

Implementasi senam ceria dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa Sekolah Dasar

Pajar Anugrah Prasetyo¹, Arrofa Acesta², Dian Damayanti³ Febby Fajar Nugraha⁴

^{1,2,3,4} PGSD, FKIP, Universitas Kuningan, Indonesia

¹ pajar.anugrah@uniku.ac.id, ² arrofa.acesta@uniku.ac.id, ³ diandamayanti629@gmail.com
⁴ febbyfajar@uniku.ac.id

Abstract

This research is motivated by the low ability to kinesthetic intelligence in students, because students are not confident, low cognitive skills and active and creative thinking patterns are still low. Considering how important kinesthetic intelligence is in elementary school students. This researcher aims to describes the implementation of cheerful gymnastics to improve kinesthetic intelligence in students. This research method used is pre-eksperimental with a design one group pretest posttest design with a class IV of 12 students. Collecting data used in this study was a test instrument work method. Based on the results of the average score of students in the pretest, which was 55,5 and the average score of the posttest, which was 81,75 it showed that the average score of the student was different, including the average score of the pretest before being given treatment and the average score of the posttest after being given treatment. This is proven through the t test stating that the calculation $(10,39) > \text{tabel } (2,074)$ at a significant level of 5% then H_0 is rejected and H_1 is accepted. And for the N-gain score test (0,6) the percent N-gain (60%) is in the medium category. Thus, it can be concluded that there an cheerful gymnastics is effective in increasing kinesthetic intelligence in grade IV students in SD Negeri 11 Kuningan.

Keywords: Cheerful Gymnastics, Kinesthetic Intelligence.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kecerdasan kinestetik pada siswa., dikarenakan siswa itu tidak percaya diri, rendahnya keterampilan kognitif dan pola pikir aktif dan kreatif masih rendah. Mengingat bahwa betapa pentingnya kecerdasan kinestetik pada siswa sekolah dasar. Peneliti ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi senam ceria untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan desain *one group pretest posttest desain* dengan jumlah siswa kelas IV 12 siswa. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen berupa unjuk kerja. Berdasarkan hasil nilai rata-rata siswa pada pretest yaitu 55,5 dan nilai rata-rata nilai posttest yaitu 81,75 menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa berbeda antara lain nilai rata-rata pretest sebelum diberikan perlakuan dan nilai rata-rata posttest setelah diberikan perlakuan. Hal ini dibuktikan melalui uji t menyatakan bahwa thitung $(10,39) > \text{tabel } (2,074)$ pada taraf signifikan 5% maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dan untuk uji N-gain score (0,6) N-gain score persen (60%) kategori sedang Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam ceria efektif dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa kelas IV di SD Negeri 11 Kuningan.

Kata Kunci: Senam Ceria, Kecerdasan Kinestetik.

1. Pendahuluan

Setiap anak itu adalah sebagai pribadi yang unik dan sudah memiliki kecerdasan atau bakat yang berbeda-beda. Salah satunya kecerdasan anak yang meliputi kecerdasan kinestetik. Menurut Herviana (2020: 3) mengemukakan bahwa kinestetik itu mengarah atau mengacu pada kemampuan tubuh di dalam mempersepsi atau merasakan gerakan tubuh, sehingga tidak jarang mengartikan bahwa kinestetik disebut juga sebagai indera kinestetik yang berarti suatu fungsi dari organ – orang yang ada di dalam tubuh yang erat hubungannya dengan posisi atau gerak tubuh. Kecerdasan kinestetik yang diperoleh harus secara menyeluruh (komprehensif) yakni dengan mencakup aspek koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), keterampilan (skills), dan kekuatan (strength). Setelah

diobservasi, fakta di lapangan memberikan gambaran bahwa kecerdasan kinestetik pada siswa di kelas IV SD Negeri 11 Kuningan masih rendah. Hal tersebut dilihat dan masih banyak siswa yang perkembangan motoriknya masih rendah atau belum berkembang. Hal tersebut membuktikan bahwa kecerdasan kinestetik pada siswa kelas IV di SD Negeri 11 Kuningan masih sangat rendah. Oleh karena itu, kecerdasan kinestetik perlu ditingkatkan pada siswa.

Komponen inti dari kecerdasan kinestetik adalah kemampuan- kemampuan fisik yang spesifik, seperti koordinasi, keseimbangan keterampilan, kekuatan, kelenturan dan kecepatan maupun kemampuan menerima rangsangan (proprioceptive) yang berkaitan dengan sentuhan (tactile dan haptic) (Yuningsih, 2015:236). Kecerdasan kinestetik bisa ditingkatkan dengan senam salah satunya yaitu senam ceria. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat membuat badan sehat serta membuat hati riang dan gembira. Senam ceria merupakan olahraga senam yang diiringi musik yang ceria, sehingga dalam melakukan kegiatan senam ceria ini siswa sangat semangat dan ceria.

Kecerdasan Kinestetik

Kecerdasan kinestetik ini merupakan kecerdasan yang melakukan berbagai aktivitas fisik, seperti olahraga, menari, dan aktivitas bermain dalam kehidupan sehari – hari. Menurut Musfiroh dalam (Acesta, 2019:3), memaparkan bahwa kecerdasan kinestetis berkaitan dengan kemampuan menggunakan gerak seluruh tubuh untuk mengekspresikan ide dan perasaannya serta keterampilan mempergunakan tangan untuk mencipta atau mengubah sesuatu. Kecerdasan ini meliputi kemampuan fisik yang spesifik, seperti koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan keakuratan menerima rangsangan, sentuhan dan tekstur. Gardner dalam Marganti (2021:60) mendeskripsikan ciri – ciri anak cerdas kinestetik yaitu memiliki kemampuan bekerja secara terampil dengan benda – benda, melibatkan keterampilan motorik halus dengan menggunakan jari tangan dan tangan, dan memanfaatkan gerak tubuh atau motorik kasar.

Komponen inti dari kecerdasan kinestetik adalah kemampuan- kemampuan fisik yang spesifik, seperti koordinasi, keseimbangan keterampilan, kekuatan, kelenturan dan kecepatan maupun kemampuan menerima rangsangan (proprioceptive) yang berkaitan dengan sentuhan (tactile dan haptic) (Yuningsih, 2015:236). Berikut ini keterangan indikator yang digunakan sebagai pedoman untuk melihat kondisi penerapan senam ceria dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa, yakni : a) keseimbangan, b) keselarasan gerak tubuh, c) kekuatan, dan d) kelenturan. Manfaat kecerdasan kinestetik adalah membantu mengembangkan kemampuan anak dalam seni gerak olah tubuh yang baik, meningkatkan kemampuan psikomotorik, membangun rasa percaya diri, dan yang paling utama yaitu bisa meningkatkan kesehatan. Stimulasi kecerdasan kinestetis terjadi pada saat anak bermain. Pada saat bermain itulah anak berusaha melatih koordinasi otot dan gerak.

Senam Ceria

Senam ceria adalah bagian dari senam irama yang diiringi musik yang ceria, sehingga dalam melakukan kegiatan senam ceria ini siswa sangat semangat dan ceria. Menurut Nurwidyastuti (2012) senam ceria atau senam irama merupakan senam yang disalurkan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa kaidah, atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Hal ini akan menimbulkan minat tersendiri sehingga akan terus menerus dilakukan oleh anak yang pada ujungnya akan mempengaruhi kemampuan gerak dalam beraktifitas sehari-hari. Dengan demikian, senam ceria ini membuat siswa sangat semangat dan meningkatkan kecerdasan kinestetik. Indikator gerak senam ceria menurut Zulfah (2019:8) melalui beberapa pengembangan gerak dasar diantaranya yakni : a) menggerakkan kepala, tangan atau kaki sesuai dengan irama musik/ritmik, b) mengikuti gerakan senam sederhana sesuai irama musik, c) mengekspresikan diri dalam gerak, dan d) mengekspresikan diri secara bebas sesuai irama musik. Senam ceria adalah salah satu kelompok senam irama. Oleh karena itu gerakan dasar senam ceria sama halnya dengan gerak dasar senam irama. Gerak dasar senam ceria atau senam irama menurut Muhajir (2007:97) adalah sebagai berikut:

- a. Gerakan langkah kaki
- b. Macam-macam sikap langkah kaki
- c. Macam-macam sikap Gerakan langkah kaki

d. Macam-macam sikap Gerakan ayunan tangan

Senam ceria sangat bermanfaat bagi usia anak yang sedang berkembang karena diciptakan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan anak (Rewa, Wea dan Samri, 2021:69). Senam irama atau senam ceria menurut Sukamti dalam (Subhan dan Irfah, 2019:74) mengemukakan bahwa pada dasarnya menggunakan sistem gerak Austria berupa latihan pemanasan, inti, dan penenangan.

2. Metode

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 11 Kuningan Kecamatan Kuningan Kabupaten Kuningan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 11 Kuningan. Adapun pemilihan kelas yaitu siswa kelas IV, jumlah siswa yang diteliti dalam penelitian ini adalah 12 orang. Penelitian bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Adapun jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experimen designs atau pre-eksperimen. Bentuk desain eksperimen ini merupakan rancangan penelitian yang belum dikategorikan eksperimen sungguhan. Karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel independen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2016:109).

Desain penelitian pre-eksperimen yang digunakan adalah One Group Pretest Posttest. Dalam desain ini peneliti sebelumnya memberikan pretest, kemudian melakukan perlakuan atau treatment dan memberikan posttest kepada kelompok yang akan diberikan perlakuan. Kelompok eksperimen dalam penelitian ini diberi perlakuan (treatment) dengan latihan senam ceria. Desain penelitian One Group Pretest Posttest ini hampir sama dengan One Shot Case Study, hanya saja pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2016:110).

Teknik pengumpulan data yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah:

a. Tes

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja. Tes unjuk kerja merupakan penilaian yang dilakukan dengan mengamati kegiatan siswa dalam melakukan pekerjaan/tugas, yang nantinya akan digunakan untuk mengukur kemampuan yang dimiliki siswa. Tes ini diberikan kepada siswa secara individu, tes yang diberikan dilakukan pada awal pembelajaran (*pretest*) dan akhir proses pembelajaran (*posttest*).

b. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan pada subjek penelitian, namun melalui dokumen. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen biasa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi merupakan catatan, gambar, atau karya monumental dari sebuah peristiwa yang sudah berlalu. Studi dokumen merupakan salah satu pelengkap dari penggunaan metode senam ceria.

Data yang dianalisis dalam penelitian kuantitatif yaitu mengelola skor hasil tes. Teknik analisis data atau pengolahan data dilakukan untuk mengetahui peningkatan kecerdasan kinestetik adapun langkah-langkah yang dilakukan, sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Pada uji validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk (*construct validity*) untuk mengukur tingkat validitasnya. Dalam penelitian ini, peneliti menunjuk 2 orang pakar sebagai penguji kevalidan dari instrumen yang telah dibuat. Instrumen tersebut dinyatakan valid jika disetujui oleh ahli terkait dalam penelitian ini.

- b. Uji Normalitas
Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu data yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan.
- c. Uji Hipotesis
 - 1) Uji T
Uji-t dapat digunakan apabila data tersebut kurang dari seratus dan data tersebut terdistribusi normal, maka penelitian dapat menggunakan rumus ini.
 - 2) Uji N-Gain
Untuk melihat peningkatan kecerdasan kinestetik pada siswa sebelum dan sesudah mengikuti senam ceria dihitung dengan menggunakan Gain Skor ternormalisasi (G faktor).

3. Hasil dan Diskusi

3.1. Hasil

Setelah mendapat data dari hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) selanjutnya akan dilakukan analisis data dengan langkah berikut ini:

Tabel 1. Tabel Uji Normalitas Pretest

Statistik	Pretest
Rata – Rata	55,5
SD	6,7
X^2_{Hitung}	4,05
X^2_{Tabel}	5,991
Hipotesis	$X^2_{hitung} (4,05) < X^2_{tabel} (5,991)$
Kesimpulan	Data Berdistribusi Normal

Berdasarkan penyajian tabel 1 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas pretest yang diperoleh nilai rata-rata sebesar 55,5, standar deviasi sebesar 6,7, X^2_{Hitung} sebesar 4,05 X^2_{Tabel} sebesar 5,991. Maka data tersebut dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal karena hasilnya $X^2_{Hitung} (4,05) < X^2_{Tabel} (5,991)$.

Tabel 2. Tabel Uji Normalitas Posttest

Statistik	Pretest
Rata – Rata	81,75
SD	6,19
X^2_{Hitung}	4,72
X^2_{Tabel}	5,991
Hipotesis	$X^2_{hitung} (4,72) < X^2_{tabel} (5,991)$
Kesimpulan	Data Berdistribusi Normal

Berdasarkan penyajian tabel 2 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas posttest yang diperoleh nilai rata-rata sebesar 81,75, standar deviasi sebesar 6,19, X^2_{Hitung} sebesar X^2_{Tabel} sebesar 5,991. Maka data tersebut dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal karena hasilnya $X^2_{Hitung} (4,72) < X^2_{Tabel} (5,991)$.

Tabel 3. Tabel Hasil Uji Hipotesis

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan	Jawaban Hipotesis
10,39	2,074	Ada pengaruh Signifikan	H_0 Ditolak

Berdasarkan penyajian tabel 3 ditunjukkan bahwa uji hipotesis $t_{hitung} (10,39) > t_{tabel} (2,074)$ maka H_0 ditolak artinya H_1 diterima, sehingga ada pengaruh yang signifikan.

Tabel 4. Tabel Hasil Uji N-Gain

N-Gain Score	N-Gain Score Persen	Keterangan
0,6	60%	Sedang

Berdasarkan penyajian tabel 4 ditunjukkan bahwa uji N-Gain score (0,6) N-Gain score persen (60%) kategori sedang. Sehingga ada pengaruh yang signifikan dalam peningkatan kecerdasan kinestetik pada siswa. Bagian Metode harus singkat, tetapi mereka harus menyertakan informasi teknis yang cukup untuk memungkinkan percobaan/penelitian diulang oleh pembaca yang berkualifikasi. .

Penelitian ini dibagi menjadi 7 kali pertemuan yaitu pertemuan pertama dilakukan *pretest* terlebih dahulu setelah itu dilanjutkan dengan perlakuan atau *treatment* dengan senam ceria dengan durasi 30 menit, pertemuan kedua dengan durasi 45 menit, dan pertemuan ketiga dengan durasi 1 jam, pertemuan keempat dilakukan Kembali perlakuan atau *treatment* dengan senam ceria dengan durasi perlakuan atau *treatment* dengan senam ceria dengan durasi 45 menit, pertemuan kelima perlakuan atau *treatment* dengan senam ceria dengan durasi 1 jam, dan setelah itu dilakukan *posttest*.

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan adanya penerapan senam ceria ini memberikan pengaruh terhadap kecerdasan kinestetik siswa. Hal ini dibuktikan sebelum dilakukan kegiatan senam ceria ini, peneliti memberikan tes awal terlebih dahulu. Pada awal kegiatan penelitian, peneliti memberikan *pretest* pada siswa kelas IV di SD Negeri 11 Kuningan untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Tes yang diberikan berupa tes unjuk kerja yaitu senam ceria.

Berdasarkan pengolahan dan analisis data nilai *pretest* kecerdasan kinestetik siswa menunjukkan bahwa dari 12 orang memperoleh nilai terendah sebesar 50, nilai tertinggi 71, jumlah keseluruhan 666, nilai rata-rata sebesar 55,5, nilai standar deviasi sebesar 6,7. Tes awal tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan kinestetik siswa di kelas IV SD Negeri 11 Kuningan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) berupa senam ceria masih tergolong rendah. Dari data tersebut kemudian dilakukan uji normalitas nilai *pretest* yang diperoleh nilai X^2_{hitung} sebesar 4,05 dan X^2_{tabel} sebesar 5,991. Maka dapat disimpulkan bahwa data hasil *pretest* berdistribusi normal karena hasilnya $X^2_{hitung} (4,05) < X^2_{tabel} (5,991)$.

Berdasarkan pengolahan dan analisis data nilai *posttest* kecerdasan kinestetik setelah penerapan senam ceria menunjukkan bahwa dari 12 orang memperoleh nilai terendah sebesar 67, nilai tertinggi 92, jumlah keseluruhan 981, nilai rata-rata sebesar 81,75, nilai standar deviasi sebesar 6,19. Maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan kinestetik siswa mengalami peningkatan dengan menggunakan senam ceria. Dari data tersebut kemudian dilakukan uji normalitas nilai *posttest* yang diperoleh nilai X^2_{hitung} sebesar 4,72 dan X^2_{tabel} sebesar 5,991. Maka dapat disimpulkan bahwa data hasil *posttest* berdistribusi normal karena hasilnya $X^2_{hitung} (4,72) < X^2_{tabel} (5,991)$.

Setelah data hasil *posttest* sudah dinyatakan normal, maka dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang sudah dipaparkan pada bab I. Uji hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam ceria untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa. Hasil uji hipotesis menggunakan uji $t_{hitung} (10,39) > t_{tabel} (2,074)$. Hasil tersebut menyatakan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis dapat diterima. Berdasarkan dari uji tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat pengaruh senam ceria untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa. Uji N-gain score (0,6) N-gain score persen (60%) kategori sedang. Sehingga ada pengaruh yang signifikan dalam peningkatan kecerdasan kinestetik pada siswa.

3.2. Diskusi

Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa dengan adanya penerapan senam ceria ini memberikan pengaruh terhadap kecerdasan kinestetik siswa, senam ceria juga menjadi bagian dari kegiatan rekreatif siswa yang dapat bermanfaat. Senam ceria dapat diikuti oleh seluruh siswa karena mudah diikuti dan memiliki unsur-unsur gerak yang rekreatif. Siswa juga sangat antusias dalam mengikuti kegiatan senam ceria. Ini menunjukkan bahwa ada keunikan serta daya tarik bagi siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut. Peningkatan kecerdasan kinestetik yang menunjukkan senam ceria menjadi salah satu pemilihan jenis aktifitas yang dapat diterapkan pada siswa kelas IV sekolah dasar.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IV SD Negeri 11 Kuningan mengenai efektivitas senam ceria untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa, maka dapat ditarik simpulan bahwa “Senam ceria efektif dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa kelas IV di SD Negeri 11 Kuningan”. Hal ini dapat dilihat dari uji t yang memperoleh hasil bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selain itu dalam uji N-gain juga dapat dikategorikan sedang, sehingga ada pengaruh yang signifikan dalam peningkatan kecerdasan kinestetik. Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut dapat dijelaskan bahwa senam ceria efektif dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa kelas IV di SD Negeri 11 Kuningan.

5. Referensi

- Acesta, Arrofa. (2019). *Kecerdasan Kinestetik dan Interpersonal serta Pengembangannya*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Harwanto dan Suharti. (2020). *Buku Ajar Senam Dasar*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Marganti Sit. (2021). *Optimalisasi Kecerdasan Majemuk Anak Usia Dini dengan Permainan Tradisional*. Jakarta: Kencana.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bogor: Ghalia Indonesia Printing.
- Ngewa, Herviana M. (2020). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Gerak dan Lagu. Vol. 2, No. 1, Juni 2020. *Jurnal Educhild*.
- Nuryati., Roni,Robani., dan Ismail Helmi. (2015). Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria. Vol. 5 No. 2, November 2015. *Cakrawala Dini*.
- Nurwidyastuti, D. (2012). *Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Status Gizi, dan Faktor – Faktor Lain dengan Status Kebugaran Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2012*.
- Rewa, Maria. G, Wea, Yovinianus Mbede, dan Samri, Ferdinandus. (2021). Pengaruh Latihan Senam Ceria Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Golewa. Vol. 1, No. 1, Februari 2021. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*.
- Subhan, dan Irfah. Aulia. (2019). Kreasi Senam Ceria Pada Taman Kanak-Kanak. Vol. 2, Edisi 2, Oktober 2019. *Jurnal Tunas Cendekia*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Yuningsih, Restu. (2015). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Pembelajaran Gerak Dasar Tari Minang. Vol. 9, Edisi. 2, November 2015. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 234.
- Zulfah, Umi. (2019). Penerapan Gerakan Senam Ceria Untuk Meningkatkan Minat Siswa Dalam Kegiatan Fisik Motorik Kelompok B di Pos PAUD Terpadu Kartini Kota Surabaya. *MOTORIC*, 8.