



KOLABORASI EDUKATIF MELALUI AKTIVITAS JALAN SEHAT: UPAYA MENSTIMULASI MOTORIK KASAR DAN KEBIASAAN HIDUP SEHAT ANAK USIA DINI DI TTK REGINA PACIS

Genoveva Meo¹⁾, Maria Rosvita Isang²⁾, Maria Irene Oje Fodju³⁾, Andi Nafsia^{4)*}

Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, STKIP Citra Bakti

andinafsia89@gmail.com

Histori artikel

Received:
12 Desember 2025

Accepted:
2 Januari 2026

Published:
10 Januari 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kolaborasi antara guru dan mahasiswa Praktik Lapangan Persekolahan (PLP) dalam kegiatan jalan sehat sebagai upaya menumbuhkan kebiasaan hidup sehat dan menstimulasi perkembangan fisik motorik kasar anak usia dini di TTK Regina Pacis Bajawa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif melalui observasi dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah anak usia dini kelompok A dan B, sedangkan informan penelitian adalah anak yang diamati selama pelaksanaan kegiatan jalan sehat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kolaborasi guru dan mahasiswa PLP dalam kegiatan jalan sehat berjalan efektif dan memberikan dampak positif, baik dalam menumbuhkan kebiasaan hidup sehat anak maupun dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar, seperti keseimbangan, koordinasi gerak, dan daya tahan tubuh.

Kata-kata Kunci: Jalan-sehat; motorik-kasar; Anak; Kolaboratif-edukatif

**Penulis koresponding: Andi Nafsia (andinafsia89@gmail.com)*

Abstract. This study aims to describe the collaboration between teachers and School Field Practice students in healthy walking activities as an effort to foster healthy lifestyle habits and stimulate the development of gross motor skills in early childhood at TKK Regina Pacis Bajawa. The research employed a descriptive qualitative approach through observation and documentation. The research subjects were early childhood students in Groups A and B, while the research informants were the children observed during the implementation of the healthy walking activities. Data collection techniques were carried out through observation and documentation. The results indicate that the collaboration between teachers and PLP students in healthy walking activities was effective and had a positive impact on fostering children's healthy lifestyle habits and stimulating gross motor development, including balance, movement coordination, and physical endurance.

Keywords: Healthy walking; gross motor skills; early childhood; educational collaboration.

Latar Belakang

Masa anak usia dini merupakan periode yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena pada tahap ini individu mengalami perkembangan yang pesat dan menjadi dasar bagi pertumbuhan serta pembentukan karakter pada masa selanjutnya. Menurut *National Association for the Education of Young Children* (NAEYC), anak usia dini yang mencakup rentang usia 0 hingga 8 tahun merupakan fase yang optimal untuk menerima pembinaan dan stimulasi pendidikan, baik melalui jalur formal, nonformal, maupun informal (Maulidah, 2021). Pada masa ini, anak mengalami perkembangan yang mencakup berbagai aspek, baik fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Secara fisik, anak mengalami pertumbuhan tubuh yang cepat, peningkatan keterampilan motorik kasar dan halus, serta peningkatan daya tahan tubuh (Ardhana Reswari dkk, 2022). Dari berbagai aspek perkembangan tersebut, penelitian ini Difokuskan pada perkembangan fisik motorik kasar.

Kemampuan motorik kasar sendiri merupakan aspek penting yang harus dikembangkan sejak dini. Aspek ini berkaitan dengan kemampuan anak menggerakkan bagian-bagian tubuh besar seperti tangan, kaki, dan seluruh anggota tubuh. Keterampilan motorik kasar mencakup kemampuan berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, serta mengoordinasikan gerakan secara terarah. Keterampilan tersebut menjadi dasar bagi anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik sehari-hari dan menunjang kesiapan belajar mereka. Oleh sebab itu, stimulasi yang tepat sangat diperlukan agar perkembangan motorik kasar dapat berkembang secara optimal (Mahmud, 2019).

Motorik kasar mencakup kemampuan dalam menggerakkan otot-otot besar, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Apabila tidak diberikan stimulasi yang tepat, perkembangan motorik kasar dapat terhambat dan berdampak pada koordinasi tubuh maupun kepercayaan diri anak di masa mendatang. Lebih lanjut, keterampilan motorik kasar juga berperan besar dalam mendukung aktivitas anak baik dalam konteks bermain maupun pembelajaran. Keterampilan ini melibatkan gerakan tubuh besar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap yang sangat penting untuk aktivitas harian maupun kegiatan belajar (purwanto & Baan, 2022; Supriady et al., 2020). Oleh karena itu, pendidik perlu merancang kegiatan yang dapat mendukung pengembangan motorik kasar secara optimal. Salah satu bentuk stimulasi

yang efektif adalah melalui kegiatan olahraga yang terstruktur dan menyenangkan. Aktivitas olahraga menjadi sarana ideal untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar karena melibatkan gerakan fisik yang ritmis, terarah, dan intens. Salah satu kegiatan olahraga yang dapat menstimulasi perkembangan motorik kasar melalui kegiatan jalan sehat, kegiatan jalan sehat tidak hanya menstimulasi perkembangan motorik kasar melainkan dapat menumbuhkan pola hidup sehat pada anak usia dini.

Pengenalan pola hidup sehat pada anak usia dini sangatlah penting karena menjadi landasan bagi pembentukan perilaku hidup sehat yang akan mereka bawa hingga dewasa. Pola hidup sehat mencakup berbagai kebiasaan positif-seperti menjaga kebersihan, mengonsumsi makanan bergizi, aktif bergerak, serta memiliki waktu istirahat yang cukup-yang apabila dibiasakan sejak usia dini akan membentuk karakter dan gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Kebiasaan yang diperkenalkan dan dibangun pada masa kanak-kanak cenderung menetap dan berdampak jangka panjang pada kesehatan fisik maupun kesejahteraan anak (Syaekhu et al., 2024). Pola hidup sehat anak usia dini adalah kebiasaan baik yang diterapkan sejak dini untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial, yang mencakup kebersihan diri, nutrisi seimbang, aktivitas fisik teratur, tidur cukup, serta kebiasaan yang baik lainnya. Tujuannya adalah mendukung tumbuh kembang optimal dan mencegah penyakit di kemudian hari. Sementara jalan sehat adalah kegiatan berjalan kaki bersama dalam suasana santai yang dilakukan secara massal untuk tujuan kebugaran fisik dan mental, mempererat tali silaturahmi, serta memeriahkan acara tertentu seperti hari besar atau perayaan komunitas. Jalan sehat anak usia dini adalah aktivitas fisik dengan berjalan kaki bersama yang bertujuan untuk memperkenalkan gaya hidup sehat dan meningkatkan kebugaran fisik serta perkembangan motorik anak. Kegiatan ini juga penting untuk melatih kemandirian, keberanian, sosialisasi, dan pengenalan lingkungan sekitar, serta membantu anak memiliki tulang dan otot yang kuat serta berat badan ideal.

Permasalahan yang ditemukan dalam konteks kolaborasi guru dan mahasiswa PLP dalam kegiatan jalan sehat di TKK Regina Pacis Bajawa adalah masih rendahnya kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini, terutama terkait aktivitas fisik teratur yang seharusnya menjadi bagian dari rutinitas harian mereka. Banyak anak belum terbiasa mengikuti kegiatan fisik yang terstruktur, sehingga perkembangan motorik kasar mereka belum terstimulasi secara optimal. Selain itu, kolaborasi antara guru dan mahasiswa PLP dalam merancang serta melaksanakan kegiatan yang menumbuhkan kebiasaan hidup sehat masih belum berjalan maksimal karena keterbatasan perencanaan bersama, pengelolaan aktivitas, serta variasi kegiatan yang menarik bagi anak. Akibatnya, program jalan sehat yang seharusnya menjadi sarana menanamkan pola hidup sehat dan menstimulasi perkembangan fisik motorik kasar belum dimanfaatkan secara optimal sebagai kegiatan pembiasaan yang berkelanjutan.

Solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan memperkuat kolaborasi antara guru dan mahasiswa PLP melalui perencanaan kegiatan yang lebih terstruktur dan terkoordinasi. Langkah ini dapat dilakukan dengan menyusun program jalan sehat secara rutin, membuat variasi aktivitas fisik yang menarik dan sesuai dengan tahap perkembangan anak, serta menetapkan pembagian tugas yang jelas antara guru dan mahasiswa. Selain itu, diperlukan pendampingan aktif selama kegiatan agar anak lebih termotivasi dan terbiasa melakukan aktivitas fisik teratur. Evaluasi berkala juga perlu dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan, termasuk pengamatan terhadap peningkatan motorik kasar dan pembentukan kebiasaan hidup sehat pada anak. Dengan demikian, kegiatan jalan sehat dapat dioptimalkan menjadi sarana pembiasaan yang berkelanjutan dan mampu memberikan dampak nyata terhadap perkembangan fisik motorik kasar serta pola hidup sehat anak usia dini

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam proses kolaborasi antara guru dan mahasiswa PLP dalam kegiatan jalan sehat sebagai upaya menumbuhkan kebiasaan hidup sehat dan menstimulasi perkembangan fisik motorik kasar anak usia dini di TKK Regina Pacis Bajawa. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran nyata dan komprehensif mengenai pelaksanaan kegiatan, respon anak, serta efektivitas program.

Lokasi penelitian ditentukan di TKK Regina Pacis Bajawa, Kelurahan Trikora. Pemilihan lokasi ini karena sekolah tersebut memiliki anak usia dini yang menjadi fokus penelitian dalam proses pembelajaran dan terbuka terhadap penerapan permainan pohon angka. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2025 selama kegiatan Praktik Lapangan Persekolahan (PLP) berlangsung. Subjek penelitian adalah anak-anak usia dini kelompok A dan B yang mengikuti kegiatan jalan sehat. Informan penelitian terdiri dari anak sebagai objek observasi untuk melihat perkembangan motorik kasar dalam kegiatan jalan sehat. Data dikumpulkan dengan beberapa cara observasi awal, Peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran di TKK Regina Pacis Bajawa untuk mengetahui kondisi nyata di lapangan serta untuk menilai perkembangan motorik kasar anak. Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan berbagai dokumen pendukung, seperti foto kegiatan, catatan observasi, dan dokumen sekolah terkait kegiatan jalan sehat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan jalan sehat yang dilaksanakan di TKK Regina Pacis Bajawa pada tanggal 30 Oktober 2025 melibatkan seluruh warga sekolah, yaitu suster, kepala sekolah, guru, staf, mahasiswa PLP 2, serta seluruh peserta didik. Secara umum, berdasarkan hasil observasi

selama kegiatan dan wawancara setelah kegiatan berlangsung, kegiatan jalan sehat menunjukkan dampak positif terhadap pembentukan pola hidup sehat dan perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Pelaksanaan kegiatan jalan sehat didukung oleh kolaborasi yang baik antara guru dan mahasiswa PLP melalui pembagian peran yang terstruktur. Guru berperan dalam mengarahkan anak, menjaga kedisiplinan, serta memastikan keamanan selama kegiatan berlangsung, sementara mahasiswa PLP berperan dalam memotivasi anak, memberikan contoh gerakan yang benar, serta mendampingi anak selama berjalan. Kerja sama ini menciptakan suasana kegiatan yang kondusif dan menyenangkan, sehingga anak dapat berpartisipasi secara aktif. Anak diajak berjalan bersama sambil bernyanyi, berinteraksi dengan teman, serta mengenal lingkungan sekitar sekolah.



Gambar 1. Gambar kegiatan pembukaan oleh guru piket dan Pengarah rute jalan sehat yang akan dilalui serta melakukan pemanasan



Gambar 2. Gambar kegiatan pelaksanaan jalan sehat Bersama Suster, Guru-guru, dan anak-anak TTK Regina Pacis Bajawa



Gambar 3. Pendinginan setelah jalan sehat.

Dari aspek perkembangan motorik kasar, kegiatan jalan sehat memberikan stimulasi yang signifikan terhadap kemampuan gerak anak. Anak tampak aktif dan mampu melakukan gerakan dasar, seperti berjalan dalam jarak tertentu, menjaga keseimbangan tubuh, serta mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki secara bersamaan. Selain itu, anak menunjukkan peningkatan daya tahan fisik yang terlihat dari kemampuan mereka menyelesaikan rute jalan sehat tanpa mudah merasa lelah. Beberapa anak yang sebelumnya cenderung pasif tampak lebih percaya diri dan berani mengikuti kegiatan hingga selesai. Kegiatan ini melatih kekuatan otot kaki, keseimbangan, koordinasi gerak, serta ketahanan tubuh anak sebagai bagian penting dari perkembangan motorik kasar.

Selanjutnya, dari aspek pola hidup sehat, kegiatan jalan sehat memberikan pengalaman langsung kepada anak mengenai pentingnya aktivitas fisik. Anak terlihat antusias dan gembira selama kegiatan berlangsung serta menunjukkan sikap positif terhadap aktivitas bergerak. Hasil wawancara menunjukkan bahwa anak merasa senang dan nyaman karena dapat beraktivitas fisik bersama teman-temannya dalam suasana yang berbeda dari kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Anak juga mulai terbiasa mengikuti aturan sederhana, seperti berjalan bersama kelompok, menjaga jarak dengan teman, serta mendengarkan arahan guru dan mahasiswa PLP. Hal ini menunjukkan adanya pembiasaan disiplin dan tumbuhnya kesadaran awal terhadap pola hidup sehat sejak usia dini. Temuan ini sejalan dengan pendapat (D. Purwanto & Baan, 2022), yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini secara optimal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan jalan sehat yang dilaksanakan melalui kolaborasi guru dan mahasiswa PLP merupakan strategi yang efektif dalam menumbuhkan kebiasaan hidup sehat dan menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini. Kolaborasi yang baik memungkinkan kegiatan dirancang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik anak, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Kegiatan jalan sehat tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pembiasaan hidup sehat yang menyenangkan dan bermakna bagi anak. Anak belajar melalui pengalaman langsung, sehingga nilai-nilai hidup sehat dapat tertanam sejak dini.

Pembahasan

Gaya hidup sehat merupakan upaya penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental anak sejak usia dini. Pada tahap perkembangan ini, anak berada pada masa yang sangat menentukan dalam pembentukan kebiasaan hidup, sehingga pembiasaan perilaku hidup sehat perlu dikenalkan secara sederhana, konsisten, dan menyenangkan, terutama melalui lingkungan pendidikan anak usia dini. Secara umum, gaya hidup sehat juga menjadi perhatian utama dalam upaya masyarakat untuk menjaga kesejahteraan fisik dan mental (Smith et al., 2022). Dalam konteks kesehatan masyarakat Indonesia, peningkatan kualitas hidup dan pencegahan berbagai penyakit memerlukan kegiatan yang mudah diterapkan dan dapat diakses oleh semua kalangan, termasuk anak usia dini.

Usia dini merupakan masa emas (*golden age*) dalam perkembangan anak, karena pada tahap ini anak memiliki kemampuan yang sangat baik dalam menerima, meniru, serta menyerap berbagai stimulus yang diperoleh melalui penglihatan, pendengaran, dan pengalaman langsung. Oleh karena itu, pendidikan anak usia dini perlu memperhatikan dan mengembangkan seluruh potensi anak secara optimal melalui pendekatan pembelajaran

yang menyenangkan, penuh kegembiraan, serta dilandasi oleh perhatian, kasih sayang, kesabaran, dan ketulusan (B. Nur Fildzah Aqmalia, 2021)

Salah satu bentuk kegiatan yang relevan untuk diterapkan sejak usia dini adalah jalan sehat. Kegiatan ini tergolong sebagai aktivitas fisik ringan yang mudah dilakukan, aman, dan menyenangkan bagi anak. Jalan sehat tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga sebagai langkah konkret dalam membentuk pola hidup sehat serta mendukung keseimbangan perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak (B. Purwanto et al., 2019). Melalui kegiatan ini, anak diperkenalkan pada kebiasaan bergerak secara teratur sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan jalan sehat juga berdampak positif pada aspek sosial dan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh (Olcoñ et al., 2023), menunjukkan bahwa aktivitas jalan sehat yang dilakukan secara berkelompok, terutama di lingkungan terbuka, dapat meningkatkan kesehatan mental peserta. Aktivitas ini mampu menumbuhkan perasaan bahagia, memperkuat interaksi sosial, serta memberikan kepuasan psikologis melalui kebersamaan dan pengelolaan kegiatan yang terorganisir. Temuan ini relevan dengan kegiatan jalan sehat di lingkungan PAUD, di mana anak dapat berinteraksi dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sekitar secara positif dan menyenangkan. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan jalan sehat secara berkelompok dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental, seperti meningkatkan perasaan bahagia, memperkuat dukungan sosial, serta memberikan kepuasan psikologis bagi peserta.

Dari sudut pandang perkembangan anak, aktivitas jalan sehat memiliki peran penting dalam menstimulasi perkembangan fisik motorik kasar. Perkembangan motorik kasar merupakan aspek fundamental dalam tumbuh kembang anak usia dini karena melibatkan kemampuan gerak yang menggunakan otot-otot besar serta koordinasi antara mata, tangan, dan kaki. Kemampuan ini memungkinkan anak melakukan berbagai aktivitas fisik, seperti berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, dan bergerak secara terkoordinasi. Agar perkembangan motorik kasar dapat berkembang secara optimal, anak memerlukan stimulasi yang tepat, terencana, dan berkelanjutan sesuai dengan tahap perkembangannya (Kaoci et al., 2003)

Motorik kasar pada anak usia dini mencakup berbagai aspek, antara lain kekuatan, daya tahan kardiovaskular, power, kecepatan, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, waktu reaksi, serta koordinasi. Keterampilan motorik merupakan hasil kerja sama antara sistem saraf pusat, saraf tulang belakang, dan otot rangka dalam menghasilkan gerakan yang terkoordinasi. Oleh karena itu, stimulasi motorik kasar melalui aktivitas fisik seperti jalan sehat menjadi sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh (Novitasari & Nasirun, M. dan D., 2023)

Berdasarkan hasil penelitian ini, kegiatan jalan sehat yang dilaksanakan di lingkungan TKK Regina Pacis Bajawa terbukti tidak hanya berkontribusi dalam membentuk kebiasaan hidup sehat, tetapi juga memberikan stimulasi nyata terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. Melalui aktivitas berjalan secara teratur, anak memperoleh pengalaman langsung dalam mengembangkan kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi gerak, serta daya tahan tubuh. Dengan demikian, kegiatan jalan sehat dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang efektif, kontekstual, dan bermakna dalam mendukung perkembangan fisik motorik kasar serta penanaman pola hidup sehat sejak usia dini.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa kegiatan jalan sehat yang dilaksanakan melalui kolaborasi antara guru dan mahasiswa PLP di TKK Regina Pacis Bajawa memiliki peran yang signifikan dalam menstimulasi perkembangan fisik motorik kasar serta menumbuhkan pola hidup sehat pada anak usia dini. Masa anak usia dini merupakan periode emas (*golden age*) yang sangat menentukan bagi pembentukan kebiasaan, sikap, dan keterampilan dasar anak. Oleh karena itu, stimulasi yang diberikan pada tahap ini perlu dirancang secara terencana, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan jalan sehat mampu memberikan stimulasi nyata terhadap perkembangan motorik kasar anak. Anak terlihat aktif, mampu berjalan dalam jarak tertentu, menjaga keseimbangan, mengoordinasikan gerakan tubuh, serta menunjukkan peningkatan daya tahan fisik. Aktivitas ini melatih kekuatan otot kaki, koordinasi, dan ketahanan tubuh yang merupakan komponen penting dalam perkembangan motorik kasar. Anak juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan keberanian dalam mengikuti kegiatan fisik hingga selesai, khususnya bagi anak yang sebelumnya cenderung pasif.

Selain itu, kegiatan jalan sehat juga berkontribusi dalam pembentukan pola hidup sehat sejak usia dini. Anak memperoleh pengalaman langsung mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini menumbuhkan sikap disiplin, kebiasaan mengikuti aturan, serta kesadaran awal untuk menjaga kesehatan tubuh. Anak tampak antusias, gembira, dan nyaman selama kegiatan berlangsung, sehingga pembiasaan hidup sehat dapat tertanam secara alami melalui pengalaman yang menyenangkan.

Kolaborasi yang baik antara guru dan mahasiswa PLP menjadi faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan ini. Pembagian peran yang jelas, perencanaan kegiatan yang terstruktur, serta pendampingan aktif selama pelaksanaan menciptakan suasana yang aman, kondusif, dan bermakna bagi anak. Dengan demikian, kegiatan jalan sehat dapat dijadikan sebagai strategi pembelajaran yang efektif, kontekstual, dan berkelanjutan dalam

mendukung perkembangan fisik motorik kasar sekaligus menanamkan pola hidup sehat pada anak usia dini.

Daftar Pustaka

- Ardhana Reswari, & Anik Lestarinigrum, Selfi Lailiyatul Iftitah, Ratna Pangastuti. (2022). Perkembangan Fisik Dan Motorik Anak (Child Physical and Motoric Development). In *Penerbit Cv. Azka Pustaka* (Vol. 5, Issue 3).
- B, N. U. R. F. A. (2021). *Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B Di Taman Kanak-Kanak Kemala Bhayangkari SPN Batua Makassar*. 1–10. <https://eprints.unm.ac.id/27150/>
- Kaoci, W., Taib, B., & Ummah, D. M. (2003). Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional “Jalan Tempurung.” *Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, 11–22.
- Mahmud, B. (2019). Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *DIDAKTIKA : Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76–87. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i1.177>
- Maulidah, E. (2021). Keterampilan 4C Dalam Pembelajaran Untuk Anak Usia Dini. *Childhood Education : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 52–68.
- Novitasari, R., & Nasirun, M. dan D., D. (2023). Novitasari, R Nasirun, M. dan D., D.Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media Hula hoop Pada Anak Kelompok B PAUD Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah POTENSIA*, 4(1), 6–12.
- Olcoñ, K., Destry, P., Astell-Burt, T., & Allan, J. (2023). *I can get to a happy place by visiting nature”: The benefits of implementing nature walking groups within mental health services*. *Environmental Advances*. <https://doi.org/10.1016/j.envadv.2023.100393>
- Purwanto, B., Susanto, A., & Utama, B. (2019). Promoting a Balanced Lifestyle: The Impact of Regular Walking on Health in Indonesian Communities. *Journal of Public Health Indonesia*, 6(1), 45-58.
- Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). Pengaruh Aktivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia*, 6(6), 5669–5678. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3158>
- Smith, J., Davis, M., & Johnson, P. (2022). The Role of Healthy Lifestyles in Enhancing Physical and Mental Well-being: A Comprehensive Review. *Indonesian Journal of Health and Wellness*, 13(2), 78–92. <https://doi.org/10.1002/hpja.317>
- Supriady, A., Pasundan, S., Cimahi, J., & Barat, I. (2020). *Pengaruh Model Outdoor Education Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Untuk Pendidikan Anak Usia Dini*. 1.
- Syaekhu, A., Handayani, S., & Arhas, S. H. (2024). Provision of Nutrition and Environmental Sanitation in Marginalized Communities. *Second Makassar International Conference on Sports Science and Health (MICSSH 2023)*, 46–54.