

**MODEL LATIHAN ZUMBA KIDS BERBASIS PERMAINAN  
UNTUK ANAK USIA DINI  
(6-8 tahun)**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Eva Susanti  
1606822036**

*Tesis yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Untuk Mengikuti Ujian Tesis*

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

# MODEL LATIHAN *ZUMBA KIDS* BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA DINI (6-8 tahun)

Eva Susanti

*Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta,  
Jakarta, Indonesia*

*Jl. Rawamangun Muka Jakarta Timur Indonesia 13220*

Eva Susanti\_1606822036@mhs.unj.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk meningkatkan koordinasi motorik dan kebugaran fisik anak usia dini melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif. *Zumba kids* berbasis permainan dipilih sebagai model pembelajaran yang diharapkan dapat menarik minat anak-anak sekaligus memberikan manfaat fisik yang signifikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan menguji efektivitas Model latihan *zumba kids* berbasis permainan untuk anak usia dini dalam meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan motorik kasar pada anak usia 6-8 tahun. Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat bagaimana model ini dapat diterapkan secara praktis di lingkungan sekolah dan komunitas. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mengikuti program *zumba kids* berbasis permainan, dan kelompok kontrol yang mengikuti aktivitas fisik konvensional. Hasil Berdasarkan perhitungan uji t- independent menggunakan SPSS diketahui bahwa nilai t sebesar 15,6 dan nilai signifikansi 2 arah (two-tailed)  $0.000 < 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor yang berarti antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kelompok kontrol dan eksperimen Model latihan *zumba kids* berbasis permainan untuk anak usia dini 6-8 Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa Model latihan *zumba kids* berbasis permainan untuk anak usia dini efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan motorik kasar pada anak usia dini. Model ini dapat menjadi alternatif yang menarik bagi program pendidikan jasmani di sekolah dan dapat diterapkan dalam berbagai setting pendidikan anak.

Kata Kunci; Model, *Zumba kids*, *Game*, Anak Usia Dini

**GAME BASED ZUMBA KIDS TRAINING MODEL  
FOR EARLY CHILDHOOD**

**(6-8 tahun)**

Eva Susanti

*Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Jakarta,  
Indonesia*





*Jl.Rawamangun Muka Jakarta Timur Indonesia 13220*






*Eva Susanti\_1606822036@mhs.unj.ac.id*

**Abstract**

*This research is motivated by the need to improve motor coordination and physical fitness in young children through a fun and interactive approach. The game-based Zumba kids was chosen as a learning model that is expected to attract children's interest while providing significant physical benefits. The aim of this research is to develop and test the effectiveness of the game-based Zumba kids model in improving physical fitness and gross motor skills in children aged 6-8 years. This research also aims to see how this model can be applied practically in school and community environments. The research method used is a quantitative research method with an experimental design. This research involved two groups, namely the experimental group who took part in the game-based zumba kids program, and the control group who took part in conventional physical activity. Results: Based on independent t-test calculations using SPSS, it is known that the t value is 15.6 and the 2-tailed significance value is  $0.000 < 0.05$ . This shows that there is a significant difference in scores between the experimental group and the control group so it can be said that there is a significant difference between the control and experimental groups in the game-based zumba kids training model for early childhood 6-8. The conclusion of this research is that the zumba kids model is based on the game is effective in improving physical fitness and gross motor skills in early childhood. This model can be an attractive alternative to physical education programs in schools and can be applied in various child education settings.*

*Keywords; Model, Zumba kids, Games, Early Childhood*

<b>PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER</b>	
Pembimbing I	Pembimbing II
	
Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. Tanggal : 22 Juli 2024	Dr. Eka Fitri Novitasari, M.Pd Tanggal : 22 Juli 2024
Nama	
Dr. Hernawan S.E., M.Pd (Ketua) <sup>1</sup>	 ..... (Tanda tangan)                      23 Juli 2024 (Tanggal)
Dr. Oman U. Subandi, M.Pd. (Koordinator Prodi) <sup>2</sup>	 ..... (Tanda tangan)                      23 Juli 2024 (Tanggal)
Nama	: Eva Susanti
No. Registrasi	: 1606822036
Tanggal Lulus	: 18 Juli 2024
Angkatan	: 2022
<sup>1.</sup> Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta <sup>2.</sup> Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani	

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS			
No.	Nama	TandaTangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd (Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani)		23/7/2024
2.	Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd (Pembimbing I)		23/7/2024
3.	Dr. Fka Fitri Novitasari, M.Pd (Pembimbing II)		23/7/2024
4.	Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd (Penguji)		23/7/2024
5.	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd (Penguji)		23/7/2024
Nama : Eva Susanti No. Registrasi :1606822036			



**SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eva Susanti  
NIM : 1606822036  
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 19 februari 1980  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Model Zumba Kids Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Dini (6-8 Tahun)” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 20 Juni 2024

Yang menyatakan,



Eva Susanti

NIM 1606822036



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : EVA SUSANTI  
NIM : 1606822036  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Magister Pendidikan Jasmani  
Alamat email : eva.neri@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atau karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

Yang berjudul:

MODEL LATIHAN ZUMBA KIDS BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA DINI (6-8 TAHUN)

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Juli 2024

Penulis

(EVA SUSANTI)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Model latihan *zumba kids* berbasis permainan untuk anak usia dini (6-8 tahun)” yang mana merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan. terselesaikannya tesis ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Hernawan, SE, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ.
3. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd. selaku Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
4. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Pembimbing I Tesis yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan arahan yang terbaik dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Dr. Eka Fitri Novitasari, M.Pd selaku Pembimbing II Tesis yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan arahan yang terbaik dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Seluruh dosen dan staf prodi S2 Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Kepada keluarga tercinta, yakni orang tua Alm Bapak Anery dan Ibu Fachriah, suami Kumaresh Manogaran, anak-anak Diva Nur Ramadhani dan Nathaniela Raihanah Faustina, serta keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan dan arahan untuk pendidikan saya selama ini.
8. Teman-teman Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Jasmani Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2022
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga proposal tesis ini dapat terselesaikan.

Saya menyadari bahwa dalam penulisan Tesis ini masih banyak kekurangan oleh karena itu penulis sangat mengharapkan adanya saran maupun kritik dari para pembaca dan semua pihak yang mengarah kepada perbaikan penyusunan Tesis ini

Jakarta, 25 Juni 2024

Yang menyatakan,

Eva Susanti (NIM 1606822036)



## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ...</b>	<b>Error! Bookmark not defined.i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN HAIL PERBAIKAN UIIAN TESIS.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
Latar Belakang .....	1
Fokus Penelitian .....	9
Perumusan Masalah.....	9
Tujuan Penelitian.....	9
Kegunaan Penelitian.....	10
<i>State Of the Art</i> .....	10
<i>Road Map</i> Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORITI.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kerangka Teoritik.....	22
C. Ranangan Model.....	57
D. Penelitian Yang Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>61</b>
A. Tujuan Penelitian.....	61

B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	61
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	61
D. Pendekatan dan Model Penelitian .....	62
E. Instrumen Penelitian .....	67
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>82</b>
A. Hasil Pengembangan Model.....	82
B. Kelayakan Model .....	98
C. Efektifitas Model .....	108
D. Pembahasan .....	111
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>113</b>
A. Kesimpulan.....	113
B. Implikasi .....	113
C. Saran .....	114
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>115</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN .....</b>	<b>140</b>



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.4 Model Pengembangan Dick & Carey.....	16
Gambar 2.5 Model Pengembangan Borg & Gall.....	17
Gambar 2.6 Langkah-Langkah Penggunaan (R & D).....	59
Gambar 3.1 Langkah Pengembangan Model Borg dan Gall.....	63
Gambar 3.2 Pretest-Posttest Control Group Design.....	66



**DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1 Indeks Rasio Angka Kebugaran.....	5
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	83
Tabel 4.2 Deskripsi Rancangan Variasi Model Model latihan zumba kids berbasis permainan untuk anak usia dini (6-8 tahun).....	85
Tabel 4.3 Kelayakan Model.....	98
Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Uji Coba Kecil.....	101
Tabel 4.6 Hasil Deskripsi Samples Statistics.....	107
Tabel 4.7 Hasil One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	108
Tabel 4.8 Hasil Independent Samples Test.....	108





**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 .....	120
A. Surat Keterangan Validasi Ahli 1 .....	120
B. Surat Keterangan Validasi Ahli 2 .....	121
C. Surat Keterangan Validasi Ahli 3 .....	122
Lampiran 2 Surat Pengantar Penelitian .....	123
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian .....	124
Lampiran 4 Pengolahan data .....	125
Lampiran 5 Model Permainan . .....	127
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian . .....	147
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup . .....	157

