, syaraf dan otot. Perkembangan fisik-motorik anak meliputi perkembangan badan, otot kasar (*gross muscle*), dan otot halus (*fine muscle*), yang lebih dikenal dengan motorik kasar dan motorik halus (Suyanto, 2005:49). Perkembangan fisik motorik terbagi menjadi dua, yaitu fisik motorik halus dan fisik motorik kasar. Fisik motorik halus meliputi penggunaan otot-otot halus, seperti menulis, meronce, menggunting, melipat, dan sebagainya. Sedangkan fisik motorik kasar meliputi penggunaan otot-otot besar, seperti melompat, berlari, dan menendang.

Kemampuan gerak anak pada aspek fisik motorik anak kelompok B (usia 5-6 tahun) menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 137 tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini yang tertuang dalam STPP (Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan), diantaranya adalah melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan. Melakukan koordinasi gerakan mata-kaki-tangan-kepala dalam menirukan tarian atau senam, melakukan permainan fisik dengan

aturan dan terampil menggunakan tangan kanan dan kiri. Bermain merupakan metode belajar yang menyenangkan bagi anak usia dini. Oleh karena itu, metode bermain merupakan metode yang paling efektif guna mengoptimalkan aspek perkembangan anak usia dini. Dalam STPP (Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan) pada indikator aspek fisik motorik yang terdapat indikator melakukan berbagai gerakan terkoordinasi secara terkontrol, seimbang, dan lincah.

Hasil pengamatan di kelompok B di PAUD Terpadu Basmalah School Sewon, kegiatan yang melatih motorik kasar terlihat belum optimal dalam pelaksanaannya, sehingga perlu dilakukan perbaikan dengan pemberian tindakan yang berupa permainan lari *zig-zag*. Sebagian besar tingkat kelincahan, kecepatan dan ketepatan anak kelompok B di PAUD Terpadu Basmalah School Sewon belum baik, terbukti kurang mampu anak dalam menanggapi reaksi dan kecepatan gerak. Selain itu stimulasi yang dilakukan guru hanya mengandalkan dalam ruangan saja sehingga dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar khususnya kelincahan, kecepatan dan ketepatan anak masih belum optimal. Hal ini tampak saat peneliti observasi, pada kemampuan lari *zig-zag* seharusnya anak mampu berbelok-belok dengan cepat, namun terdapat beberapa anak yang bergerak lambat saat lari berbalik arah. Selain itu dalam kemampuan lari *zig-zag* seharusnya anak mampu berlari dengan waktu singkat berbelok-belok, namun ada anak yang hanya diam saja. Hal ini menyebabkan anak lain takut apabila bertabrakan dengan temannya. Pada kemampuan memasukkan bola juga belum optimal. Hal ini terlihat ketika anak belum mampu mengikuti permainan. Halaman sekolah yang sempit menyebabkan ketidakseimbangan antara jumlah siswa yang ada di sekolah dan ruang geraknya, sehingga anak takut jatuh.

Permainan lari *zig-zag* adalah salah satu permainan yang dapat meningkatkan

kelincahan, kecepatan dan ketepatan anak karena dalam permainan lari *zig-zag* menggunakan unsur gerak cepat, yaitu lari berbelok-belok kemudian mengubah arah, dan posisi tubuh. Dikarenakan berlari *zig-zag* memberikan keuntungan bagi anak yaitu memperkuat otot kaki, meningkatkan kapasitas pernapasan, memberikan keseimbangan dan koordinasi saraf dan otot, meningkatkan kecepatan dan memberikan stabilitas, meningkatkan jangkauan gerak dan fleksibilitas kaki dan pinggul, memberikan kelincahan dan meningkatkan kedua kaki, dan membakar lemak. Sedangkan guru, keuntungan dari permainan lari *zig-zag* ini adalah mempermudah dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar, dapat digunakan berkali-kali sehingga bisa menghemat waktu dan tenaga, dapat dibuat sendiri oleh guru, serta dapat menyesuaikan dengan kebutuhan anak.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui lari *zig-zag* pada anak kelompok B di PAUD Terpadu Basmalah School, Kecamatan Sewon.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan disini termasuk dalam Penelitian Tindakan Kelas atau *Classroom Action Research* yang mana penelitiannya dapat dilakukan oleh guru atau pengajar di kelas secara kolaborasi dalam proses pembelajaran guna memperbaiki proses pembelajaran yang sebelumnya supaya dapat terlaksana lebih baik. Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan (Arikunto, dkk, 2007: 3). Proses tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini diupayakan agar masalah yang terjadi dapat teratasi, sekaligus meningkatkan mutu praktik pembelajaran di kelas tersebut, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Desain penelitian tindakan kelas ini menggunakan

PTK model Kemmis dan MC Taggart. Menurut Kusumah dan Dedi Dwitagama (2011: 21) model Kemmis dan MC Taggart (1990: 14) memiliki empat komponen yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Waktu penelitian ini pada Bulan Mei sampai dengan Bulan Juni tahun 2018. Tempat penelitian di Kelompok B PAUD Terpadu Basmalah School yang beralamatkan di Dusun Slanggen RT.03, Desa Timbulharjo, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul.

Subjek dari penelitian ini adalah semua anak Kelompok B PAUD Terpadu Basmalah School yang berjumlah 6 anak dengan usia 5-6 tahun yang terdiri dari 3 anak laki-laki dan 3 anak perempuan. Sedangkan, objek penelitian ini adalah kemampuan motorik kasar melalui permainan lari *zig-zag*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi. Observasi dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung, dengan menggunakan instrumen lembar observasi. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa daftar cek (*check list*).

Menurut Sanjaya (2009: 106) menyatakan bahwa analisis data dalam penelitian tindakan kelas dapat dilakukan dengan analisis kualitatif dan analisis kuantitatif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik deskriptif kualitatif dan kuantitatif dengan presentase. Analisis data kuantitatif digunakan untuk menentukan peningkatan hasil belajar siswa sebagai pengaruh dari setiap tindakan yang dilakukan guru. Diharapkan setelah anak di stimulasi melalui permainan lari *zig-zag*, kemampuan siswa dalam motorik kasar dapat berkembang dengan baik. Untuk mengetahui peningkatan kemampuan anak dalam motorik kasar melalui permainan lari *zig-zag* digunakan rumus perhitungan prosentase menurut Purwanto (2006: 102).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan acuan kualifikasi

kemampuan anak. Berikut pedoman acuan menurut Yoni (2010: 175) yang dikembangkan oleh peneliti mengenai interpretasi kriteria motorik kasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum diadakan penelitian tindakan kelas, peneliti mengobservasi kemampuan motorik kasar anak terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi awal siswa. Hasil yang diperoleh dari pengamatan ini akan dibandingkan dengan nilai setelah tindakan. Dengan adanya perbandingan antara nilai sebelum adanya tindakan dengan setelah tindakan maka akan diketahui peningkatan yang terjadi dalam proses permainan lari *zig-zag*.

Dari data hasil Pra Siklus di atas dapat dilihat bahwa kemampuan motorik kasar dari ketiga indikator yang dinilai menunjukkan kemampuan anak masih dalam kriteria cukup atau mulai berkembang yaitu 26-50%. Dengan demikian perlu dilakukan tindakan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak Kelompok B.

Penelitian tindakan kelas Siklus I dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan tema gejala alam. Pada setiap pertemuan ada tiga indikator yang diobservasi.

Saat melakukan tindakan pertamanya guru mengenalkan dan menjelaskan terlebih dahulu media yang akan digunakan. Kemudian, guru menjelaskan cara dan aturan main. Setelah menjelaskan sesuai indikator yang akan diobservasi pada hari tersebut, guru bertanya kembali terkait materi yang sudah dijelaskan sebelumnya seperti cara berlari *zig-zag* dan cara melempar bola. Kemudian anak maju bergantian. Dengan permainan lari *zig-zag*, maka dalam kemampuan motorik kasar mengalami peningkatan.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa masing-masing indikator memang sudah mengalami peningkatan. Setiap indikator meningkat pada kriteria baik atau setara dengan Berkembang Sesuai Harapan

(BSH) yaitu 51%-75%. Namun masing-masing indikator tersebut belum mencapai persentase keberhasilan yaitu $\geq 76\%$ yang berada pada kriteria sangat baik atau setara dengan Berkembang Sangat Baik (BSB).

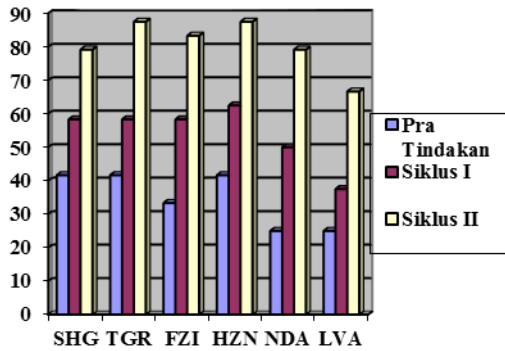
Oleh karena itu perlu adanya Siklus II untuk memperbaiki pembelajaran yang dilakukan. Guru dan peneliti melakukan refleksi diakhir pertemuan Siklus I. Guru dan peneliti melaksanakan analisis terhadap hasil pengamatan yang dilakukan.

Penelitian tindakan kelas Siklus II dilakukan dalam 2 kali pertemuan. Pada setiap pertemuan akan ada tiga indikator yang diobservasi. Adapun langkah pembelajaran yang dilakukan yaitu guru mengenalkan dan menjelaskan terlebih dahulu media yang akan digunakan. Kemudian, guru menjelaskan cara dan aturan main. Setelah menjelaskan sesuai indikator yang akan diobservasi pada hari tersebut, guru bertanya kembali terkait materi yang sudah dijelaskan sebelumnya seperti cara berlari *zig-zag* dengan benar dan memasukkan bola dengan tepat. Kemudian anak maju berdua-dua secara bergantian sesuai instruksi guru. Guru juga memberi inovasi baru dari segi proses pembelajaran misalnya pemberian motivasi dan *reward* berupa stiker bergambar kepada anak yang sudah maju.

Tabel 1. Perbandingan Indikator Kemampuan Motorik Kasar Pra Tindakan, Siklus I dan Siklus II

Nama	Pra Tindakan		Siklus I		Siklus II	
	%	Kriteria	%	Kriteria	%	Kriteria
SHQ	41,66	MB	58,33	BSH	79,16	BSB
TGR	41,66	MB	58,33	BSH	87,5	BSB
FZI	41,66	MB	58,33	BSH	83,33	BSB
HZN	33,33	MB	62,5	BSH	87,5	BSB
NDA	25	BB	50	MB	79,16	BSB
LVA	25	BB	37,5	MB	66,66	BSH
Jumlah	208,31		324,99		483,31	
Rata-rata	34,72	MB	54,16	BSH	80,55	BSB

Untuk dapat melihat dengan jelas peningkatan kemampuan motorik kasar anak dari Pra Siklus hingga Siklus II dapat disajikan dalam sebuah grafik berikut ini:



Grafik 1. Perbandingan dari Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan grafik di atas, pada Siklus II kemampuan motorik kasar mengalami peningkatan dan semua indikator telah berada pada kriteria sangat tinggi atau berkembang sangat baik yaitu 76%-100% dan mencapai kriteria keberhasilan yaitu $\geq 76\%$, sehingga penelitian dirasa cukup dan dihentikan sampai Siklus II.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh guru dan peneliti yang dilakukan secara kolaborasi selama 4 pertemuan yang terdiri dari siklus I selama 2 pertemuan dan siklus II selama 2 pertemuan dapat dikatakan bahwa kemampuan motorik kasar anak kelompok B PAUD Terpadu Basmalah School melalui kegiatan berlari *zig-zag* mengalami peningkatan pada aspek kelincahan, kecepatan, dan ketepatan. Hasil rata-rata dari kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan berlari *zig-zag* pada saat pra tindakan sebesar 34,72% berada pada kriteria mulai berkembang (MB).

Kegiatan lari *zig-zag* bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak dengan indikator kelincahan, kecepatan, dan ketepatan sesuai dengan pendapat Suparyo (2016) manfaat dari lari *zig zag*, yaitu: (a) Berfungsi untuk memperkuat otot kaki, (b) Untuk meningkatkan kapasitas pernapasan,

(c) Memberikan keseimbangan dan koordinasi saraf dan otot, (4) Meningkatkan kecepatan dan memberikan stabilitas (5) Meningkatkan jangkauan gerak dan fleksibilitas kaki dan pinggul, (6) Ideal untuk atlet sepak bola dan atlet yang perlu manuver untuk menghindari pemain lain, (7) Jika banyak angin yang bertiup sangat kuat, mereka yang sering berlari *zig-zag* akan lebih mudah dalam mengatasi masalah over oxygenation, (8) Berlari *zig-zag* berfungsi untuk memberikan kelincahan dan meningkatkan kedua kaki, (9) Untuk membakar lemak, (10) Melawan selulit.

Selain memberikan keuntungan bagi anak, media dari permainan lari *zig-zag* juga memiliki keuntungan bagi guru. Media ini dapat dibuat sendiri oleh guru sehingga warna yang dibuat dapat disesuaikan dengan tema pembelajaran pada hari tersebut dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan anak. Media ini juga dapat digunakan berkali-kali sehingga guru dapat menghemat waktu dan tenaga. Hal ini sejalan dengan pendapat Hujair (2013:13) bahwa keuntungan dari media adalah memberikan dan meningkatkan variasi belajar serta memberikan kerangka sistematis mengajar secara baik.

Hasil rata-rata pada saat pra tindakan ke siklus I mengalami peningkatan, yaitu sebesar 19,44% atau dari 34,72% ke 54,16%. Hasil rata-rata pada siklus I sebesar 65% berada pada kriteria berkembang sesuai harapan (BSH) sedangkan indikator keberhasilan sebesar $\geq 76\%$ (5 anak dari 6 anak) berada pada kriteria berkembang sangat baik (BSB) sehingga dapat diketahui hasil rata-rata kemampuan motorik kasar anak pada kegiatan berlari *zig-zag* belum mencapai indikator keberhasilan, sehingga guru dan peneliti melakukan tindakan pada siklus selanjutnya. Setelah siklus I pertemuan 1-2 berakhir, guru dan peneliti melakukan refleksi terhadap penelitian yang sudah berjalan pada siklus I. Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh anak pada siklus I diantaranya anak masih bingung cara

berlari *zig-zag* yang benar yaitu pada saat melakukan gerakan cepat berbelok-belok melewati penanda dan berlari dengan waktu singkat, anak masih tergesa-gesa ketika berlari *zig-zag*, pada saat berlari *zig-zag* anak kurang fokus dikarenakan anak bercanda dan berbicara dengan temannya, ada pula anak yang melamun ketika melempar bola melihat anak lain sedang bermain. Selain itu, pemberian contoh yang dilakukan guru pada saat praktek langsung dirasa masih kurang karena hanya dilakukan sebanyak satu kali sehingga masih ada anak yang merasa kebingungan ketika berlari *zig-zag*.

Berdasarkan hasil refleksi siklus I, guru dan peneliti mencari solusi dari permasalahan yang ada pada siklus I untuk dilakukan perbaikan pada siklus II. Solusi untuk memecahkan permasalahan tersebut diantaranya memberikan variasi pada permainan lari *zig-zag* yaitu dengan cara dilombakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Moesliehartoen (1999: 38) menjelaskan bahwa perlombaan dapat digunakan sebagai pengujian kemampuan masing-masing anak. Dengan demikian, melalui suatu bentuk perlombaan diharapkan kemampuan anak dapat dikembangkan secara optimal.

Peneliti juga memberikan *reward* pada anak berupa stiker, pujian, motivasi, dan dorongan dengan tujuan agar anak lebih bersemangat lagi dalam permainan lari *zig-zag*. Hal ini sependapat dengan Santoso (2005: 164) bahwa fungsi hadiah adalah memiliki nilai pendidikan, memotivasi anak untuk mengulangi tingkah laku yang diterima dan memperkuat tingkah laku yang diterima lingkungan.

Secara keseluruhan penelitian ini dikatakan berhasil karena setiap indikator pada tiap siklus mengalami peningkatan dan pada Siklus II sudah mencapai indikator keberhasilan. Kemampuan anak dalam motorik kasar telah mencapai standar tingkat pencapaian anak usia 5-6 tahun. Masing-masing indikator telah mencapai kriteria keberhasilan penelitian

yaitu $\geq 76\%$ atau berada pada kriteria Berkembang Sangat Baik (BSH). Hal ini membuktikan bahwa kemampuan motorik kasar anak melalui kelompok B di PAUD Terpadu Basmalah *School* dapat meningkat melalui permainan lari *zig-zag*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dalam kemampuan motorik kasar di kelompok B PAUD Terpadu Basmalah *School* Kecamatan Sewon Bantul dapat ditingkatkan melalui permainan lari *zig-zag*. Dapat dilihat hasil dari penelitian ini yaitu: Persentase pencapaian anak dalam satu kelas untuk indikator kelincahan saat pra siklus yaitu 33,33% (mulai berkembang) meningkat menjadi 45,83% (mulai berkembang) pada Siklus I dan meningkat menjadi 72,91% (berkembang sesuai harapan) pada Siklus II, Persentase pencapaian anak dalam satu kelas untuk indikator kecepatan saat pra siklus yaitu 37,5% (mulai berkembang) meningkat menjadi 60,41% (berkembang sesuai harapan) pada Siklus I dan pada Siklus II meningkat menjadi 85,41% (berkembang sangat baik), dan Persentase pencapaian anak dalam satu kelas untuk indikator ketepatan saat pra siklus yaitu 33,33% (mulai berkembang) meningkat menjadi 54,16% (berkembang sesuai harapan) pada Siklus I dan meningkat menjadi 81,25% (berkembang sangat baik) pada Siklus II.

Proses bermain yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui permainan lari *zig-zag* yaitu adanya perbaikan-perbaikan yang dilakukan oleh guru dan peneliti pada setiap pertemuan, pengulangan dalam kegiatan berlari *zig-zag* dengan lintasan yang sama namun cara bermain yang berbeda dan juga melempar bola di setiap tema menambah ketertarikan anak. Selain itu, pemberian *reward* berupa stiker, pujian, motivasi, dan dorongan menambah semangat dalam kegiatan berlari *zig-zag* pada anak sehingga semua indikator kemampuan motorik kasar meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. dkk. (2007). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Fitria, A. (2013). *Pendidikan taman kanak-kanak*. Diambil dari: <http://edukasi.kompasiana.com/2013/10/03/pendidikan-taman-kanak-kanak-595263.html>. Diakses tanggal 25 Februari 2018.
- Hujair. (2013). *Media pembelajaran interaktif-inovatif*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.
- Moeslichatoen. (1999). *Metode pengajaran di taman kanak-kanak*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kemmis dan MC Taggan. (1990). *The action research planner*. Victoria: Deakin University.
- Kusumah, Wijaya & Dwitagama, Dedi. (2011). *Mengenal penelitian tindakan kelas*. Jakarta: PT Indeks.
- Permendikbud 137 tahun 2014 *tentang Standar Nasional PAUD*.
- Poerwanti, Endang dan Widodo, Nur. (2005). *Perkembangan peserta didik*. Malang: UMM Press.
- Purwanto, N. (2006). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rasyid, H. dkk. (2009). *Asesmen perkembangan anak usia dini*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Sanjaya, W. (2009). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Santoso. (2005). *Manusia dan olahraga*. Bandung: ITB
- Suparyo. *Manfaat lari zig-zag sungguh mencengangkan*. (2016). <http://daunbuah.com/manfaat-lari-zig-zag-sungguh-mencengangkan/>. Diakses tanggal 26 April 2018.

- Suyanto, S. (2005). *Dasar-dasar pendidikan anak usia dini*. Yogyakarta: UNY.
- Yoni, A. dkk. (2010). *Menyusun penelitian tindakan kelas*. Yogyakarta: Familia.

BIODATA PENULIS

Penulis bernama Siti Barokah mahasiwa PG PAUD angkatan 2011. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Lahir di Bantul pada tanggal 8 September 1992. Penulis pernah bersekolah di TK Masyitoh, SD MI Gandekan, MTs N Bantul Kota, MAN Gandekan Bantul dan pada tahun 2011 penulis diterima di Universitas Negeri Yogyakarta pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini.