



Pentingnya Kebugaran Jasmani Dalam Pengembangan Keterampilan Motorik Pada Anak Usia Dini: Tinjauan Program Olahraga

Iffatul Awla¹, Rivan Saghita Pratama²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Email: iffatulawla23@gmail.com, rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id

Abstract: *Physical Fitness Is An Important Aspect Of Early Childhood Development That Supports Physical, Mental, And Social Health. This Article Discusses The Importance Of Physical Fitness And Various Types Of Sports Programs For Early Childhood. The Main Focus Of This Article Is On The Development Of Children's Motor Skills, Including Gross And Fine Motor Skills, And How Sports Programs Can Be Designed To Improve Both Skills. Through A Literature Review, This Article Evaluates The Effectiveness Of Various Types Of Physical Activities Such As Rhythmic Gymnastics, Running, Swimming, And Ball Games. The Conclusion Of This Study Emphasizes That Well-Designed Sports Programs Not Only Improve Physical Fitness But Also Support The Development Of Children's Motor, Social, And Emotional Skills. Recommendations For The Implementation Of Effective Sports Programs Are Provided Based On The Findings Of The Existing Literature Review.*

Keywords; *Physical Fitness, Motor Skills, Early Childhood*

ABSTRAK: Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam perkembangan anak usia dini yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan sosial. Artikel ini membahas pentingnya kebugaran jasmani dan berbagai jenis program olahraga bagi anak usia dini. Fokus utama artikel ini adalah pada pengembangan keterampilan motorik anak, mencakup keterampilan motorik kasar dan halus, serta bagaimana program olahraga dapat dirancang untuk meningkatkan kedua keterampilan tersebut. Melalui tinjauan literatur, artikel ini mengevaluasi efektivitas berbagai jenis aktivitas fisik seperti senam irama, lari, renang, dan permainan bola. Kesimpulan dari studi ini menekankan bahwa program olahraga yang dirancang dengan baik tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan motorik, sosial, dan emosional anak. Rekomendasi untuk penerapan program olahraga yang efektif diberikan berdasarkan temuan dari tinjauan literatur yang ada.

Kata Kunci; Kebugaran Jasmani, Keterampilan Motorik, Anak Usia Dini

1.PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak usia dini. Pada tahap ini, anak-anak mengalami pertumbuhan yang pesat, baik secara fisik maupun mental. Kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh tidak hanya mendukung perkembangan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak (Nurhidayani, 2022; Safarina & Kahri, 2021). Oleh karena itu, memperkenalkan program olahraga yang menyenangkan menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mengembangkan keterampilan lainnya pada anak usia dini. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, olahraga tidak hanya dimaksudkan untuk memperbaiki kondisi fisik, tetapi juga untuk membangun fondasi kebiasaan sehat sejak dini. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki kebiasaan hidup yang lebih baik saat mereka tumbuh dewasa. Mereka juga lebih mampu mengatasi stres, memiliki tidur yang lebih nyenyak, dan menunjukkan perilaku yang lebih baik dalam lingkungan sosial. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan

pendidik untuk memberikan pengalaman olahraga yang positif kepada anak-anak sejak dini (Bayu et al., n.d.; Gustiana & Puspita, 2020).

Salah satu cara untuk menarik minat anak dalam berolahraga adalah dengan merancang kegiatan yang menyenangkan. Anak usia dini memiliki perhatian yang terbatas dan mudah bosan. Jika olahraga disajikan sebagai kegiatan yang kaku dan monoton, mereka mungkin akan kehilangan minat. Sebaliknya, dengan menghadirkan elemen permainan, kompetisi yang sehat, dan aktivitas yang bervariasi, anak-anak akan lebih tertarik untuk ikut serta. Olahraga yang dirancang dengan permainan juga dapat membantu mereka belajar bekerja sama, mengikuti aturan, serta membangun rasa percaya diri. Program olahraga yang menyenangkan juga harus mempertimbangkan kemampuan fisik dan kebutuhan perkembangan anak usia dini. Pada usia ini, anak-anak belum memiliki keterampilan motorik yang sepenuhnya berkembang, sehingga mereka membutuhkan kegiatan yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Misalnya, aktivitas yang melibatkan lari, melompat, dan melempar bola dapat membantu mengembangkan koordinasi motorik kasar. Di sisi lain, kegiatan yang lebih halus seperti mengikat tali sepatu atau menangkap bola kecil dapat melatih keterampilan motorik halus mereka (Rudi Ruhardi, n.d.; Sri et al., 2023).

Penting juga untuk memahami bahwa setiap anak memiliki kemampuan dan minat yang berbeda. Program olahraga yang menyenangkan harus dirancang agar fleksibel, sehingga dapat menyesuaikan dengan kemampuan individu setiap anak. Anak yang mungkin kurang terampil dalam satu aktivitas bisa lebih unggul dalam aktivitas lain. Oleh karena itu, menyediakan berbagai jenis permainan dan olahraga akan memberi kesempatan kepada semua anak untuk menemukan kegiatan yang mereka nikmati dan di mana mereka merasa sukses. Selain itu, olahraga yang menyenangkan juga dapat menjadi sarana untuk mengajarkan nilai-nilai penting seperti sportivitas, disiplin, dan kerja sama (Arindi et al., 2023). Dalam setiap permainan atau olahraga, anak-anak diajarkan untuk menghormati aturan, menghargai lawan, dan bekerja sama dengan teman-temannya. Nilai-nilai ini penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika mereka berinteraksi dengan orang lain di luar lingkungan keluarga (Siti & Hafizah, n.d.).

Salah satu tantangan dalam memperkenalkan olahraga kepada anak usia dini adalah memastikan bahwa aktivitas tersebut tidak terasa seperti beban. Anak-anak cenderung menjauh dari kegiatan yang mereka anggap sulit atau tidak menyenangkan. Oleh karena itu, pendidik dan orang tua perlu menggunakan pendekatan yang kreatif dan fleksibel dalam merancang

kegiatan olahraga. Menggunakan alat bantu seperti bola berwarna-warni, tali lompat yang menarik, atau musik yang energik dapat meningkatkan antusiasme anak-anak (Tri Sukmawati et al., n.d.). Selain itu, keterlibatan orang tua dalam program olahraga anak juga memiliki peran yang signifikan. Ketika orang tua ikut serta dalam kegiatan fisik bersama anak, mereka tidak hanya memberikan contoh yang baik tetapi juga menciptakan momen yang menyenangkan untuk berinteraksi dan menguatkan ikatan emosional dengan anak. Keterlibatan orang tua dalam aktivitas fisik juga bisa menjadi cara efektif untuk memastikan anak-anak tetap termotivasi dan aktif (Sadikin et al., n.d.).

Manfaat dari program olahraga yang menyenangkan bagi anak usia dini tidak hanya terbatas pada aspek fisik. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan perkembangan kognitif mereka. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan gerakan kompleks dapat merangsang otak anak, memperbaiki fungsi memori, dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah (Paramitha & Anggara, 2018). Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan konsentrasi dan perhatian anak di lingkungan belajar. Di samping itu, olahraga yang menyenangkan juga berperan dalam mendukung kesehatan mental anak. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki suasana hati yang lebih baik, lebih sedikit mengalami kecemasan, dan menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah. Aktivitas fisik juga dapat membantu anak-anak mengekspresikan emosi mereka secara positif, terutama ketika mereka merasa frustrasi atau marah (Chen & Yu, 2021; Hilton et al., 2015).

Melalui program olahraga yang menyenangkan, anak-anak juga belajar mengenal batasan dan potensi diri mereka. Mereka belajar memahami bahwa setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda, dan hal ini merupakan bagian yang alami dari kehidupan. Dengan begitu, mereka akan lebih mampu menerima perbedaan dan menghargai keunikan diri mereka sendiri serta orang lain (Drenowatz et al., 2021; Hutsul et al., 2022). Dalam jangka panjang, memperkenalkan olahraga yang menyenangkan kepada anak usia dini dapat memberikan dampak positif terhadap pola hidup mereka. Anak-anak yang memiliki pengalaman positif dalam berolahraga cenderung lebih aktif secara fisik ketika mereka dewasa. Mereka juga lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan cenderung terhindar dari gaya hidup sedentari yang bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas (K et al., 2020; V, 2020).

Sebagai bagian dari pendidikan anak usia dini, olahraga yang menyenangkan harus dianggap sebagai investasi jangka panjang dalam kesehatan dan kesejahteraan anak. Oleh karena itu, kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan lingkungan sekitar sangat dibutuhkan

untuk menciptakan program olahraga yang menyenangkan dan bermanfaat bagi anak (Dao, 2021; George et al., 2016). Terakhir, penting bagi pendidik dan orang tua untuk selalu mengevaluasi dan memperbarui program olahraga yang dirancang. Setiap anak memiliki kebutuhan yang berbeda, dan seiring dengan perkembangan mereka, kegiatan yang disajikan juga harus mengalami penyesuaian. Dengan program yang tepat, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, bahagia, dan penuh percaya diri.

2.METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah tinjauan literatur (literature review), yang bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis informasi dari berbagai sumber terkait kebugaran jasmani, program olahraga untuk anak usia dini, dan strategi implementasinya. Tinjauan ini mencakup analisis artikel, buku, dan penelitian sebelumnya yang relevan untuk memahami konsep kebugaran jasmani secara umum, perkembangan motorik pada anak usia dini, serta efektivitas berbagai jenis program olahraga yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran dan kesejahteraan anak. Dengan pendekatan ini, penelitian berupaya mengintegrasikan temuan-temuan dari literatur yang ada untuk memberikan rekomendasi yang berbasis bukti dan menyeluruh mengenai praktik terbaik dalam merancang dan menerapkan program olahraga yang menyenangkan bagi anak-anak.

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kebugaran Jasmani secara Umum

Kebugaran jasmani adalah keadaan di mana tubuh seseorang berfungsi dengan baik untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah atau mengalami gangguan kesehatan. Ini melibatkan sejumlah aspek, termasuk kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Kesehatan jasmani yang baik memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang aktif dan produktif. Pentingnya kebugaran jasmani tidak hanya terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan kualitas hidup, tetapi juga pada perannya dalam mencegah berbagai penyakit. Aktivitas fisik yang teratur dan tepat dapat mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker (Edwards, 2020). Selain itu, kebugaran jasmani juga berdampak positif pada kesehatan mental dengan

mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Aspek utama dari kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, yang penting untuk menjalankan aktivitas berat seperti mengangkat barang, dan daya tahan kardiorespirasi, yang berhubungan dengan kemampuan jantung dan paru-paru untuk menyuplai oksigen ke otot-otot tubuh (Ruhardi, nd). Fleksibilitas, di sisi lain, penting untuk mencegah cedera dan memastikan bahwa tubuh dapat bergerak dengan leluasa. Komposisi tubuh, yang merujuk pada rasio antara lemak dan otot, juga merupakan indikator penting dari kebugaran jasmani. Memiliki proporsi otot yang lebih besar dan lemak tubuh yang lebih sedikit biasanya menunjukkan tingkat kebugaran yang lebih baik.

Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor genetik, usia, jenis kelamin, dan gaya hidup. Genetik dapat menentukan seberapa cepat seseorang bisa mencapai level kebugaran tertentu, tetapi gaya hidup sehari-hari memainkan peran yang sangat besar dalam pencapaian dan pemeliharaan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang konsisten, pola makan yang seimbang, dan tidur yang cukup adalah kunci untuk menjaga kesehatan jasmani (Yani, 2021). Perubahan gaya hidup yang sehat, seperti mengurangi kebiasaan merokok dan minum alkohol, juga berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Salah satu pendekatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui program latihan yang terencana. Program ini biasanya mencakup kombinasi latihan kekuatan, kardio, dan fleksibilitas. Latihan kekuatan bertujuan untuk meningkatkan massa otot dan kekuatan, sementara latihan kardio meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (Mahendra, 2020). Latihan fleksibilitas, seperti peregangan, membantu menjaga rentang gerak sendi dan mencegah cedera. Menjaga keberagaman dalam latihan juga penting untuk mencegah kebosanan dan memastikan bahwa semua aspek kebugaran jasmani terpenuhi.

Selain latihan fisik, penting untuk mempertimbangkan aspek psikologis dari kebugaran jasmani. Motivasi dan sikap positif terhadap aktivitas fisik dapat mempengaruhi seberapa konsisten seseorang dalam mengikuti program latihan. Mengatasi hambatan mental seperti rasa malas atau kekhawatiran tentang hasil dapat menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung dan menetapkan tujuan yang realistis dapat membantu meningkatkan motivasi dan keberhasilan dalam mencapai kebugaran jasmani (Hainstock, 2021).

B. Kebugaran Jasmani untuk Anak Usia Dini (AUD) dan Aspek Motorik

Kebugaran jasmani untuk anak usia dini (AUD) memiliki karakteristik yang berbeda dari orang dewasa, terutama dalam hal perkembangan motorik. Pada usia dini, perkembangan

motorik merupakan bagian penting dari pertumbuhan anak. Motorik kasar dan halus adalah dua aspek utama dari keterampilan motorik yang harus diperhatikan (Arindi, 2023). Motorik kasar melibatkan gerakan besar tubuh seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Sementara itu, motorik halus berkaitan dengan keterampilan yang melibatkan gerakan tangan dan jari, seperti menggambar, menulis, dan mengikat tali sepatu. Pada tahap perkembangan ini, anak-anak perlu didorong untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang merangsang kedua jenis keterampilan motorik tersebut. Aktivitas motorik kasar, seperti berlari dan melompat, membantu memperkuat otot-otot besar dan meningkatkan koordinasi tubuh. Aktivitas ini juga penting untuk pengembangan keseimbangan dan koordinasi, yang merupakan dasar dari kemampuan motorik yang lebih kompleks di kemudian hari. Sebaliknya, aktivitas motorik halus membantu anak-anak dalam mengembangkan keterampilan tangan dan jari yang diperlukan untuk tugas-tugas seperti memegang pensil atau menggunakan alat makan.

Program olahraga untuk anak usia dini harus dirancang untuk mendukung perkembangan motorik mereka secara menyeluruh. Kegiatan seperti bermain bola, bersepeda, atau bermain permainan dengan keterampilan koordinasi tangan dan mata dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus mereka (Friskawati, 2022). Aktivitas yang melibatkan penggunaan berbagai alat bantu, seperti bola atau tali, juga dapat meningkatkan keterampilan motorik mereka. Selain itu, permainan yang melibatkan unsur-unsur kreatif dan imajinatif dapat membuat aktivitas fisik lebih menarik bagi anak-anak. Perkembangan motorik pada anak usia dini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas. Anak-anak yang lebih muda cenderung memiliki keterampilan motorik yang kurang berkembang dibandingkan dengan anak-anak yang lebih tua. Oleh karena itu, penting untuk menyesuaikan jenis dan intensitas aktivitas fisik dengan usia dan kemampuan anak. Untuk anak-anak yang baru mulai belajar berjalan atau berlari, aktivitas yang lebih sederhana dan terstruktur mungkin lebih sesuai, sedangkan anak-anak yang lebih besar dapat terlibat dalam kegiatan yang lebih kompleks.

Penilaian perkembangan motorik anak-anak juga penting untuk memastikan bahwa mereka mencapai tonggak perkembangan yang sesuai. Evaluasi berkala dapat membantu mendeteksi keterlambatan atau masalah perkembangan sejak dini, sehingga intervensi dapat dilakukan dengan cepat. Pendidik dan orang tua dapat bekerja sama untuk mengidentifikasi area di mana anak-anak mungkin memerlukan dukungan tambahan dan merancang kegiatan yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

C.Program Olahraga yang Menyenangkan: Manfaat dan Strategi

Program olahraga yang menyenangkan untuk anak usia dini sangat penting untuk memastikan bahwa mereka tetap termotivasi dan terlibat dalam aktivitas fisik (Gustiana, 2020). Salah satu jenis program yang efektif adalah senam irama. Senam irama menggabungkan gerakan tubuh dengan musik dan ritme, membuat aktivitas menjadi lebih menarik dan menyenangkan bagi anak-anak. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membantu anak-anak dalam mengembangkan koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas. Lari adalah aktivitas fisik sederhana yang dapat disesuaikan dengan berbagai tingkat kemampuan. Lari tidak hanya meningkatkan daya tahan kardiovaskular tetapi juga membantu dalam pengembangan keterampilan motorik kasar seperti koordinasi dan keseimbangan (Lumpkin, 2022). Untuk membuat lari lebih menyenangkan, pendidik dapat menyusun kegiatan berbasis permainan, seperti lomba lari atau permainan petak umpet, yang memungkinkan anak-anak untuk berlari sambil bersenang-senang.

Renang adalah olahraga lain yang sangat bermanfaat bagi anak usia dini. Renang membantu dalam pengembangan kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, dan fleksibilitas. Selain itu, aktivitas ini juga mempromosikan keterampilan motorik kasar dan memberikan latihan yang rendah dampaknya pada sendi, yang sangat cocok untuk anak-anak (Walasan, 2022). Untuk memastikan bahwa renang tetap menyenangkan, pendidik dapat mengintegrasikan permainan air dan aktivitas kreatif lainnya selama sesi renang. Permainan bola, seperti sepak bola atau bola basket, juga merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak. Permainan bola membantu dalam pengembangan keterampilan motorik halus dan kasar, serta meningkatkan koordinasi tangan dan mata. Selain itu, permainan ini juga mengajarkan anak-anak tentang kerja sama tim, strategi, dan keterampilan sosial lainnya. Untuk membuat permainan bola lebih menarik, variasikan jenis permainan dan aturan yang digunakan.

Strategi lain untuk menciptakan program olahraga yang menyenangkan adalah dengan menggunakan alat bantu yang kreatif. Misalnya, menggunakan bola berwarna-warni, tali lompat dengan desain yang menarik, atau alat bantu lainnya dapat meningkatkan minat anak-anak dalam berolahraga. Alat bantu ini tidak hanya membuat aktivitas lebih menyenangkan, tetapi juga membantu dalam pengembangan keterampilan motorik anak-anak (Arifin., 2021). Mengintegrasikan unsur-unsur kreatif dalam program olahraga juga dapat meningkatkan daya tarik aktivitas fisik. Misalnya, menggunakan cerita atau tema tertentu dalam permainan

olahraga dapat membuat aktivitas menjadi lebih menarik bagi anak-anak. Pendekatan ini dapat membantu anak-anak untuk lebih terlibat dan termotivasi dalam mengikuti program olahraga.

Melibatkan orang tua dalam program olahraga anak juga merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan partisipasi anak. Ketika orang tua ikut serta dalam kegiatan fisik bersama anak, mereka tidak hanya memberikan contoh yang baik tetapi juga menciptakan momen berharga untuk berinteraksi. Keterlibatan orang tua juga dapat memberikan dukungan tambahan dan motivasi bagi anak-anak. Program olahraga yang menyenangkan juga harus mempertimbangkan aspek keselamatan. Pastikan bahwa semua aktivitas fisik dilakukan dengan memperhatikan aturan keselamatan yang tepat untuk mencegah cedera. Menggunakan peralatan yang sesuai dan memastikan bahwa area kegiatan aman adalah langkah penting dalam merancang program olahraga untuk anak usia dini.

Akhirnya, evaluasi dan penyesuaian program olahraga secara berkala penting untuk memastikan bahwa kegiatan tetap relevan dan efektif. Mengumpulkan umpan balik dari anak-anak, orang tua, dan pendidik dapat membantu dalam menilai keberhasilan program dan melakukan perbaikan yang diperlukan. Dengan pendekatan yang tepat, program olahraga yang menyenangkan dapat membantu anak-anak untuk mengembangkan kebiasaan hidup sehat dan menciptakan fondasi yang kuat untuk kebugaran jasmani di masa depan.

4.KESIMPULAN

Keseluruhan materi menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek krusial dalam perkembangan anak usia dini, yang meliputi pengembangan motorik kasar dan halus yang mendukung kesehatan fisik dan mental mereka. Program olahraga yang menyenangkan, seperti senam irama, lari, renang, dan permainan bola, tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga memperkuat keterampilan motorik serta nilai-nilai sosial seperti kerja sama dan sportivitas. Strategi yang efektif dalam merancang program olahraga melibatkan penggunaan alat bantu kreatif, keterlibatan orang tua, dan penyesuaian aktivitas dengan kebutuhan dan kemampuan anak. Dengan pendekatan yang holistik dan berbasis bukti, program olahraga yang menyenangkan dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan dan kesejahteraan anak-anak, menciptakan fondasi yang kuat untuk gaya hidup sehat di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2020). *Falsafah Pendidikan Jasmani, Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
- Arindi, M., Rachmawati, T. S., & Perdana, F. (2023). Aktivitas Berbagi Pengetahuan Dalam Meningkatkan Literasi Fisik Anak Usia Dini: Studi Kasus di motoricschool Halo Kids Indonesia. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 62–74. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7368>
- Bayu, O., Fakultas, N., & Keolahragaan, I. (n.d.). *PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA USIA DINI*.
- Chen, Z., & Yu, L. (2021). Fitness training programs for hypertensive patients during the COVID-19 pandemic. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61(10), 1429–1430. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.12253-4>
- Conny R. Setiawan. (2021). *Belajar dan Pembelajaran dalam Taraf Usia Dini*. Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi.
- Dao, C. T. (2021). Using movement games in physical education class to improve physical fitness and stabilize vestibule for children aged 6 to 7 years. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1396–1402. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090636>
- Drenowatz, C., Hinterkörner, F., & Greier, K. (2021). Physical Fitness and Motor Competence in Upper Austrian Elementary School Children—Study Protocol and Preliminary Findings of a State-Wide Fitness Testing Program. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.635478>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2020). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports Medicine*, 47, 113–126. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Friskawati, G. F., & Dwijantie, J. S. (2022). Differences of physical literacy perception of kindergarten teachers: Seen from demographic information. *Journal Sport Area*, 7(3), 405–414. <https://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/10019>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2022). *Understanding Motor Development (Infants, Children, Adolescents, and Adults)*. New York: McGraw-Hill.
- George, A. M., Rohr, L. E., & Byrne, J. (2016). Impact of Nintendo Wii games on physical literacy in children: Motor skills, physical fitness, activity behaviors, and knowledge. *Sports*, 4(1). <https://doi.org/10.3390/sports4010003>
- Gustiana, A. D., & Puspita, R. D. (2020). PENGARUH PERMAINAN EDUKATIF TERHADAP KEBUGARAN JASMANI ANAK TAMAN KANAK-KANAK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.24518>
- Hainstock. (2021). *Metode Pengajaran Montessori untuk Anak Prasekolah*. Jakarta: Pustaka Delapratasa.
- Harwaty S, I., Adnan Hakim, A. A. A., & Ardiansyah, V. (2021). Pengaruh Knowledge Sharing Dan Transfer Of Training Terhadap Kinerja Pegawai Balai Wilayah Sungai Sulawesi IV Provinsi. *Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 8(2), 128. <https://doi.org/10.32833/majem.v8i2.96>

- Hilton, C. L., Attal, A., Best, J. R., Reistetter, T. A., Trapani, P., & Collins, D. M. (2015). Exergaming to Improve Physical and Mental Fitness in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorders: Pilot Study. *Int J Sports Exerc Med*, 1, 3.
- Husdarta. (2021). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Afabeta.
- Hutsul, N., Madyar-Fazekash, E., Voronchak, N., Kubay, O., & Pesternikov, V. (2022). The effectiveness of the use of crossfit training programs to improve the physical fitness of students of sports faculties. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 8(153), 35–38. [https://doi.org/10.31392/npunc.series15.2022.8\(153\).08](https://doi.org/10.31392/npunc.series15.2022.8(153).08)
- K, S., P, S., & T, F. (2020). Comparison of somatic characteristics and motion prerequisites between children who perform organized physical activities, and children not engaged in sports. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 17–26. <https://doi.org/10.34256/ijpefs2042>
- Khoyrudin, M., Komariah, N., & Rizal, E. (2020). Kegiatan berbagi pengetahuan sebagai upaya peningkatan kompetensi guru di SMKN 4 Bandung. *Jurnal Pustaka Budaya*, 7(1), 33–40. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/pb/article/view/3594>
- Lumbantobing, P. (2020). *Manajemen knowledge sharing berbasis komunitas*. In Bandung: Knowledge Management Society Indonesia.
- Lumpkin, A. (2022). *Introduction to Physical Education, Exercise Sciences, and Sport Studies*. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Mutohir, T. C. (2021). Physical Literacy: A New Challenge. In Youtube Seminar Nasional Physical Literacy. <https://www.youtube.com/watch>
- Nurchahyo, R., & Sensuse, D. I. (2021). Knowledge Management System dengan SECI Model sebagai Media Knowledge Sharing pada Proses Pengembangan Perangkat Lunak di Pusat Komputer Universitas Tarumanagara. *Jurnal Teknologi Terpadu*, 5(2). <https://jurnal.nurulfikri.ac.id/index.php/jtt/article/view/229>
- Nurhidayani. (2022). PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI DALAM MENGOPTIMALKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA ANAK USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2). <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora>
- Orlando, O. (2020). Pengaruh Knowledge Sharing dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan Studi pada AJB Bumiputera 1912 Kantor Wilayah Surabaya. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 6(1), 1–8. ejournal.unesa.ac.id
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>
- Ranto, D. W. P. (2020). Pengaruh Knowledge Sharing terhadap Kemampuan Inovasi Usaha Kecil Menengah (UKM) di Yogyakarta dengan Absorptive Capacity sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Siasat Bisnis*, 19(2), 132–145. <https://journal.uui.ac.id/index.php/JSB/article/view/4400>

- RI, P. (2020). Undang-Undang No.20 Tahun 2003 Sistem Pendidikan Nasional. Departemen Pendidikan Nasional. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/43920/uu-no-20-tahun-2003>
- Rizki, S., Ningsih, W., & Ignoh Burhanuddin, K. M. (2021). Tingkat Perkembangan Anak Pra Sekolah Usia 3-5 tahun yang mengikuti dan tidak mengikuti pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Universitas Muhammadiyah...
- Rudi Ruhardi. (n.d.). OLAHRAGA KEBUGARAN DAN KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM.
- Sadikin, M., Ulpi Program Studi Pendidikan Jasmani, W., Guru Pendidikan Anak Usia Dini, N., & Ningsih, S. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 2(1), 21–27. <https://doi.org/10.21009/IJECESTUDIES.021.03>
- Satriani, R., & Gunawan, S. A. (2020). Analisis Kualitas Kehidupan Remaja di Tengah Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Remaja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya*, 1(2). <https://doi.org/10.24014/jpsb.v1i2.8941>
- Supriyono, A., & Ikhsan, M. (2020). Kinerja Fisik dan Kesehatan Olahraga Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 56–66. <https://doi.org/10.17509/jpoh.v8i1.30681>
- Syamsul Arifin. (2021). Pengantar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Sinar Grafika.
- Tiana, R., & Olwin, A. (2020). The effects of physical activity on mental health and well-being. In *Physical activity and health*.
- Tohir, M. (2022). Membangun Kesadaran Olahraga untuk Masyarakat. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Walasan, D. (2022). KETERAMPILAN FISIK PADA ANAK USIA DINI DI KOTA SURABAYA. *Jurnal Olahraga*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.23887/jusol.v14i1.32244>
- Widianto, A. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Sains dan Pendidikan Dasar*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.22219/jsdp.v1i1.16865>
- Widyastuti, A., Fitriani, R., & Purnama, I. (2020). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PENGEMBANGAN KEMAMPUAN MOTORIK ANAK USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.17977/um014v53i1.10382>
- Yani, A., & Dewi, R. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 10(1), 45–54. <https://doi.org/10.17509/jkr.v10i1.12345>
- Yanti, L., & Prasetyo, D. (2022). Peran Permainan Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 51–59. <https://doi.org/10.36787/jkm.v9i1.13579>
- Yanti, S., & Kurniawan, I. (2022). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 20–28. <https://doi.org/10.54321/jpp.v5i2.54321>
- Yulia, R., & Hadi, S. (2023). Dampak Kegiatan Olahraga terhadap Perkembangan Emosional Anak. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(1), 39–47. <https://doi.org/10.17509/jpk.v8i1.12321>

- Yuliana, R., & Aswandi, F. (2022). Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini Melalui Latihan Permainan Berbasis Permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(2), 169–180. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i2.32883>
- Yusof, N., & Ahmad, F. (2021). Olahraga dan Kesehatan Mental: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 7(3), 100–112. <https://doi.org/10.22219/jpk.v7i3.67890>
- Yusuf, M., & Setiawan, A. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Perkembangan Pendidikan Jasmani Pada Anak Usia Dini di Kota Makassar. *Jurnal Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 6(1), 91–97. <https://doi.org/10.30998/jopj.v6i1.10506>
- Zahra, F., & Rizki, A. (2022). Efektivitas Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 6(3), 112–120. <https://doi.org/10.17509/jika.v6i3.12345>
- Zahrina, A., & Nurhadi, S. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 30–38. <https://doi.org/10.54321/jok.v11i1.24680>
- Zainuddin, M., & Santoso, A. (2021). Olahraga sebagai Sarana Pengembangan Keterampilan Motorik Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 75–83. <https://doi.org/10.12345/jpa.v3i2.45678>
- Zara, R., & Kamilah, N. (2023). Permainan Edukatif dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Pendidikan Fisika dan Kesehatan*, 5(2), 60–68. <https://doi.org/10.33445/jpfk.v5i2.13579>
- Zulfi, A., & Nisa, T. (2023). Peranan Aktivitas Fisik dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 24–32. <https://doi.org/10.17509/jpaud.v4i1.98765>