

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah sebuah bentuk pendidikan yang fokus pada meletakkan dasar bagi perkembangan dan pertumbuhan anak di berbagai aspek, termasuk kebugaran fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual), serta perkembangan sosial emosional, bahasa, dan komunikasi. Oleh sebab itu, PAUD harus menyediakan berbagai kegiatan yang mampu mengembangkan keenam aspek tersebut. Berdasarkan peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar PAUD, indikator perkembangan motorik kasar untuk anak usia 6-8 tahun meliputi kemampuan: 1) melakukan gerakan tubuh yang terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan; 2) mengoordinasikan gerakan mata dan kaki; 3) bermain fisik dengan aturan; 4) menggunakan tangan kanan dan kiri dengan terampil; dan 5) melakukan kegiatan kebersihan diri.

Pendidikan anak usia dini sangat penting karena masa *Golden Age*, anak suka meniru apa yang mereka lihat sehingga orang tua lebih mudah mengajarkan anak untuk menjaga kebugaran jasmani. Masa ini disebut masa keemasan karena pada usia ini terjadi perkembangan yang sangat pesat. Dari segi fisik, anak usia dini mengalami pertumbuhan yang luar biasa mulai dari sel-sel otak hingga organ tubuh lainnya sehingga kemampuan motorik kasar seperti berjalan, berlari, dan melompat sangat penting dalam perkembangan fisik mereka.

Kebugaran fisik adalah kondisi yang sangat diinginkan oleh semua orang, termasuk anak-anak usia dini. Dengan kondisi fisik yang baik, anak-anak dapat beraktivitas secara dinamis dan penuh semangat. Selain itu, kebugaran fisik yang baik membuat anak-anak lebih tahan terhadap serangan virus dan bakteri yang semakin mengkhawatirkan saat ini. Singkatnya, kebugaran fisik yang baik juga berarti sistem kekebalan tubuh yang kuat.

Kebugaran jasmani sangat berkaitan dengan aktivitas fisik, yang sering diartikan sebagai gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan

menghasilkan energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur untuk mencapai hasil yang lebih baik dikenal sebagai olahraga.

Olahraga adalah aspek yang tak terpisahkan dalam upaya membentuk dan mengembangkan kesejahteraan manusia secara holistik. Ini tidak hanya berkaitan dengan kebugaran fisik, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental dan spiritual, serta membentuk kepribadian yang berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan (Syafutra et al., 2021).

Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa olahraga tidak sekadar tentang aktivitas fisik semata, tetapi juga tentang keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Aktivitas olahraga dapat meningkatkan energi dan daya tahan tubuh, yang pada gilirannya dapat membantu mencegah berbagai penyakit. Namun, manfaatnya tidak hanya terbatas pada tubuh fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental, dengan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, aspek rohani juga diperkuat melalui disiplin dan ketekunan yang diperlukan dalam berolahraga, yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan spiritual individu.

Lebih dari sekadar aktivitas fisik, olahraga juga menjadi wahana bagi pembentukan karakter dan kepribadian yang positif. Melalui olahraga, seseorang dapat belajar tentang kerja tim, kepemimpinan, dan disiplin diri. Ini tidak hanya menguntungkan individu secara pribadi, tetapi juga membentuk individu yang dapat berkontribusi positif dalam masyarakat. Dengan demikian, olahraga menjadi bagian integral dari upaya membangun masyarakat yang sehat dan berdaya, baik dari segi jasmani, mental, maupun rohani (Hidayatullah, 2016).

Berolahraga secara tradisional telah dilakukan dengan mengamati perubahan fisik yang terjadi pada tubuh serta mempertimbangkan pengaruh lingkungan terhadap aktivitas fisik. Namun, pendekatan ini tidak selalu cukup untuk menilai secara akurat tingkat kebugaran seseorang. Oleh karena itu, diperkenalkanlah suatu metode baru yang dikenal sebagai CORP (*Constant Work Rate Verification*). Metode ini mengusulkan penggabungan tes tingkat kerja konstan kedua yang dilakukan pada tingkat kerja sekitar 10-110% dari tingkat kerja yang dicapai pada uji ramp awal. Tujuan dari penggabungan ini adalah untuk memvalidasi tingkat maksimum konsumsi oksigen (*VO<sub>2</sub> max*) dengan lebih

jasas. Pendekatan ini memiliki manfaat yang luas, termasuk untuk anak-anak, orang dewasa dengan berbagai tingkat kebugaran, individu yang mengalami kelebihan berat badan, dan populasi pasien dengan penyakit kardiorespirasi. Metode CORP ini mencakup berbagai tes dan perlakuan kardiopulmoner, termasuk perlakuan tambahan, perlakuan beban konstan, serta evaluasi transportasi oksigen dalam tubuh (Poole & Jones, 2017).

Beberapa faktor memengaruhi kebugaran jasmani. Pertama, aktivitas fisik dan rutinitas olahraga sehari-hari memainkan peran penting dalam menjaga kesegaran. Kedua, pengaturan gizi makanan adalah aspek krusial dalam pembinaan kesegaran jasmani, karena makanan yang bergizi sesuai dengan kebutuhan kalori diperlukan untuk mendukung aktivitas tersebut. Pilihan makanan yang seimbang dengan kandungan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral akan membantu memastikan bahwa aktivitas tidak terhambat oleh kekurangan kesegaran. Selain itu, perkembangan teknologi yang pesat juga memiliki dampak signifikan. Teknologi yang memudahkan pergerakan manusia cenderung mengurangi tingkat aktivitas fisik yang diperlukan, sehingga berdampak pada kesegaran jasmani. Semua faktor ini bersama-sama membentuk pola hidup yang memengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang (Fikri, 2017).

Menurut Djoko (2004), mencapai kesegaran memerlukan berbagai faktor yang berkualitas dalam pelaksanaan perlakuan. Salah satunya adalah kualitas perlakuan yang meliputi beberapa aspek penting. Pertama-tama, pentingnya memiliki tujuan yang jelas dalam perlakuan, karena ini akan menjadi panduan untuk merancang program perlakuan yang efektif. Selanjutnya, pemilihan model perlakuan juga menjadi kunci keberhasilan, dimana variasi perlakuan yang sesuai dengan kebutuhan individu dapat meningkatkan efektivitasnya. Sarana perlakuan yang memadai juga diperlukan untuk mendukung pelaksanaan perlakuan dengan baik, termasuk penggunaan peralatan yang tepat dan lingkungan yang kondusif. Selain itu, konsep FIT (*Frequency, Intensity, and Time*) juga menjadi landasan penting dalam merancang program perlakuan yang efektif. *Frequency* mengacu pada frekuensi perlakuan, dengan rekomendasi melakukan perlakuan 3-5 kali perminggu. *Intensity* mengacu pada tingkat kekuatan atau intensitas perlakuan, yang direkomendasikan antara 75% -85% dari detak jantung maksimal, dihitung

dengan menggunakan rumus 220 dikurangi dengan usia dalam tahun. Terakhir, *Time* mengacu pada durasi atau waktu yang diperlukan setiap kali perlakuan dilakukan, dengan rekomendasi waktu berlatih antara 20-60 menit. Dengan memperhatikan semua aspek ini secara komprehensif, seseorang dapat meningkatkan peluang untuk mencapai tingkat kebugaran yang diinginkan dengan efektif dan efisien.

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui perlakuan secara teratur, berkesinambungan, dan sistematis. Perlakuan, seperti yang diungkapkan oleh Chan, F. (2012)., merupakan proses yang melibatkan berlatih atau bekerja secara berulang dengan peningkatan beban perlakuan atau pekerjaan dari waktu ke waktu.

Dari hasil penelitian oleh Fajar Vidya Hartono yang mengumpulkan data profil tingkat kebugaran anak usia 4-12 tahun di Kota Administratif Jakarta Timur, dengan menggunakan random sampling sebanyak 121 anak yang melakukan tes kebugaran jasmani MFT (*Multy-stage Fitness Test*) maka didapati hasil seperti tabel berikut :

Tabel 1. Indeks Rasio Angka Kebugaran

No	Kecamatan	Nilai Aktual Kebugaran	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Indeks
1	Cakung	26,43	40,5	20,1	0,3103
2	Cipayung	27,58	40,5	20,1	0,3667
3	Ciracas	29,22	40,5	20,1	0,4471
4	Duren Sawit	22,42	40,5	20,1	0,1137
5	Jatinegara	23,93	40,5	20,1	0,1877
6	Kramat Jati	23,29	40,5	20,1	0,1564
7	Makasar	31,98	40,5	20,1	0,5824
8	Matraman	24,72	40,5	20,1	0,2265
9	Pasar Rebo	26,83	40,5	20,1	0,3299
10	Pulo Gadung	29,47	40,5	20,1	0,4593

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kebugaran anak-anak dengan rentang usia 4-15 tahun di wilayah kota administratif Jakarta Timur tergolong rendah. Oleh sebab itu peningkatan kebugaran jasmani sangatlah diperhatikan sejak dini agar ketika dewasa nanti tingkat kebugaran menjadi lebih baik lagi dan tentunya ini akan berpengaruh

terhadap prestasi belajar dan aktifitas bermain serta tidak mudah sakit dengan imun tubuh yang baik.

Salah satu cara yang populer untuk meningkatkan kebugaran jasmani, terutama bagi anak-anak, adalah melalui Model latihan *zumba kids*. Program ini menawarkan pendekatan yang menyenangkan dan bersemangat untuk meningkatkan kesehatan fisik. Karena pada dasarnya anak-anak sangat menyukai musik dan menari. Dengan menggunakan gerakan tari yang mudah diikuti dan musik yang ceria, *zumba kids* tidak hanya membantu meningkatkan tingkat kebugaran kardiovaskular dan daya tahan fisik, tetapi juga membantu mengembangkan koordinasi motorik, fleksibilitas, dan keterampilan sosial. Selain itu, partisipasi dalam *zumba kids* juga dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri anak-anak karena mereka merasa terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan dan berhasil. Dengan menggabungkan unsur-unsur kebugaran fisik dengan hiburan yang aktif, tarian seperti *zumba kids* memberikan pendekatan yang holistik dan menarik untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif di kalangan anak-anak (Dewi & Arofi, 2022).

Model latihan *zumba kids* adalah pendekatan yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan tujuan untuk mengajak mereka berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang menyenangkan sambil meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan. Teori penelitian yang mendasari Model latihan *zumba kids* mencakup konsep-konsep dari psikologi perkembangan anak, teori belajar, dan kebugaran fisik.

Pertama, dari sudut pandang psikologi perkembangan anak, model latihan *zumba kids* mengakui bahwa anak-anak memiliki kebutuhan yang unik dalam proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Oleh karena itu, pendekatan ini disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak-anak, termasuk perhatian mereka terhadap kegiatan yang menarik dan bermain.

Kedua, dari perspektif teori belajar, model latihan *zumba kids* menggunakan pendekatan yang interaktif dan partisipatif, di mana anak-anak belajar melalui gerakan tubuh dan musik. Aktivitas gerakan tubuh yang diperkenalkan dalam *zumba kids* memberikan pengalaman langsung kepada anak-anak untuk belajar pola gerakan, koordinasi, dan kontrol tubuh.

Ketiga, dari segi kebugaran fisik, model latihan *zumba kids* mengintegrasikan unsur-unsur perlakuan kardiovaskular dan perlakuan kekuatan ke dalam sesi *zumba*, yang membantu meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Penelitian telah menunjukkan bahwa model latihan *zumba kids* dapat meningkatkan tingkat kebugaran fisik, kesehatan jantung, koordinasi motorik, dan kesejahteraan psikososial pada anak-anak. Selain itu, partisipasi dalam *zumba kids* juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, keterampilan sosial, dan kemampuan dalam mengelola stres pada anak-anak. Dengan demikian, tarian seperti *zumba kids* tidak hanya menjadi alat untuk meningkatkan kebugaran fisik anak-anak, tetapi juga merupakan pendekatan holistik yang mendukung perkembangan keseluruhan anak-anak secara positif (Babu, & Prasad, 2023).

*Zumba kids* adalah varian dari program *zumba* yang dirancang khusus untuk anak-anak usia dini, kisaran 6 hingga 8 tahun. Program ini menawarkan kombinasi gerakan tarian dan musik yang menyenangkan, dirancang sedemikian rupa untuk memicu kegembiraan dan antusiasme anak-anak. Dalam *zumba kids*, anak-anak akan diajak untuk menari dengan irama musik yang beragam, mulai dari musik pop, latin, hingga musik etnis. Gerakan tarian yang mudah dipelajari dan diikuti membuat *zumba kids* menjadi aktivitas yang menyenangkan bagi anak-anak (Rymar et al., 2021).

Salah satu karakteristik utama dari *zumba kids* adalah pendekatan yang inklusif. Program ini tidak menekankan pada tingkat keahlian atau keterampilan tarian tertentu. Sebaliknya, *zumba kids* menekankan pada kesenangan, gerakan tubuh, dan pengalaman bersama. Hal ini membuat *zumba kids* menjadi sesuatu yang dapat dinikmati oleh semua anak, tanpa memandang tingkat keterampilan atau bakat mereka dalam menari.

*zumba kids* telah terbukti memberikan berbagai manfaat yang signifikan terhadap kebugaran jasmani anak usia dini. Pertama-tama, program ini membantu meningkatkan tingkat kebugaran kardiorespirasi anak-anak. Melalui gerakan tarian yang terus-menerus dan intensitas yang bervariasi, *zumba kids* membantu meningkatkan denyut jantung dan kapasitas paru-paru anak-anak. Ini penting

untuk kesehatan jantung dan pernapasan, serta meningkatkan daya tahan fisik mereka (Ljubojević et al., 2014).

Selain itu, *zumba kids* juga membantu dalam pengembangan koordinasi dan keseimbangan anak-anak. Gerakan tarian yang melibatkan seluruh tubuh membutuhkan koordinasi yang baik antara anggota tubuh atas dan bawah, serta keseimbangan yang baik untuk menjaga stabilitas selama bergerak. Dengan berpartisipasi dalam *zumba kids* secara teratur, anak-anak dapat memperbaiki keterampilan motorik mereka dan meningkatkan kepekaan sensorik.

Tidak hanya itu, *zumba kids* juga efektif dalam membakar kalori dan menjaga berat badan yang sehat pada anak-anak. Dalam satu sesi *zumba kids* yang berdurasi sekitar 45-60 menit, anak-anak dapat membakar sejumlah kalori yang signifikan melalui gerakan tarian yang energik dan intensitas yang bervariasi. Ini membantu mencegah penumpukan lemak berlebih dan mengurangi risiko obesitas pada anak-anak, yang merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat di kalangan anak-anak usia dini.

Selain manfaat fisik, *zumba kids* juga memberikan manfaat psikologis yang penting bagi anak-anak. Partisipasi dalam aktivitas yang menyenangkan dan bersemangat seperti *zumba kids* dapat meningkatkan mood dan kebahagiaan anak-anak. Musik yang energetik dan suasana yang ramah membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri anak-anak.

*Zumba kids* dapat diimplementasikan dalam berbagai konteks, termasuk di sekolah, pusat kebugaran, maupun dalam lingkungan masyarakat. Di sekolah, *zumba kids* dapat dijadikan sebagai bagian dari kurikulum olahraga atau sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Dengan mengintegrasikan *zumba kids* dalam kurikulum, sekolah dapat memberikan kesempatan bagi semua anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermanfaat. Selain itu, *zumba kids* juga dapat diadakan sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang terbuka untuk semua siswa, sehingga memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan minat dan keterampilan mereka dalam tari dan kebugaran.

Di pusat kebugaran atau studio tari, *zumba kids* dapat ditawarkan sebagai kelas terpisah yang ditujukan khusus untuk anak-anak usia dini. Dengan menyediakan kelas *zumba kids* yang terpisah, pusat kebugaran dapat menarik

minat orang tua yang mencari kegiatan fisik yang menyenangkan dan bermanfaat untuk anak-anak mereka. Selain itu, kelas *zumba kids* juga memberikan berbagai jenis permainan yang merangsang tubuh anak untuk bergerak aktif dengan iringan musik yang menyenangkan. Pada dasarnya anak-anak sangat menyukai permainan dan musik.

Setelah diperkenalkan dengan *zumba kids*, kami melakukan wawancara dengan beberapa guru di SDN Rawamangun 09 Pagi untuk mengetahui respons anak-anak terhadap aktivitas ini. Menurut mereka, setelah mengikuti sesi *zumba kids*, anak-anak terlihat sangat antusias dan senang. Mereka bahkan menjadi ketagihan dan selalu meminta agar dapat melakukan *zumba kids* lagi di waktu berikutnya. Guru-guru juga melaporkan bahwa partisipasi anak-anak dalam aktivitas tersebut meningkat secara signifikan, menunjukkan bahwa *zumba kids* telah berhasil menarik minat mereka dalam berolahraga dan hidup sehat.

Dalam wawancara lebih lanjut, beberapa guru menyatakan bahwa *zumba kids* telah membantu meningkatkan energi dan semangat anak-anak di sekolah. Mereka mengamati bahwa anak-anak menjadi lebih lincah dan bersemangat setelah mengikuti sesi *zumba kids*. Selain itu, aktivitas ini juga membantu dalam pembentukan pola hidup sehat pada usia dini, yang merupakan aspek penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Berkat *zumba kids*, SDN Rawamangun 09 Pagi berhasil menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan menyenangkan bagi para siswa mereka.

Hasil wawancara dengan siswa SD kelas 1 yang bernama Sandi menunjukkan bahwa ia sangat senang dapat mengikuti *zumba kids*. Menurutnya, pengalaman tersebut sangat menyenangkan karena tarian dan permainannya seru serta mudah diikuti. Sandi juga menekankan bahwa musik yang digunakan dalam sesi *zumba kids* sangat asik, yang membuatnya semakin termotivasi untuk berpartisipasi aktif. Dengan demikian, testimoni Sandi menggambarkan bahwa *zumba kids* tidak hanya efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik anak-anak, tetapi juga mampu menciptakan pengalaman yang menyenangkan dan menghibur bagi mereka, sehingga mendorong mereka untuk terus mengikuti aktivitas tersebut.



Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Model latihan *zumba kids* berbasis permainan untuk anak usia dini (6-8 tahun), untuk melihat apakah ada pengaruh Model latihan *zumba kids* berbasis permainan untuk anak usia dini Pada Anak Usia Dini (6-8 tahun) efektif untuk meningkatkan kebugaran, sebab di era modern ini, Anak-anak saat ini cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar gadget atau handphone, yang dapat menyebabkan gaya hidup kurang aktif.

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka fokus penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dampak Model latihan *zumba kids* berbasis permainan untuk anak usia dini terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia dini, khususnya mereka yang berusia 6 hingga 8 tahun. Fokus penelitian juga mungkin mencakup evaluasi terhadap tingkat partisipasi, motivasi, dan kepuasan anak-anak terhadap program *zumba kids*, serta faktor-faktor yang memengaruhi efektivitasnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada kelompok usia ini.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana Model latihan *zumba kids* berbasis permainan untuk anak usia dini (6-8 tahun) ?
2. Apakah Model latihan *zumba kids* berbasis permainan untuk anak usia dini efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak usia dini (6-8 tahun)?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana Model latihan *zumba kids* berbasis permainan untuk anak usia dini pada anak usia dini (6-8 tahun)

2. Untuk mengetahui apakah Model latihan *zumba kids* berbasis permainan untuk anak usia dini efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak usia dini (6-8 tahun)

### E. Kegunaan Penelitian

Secara Teoritis:

1. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman kita tentang kebugaran jasmani anak usia dini.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan model pengajaran olahraga yang lebih efektif bagi anak usia dini. Dengan memahami bagaimana Model latihan *zumba kids* berbasis permainan untuk anak usia dini efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak usia dini, pendidik dan pelatih dapat menyesuaikan pendekatan mereka dalam mengajar dan melatih anak-anak untuk mencapai hasil yang optimal.

Secara Praktis:

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program-program kesehatan yang lebih efektif untuk anak usia dini di sekolah, pusat kebugaran, dan lembaga-lembaga lainnya.
2. Penelitian ini dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup anak usia dini secara keseluruhan. Aktivitas fisik yang teratur pada usia dini dapat membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan, mengurangi risiko obesitas dan penyakit terkait, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental anak-anak.

### F. State Of the Art

Kebaruan dalam penelitian merupakan sesuatu yang harus dilakukan guna menemukan hal yang baru, kebaruan dalam penelitian ini adalah:

**Tabel 1.** *State Of the Art*

Penelitian Terdahulu	Kebaruan Penelitian
Yulianti, E. N., & Fithroni, H. (2019).	Kebaruan Penelitian ini adalah model

<p>Pengaruh Modifikasi Perlakuan Fisik Terhadap Kelincahan Pada Anak Usia 5 Sampai 6 Tahun. <i>Jurnal Kesehatan Olahraga Vol, 7, 399-404.</i></p>	<p>pembelajaran gerak dasar manipulatif melalui aktivitas bermain yaitu sebagai berikut:</p>
<p>Syafutra, W., Marwati, S., &amp; Setiawan, W. (2021). Pengaruh senam <i>zumba</i> terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak-anak Komplek Majapahit Kota Lubuklinggau. <i>Jurnal Arena Olahraga Silampari, 1(2), 66-71.</i></p>	<p>1) Penelitian memperluas pemahaman tentang Model latihan <i>zumba kids</i> berbasis permainan untuk anak usia dini sebagai peningkat kebugaran anak usia dini, menunjukkan relevansi dan efektivitasnya.</p>
<p>Azmi, K., &amp; Nurhidayani, N. (2022). Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Dalam Mengoptimalkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. <i>Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram, 9(2), 82-89.</i></p>	<p>2) Penelitian mendalam tentang pengaruh <i>Zumba kids</i> terhadap aspek kebugaran anak, termasuk kardiorespirasi, kekuatan otot, koordinasi, dan fleksibilitas.</p>
<p>Wikaningtyas, A., &amp; Basith, A. (2022). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Senam Tradisional. <i>Sultan Idris Journal of Psychology and Education, 57-75.</i></p>	<p>3) Menyoroti <i>Zumba kids</i> sebagai alternatif efektif dalam meningkatkan kebugaran anak usia dini di era modern yang cenderung kurang aktif.</p>
<p>Latar, I. M. (2024). Pemanfaatan media audio visual dalam pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. <i>Yang terdepan dalam pemanfaatan media pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, 27.</i></p>	<p>4) Penelitian menggunakan pendekatan inovatif seperti teknologi <i>wearable</i> dan metode kualitatif untuk mengukur dampak <i>Zumba kids</i>.</p>

### G. Road Map Penelitian

Kebugaran Jasmani biasanya digunakan sebagai bentuk perlakuan aktivitas fisik hal ini sesuai dengan tujuan dari perlakuan fisik sendiri yaitu menyatukan pikiran dan tubuh untuk menghasilkan sebuah efek yang baik. Berdasarkan jabaran-jabaran tersebut maka dikembangkan model Adapun *road map* penelitian ini:

2022	2022-2023	2024
<ul style="list-style-type: none"><li>•Menentukan Masalah penelitian</li><li>•Menemukan keterbaruan penelitian</li><li>•Menjadikan konsep penelitian</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Tahap jalur penelitian</li><li>•Jalur penelitian</li><li>•Tahap proses penelitiain</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Proses Penelitian</li><li>•Uji coba penelitian</li><li>•Hasil Penelitian dan</li><li>•Penyelesaian Implementasi Penelitian</li></ul>

