

PENGEMBANGAN SENAM CERIA NUSANTARA UNTUK MESTIMULASI KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 5-6 TAHUN

Balqis Salfitri Putri Setiawan¹, Pramono², Munaisra Tri Tirtaningsih³

Universitas Negeri Malang

balqis.salfitri.2101536@students.um.ac.id, pramono.fip@um.ac.id,
munaisra.tri.fip@um.ac.id

Abstrak

Perkembangan fisik motorik pada anak usia dini merupakan aspek yang perlu distimulasi. Anak usia dini memiliki energi yang aktif, sehingga diperlukan aktivitas fisik yang tepat untuk mendukung kebugaran jasmaninya. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Senam Ceria Nusantara sebagai referensi aktivitas fisik dalam menstimulasi kebugaran jasmani untuk anak usia 5-6 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan model sintesis, melalui enam tahap, yaitu analisis kebutuhan, rancangan produk, mengembangkan produk, validasi produk, uji kelompok kecil, uji kelompok besar. Validasi dilakukan oleh ahli materi, ahli musik, dan pengguna. Uji kelompok kecil dilaksanakan di satu lembaga, sedangkan uji kelompok besar dilaksanakan di tiga Lembaga TK di Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Senam Ceria Nusantara termasuk dalam kategori sangat layak berdasarkan hasil dari validasi ahli materi pertama dan kedua menunjukkan skor rata-rata kelayakan sebesar 91. Hasil validasi ahli musik pertama dan kedua menunjukkan skor rata-rata kelayakan sebesar 100. Validasi pengguna menunjukkan skor rata-rata kelayakan sebesar 95. Berdasarkan hasil uji skala kecil mendapat skor kelayakan sebesar 86 dan uji skala besar mencapai 97. Dapat disimpulkan produk Senam Ceria Nusantara sangat layak digunakan sebagai referensi aktivitas fisik rutin untuk menstimulasi kebugaran jasmani anak usia 5-6 tahun, serta dapat mengenalkan lagu daerah sebagai bentuk melestarikan lagu daerah pada anak usia dini.

Kata kunci: anak usia dini, motorik kasar, kebugaran jasmani, senam irama

Abstract

Physical motor development in early childhood is an aspect that needs to be stimulated. Early childhood has active energy, so appropriate physical activity is needed to support their physical fitness. This study aims to develop Senam Ceria Nusantara as a reference for physical activity in stimulating physical fitness for children aged 5-6 years. The research method used is Research and Development (R&D) with a synthesis model from Pramono et al., (2019), through six stages, namely needs analysis, product design, product development, product validation, small group testing, large group testing. Validation is carried out by material experts, music experts, and users. Small group testing is carried out at one institution, while large group testing is carried out at three Kindergarten Institutions in Singosari District, Malang Regency. The

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No
234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Sindoro.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Sindoro



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

results of the study showed that Senam Ceria Nusantara was included in the very feasible category based on the results of the first and second material expert validations showing an average feasibility score of 91. The results of the first and second music expert validations showed an average feasibility score of 100. User validation showed an average feasibility score of 95. Based on the results of the small-scale test, the feasibility score was 86 and the large-scale test reached 97. It can be concluded that the Senam Ceria Nusantara product is very feasible to be used as a reference for routine physical activity to stimulate the physical fitness of children aged 5-6 years, and can introduce regional songs as a form of preserving regional songs in early childhood.

Keywords: *early childhood, gross motor skills, physical fitness, rhythmic gymnastics*

PENDAHULUAN

Pada anak usia dini, salah satu aspek yang memerlukan stimulasi pada usia dini adalah perkembangan fisik motoriknya. Aspek fisik motorik merupakan hal penting dalam pembentukan dasar kesehatan dan keterampilan gerak. Aktivitas fisik pada anak usia dini tidak hanya mampu meningkatkan perkembangan otak dan fisik motoriknya, namun juga dapat meningkatkan kemampuan sosio emosional, kepemimpinan, dan imajinasi anak. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki perkembangan otak yang lebih baik serta kemampuan sosio-emosional yang lebih kuat. Oleh karena itu, stimulasi motorik kasar melalui aktivitas fisik yang terarah sangat diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Motorik kasar adalah salah satu jenis keterampilan gerak yang melibatkan otot besar. Menurut Pramono dan Tirtaningsih (2021) menjelaskan bahwa gerakan tubuh dengan menggunakan otot-otot besar atau sebagian anggota tubuhnya yang dipengaruhi oleh kematangan diri anak itu sendiri disebut motorik kasar.

Salah satu aspek penting dalam aktivitas fisik adalah kebugaran jasmani. Bagi anak usia dini, kebugaran jasmani mencakup kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan yang membantu mereka menjalani aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan. Aktivitas fisik seperti senam menjadi sarana yang efektif untuk menstimulasi kebugaran jasmani anak usia 5-6 tahun. Senam untuk anak usia dini tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi senam juga dapat membantu anak untuk mempersiapkan diri sebelum belajar dengan suasana hati yang menyenangkan dan bersemangat. Namun di berbagai lembaga pendidikan anak usia dini, kegiatan senam yang diterapkan masih monoton dan kurang bervariasi, sehingga anak-anak cenderung cepat bosan dan partisipasinya menurun.

Hasil observasi di tujuh lembaga TK di Kecamatan Singosari menunjukkan bahwa walaupun senam pagi rutin dilaksanakan, masih banyak anak yang belum menunjukkan kemampuan motorik yang optimal. Sebagian anak kesulitan mengikuti gerakan senam yang melatih keseimbangan, gerakan senam secara koordinatif, sementara yang lain tampak kurang semangat. Minimnya variasi gerakan dan referensi senam yang menyenangkan menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya antusiasme anak dalam mengikuti aktivitas ini.

Sebagai solusi dari permasalahan tersebut, dikembangkanlah Senam Ceria Nusantara, sebuah inovasi senam yang berisi gerakan fisik dengan lagu-lagu daerah Indonesia. Senam ini dirancang dengan gerakan yang mudah diikuti, berdurasi singkat, namun efektif untuk menstimulasi berbagai komponen kebugaran jasmani anak. Selain meningkatkan kesehatan fisik, senam ini juga berfungsi sebagai media pengenalan budaya daerah kepada anak usia dini melalui aktivitas yang menyenangkan dan interaktif. Pengembangan Senam Ceria Nusantara diharapkan dapat menjadi alternatif baru dalam aktivitas fisik rutin di sekolah, sehingga

mampu meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus menanamkan kecintaan terhadap budaya nusantara. Dengan pendekatan yang lebih variatif dan menarik, diharapkan anak-anak lebih termotivasi untuk aktif bergerak setiap hari, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap perkembangan fisik dan mental mereka secara optimal.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) yang berfokus pada perancangan serta menghasilkan produk di sektor jasmani dengan tujuan untuk menstimulasi kebugaran jasmani. Inovasi media aktivitas fisik berupa Senam Ceria Nusantara yang dihasilkan dalam penelitian ini menggunakan model atau desain penelitian dan pengembangan sintesis oleh (Prmono et al., 2019) yang menghasilkan hasil sistesis dari beberapa model penelitian dan pengembangan yang telah ada sebelumnya. Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini meliputi: 1) analisis kebutuhan, 2) identifikasi model aspirasi, 3) perancangan produk awal, 4) validasi ahli, 5) uji coba skala kecil, 6) uji coba lapangan.

Subjek dalam penelitian ini mencakup ahli materi, ahli musik, dan pengguna yaitu guru sebagai validator, serta peserta didik kelompok B berusia 5-6 tahun yang berada di tiga lembaga, yaitu TK Angkasa II, TK Ar-Rohmah 1, TK Muslimat NU 34 Al-Hidayah sebagai subjek uji coba.

| Tahap | Jumlah Subjek | Keterangan |
|----------------------|---------------|--|
| Validasi oleh ahli | 2 | Ahli materi |
| | 2 | Ahli musik |
| | 3 | Pengguna |
| Uji coba skala kecil | 10 | Peserta didik kelompok B TK Angkasa II |
| Uji coba lapangan | 30 | a. Peserta didik kelompok B TK Angkasa II |
| | | b. Peserta didik kelompok B TK Ar-Rohmah 1 |
| | | c. Peserta didik kelompok B TK Muslimat NU 34 Al-Hidayah |

Penelitian dan pengembangan Senam Ceria Nusantara menggunakan dua jenis data, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil pengukuran yang dikumpulkan melalui angket instrumen penilaian yang diberikan oleh ahli materi, ahli musik, dan pengguna guna dapat mengetahui kelayakan serta hasil dari penerapan pengembangan Senam Ceria Nusantara pada aktivitas fisik rutin di sekolah. Sementara itu, data kualitatif diperoleh dari hasil masukan saran dan kritik mengenai pengembangan produk yang disampaikan oleh ahli materi, ahli musik, dan pengguna yang digunakan sebagai acuan untuk merevisi produk yang dikembangkan. Pengolahan data kuantitatif pada penelitian ini dianalisis melalui perhitungan menggunakan rumus

$$\text{Hasil} = \frac{\text{total skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimum}} \times 100$$

Sumber: Zakiyah et al (2022) dan olahan peneliti

Setelah itu hasil skor dapat dihitung reratanya menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Sumber: Zakiyah et al (2022)

Keterangan: \bar{x} = Skor rata-rata $\sum x$ = Total jumlah skor n = Jumlah responden

Hasil skor rerata dari masing-masing aspek, kemudian dapat dibaca dan disesuaikan dengan tabel kriteria sebagai berikut (Siregar et al., 2025) dan olahan peneliti.

| Skor rata-rata | Kategori |
|----------------|--------------|
| 0 - 25 | Tidak layak |
| 26 - 50 | Kurang layak |
| 51 - 75 | Layak |
| 76 - 100 | Sangat layak |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap pertama yaitu analisis kebutuhan, dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan yang spesifik terkait stimulasi kebugaran jasmani anak usia dini pada lembaga melalui wawancara dan observasi yang dilakukan pada 7 lembaga yang ada di kecamatan Singosari, yaitu TK Kartika IX-22 Singosari, TK Muslimat NU 34 Al-Hidayah Toyomarto, TK Dharmawanita 2 Candirenggo, TK Bina Insan Ardimulyo, TK Ar-Rohmah 1 Candirenggo, TK Angkasa 2 Singosari, TK Al-Akbar 01 Ardimulyo. Ditemukan bahwa media yang digunakan guru masih terbatas karena kurangnya sumber dan referensi senam anak yang singkat dan mudah terutama bertema Nusantara. sehingga anak-anak cepat merasa bosan. Kondisi ini mengakibatkan partisipasi anak menurun, dan perkembangan motorik kasar mereka belum mencapai tahap optimal. Dapat disimpulkan bahwa sebagai bentuk dalam mengatasi masalah yang ada, perlu adanya solusi berupa gerakan dan lagu senam sebagai sumber referensi aktivitas fisik rutin setiap pagi guna mengoptimalkan kebugaran jasmani anak. Hal ini sejalan dengan penelitian (Alghozi, 2021) bahwa hasilnya menunjukkan kebugaran jasmani diperoleh dari aktivitas fisik rutin yang dilakukan sehari-hari oleh anak. Oleh sebab itu, peneliti membuat Senam ceria Nusantara untuk menjadi salah satu media menstimulasi kebugaran jasmani anak

Pada tahap kedua yaitu identifikasi model aspirasi dengan berdasarkan analisis kebutuhan dan analisis terhadap berbagai senam di internet. Peneliti memilih aktivitas fisik dalam bentuk Senam Ceria Nusantara untuk digunakan dalam pembiasaan pagi karena memiliki unsur budaya yang menarik bagi anak usia dini untuk mengenalkan lagu daerah serta tetap dapat menstimulasi kebugaran jasmaninya Pada tahap ketiga yaitu mengembangkan model awal Senam Ceria Nusantara, dengan Langkah pertama mencari lagu daerah yang cocok dan memiliki tempo selaras untuk digunakan sebagai irama senam, kemudian diunduh dan diaransemen medley. ransemen *medley* adalah proses menyusun ulang musik dengan cara menyatukan lagu satu ke lagu lainnya, dengan transisi akor yang harmonis. Lagu yang akan digunakan yaitu lagu daerah, diantaranya Ampar-Ampar Pisang, Cik-Cik Periuk, Soleram, Apuse, dan Lir-Illir. Selanjutnya peneliti membuat gerakan untuk pemanasan, inti, dan pendinginan. Sesuai dengan pendapat (Syahriad, 2020) tahapan dalam melakukan senam irama, ada tiga yaitu mulai dari pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan

Pada tahap keempat yaitu hasil validasi ahli materi, musik, dan pengguna. Dimulai dari validasi ahli materi bertujuan guna memastikan kesesuaian konten dengan perkembangan fisik motorik pada anak usia dini. Ahli materi kedua memberi saran untuk fokus pada aspek ABCS (*Agility, Balance, Coordination, Speed*). Hal ini sejalan dengan Hills et al., (2015) menegaskan juga bahwa kemampuan dasar seperti *agility, balance, dan coordination* merupakan fondasi utama dalam kegiatan aktivitas fisik, baik di usia prasekolah maupun sekolah dasar. Menurut Palmer, K. K., Chin, K. M., & Robinson, (2019) menjelaskan bahwa

keterampilan motorik fundamental berkembang pada masa kanak-kanak awal, yaitu antara usia 3-6 tahun, dan berkontribusi terhadap jalur perkembangan kesehatan anak. Sehingga gerakan Senam Ceria Nusantara mendukung kesehatan fisik secara keseluruhan, serta sudah mencakup gerakan non lokomotor dan lokomotor. Perhitungan hasil validasi berdasarkan ahli materi, diperoleh hasil sebagai berikut:

| Validator | Skor yang didapat | Kriteria |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Ahli Materi 1 | 98 | Sangat Layak |
| Ahli Materi 2 | 83 | Sangat Layak |
| Total Rata-Rata | 91 | Sangat Layak |

Validasi kedua yaitu pada ahli musik bertujuan untuk memastikan bahwa produk Senam Ceria Nusantara tidak hanya dapat menstimulasi kebugaran jasmani anak, tetapi juga menarik bagi anak dengan adanya irama yang dapat meningkatkan motivasi anak untuk bergerak. Lagu-lagu yang digunakan dalam Senam Ceria Nusantara dinilai sesuai dengan karakteristik anak usia dini yaitu suka dengan aktivitas menyenangkan. Aktivitas menyenangkan dapat dilakukan dengan cara senam yang diiringi lagu ceria dan semangat, sehingga anak termotivasi untuk bergerak dengan semangat. Hal ini sependaoan dengan Flohr & Hodges, (2021) yang menjelaskan jika musik dengan ritme serta lirik yang jelas mampu menciptakan suasana yang menyenangkan, sehingga anak antusias dalam mengikuti gerakan senam. Tempo dari lagu yang digunakan masuk dalam rentang sedang ke cepat, sehingga mampu membuat anak termotivasi dan semangat untuk bergerak. Namun jika rentang BPM lambat, anak akan cenderung pasif dan cepat bosan. Sedangkan jika rentangnya terlalu cepat, anak akan kebingungan dalam menyesuaikan gerakan senam. Pendapat ini diperkuat oleh Cirelli et al., (2020) yang menjelaskan jika musik dengan tempo sedang hingga cepat meningkatkan motivasi gerak pada anak usia dini, dan memfasilitasi koordinasi motorik kasar. Selain itu durasi dari senam harus diperhatikan. Aktivitas fisik bagi anak usia dini perlu dilakukan setidaknya 60 menit dalam sehari. Namun jika anak belum sanggup mengikuti aktivitas fisik dalam waktu 1 jam penuh, maka dapat dibagi menjadi 4 kali periode 15 menit dalam sehari (Sambo, 2016). Aktivitas gerak berupa senam irama dapat diberikan kepada anak usia dini cukup sekitar 5 - 15 menit dalam sehari. Sedangkan pada Senam Ceria Nusantara berdurasi 7 menit. Perhitungan hasil validasi berdasarkan ahli musik, diperoleh hasil sebagai berikut:

| Validator | Skor yang didapat | Kriteria |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Ahli Musik 1 | 100 | Sangat Layak |
| Ahli Musik 2 | 100 | Sangat Layak |
| Total Rata-Rata | 100 | Sangat Layak |

Validasi ketiga yaitu pada pengguna bertujuan untuk menilai kelayakan dari produk Senam Ceria Nusantara sebagai referensi aktivitas fisik yang menarik bagi anak usia dini, serta dapat sebagai stimulasi aspek kebugaran jasmani pada anak usia 5-6 tahun. Senam Ceria Nusantara juga membantu fokus anak agar siap untuk belajar di kelas. . Maka dari itu saat datang ke sekolah perlu diberikan kegiatan penyegaran untuk menumbuhkan semangat belajarnya. Pendapat ini sejalan dengan Susana, (2014) yang menjelaskan permainan penyegaran berupa *ice breaking* adalah salah satu kegiatan untuk mencairkan suasana belajar yang awalnya membosankan, pasif, dan kaku menjadi suasana aktif, menyenangkan, menyegarkan, dan dapat membangkitkan motivasi belajar lebih bergairah. Salah satu kegiatan permainan penyegar (*ice breaking*) adalah senam, sehingga senam dapat dipilih oleh pendidik sebagai upaya mencairkan suasana termasuk suasana hati. Hal ini sependapat juga dengan Zuhaery et al., (2024) bahwa penerapan *Ice breaking* baik dalam bentuk nyanyian, tepuk-

tepuk, lagu, memutar badan serta senam. Perhitungan hasil validasi berdasarkan pengguna, diperoleh hasil sebagai berikut:

| Validator | Skor yang didapat | Kriteria |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Pengguna 1 | 100 | Sangat Layak |
| Pengguna 2 | 85 | Sangat Layak |
| Pengguna 3 | 100 | Sangat Layak |
| Total Rata-Rata | 95 | Sangat Layak |

Pada tahap kelima yaitu uji coba skala kecil bertujuan untuk mengamati bagaimana respon anak-anak ketika mengikuti gerakan Senam Ceria Nusantara. Pada kegiatan ini anak menunjukkan antusiasme saat mengikuti senam dengan lagu dan gerakan bertema budaya, sehingga mampu melatih koordinasi mata, tangan, kaki dan kepalanya. Mereka mampu mengikuti Senam Ceria Nusantara dengan durasi sekitar 7 menit tanpa alat bantu dan dapat dilakukan diberbagai tempat termasuk aula. Hal ini menunjukkan bahwa anak memiliki rentang perhatian yang pendek, mereka hanya mampu fokus dalam waktu yang singkat yaitu sekitar 10-15 menit. Hal ini sependapat dengan Aminati, (2021) yang menjelaskan bahwa rata-rata rentang konsentrasi anak usia 2-6 tahun yaitu 4-18 menit. Perhitungan skor hasil uji coba skala kecil, diperoleh hasil sebagai berikut:

| | Nilai | Nilai Maksimal | Skor diperoleh | |
|----------|--------------|----------------|----------------|-------|
| | | | Ya | Tidak |
| 1 | 8 | 10 | 80 | 20 |
| 2 | 6 | 10 | 60 | 40 |
| 3 | 10 | 10 | 100 | 0 |
| 4 | 7 | 10 | 70 | 30 |
| 5 | 8 | 10 | 80 | 20 |
| 6 | 10 | 10 | 100 | 0 |
| 7 | 10 | 10 | 100 | 0 |
| 8 | 10 | 10 | 100 | 0 |
| 9 | 7 | 10 | 70 | 30 |
| 10 | 10 | 10 | 100 | 0 |
| Jumlah | 86 | 100 | 86 | 14 |
| Kriteria | Sangat Layak | | | |

Pada tahap yang terakhir yaitu uji coba lapangan bertujuan untuk menilai kelayakan Senam Ceria Nusantara dalam menstimulasi kebugaran jasmani pada anak usia 5-6 tahun dan sebagai pengenalan budaya dengan memakai lagu daerah untuk irama senam. Selain itu, uji coba ini juga dilakukan untuk memastikan bahwa Senam Ceria Nusantara dapat diimplementasikan secara optimal oleh pendidik dalam aktivitas fisik rutin di sekolah.. Perhitungan skor hasil uji coba lapangan, diperoleh hasil sebagai berikut:

| Nomor Indikator | Nilai | Nilai Maksimal | Skor diperoleh | |
|-----------------|--------|----------------|----------------|-------|
| | | | Ya | Tidak |
| 1 | 28 | 30 | 93 | 7 |
| 2 | 30 | 30 | 100 | 0 |
| 3 | 29 | 30 | 96 | 4 |
| 4 | 28 | 30 | 93 | 7 |
| 5 | 27 | 30 | 90 | 10 |
| 6 | 30 | 30 | 100 | 0 |
| 7 | 30 | 30 | 100 | 0 |
| 8 | 30 | 30 | 100 | 0 |
| 9 | 30 | 30 | 100 | 0 |
| 10 | 30 | 30 | 100 | 0 |
| Jumlah | 292 | 300 | 97 | 3 |
| Kriteria | Sangat | | | |
| Layak | | | | |

Hasil pada tahap ini menunjukkan bahwa Senam Ceria Nusantara dapat menstimulasi kebugaran jasmani anak terutama pada aspek kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan. Selain itu irama musik dalam senam mengangkat budaya dari berbagai daerah di Indonesia. Sehingga tidak hanya dapat menstimulasi kebugaran jasmani anak, namun juga menumbuhkan rasa cinta tanah aie dengan mengenalkan budaya sejak usia dini. Dengan hasil yang sangat baik, Senam Ceria Nusantara dapat menjadi referensi aktifitas rutin di sekolah untuk menstimulasi kebugaran jasmani pada anak usia 5-6 tahun. Lebih lanjut, hasil uji coba lapangan juga mengidentifikasi bahwa Senam Ceria Nusantara dapat mudah diterapkan guru disekolah dalam berbagai kondisi, baik di dalam kelas, aula, maupun lapangan, serta dapat disesuaikan dengan kebutuhan atau tema kegiatan di sekolah.

SIMPULAN

Penelitian dan pengembangan ini memiliki tujuan untuk merancang dan menghasilkan sebuah produk Senam Ceria Nusantara untuk menstimulasi kebugaran jasmani anak dengan rentang usia 5-6 tahun. Berdasarkan hasil dari validasi ahli materi pertama dan ahli materi kedua menunjukkan skor rata-rata kelayakan sebesar 91. Selanjutnya hasil dari validasi ahli musik pertama dan ahli musik kedua menunjukkan skor rata-rata kelayakan sebesar 100. Untuk validasi pengguna, yang dilakukan oleh tiga guru kelompok B, menunjukkan skor rata-rata kelayakan sebesar 95. Selain itu, berdasarkan hasil uji coba, yaitu skala kecil mendapat skor kelayakan sebesar 86 dan uji skala besar mencapai 97. Dari beberapa tahapan validasi serta uji coba lapangan dapat disimpulkan produk Senam Ceria Nusantara sangat layak digunakan sebagai referensi aktivitas fisik rutin untuk menstimulasi kebugaran jasmani anak usia 5-6 tahun, serta dapat mengenalkan lagu daerah sebagai bentuk melestarikan lagu daerah pada anak usia dini.

REFERENSI

- Alghozi, F. Z. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman*.
- Aminati, Z. (2021). *Dear Parents, Ini Rentang Konsentrasi Anak Berdasarkan Usianya*. Klikdokter.
- Cirelli, L. ., Jurewicz, Z. ., & Trehub, S. . (2020). Rhythm and Movement Interventions for Children: A Systematic Review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 62, 512-519

- Flohr, J. ., & Hodges, D. A. (2021). Music, Movement, and Motor Skill Development in Early Childhood. *Music Education Research*, 23(1), 1-14
- Hills, A. ., Dengel, D. ., & Lubans, D. . (2015). Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and Physical Activity Promotion in Schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368-374
- Kristiana, L., Wahyuningsih, S., & Rahmapudyaningtyas, A. (2021). Profi Kecerdasan Musikal Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Kumara Cendekia*, 9(2), 85-95
- Palmer, K. K., Chin, K. M., & Robinson, L. E. (2019). The Effect of The CHAMP Intervention on Fundamental Motor Skills and Outdoor Physical Activity in Preschoolers. *Journal o Sport and Health Science*, 8(2), 98-105
- Permatasari, R. I., & Pudyaningtyas, A. R. (2025). Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Perkembangan Gerak Lokomotor Anak Uisa 5-6 Tahun. *Jurnal Kumara Cendekia*, 13(2), 127-134
- Pramono, Nurhasan, Kusnanik, N. W., & Winarno, M. (2019). Playing Motion Activity Model Development to Improve Early Childhood Creative Thinking *International Journal of Innovation, Creativity, and Change*, 5(4), 219-236
- Pramono, & Tirtaningsih, M. T. (2021). *Pengembangan Permainan Sirkuit Animove Untuk Menstimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun*. 7(1), 46-61
- Sambo, C. M. (2016). *Aktivitas Fisik Pada Anak*. Ikatan Dokter Anak Indonesia. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/aktivitas-fisik-pada-anak>
- Siregar, R., Lubis, M. S., & Sabri. (2025). Pengembangan Instrumen Penalaran Moral Mengandung Cerita Dilema Moral Berbasis Media Komik Digital di Sekolah Dasar. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 13(1), 259-265
- Susana, R. (2014). Penerapan Permainan Penyegar (Ice Breaking) dalam Pembelajaran Fisika untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar. *Jurnal Fisika FKIP Universitas Muhammadiyah Metro*, 42-50
- Syahriad. (2020). Aktivitas Gerak Berirama Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI. In *Modul Pemebelajaran SMA PJOK* (pp. 1-27). Repositori Kemendikbud
- Winarti, & Taulany, H. (2024). Permainan sunda manda untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar lokomotor anak usia dini. *Jurnal Kumara Cendekia*, 12(2), 168-179
- Zakiah, Z., Arisandi, M., Oktor, S. D., Hidayat, A., Karlimah, & Saputra, E. R. (2022). Pengembangan Buku Teks Bahasa Indonesia Berbasis Media Komik Digital Bermuatan Keterampilan Berpikir Kritis. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 8431-8440
- Zuhaery, M., Hidayati, D., & Hidayat, M. (2024). Penerapan Ice Breaking dalam proses Pembelajaran sebagai Pengalaman Belajar yang Menyenangkan. *Academy of Education Journal*, 15(2), 1412-1417