

## GERAK DASAR MULTILATERAL ANAK USIA DINI 3-6 TAHUN

Elly Diana Mamesah<sup>1</sup>  
Universitas Islam 45 Bekasi  
*elly\_mamesah@yahoo.com*

### Abstrak

Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengetahui macam- macam gerak dasar multilateral yang dapat diberikan kepada anak- anak usia dini usia 3-6 tahun dan mengembangkan kemampuan motorik kasar yang merupakan hal yang sangat penting bagi anak. Artikel ini merupakan pembahasan tentang perkembangan motorik kasar pada anak usia pra sekolah (3-6 tahun) yaitu melatih gerak dan koordinasi mereka. Dimana standar kompetensi dan kompetensi dasarnya dimuat dalam kemampuan motorik dalam kurikulum. Kejadiannya pun banyak dilakukan dalam aktivitas bermain. Sama halnya dengan pengembangan kemampuan motorik yang dilakukan SD kelas awal. Perbedaannya adalah pada tingkat SD, unsur knowledge sudah mulai dikenalkan pada anak. Sehingga di tengah dan akhir kegiatan pembelajaran ada serangkaian evaluasi yang tidak hanya mengukur kemampuan practical anak melainkan juga ada pengukuran kemampuan pengetahuan mereka terkait dengan beberapa hal dalam pelajaran pendidikan jasmani itu sendiri. Perkembangan keterampilan dasar anak-anak usia dini adalah sebuah proses penghalusan keterampilan-keterampilan, oleh karena itu mereka memakai berbagai cara yang secara mekanik efisien. Aktifitas fisik atau gerak dasar multilateral yang diberikan kepada anak usia dini dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh termasuk juga otak, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (imun), mempunyai fungsi rehabilitasi atau menormalkan kecacatan. Bagi anak usia dini aktivitas gerak fisik dan pengalaman yang diperoleh di dalamnya bukan hanya bermanfaat untuk perkembangan fisik , perkembangan fungsi organ- organ tubuh, perkembangan kemampuan gerak melainkan juga bermanfaat untuk perkembangan intelektualnya. Sebelum mampu membaca, menulis dan berhitung anak kecil akan lebih banyak mengekspresikan buah pikirannya melalui aktivitas fisik.

**Kata kunci:** multilateral, motorik kasar, usia dini.

Kurikulum untuk anak usia dini yang berada pada tingkat usia 2-5 tahun meliputi enam aspek perkembangan, yakni; moral, nilai-nilai agama, social-emosional dan kemandirian, kemampuan berbahasa, kognitif, fisik/motorik dan seni. Yang akan mempersiapkan anak untuk dapat beradaptasi dan memasuki pada tatanan kelompok usia dini 6-12 tahun. Perkembangan anak usia dini sifatnya holistik, yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badannya, cukup gizinya dan di didik secara baik dan benar. Usia dini terbagi kedalam dua kelompok usia bergerak; kelompok usia antara 2-5 tahun disebut usia dini tingkat bermain, kelompok usia antara 6-12 tahun tingkat bermain dan pengenalan gerak multilateral.

Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini. Di dalam pembelajaran motorik kasar anak akan diajarkan mengatasi ketidakmampuan beradaptasi dan menjadi lebih percaya diri. Perkembangan motorik kasar tidak akan berkembang secara otomatis dengan bertambahnya usia anak. Oleh Karena itu dibutuhkan peran serta dan bantuan dari para

---

<sup>1</sup> Elly Diana Mamesah: Dosen Prodi PJKR Universitas Islam “45” Bekasi

pendidik, dan pelatih khusus di lembaga pendidikan, maupun di club-club olahraga usia dini yaitu bagaimana jenis latihan yang aman bagi anak sesuai dengan tahapan usia, karakteristik anak, dan bagaimana kegiatan fisik motorik kasar yang menyenangkan anak.

Pada umumnya pembelajaran untuk anak usia dini 2-5 tahun lebih terfokus pada aspek perkembangan motorik halus, sedangkan motorik kasar kurang mendapat perhatian. Padahal pengembangan motorik kasar anak usia dini juga sangat penting dalam mendukung perkembangan anak yang lain yang tentu saja dalam hal ini memerlukan bimbingan dari pendidik, pelatih-pelatih yang spesifik menangani anak usia dini. Perkembangan motorik kasar untuk anak usia 2-5 tahun antara lain gerak dasar, seperti; berjalan, berlari, mencongklang, berjingkat, melompati benda, melompat horizontal, meluncur, memukul bola statis, mendribble bola, menangkap, menendang, melempar ke atas dan ke bawah.

### **Perkembangan Gerak**

Perkembangan gerak anak kecil merupakan kelanjutan dari perkembangan gerak yang telah terjadi pada masa bayi. Pada akhir masa bayi, anak mulai bisa berjalan sendiri, memegang suatu objek dan memainkannya secara sederhana. Dengan mulainya anak bisa berjalan dan memainkan suatu objek walaupun baru secara sederhana, kemampuan tersebut menjadi modal perkembangan selanjutnya. Dengan modal kemampuan gerak tersebut, telah memungkinkan bagi anak untuk melakukan aktivitas fisik untuk menjelajahi ruang lebih luas. Anak bisa berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain, dan bisa mengambil sesuatu untuk kemudian menggunakannya untuk bermain-main. Kemungkinan melakukan aktivitas seperti tersebut sangat menentukan perkembangan gerak selanjutnya.



Gambar 1.  
Fase Gerak  
(Sumber: Gallahue, 2012)

Pada masa anak kecil, perkembangan gerak yang terjadi adalah berupa peningkatan kualitas penguasaan pola gerak yang telah bisa dilakukan pada masa bayi, serta peningkatan variasi berbagai macam pola-pola gerak dasar. Kemampuan berjalan dan memegang akan semakin baik dan bisa dilakukan dengan berbagai macam variasi gerakan.

Peningkatan kemampuan gerak terjadi sejalan dengan meningkatnya kemampuan koordinasi mata, tangan, dan kaki. Perkembangan gerak bisa terjadi dengan baik apabila anak memperoleh kesempatan cukup besar untuk melakukan aktivitas fisik dalam bentuk gerakan-gerakan yang melibatkan keseluruhan anggota-anggota tubuh.

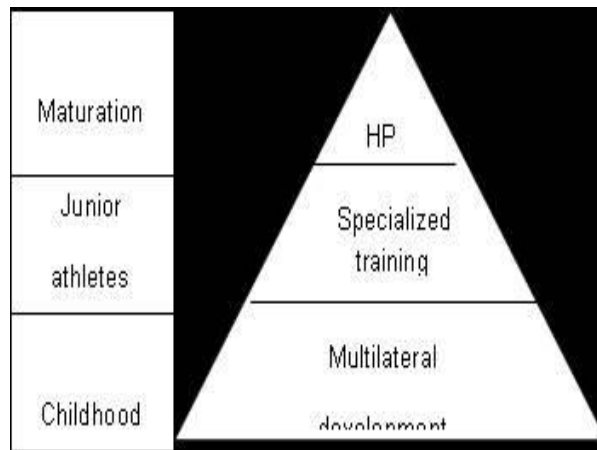
### ***Perkembangan Kemampuan Fisik***

Perkembangan kemampuan fisik pada anak kecil bisa diidentifikasi dalam beberapa hal. Sifat perkembangan fisik yang bisa diamati adalah sebagai berikut: (1) Terjadi perkembangan otot-otot besar cukup cepat pada 2 tahun terakhir masa anak kecil, (2) Dengan berkembangnya otot-otot besar, terjadi pulalah perbedaan kekuatan yang cukup cepat, baik pada anak laki-laki maupun perempuan, (3) Pertumbuhan kaki dan tangan yang secara proporsional lebih cepat dibanding dengan pertumbuhan bagian tubuh lainnya, ini diakibatkan peningkatan daya ungkit yang telah besar didalam melakukan gerakan yang melibatkan tangan dan kaki, (4) Terjadi peningkatan koordinasi gerak dan keseimbangan yang cukup cepat, (5) Pengenalan anak kecil terhadap konsep-konsep tersebut tentu masih pada taraf yang sangat sederhana dan belum bisa menjelaskannya, dan (6) Bagi anak kecil aktivitas gerak fisik dan pengalaman yang diperoleh di dalamnya bukan hanya bermanfaat untuk perkembangan fisik, perkembangan fungsi organ-organ tubuh, dan perkembangan kemampuan gerak, melainkan juga bermanfaat untuk perkembangan intelektualnya.

### ***Multilateral***

Aktivitas olahraga yang baik untuk anak usia dini mempunyai karakteristik (1) memberi bermacam-macam pengalaman gerak (*multilateral training*) dalam bentuk permainan dan perlombaan; (2) merangsang perkembangan seluruh panca indra; (3) mengembangkan imajinasi/fantasi; dan (4) bergerak mengikuti irama/lagu atau cerita. Namun demikian, dari karakteristik olahraga untuk anak usia dini tersebut diusahakan dikemas dalam bentuk permainan/perlombaan agar anak merasa tertarik dan mendapatkan kesenangan.

Berkaitan dengan Multilateral Bempa (2000) mengemukakan yaitu: “Pembinaan multilateral adalah pengembangan berbagai variasi keterampilan dan kemampuan biomotorik dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban dalam gerak untuk pengembangan menyeluruh. Setiap anak perlu melaksanakan pengembangan berbagai keterampilan baik dari sisi kemampuan dasar motorik maupun gerak dasar keterampilan. Kemampuan dasar motorik meliputi gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.



Gambar 2.  
Kerangka Pembinaan  
(Sumber: Bompa, 2000)

Keterampilan Gerak Dasar meliputi keterampilan Lokomotor yaitu keterampilan dimana seluruh anggota badan bergerak melewati ruang seperti berlari, berjalan; Keterampilan Nonlokomotor yaitu Keterampilan dimana bagian badan tertentu yang bergerak seperti mendorong, menarik, membungkuk, dll; Keterampilan Manipulatif yaitu keterampilan dengan objek yang bergerak seperti melempar, menangkap, menendang. Secara lebih rinci, dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1.  
Macam-macam gerak dasar

<b>Non lokomotor/Stabilitas</b>	<b>Lokomotor</b>	<b>Manipulasi</b>
membungkuk	berjalan	melempar
meregang	berlari	menangkap
memutar	meloncat	menendang
mengayun	melompat	menjerat
handstand	melayang	menyerang
mendarat	meluncur	voli
berhenti	memanjat	menyepak
dll.	dll.	dll

### ***Tahap- Tahap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini***

Dalam mengembangkan kemampuan motrik kasar anak, pendidik, pelatih maupun orangtua harus mengetahui tahapan perkembangan anak terutama yang berkaitan dengan motoriknya. Hal ini dimaksudkan agar tidak terjadi kesalahan dalam memberikan stimulasi kepada anak. Berikut ini akan dijelaskan tahapan perkembangan motoric pada anak usia dini.

**Imitation (Peniruan).** Keterampilan anak menirukan sesuatu yang dilihat, di dengar dan dialaminya. Tahap imitasi terjadi ketika anak mengamati suatu gerakan di mulai anak mulai memberi respon serupa dengan apa yang diamatinya. Contoh : berjalan, berlari, melompat.

**Manipulation (Menggunakan Konsep).** Keterampilan untuk menggunakan konsep dan melakukan kegiatan. Tahap manipulasi menekankan pada perkembangan kemampuan mengikuti pengarahan, penampilan gerakan- gerakan pilihan dan menetapkan suatu penampilan melalui latihan. Contoh: memasukkan bola ke keranjang atau melakukan gerakan senam yang didemostrasikan.

**Presitition (Ketelitian).** Berhubungan dengan kegiatan secara teliti dan benar. Aktivitas di tahap ini membutuhkan kecermatan , proporsi dan kepastian yang lebih tinggi dalam penampilan. Contoh: Berjalan di atas papan titian.

**Articulation ( Perangkaian).** Keterampilan motorik untuk mengaitkan bermacam- macam gerakan yang berkesinambungan. Aktivitas dalam tahap ini menekankan pada koordinasi suatu rangkaian gerakan dengan membuat urutan tepat dan mencapai yang diharapkan atau konsistensi internal antara gerakan- gerakan yang berbeda. Contoh: Mendribble, menggiring dan mengoper bola.

**Naturalitation ( Kewajaran).** Gerakan yang dilakukan dengan dihayati dan wajar. Menurut tingkah laku yang ditampilkan, gerakan ini paling sedikit mengeluarkan energy psikis dan fisik. Gerakan biasanya dilakukan secara rutin sehingga telah menunjukkan keluwesan. Contoh: Bermain bola.

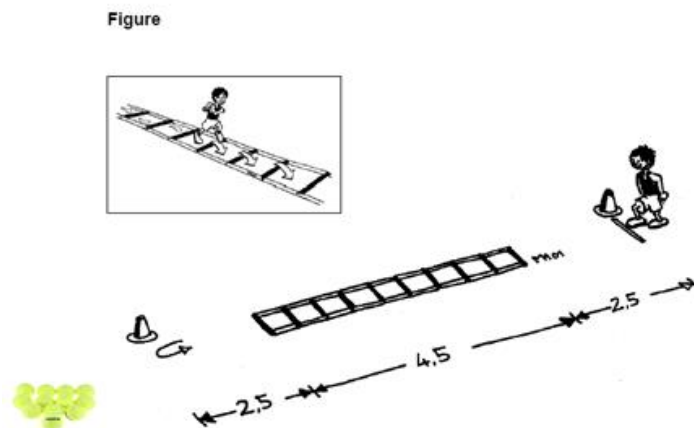
Perkembangan motorik kasar pada anak usia pra sekolah (2-6 tahun) lebih melatih kepada gerak dan koordinasi mereka. Dimana standar kompetensi dan kompetensi dasarnya dimuat dalam kemampuan motorik dalam kurikulum. Keempatnya pun banyak dilakukan dalam aktivitas bermain. Sama halnya dengan pengembangan kemampuan motorik yang dilakukan SD kelas awal. Perbedaannya adalah pada tingkat SD, unsur knowledge sudah mulai dikenalkan pada anak. Sehingga di tengah dan akhir kegiatan pembelajaran ada serangkaian evaluasi yang tidak hanya mengukur kemampuan practical anak melainkan juga ada pengukuran kemampuan pengetahuan mereka terkait dengan beberapa hal dalam pelajaran pendidikan jasmani itu sendiri.

Perkembangan keterampilan dasar anak-anak usia dini adalah sebuah proses penghalusan keterampilan-keterampilan, oleh karena itu mereka memakai berbagai cara yang secara mekanik efisien. Beberapa ahli mendiskripsikan perkembangan dari suatu keterampilan utama melalui tahap demi tahap. Dengan kata lain dapat dijelaskan, tahap-tahap didasarkan pada perubahan kualitatif bagaimana kinerja anak, daripada perubahan kinerja kuantitatif seperti jauhnya anak dalam berjingkat, atau berlari dengan cepat. Beberapa macam gerak dasar dan variasinya yang semakin dikuasai atau mulai bisa dilakukan

## Model Pembelajaran Multilateral Anak Usia Dini

### Lari Estafet di Atas Tangga (Sprint Relay)

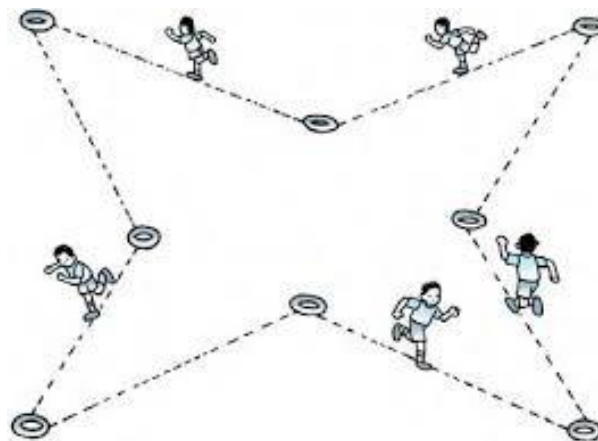
Deskripsi: Berjalan/ berlari maju ke depan dengan melewati tangga lalu mengambil bola/*cones* dan kembali dengan berlari. Peralatan: *cones*, lintasan berbentuk tangga. Prosedur: (1) Anak di bagi dalam kelompok, (2) Anak berjalan/ berlari melewati tangga yang ada di depannya lalu mengambil bola/ *cones* yang sudah disiapkan, (3) Setelah itu anak kembali dengan membawa bola/*cones* sambil berlari cepat lalu meletakkannya di keranjang, dan (4) Permainan berakhir apabila bola/*cones* yang disediakan sudah habis.



Gambar 3.  
Lari Estafet di Atas Tangga (Sprint Relay)

### Bintang Kejora (Lokomotor Ability)

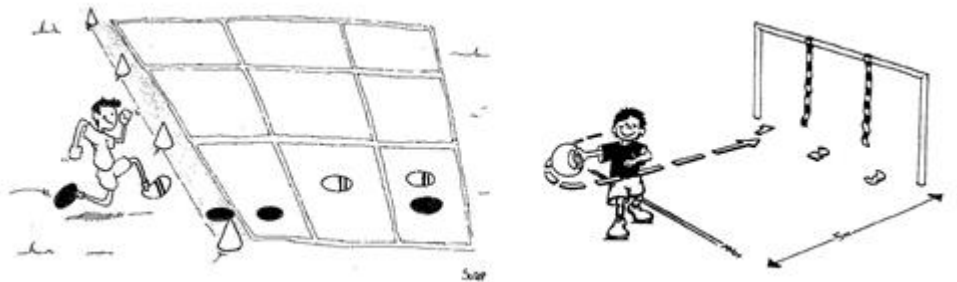
Deskripsi: Melakukan gerakan berjalan, melangkah kuda, berjingkat, menggeser, dan lompat. Peralatan: kapur, *cones*/ban kecil. Prosedur: (1) Anak berdiri pada *cones* yang sudah dipasang berbentuk bintang, (2) Setelah aba- aba anak bergerak dari titik 1 ke titik berikutnya secara bersama- sama, (3) Gerak dasar pertama yaitu berjalan, dilanjutkan dengan melangkah kuda-berjingkat- menggeser dan melompat, dan (4) Permainan berakhir setelah semua anak melakukan seluruh gerakan yang diinstruksikan.



Gambar 4.  
Bintang Kejora (Lokomotor Ability)

### ***Berjingkat (Hop and Underhand Roll)***

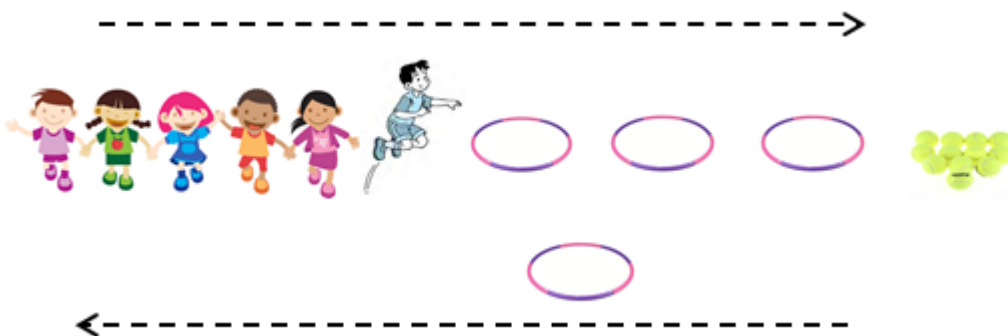
Deskripsi: Berjingkat ke depan lalu melemparkan bola dari bawah. Peralatan: Cones, Lingkaran/ Kotak/*Holahoop*, Bola, Tali, Tiang. Prosedur: (1) Anak berbaris berkelompok, (2) Anak melewati kotak dengan berjingkat dimulai dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama, (3) Anak lalu melemparkan bola ke arah gawang yang ditandai tali yang sudah dipasang, dan (4) Anak berusaha mengenai tali dengan lemparan dari bawah.



Gambar 5.  
Berjingkat (*Hop and Underhand Roll*)

### ***Kupu-Kupu Hinggap (Melompati Benda: Jump, Throw and Run)***

Deskripsi: Melompat ke depan dan ke samping kanan/ kiri dengan menggunakan kedua kaki dan menumpu dengan kaki yang sama, melempar dan lari. Peralatan: Cones, *Holahoop*. Prosedur: (1) Anak berbaris dalam kelompok, (2) Anak melewati *holahoop* dengan melompat ke depan, samping kanan dan kiri menggunakan dua kaki dan mendarat dengan menggunakan kaki yang sama lalu mengambil bola dan melempar horisontal ke arah temannya yang berdiri di arah yang berlawanan. Setelah melempar lalu kembali dengan berlari, dan (3) Setelah menerima lemparan anak berikutnya meletakkan bola di keranjang lalu melompat dan yang melempar berlari ke arah yang menerima lemparan.

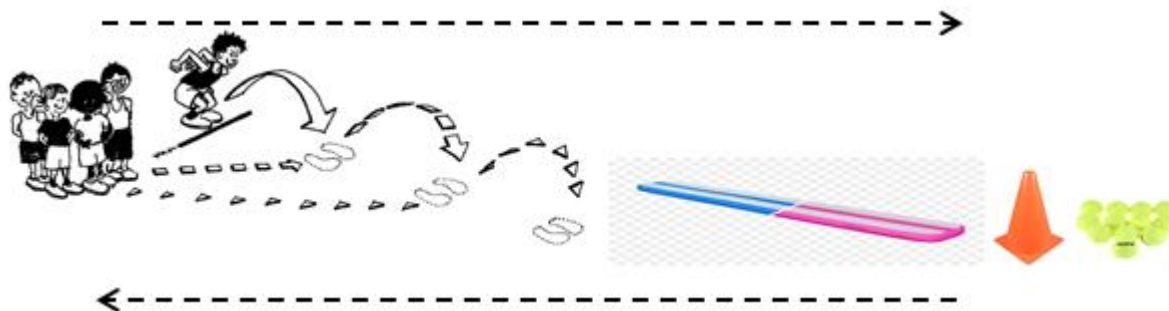


Gambar 6.  
*Kupu-Kupu Hinggap (Melompati Benda: Jump, Throw and Run)*

### ***Melompat Kanguru (Horizontal Jump)***

Deskripsi: Anak melompat horizontal, berjalan melewati balok keseimbangan dan berlari. Peralatan: Balok Keseimbangan, *Holahoop*/Lingkaran, Cones. Prosedur: (1) Anak dibagi kelompok

dan berbaris, (2) Setelah aba- aba anak melompat katak ke depan dan menumpu dengan 2 kaki lalu berjalan melewati balok keseimbangan setelah sampai cones balik arah, dan (3) Anak mengambil bola di tempat yang sudah disediakan kemudian kembali dengan berlari



Gambar 7.  
*Melompat Kanguru (Horizontal Jump)*

### ***Zigzag Menggeser (Slide Ball)***

Deskripsi: Anak berjalan/ berlari *jigjag/slide* lalu menggelincirkan bola ke gawang. Peralatan: Cones, bola, gawang. Prosedur: (1) Anak dibagi menjadi kelompok, (2) Anak berjalan/berlari zigzag/ slide ke depan samping kanan dan kiri lalu mengambil bola dan menggelincirkannya ke gawang.



Gambar 8.  
*Zigzag Menggeser (Slide Ball)*

### ***Memukul Bola Statis (Striking Stationary Ball)***

Deskripsi: Memukul bola dengan kuat dan terarah. Peralatan: Batting tee/Tali, Bola kecil plastik, Pemukul Plastik. Prosedur: (1) Anak membuat kelompok, berbaris dan berdiri menyamping, (2) Posisi bola di setting setinggi pinggang, (3) Dalam posisi menyamping anak paling depan memukul bola ke arah depan lalu berlari ke arah cones dan kembali, dan (4) Dilanjutkan dengan anak berikutnya



Gambar 9.  
*Memukul Bola Statis (Striking Stationary Ball)*



### **Lemparan Ke atas (Overhand Throw)**

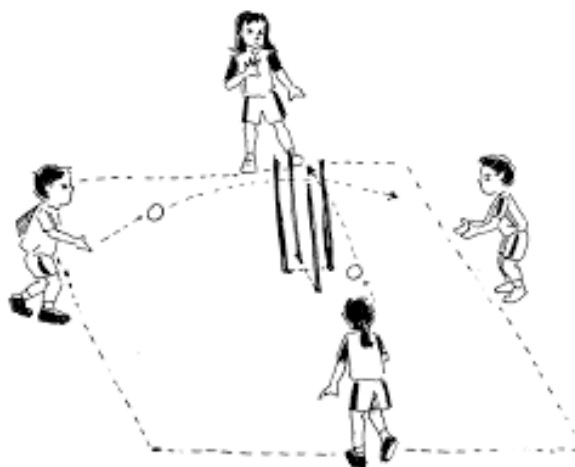
Deskripsi: Posisi berdiri dalam bentuk lingkaran , kemudian melemparkan bola dari atas kepala. Peralatan: *Cones*, Bola lunak. Prosedur: (1) Anak dibagi menjadi 2 kelompok yang melempar dan melompat, (2) Anak yang melempar (Regu A) dalam posisi membuat lingkaran dan yang melompat (Regu B) di dalam lingkaran, (3) Perkenaan bola sebatas pinggang ke bawah, (4) Setelah aba- aba regu A kemudian melakukan lemparan ke dalam untuk mengenai regu B. Anak yang berada di dalam lingkaran berusaha menghindari lemparan dengan cara melompat menumpu dengan 2 kaki, dan (5) Terjadi pergantian permainan apabila regu B terkena bola semua.



Gambar 10.  
*Lemparan Ke atas (Overhand Throw)*

### **Lemparan Ke bawah (Underhand Roll)**

Deskripsi Permainan: Posisi duduk atau berdiri berhadapan dengan jarak tertentu kemudian saling menggulirkan bola. Peralatan: Bola, *Cones*. Prosedur Pelaksanaan: (1) Anak dengan pasangan saling berhadapan dengan duduk atau berdiri tegak, (2) Jarak 3-4 langkah, (3) Dalam posisi duduk kedua kaki dibuka lebar dengan meluruskan lutut kaki sehingga membentuk huruf V, (4) Letakkan *cones*/ bola di tengah- tengah sebagai sasaran, (5) Kemudian gulirkan bola dengan dorongan tenaga yang cukup kuat ke arah sasaran yang dituju, dan (6) Pasangan yang duduk di depannya siap menangkap bola apabila tidak mengenai sasaran.



Gambar 11.  
*Lemparan Ke bawah (Underhand Roll)*

## **PEMBAHASAN**

Jika seorang anak mempunyai motorik kasar yang baik di usia 2-6 tahun. Hal ini akan berakibat pada perkembangan usia berikutnya. Penjas-orkes (*physical education*) memberikan kebutuhan gerak bagi anak prasekolah dan saat sekolah. Aktivitas olahraga sangat penting bagi anak-anak karena mempunyai banyak manfaat di antaranya adalah untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh termasuk juga otak, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (imun), mempunyai fungsi rehabilitasi atau menormalkan kecacatan.

Bagi anak usia dini aktivitas gerak fisik dan pengalaman yang diperoleh di dalamnya bukan hanya bermanfaat untuk perkembangan fisik, perkembangan fungsi organ-organ tubuh, perkembangan kemampuan gerak melainkan juga bermanfaat untuk perkembangan intelektualnya. Sebelum mampu membaca, menulis dan berhitung anak kecil akan lebih banyak mengekspresikan buah pikirannya melalui aktivitas fisik.

Anak-anak yang mengalami hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan otak, maka organ tubuh ini tidak akan dapat berfungsi secara baik. Otak berfungsi sebagai pusat segala koordinasi organ tubuh, dan juga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh manusia lainnya, sehingga apabila terjadi gangguan pada otak, maka kecerdasan menjadi lemah, bahkan dapat mengalami keterlambatan mental.

Pada pelaksanaannya gerakan-gerakan motorik kasar ini dipraktekkan oleh anak-anak usia dini di bawah bimbingan dan pengawasan pendidik, pelatih yang berpengalaman sehingga diharapkan semua aspek perkembangan gerak dasar dapat berkembang secara optimal.

Usia terbaik untuk melakukan stimulasi pada anak adalah sedini\_mungkin. Hasil yang optimal akan didapat bila anak sudah diberikan rangsangan tumbuh kembang saat ia masih di dalam kandungan usia 4 bulan dan setelah lahir hingga ia berusia 6 tahun. Namun pemberian rangsangan tumbuh kembang perlu dilanjutkan setelah anak berusia 6 tahun hingga usia 12 tahun.

Dalam usaha memberikan stimulasi yang baik kepada anak usia dini ,maka para pelatih, dan guru Penjasorkes harus pandai berkreasi dan berinovasi membuat permainan untuk tujuan panca indera. Hal ini penting karena indera adalah ujung tombak seseorang dalam menerima rangsang (*stimulus*), kesalahan memahami rangsangan maka akan salah juga dalam memberi tanggapan (*respons*).

Kajian tentang kepelatihan anak usia dini yang diperlukan oleh para pendidik, pelatih untuk menangani atlet usia dini, yaitu mengenai : Mempersiapkan untuk melatih anak usia dini secara efektif; Pemahaman pelatih bahwa pelatihan untuk anak usia dini bertujuan untuk memperoleh kesenangan, meningkatkan kemampuan, dan keterampilan, persahabatan, dan memperoleh teman baru, perasaan nyaman, belajar keterampilan baru, berkompetisi dan menjadi pemenang. Tujuan

tersebut dapat dicapai jika aktivitas olahraga sesuai dan disesuaikan dengan kebutuhan serta kemampuan anak dengan memberi gambaran tentang macam olahraga untuk anak-anak dan memodifikasi dan membuat variasi dalam olahraga.

Dalam mengevaluasi keterampilan individu, nampaknya tidak harus selalu diberikan dalam bentuk kuantitatif (angka) semata, tetapi dapat juga diberikan dalam bentuk uraian (kualitatif). Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan evaluasi gerak adalah proses dan hasil. Proses artinya kegiatan yang berhubungan dengan upaya interaksi anak dengan guru, orang tua, atau lingkungannya. Sedangkan hasil adalah sesuatu yang dicapai anak setelah proses pembelajaran berakhir. Jadi pada dasarnya tujuan evaluasi adalah untuk menghasilkan informasi yang diperlukan dalam menjawab berbagai persoalan yang sedang dihadapi termasuk dalam hal perkembangan motorik. Khususnya untuk mengevaluasi anak usia dini, pendekatan kualitatif lebih tepat dilakukan agar hasilnya tidak mengganggu pada proses pertumbuhan dan perkembangan ke depan. Karena disinyalir kondisi mereka lebih sensitif dalam setiap langkahnya

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Tudor O Bompas. 2000. *Total Training for Young Champion*. USA: Human Kinetics.
- Muhyi Faruq, Muhammad. 2008. *Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui 73 Permainan dengan Bola*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ismail, Andang. 2006. *Education Games*. Jogya: Penerbit Pilar Media.
- Rizky Nurulfa. 2016. *Pengembangan Model Latihan Lari Cepat (Joy A run) Berbasis Multilateral untuk anak Sekolah Dasar*. (Tesis tidak diterbitkan). Jakarta: Program Pascasarjana UNJ.
- David L. Gallahue, John, Jacqueline. 2012. *Understanding Motor Development (7<sup>th</sup> edition)*. Singapore: The McGraw Hill Companies.