

**PENGARUH GERAKAN SHOLAT DHUHA TERHADAP  
PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR PADA UNSUR  
KESEIMBANGAN ANAK USIA 5-6 TAHUN**

<sup>1</sup>Ridwan Nurhadi, <sup>2</sup>Maesaroh Lubis, <sup>3</sup>Elfan Fanhas Fatwa Khomaeny

<sup>1,2,3</sup> PG-PAUD, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email : [ridwan.kodoy@gmail.com](mailto:ridwan.kodoy@gmail.com), [maesaroh.lubis@umtas.ac.id](mailto:maesaroh.lubis@umtas.ac.id),

[elfan.fanhas@umtas.ac.id](mailto:elfan.fanhas@umtas.ac.id)

**ABSTRAK**

Sholat adalah sebuah gerakan yang dimulai dari gerakan berdiri kemudian membungkuk sehingga tangan sampai pada lutut, dilanjutkan dengan berdiri kembali dengan tuma'ninah atau khushuk. Secara teoritis dengan melakukan gerakan Sholat Dhuha dengan frekuensi, intensitas dan durasi dalam latihan kebugaran dapat memberikan dampak yang positif terhadap perkembangan motorik kasar anak terutama pada unsur keseimbangan. Seperti gerakan berdiri, takbiratul ihram, rukuk, sujud, dan salam ini akan memberikan stimulus yang baik bagi keseimbangan anak baik secara jasmani maupun rohani. Untuk melatih keseimbangan salah satunya dapat dilatih dengan menggunakan kegiatan stork stand untuk melatih keseimbangan statis dan kegiatan modifikasi bass tes untuk melatih keseimbangan dinamis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan gerakan sholat Dhuha terhadap perkembangan motorik kasar pada unsur keseimbangan tubuh anak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimental design dengan menggunakan desain penelitian time series desain. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 anak, diantaranya 12 anak laki-laki dan 8 anak perempuan. Sebelum pengambilan data sample peneliti terlebih dahulu melakukan kegiatan pretest sebanyak 4 kali uji pretets untuk melihat berapa jumlah anak yang memiliki nilai konsisten dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan pretest. Setelah melakukan uji pretest sebanyak 4 kali peneliti langsung menarik data untuk dijadikan sampel, dari data pretest yang mempunyai nilai konsiten berjumlah 10 orang. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, perbandingan antara nilai pretest sebelum diberikan perlakuan dan nilai posttest setelah diberikan perlakuan terdapat peningkatan nilai yang cukup signifikan yaitu Rafa memiliki selisih angka 40 dengan presentasi peningkatan 127 %, Hana memiliki selisih angka 25 dengan presentasi peningkatan 115%, Restu memiliki selisih angka 38 dengan presentasi peningkatan 123%, Dewi memiliki selisih angka 45 dengan presentasi peningkatan 130%, Faisal memiliki selisih angka 19 dengan presentasi peningkatan 111%, Aqyla memiliki selisih angka 30 dengan presentasi peningkatan 117%, Fadlan memiliki selisih angka 43 dengan presentasi peningkatan 128%, Elsa memiliki selisih angka 26 dengan presentasi peningkatan 115%, Abdan memiliki selisih angka 25 dengan presentasi peningkatan 115%, Dinda memiliki seslisih angka 31 dengan presentasi peningkatan 120%.

**Kata Kunci :** *Gerakan Sholat Dhuha, Motorik Kasar, Keseimbangan, Anak Usia Dini,*

**ABSTRACT**

*Prayer is a movement that starts from a standing movement then bends down so that the hands reach the knees, followed by standing back up with tuma'ninah or solemnity. Theoretically, doing the Dhuha Prayer with frequency, intensity and duration in fitness training can have a positive impact on children's gross motor development, especially on the element of balance. Such as standing movements, takbiratul ihram, bowing, prostration, and greetings will provide a good stimulus for the child's balance both physically and*

*spiritually. To train balance, one of them can be trained by using a stork stand activity to train static balance and a modified bass test activity to train dynamic balance. This study aims to determine the effect of the Dhuha prayer movement on gross motor development in the balance element of the child's body. This study uses a quasi-experimental design research method by using a time series research design. The population in this study amounted to 20 children, including 12 boys and 8 girls. Before taking the sample data, the researcher first carried out the pretest activity as much as 4 times the pretest test to see how many children had consistent scores from the beginning of the activity to the end of the pretest activity. After conducting the pretest test 4 times, the researcher immediately drew data to be used as samples, from the pretest data that had consistent values, there were 10 people. The tool used in this study is an observation sheet. The results showed that, the comparison between the pretest scores before being given treatment and the posttest scores after being given treatment there was a significant increase in scores, namely Rafa had a difference of 40 points with a 127% increase percentage, Hana had a difference of 25 points with an 115% increase, Restu had a difference of 25 38 with a 123% increase, Dewi has a difference of 45 with a 130% increase, Faisal has a difference of 19 with an 111% increase, Aqyla has a difference of 30 with an 117% increase, Fadlan has a 43 difference with a 128 increase %, Elsa has a difference of 26 points with a percentage increase of 115%, Abdan has a difference of 25 points with a percentage increase of 115%, Dinda has a difference of 31 points with a percentage increase of 120%.*

**Keywords:** *Dhuha Prayer Movement, Gross Motor, Balance, Early Childhood,*

## PENDAHULUAN

Sholat menurut arti bahasa adalah doa dan pada awalnya merupakan istilah untuk menunjukkan makna dari doa secara keseluruhan, namun semakin mengikuti zaman kemudian berubah menjadi istilah secara khusus. Sehingga yang pada awalnya berasal dari kata doa kemudian dipindah artikan kepada pemahaman sholat berdasarkan syariat. Sholat diwajibkan atas dasar Al-Qur'an, Sunnah dan Ijma' Ummat bagi semua umat muslim yang baligh dan berakal kecuali bagi wanita yang haid dan nifas, ada lima sholat yang Allah wajibkan bagi hambanya, bagi siapa yang menunaikannya dan tidak mengabaikannya dengan sikap menyepelkan maka Allah berjanji akan memasukkannya ke dalam surga. (Prasetyo,2015).

Sholat sunnah ialah sholat yang dianjurkan kepada orang mukallaf untuk mengerjakannya sebagai tambahan bagi sholat fardhu, tetapi tidak diharuskan. Ia syariatkan untuk menambal kekurangan yang mungkin terjadi pada sholat-sholat fadhu disamping karena sholat mendukung keutamaan yang tidak terdapat pada ibadah-ibadah lain (Ma'ruf,2017).

Sholat dhuha merupakan salah satu di antara sholat-sholat sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Banyak penjelasan para ulama, bahkan keterangan Rasulullah SAW yang menyebutkan berbagai keutamaan dan keistimewaan sholat dhuha

bagi mereka yang melaksanakannya. Sebagaimana yang kita ketahui, bahwa manusia tidak hanya terdiri dari dimensi lahiriyah fisik dan psikis saja, melainkan juga dimensi spiritual. Memenuhi kebutuhan fisik dan psikis saja serta merasa cukup dengan terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan ini tentunya akan menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri kita, karena cara seperti itu tidak dapat memenuhi kebutuhan kita secara keseluruhan (Zainal,2008).

Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri, contoh kemampuan menendang, berlari, naik turun tangga dan lain-lain. ( Hasnida. 2014 )

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan yang berperan dalam pembentukan keseimbangan (O'Sullivan Wiwik Citra Pratiwi, 2015).

U. Z Mikdar Arif Rohman bahwa keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat dan saat berdiri diam (static balance) atau pada saat melakukan gerakan

dynamic balance. (U. Z Mikdar Arif Rohman, 2017 ).

Melatih keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis menurut (Harsono, 2018) : Keseimbangan Statis cara lain untuk mengembangkan kelentukan adalah dengan latihan peregangan statis (*static stretching*). *Static stretching* yang sebenarnya sudah lama dipraktikkan oleh penggemar-penggemar yoga, kini semakin banyak penganutnya dan banyak dilakukan dalam program latihan kesegaran jasmani. Keseimbangan dinamis biasanya dilakukan dengan menggerak-gerakan tubuh atau anggota tubuh secara ritmis (berirama) dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh, sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa teregangkan, dan yang dimaksud ialah untuk secara bertahap meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi-sendi.

Gerakan sholat dengan segala manfaat yang ada didalamnya, menjadikan sebuah kemanfaatan yang sangat luar biasa, salah satunya berkaitan dengan aspek perkembangan motorik kasar khususnya pada unsur keseimbangan. Gerakan Takbiratul ihram, ruku', I'tidal Sujud dan Salam adalah mekanisme dalam gerakan sholat wajib maupun pada sholat Sunnah, mengakibatkan adanya kerja otot yang berkesinambungan dan teratur. Sholat adalah sebuah gerakan yang dimulai dari gerakan berdiri kemudian membungkuk,

sehingga tangan sampai pada lutut, dilanjutkan dengan berdiri kembali dengan tuma'ninah atau khusu'. Latihan fisik yang dilakukan secara tepat, terarah dan teratur bermanfaat meningkatkan keseimbangan tubuh serta menghambat atau memperlambat proses kemunduran akibat menderita suatu penyakit maupun bertambahnya usia (Wahyu, 2010)

Sholat merupakan kumpulan dari faktor-faktor gerakan, faktor bacaan dan faktor substansi. Sholat juga merupakan latihan alternative untuk mengembangkan aspek motorik kasar anak pada unsur keseimbangan. Oleh karena itu fisioterapi sebagai salah satu cabang ilmu kesehatan mempunyai peranan penting dalam melakukan pelayanan kesehatan sesuai dengan bidangnya yang mempunyai sifat menyeluruh terpadu dan berkesinambungan dengan melibatkan peranan masyarakat (Hawwa,2005).

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni penelitian *quasi eksperimental design*. Metode penelitian *quasi eksperimental design* merupakan pengembangan dari *true experimental design*. Penelitian ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia dini yang berusia 5-6 tahun yang berjumlah 20 anak, terdiri dari 12 anak laki-laki dan 8 anak perempuan yang berada di Kp. Cibitung Rt/Rw 039/017 Desa Cukangjayaguna Kec Sodonghilir Kabupaten Tasikmalaya.

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah anak usia dini yang mempunyai nilai pretest yang konsisten dari awal uji coba awal sampai uji coba akhir yaitu pada anak usia dini yang berusia 5-6 tahun yang berjumlah 10 anak yang terdiri dari 5 anak laki-laki dan 5 anak perempuan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan purposive sampling yang artinya pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.

## HASIL

### 1. Pretest Kelompok Eksperimen

Pada uji pretest kelompok eksperimen, anak melakukan 2 kegiatan yaitu mengukur keseimbangan statis dengan kegiatan stork stand dan mengukur keseimbangan dinamis dengan modifikasi bass tes.

Tabel 1.  
Data hasil keseluruhan pretest  
Keseimbangan anak

NO	NAMA	NILAI PRETEST		JUMLAH TOTAL
		STATIS	DINAMIS	
1	Rafa	12	140	152
2	Isna	13	161	174
3	Fadlan	8	144	152

4	Siti	8	128	136
5	Restu	16	148	164
6	Umar	13	154	167
7	Faisal	8	172	180
8	Abdul	11	147	158
9	Abdan	12	152	164
10	Dinda	4	152	156
11	Dedi	14	156	170
12	Dewi	12	136	148
13	Abidin	16	164	180
14	Aqyla	8	168	176
15	Koer	14	148	162
16	Irpan	19	152	171
17	Hana	12	160	172
18	Maryam	15	146	161
19	Fahmi	16	159	175
20	Elsa	12	156	168

Dari hasil analisis data di atas, diperoleh nilai tes kemampuan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis selama empat kali uji coba pretest pada peserta yang berjumlah 20 anak. Maka dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan metode yang digunakan yang diambil untuk mengikuti perlakuan yaitu peserta yang mendapatkan nilai yang konsisten dari awal uji coba pretest ke 1, ke 2, ke 3, dan ke 4. Dari hasil kegiatan diatas peserta yang mendapatkan nilai konsisten dari kegiatan stork stand berjumlah 10 orang, sedangkan dari kegiatan modifikasi bass tes berjumlah 10 orang, maka dari itu anak yang akan mengikuti perlakuan berjumlah 10 orang, karena yang 10 orang tersebut mampu mendapatkan nilai dari uji pretest ke 1 sampai uji pretest ke 4 di kegiatan statis dan dinamis.

Pada penelitian ini nilai yang diambil bukan nilai tertinggi atau pun nilai terendah, tetapi yang dicari yaitu yang mempunyai nilai konsisten tidak berubah atau tidak labil, karena nilai yang konsisten itu merupakan nilai yang tidak terpengaruh oleh faktor lain. Maka dari itu terdapat nilai yang berbeda dari ke 2 kegiatan tersebut yaitu pada kegiatan stork stand terdapat 10 orang yang konsisten, sedangkan pada kegiatan modifikasi bass tes terdapat 10 orang yang mempunyai nilai konsisten. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan awal dari penelitian ini yaitu mencari nilai yang konsisten atau tidak terpengaruhi oleh faktor lain maka data yang di ambil yaitu 10 orang peserta.

## 2. Posttest Kelompok Eksperimen

Tabel 2.  
Data hasil keseluruhan posttest keseimbangan anak

NO	NAMA	NILAI POSTEST		JUMLAH TOTAL
		STATIS	DINAMIS	
1	Rafa	17	176	193
2	Hana	16	181	197
3	Restu	19	183	202
4	Dewi	18	175	193
5	Faisal	14	185	199
6	Aqyla	16	190	206
7	Fadlan	17	178	195
8	Elsa	18	176	194
9	Abdan	15	174	189
10	Dinda	14	173	187

Tabel 3.  
Nilai selisih data pretest-posttest

NO	NAMA	TOTAL NILAI KESEIMBANGAN STATIS + DINAMIS		SELISIH	
		PRETEST	POSTTEST	ANGKA	PERSENTASE
1	Rafa	152	193	40	127%
2	Hana	172	197	25	115%
3	Restu	164	202	38	123%
4	Dewi	148	193	45	130%
5	Faisal	180	199	19	111%
6	Aqyla	176	206	30	117%
7	Fadlan	152	195	43	128%
8	Elsa	168	194	26	115%
9	Abdan	164	189	25	115%
10	Dinda	156	187	31	120%

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi tersebut terdapat masalah yang dihadapi dalam hal motorik kasar khususnya pada keseimbangan anak, dimana di tempat sekolah anak jarang diadakan latihan atau aktifitas yang dapat melatih keseimbangan anak, minimnya alat permainan yang dapat menstimulus keseimbangan, sehingga mengakibatkan anak belum bisa melakukan kegiatan yang diberikan berupa berjalan di atas papan titian, membawa beban dikepala, berjalan di garis lurus, melompat dengan 1 kaki, bahkan anak masih banyak anak yang belum bisa melakukannya.

Setelah ditemukan masalah kemudian peneliti mencari pemecahan masalah yaitu dengan menggunakan kegiatan gerakan sholat dhuha, setelah melakukan pengumpulan data, penelitian dengan menggunakan lembar observasi, dalam hal pengumpulan data peneliti menggunakan

lembar observasi yang dimana di dalamnya terdapat 2 kegiatan untuk mengukur keseimbangan anak yaitu untuk mengukur keseimbangan statis dengan menggunakan kegiatan stork stand dan keseimbangan dinamis dengan menggunakan kegiatan modifikasi bass tes. Jadi setiap anak akan di observasi untuk mengukur keseimbangan.

Setelah membuat lembar observasi, peneliti selanjutnya membuat lembar prosedur pelaksanaan penelitian yang selanjutnya akan diberikan kepada orang tua peserta, dalam lembar prosedur pelaksanaan penelitian berisi tentang tujuan mengikuti kegiatan, jadwal kegiatan pelaksanaan penelitian, dan kebutuhan apa saja yang harus dibawa ketika sedang penelitian. Dalam lembar prosedur pelaksanaan penelitian juga terdapat lembar kesediaan berpartisipasi apakah anak diizinkan untuk mengikuti kegiatan atau tidak. Lembar prosedur pelaksanaan penelitian ini dibagikan kepada orang tua ketika briefing dengan orang tua yang dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2021.

Pada penelitian ini dilakukan dengan uji pretest sebanyak 4 kali uji yang diikuti oleh 20 peserta yaitu menggunakan kegiatan yang dilakukan pada hari Senin tanggal 19 Juli 2021 sebanyak 2 kali uji pretest dan hari Selasa tanggal 20 Juli 2020 sebanyak 2 kali uji pretest. Setelah melakukan uji pretest sebanyak 4 kali uji, peneliti langsung melakukan pemilihan sample, pemilihan

sampel pada penelitian ini yaitu mencari nilai yang konsisten, tidak labil atau tidak terpengaruh oleh faktor lain dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan, sehingga menghasilkan sampel dari 20 orang menjadi 10 orang yang mempunyai nilai konsisten.

Setelah dilakukan pretest, langkah selanjutnya adalah pelaksanaan perlakuan atau treatment kepada sampel yang telah ditentukan dengan menggunakan gerakan sholat Dhuha sebanyak 7 kali treatment, dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2021 sebanyak 3 kali treatment dan tanggal 22 Juli 2021 sebanyak 4 kali treatment dengan jumlah anak yang mengikuti kegiatan gerakan Sholat Dhuha ini berjumlah 10 orang.

Setelah dilaksanakan kegiatan gerakan sholat Dhuha atau perlakuan selama 7 kali perlakuan langkah selanjutnya yaitu mengadakan uji akhir atau posttest untuk melihat perbandingan data pretest sebelum diberi perlakuan dan data posttest setelah diberi perlakuan. Pada kegiatan posttest kegiatan yang digunakan juga tidak dibedakan dengan kegiatan pretest supaya bisa terlihat perbandingannya, kegiatan pada saat posttest juga sama halnya dengan kegiatan posttest yaitu menggunakan alat untuk mengukur keseimbangan statis dengan stork stand dan alat ukur keseimbangan dinamis dengan modifikasi bass tes. Posttest dilakukan sebanyak 4 kali uji yaitu dilaksanakan pada hari Jum'at

tanggal 25 Juli 2021 sebanyak 2 kali uji dan pada hari Sabtu tanggal 26 Juli 2021 sebanyak 2 kali uji.

Dari hasil penelitian ini keseimbangan statis dan keseimbangan dinamisnya sudah terlatih dan hasil penelitian diatas merupakan jumlah keseluruhan kenaikan dari keseimbangan statis dengan kegiatan stork stand dan keseimbangan dinamis dengan kegiatan modifikasi bass tes. Maka dari itu kondisi keseimbangan anak setelah diberikan kegiatan gerakan sholat Dhuha sudah dikatakan meningkatkan dengan keterangan selisih di atas.

Suatu proses perlakuan bisa dikatakan berhasil apabila jika perlakuan itu bisa membangkitkan kemampuan keseimbangan tubuh. Maka dari itu terdapat peningkatan nilai dari nilai uji pretest dengan nilai uji posttest, jadi dapat disimpulkan bahwa perlakuan kegiatan sholat dhuha berpengaruh untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia dini.

Berdasarkan masalah yang ditemukan dilapangan, keseimbangan anak dapat ditingkatkan dengan kegiatan sholat dhuha.

## **SIMPULAN**

Kegiatan sholat dhuha dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia dini, hal tersebut dapat dilihat dari perolehan hasil rata-rata posttest. Yakini dimana sebelum melakukan perlakuan peserta diberikan pretest terlebih dahulu

sebanyak 4 kali dan posttest juga dilakukan sama halnya dengan pretest,

Perbandingan nilai rata-rata tersebut pada saat pretest Rafa mendapatkan nilai 152 sedangkan pada saat posttest mendapatkan nilai 193 dengan selisih angka kenaikannya yaitu 40 sedangkan dalam presentase meningkat sebanyak 127 %, Hana mendapatkan nilai 172 sedangkan pada saat posttest mendapatkan nilai 197 dengan selisih angka kenaikannya yaitu 25 sedangkan dalam presentase meningkat sebanyak 115 %, Restu mendapatkan nilai 164 sedangkan pada saat posttest mendapatkan nilai 202 dengan selisih angka kenaikannya yaitu 38 sedangkan dalam presentase meningkat sebanyak 123 %, Dewi mendapatkan nilai 148 sedangkan pada saat posttest mendapatkan nilai 193 dengan selisih angka kenaikannya yaitu 45 sedangkan dalam presentase meningkat sebanyak 130 %, Faisal mendapatkan nilai 180 sedangkan pada saat posttest mendapatkan nilai 199 dengan selisih angka kenaikannya yaitu 19 sedangkan dalam presentase meningkat sebanyak 111 %, Aqyla mendapatkan nilai 176 sedangkan pada saat posttest mendapatkan nilai 206 dengan selisih angka kenaikannya yaitu 30 sedangkan dalam presentase meningkat sebanyak 117 %, Fadlan mendapatkan nilai 152 sedangkan pada saat posttest mendapatkan nilai 195 dengan selisih angka kenaikannya yaitu 43 sedangkan dalam

presentase meningkat sebanyak 128 %, Elsa mendapatkan nilai 168 sedangkan pada saat prosttest mendapatkan nilai 194 dengan selisih angka kenaikannya yaitu 26 sedangkan dalam presentase meningkat sebanyak 115 %, Abdan mendapatkan nilai 164 sedangkan pada saat prosttest mendapatkan nilai 189 dengan selisih angka kenaikannya yaitu 25 sedangkan dalam presentase meningkat sebanyak 115 %, Dinda mendapatkan nilai 156 sedangkan pada saat prosttest mendapatkan nilai 187 dengan selisih angka kenaikannya yaitu 31 sedangkan dalam presentase meningkat sebanyak 120 %

## DAFTAR PUSTAKA

- Bambang Sujiono. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta 2008 : Universitas Terbuka.
- Budiman Mustofa, *Tuntunan Praktis Shalat Dhuha* (Solo:Ziyad Visi Media, 2011),18.
- Davidson Fiona. *Childhood Obesity Prevention and Physical Activity in Schools. Health Education* Vol. 107 2007 No. 4, pp. 377-395. DOI: 10.1108/09654280710759287
- Departemen Pendidikan Nasional. *Pedoman Pembelajaran Bidang Pengembangan Fisik Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: 2007 Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Hal 20
- Hasliza Hasan. *Obesity Leads to Declines in Motor Skills Across Childhood*. 2016 Ltd, 42, 3, 343–350.
- Hasnida. *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini*. Jakarta 2014 PT. LUXIMA METRO MEDIA
- Hendra Sofyan perkembangan anak usia dini dan cara praktis peningkatannya, 2014 Jakarta infomedika
- M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Sholat Dhuha* (Jakarta: Wahyu Media, 2007), 20-21.
- Payadnya, I Putu A.A dan I Gusti A.N. 2018. *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta : Deepublish
- Pratiwi, Y., & Kristanto, M. (2015). 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. <https://doi.org/10.1016/j.jviromet.2013.08.012>
- Prof. Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. (Bandung Alfabeta: 2015). H. 14
- Sagiran. 2014. *Mukjizat Gerakan Shalat*. Jakarta: Qultum Media.
- Sujiono, Bambang.dkk, *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta:2007 Universitas Terbuka

Sumantri. *Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Dinas Pendidikan

Suyanto, Slamet. *Konsep Dasar Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. 2005.

Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. 2002 Bandung: 2005 Remaja Rosdakarya Hal 19

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional

WHO. *Active: a Technical Package for Increasing Physical Activity*. Geneva: World Health Organization. 2018 Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WHO. *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*. 2016 Geneva: World Health Organization

[https://www.youtube.com/watch?v=mFuwo\\_dKFrc](https://www.youtube.com/watch?v=mFuwo_dKFrc) Di akses pada tanggal 20 Juni 2021

