



Implementation of Fantasy Gymnastics to Develop Physical Health in Children Aged 5-6 Years at Islamic Kindergarten Bakti 63 Tanjung Harapan

Ratna Windari¹, Isnaini², Lesis Andre³, Jamal Mirdad⁴

* windariratna2@gmail.com

¹ Manajemen Pendidikan Islam, STITNU Sakinah Dharmasraya, Dharmasraya, Indonesia

^{2,3,4} STITNU Sakinah Dharmasraya, Dharmasraya, Indonesia

ABSTRAK

This research is motivated by the importance of developing physical health in early childhood as a foundation for optimal physical and motor growth. Children aged 5–6 years are in a golden period of development, thus requiring proper stimulation through fun and age-appropriate physical activities. The research problem is: How is the implementation of fantasy gymnastics to develop physical health in children aged 5–6 years at TK Islam Bakti 63 Tanjung Harapan? The study aims to determine how the implementation of fantasy gymnastics can develop the physical health of children aged 5–6 years. This research employs a qualitative approach with a descriptive method. The respondents consisted of 15 students from group B, two kindergarten teachers, and several parents. The research was conducted in March–April 2025, using observation, interviews, and documentation for data collection. Data analysis was carried out through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Data validity regarding the implementation of fantasy gymnastics to develop physical health in children aged 5–6 years was ensured through data triangulation. The results show that the implementation of fantasy gymnastics at TK Islam Bakti 63 Tanjung Harapan ran well and suited the characteristics of active and imaginative 5–6-year-old children. This activity effectively influenced the development of physical health by encouraging children to be more active and confident, while improving gross motor skills, stamina, and movement coordination. Observations revealed that 12 children showed improvement in gross motor skills, 13 participated actively, and 12 demonstrated better fitness and healthy lifestyle habits. Fantasy gymnastics not only impacted physical skills but also fostered healthy lifestyle patterns and active participation, making it a fun and beneficial learning strategy for developing early childhood physical health. The study concludes that implementing fantasy gymnastics regularly and creatively at TK Islam Bakti 63 Tanjung Harapan is effective in developing the physical health of children aged 5–6 years.

Keywords: Early Childhood, Physical Health, Fantasy Gymnastics

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan penting dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas melalui pengembangan pengetahuan, keterampilan, serta nilai moral dan karakter. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) menjadi tahap strategis dalam membentuk fondasi perkembangan anak secara holistik, meliputi aspek kognitif, sosial-emosional, dan fisik. Pendidikan yang berkualitas dan berkesinambungan membantu anak mempersiapkan diri menghadapi tantangan zaman dan jenjang pendidikan selanjutnya (Sukardi, 2021:42;).



Kesehatan jasmani anak usia dini sangat penting karena mendukung perkembangan aspek lain, seperti kognitif dan sosial. Aktivitas fisik yang dirancang dengan baik, seperti senam fantasi, dapat meningkatkan motorik kasar, koordinasi, serta kebugaran jasmani anak secara menyenangkan dan kreatif. Senam fantasi juga membantu perkembangan kognitif dan sosial-emosional melalui gerakan dan interaksi kelompok yang melibatkan imajinasi dan musik (Rahman, 2021:42;).

Berdasarkan observasi awal di TK Islam Bakti 63 Tanjung Harapan, implementasi senam fantasi untuk anak usia 5-6 tahun berjalan dengan baik dan memuaskan dalam mengembangkan kesehatan jasmani, namun masih membutuhkan penyempurnaan untuk mencapai hasil yang lebih efektif. Penelitian ini diarahkan untuk mendalami implementasi senam fantasi sebagai upaya optimalisasi perkembangan kesehatan jasmani anak usia dini (Santoso, 2023:112).

Pendidikan di Indonesia merupakan proses pembelajaran terencana yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan nilai moral peserta didik guna mencerdaskan kehidupan bangsa, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pendidikan tidak hanya menitikberatkan pada aspek kognitif, tetapi juga afektif dan psikomotorik untuk membentuk manusia berintegritas dan berkarakter mulia. Transformasi pendidikan melalui Kurikulum Merdeka memberi ruang kebebasan bagi guru dan siswa dalam mengembangkan potensi, sementara integrasi teknologi, seperti pendekatan STEAM, menjadi strategi penting menjawab tantangan Revolusi Industri 4.0 (Rachman, 2021:24;).

Di sisi lain, faktor pendukung pendidikan di Indonesia meliputi komitmen pemerintah dalam peningkatan anggaran pendidikan, kebijakan adaptif, serta dukungan teknologi pembelajaran daring yang memperluas akses terutama di wilayah terpencil. Namun, tantangan seperti kesenjangan kualitas pendidikan antar daerah, keterbatasan fasilitas, dan kompetensi pendidik yang belum merata masih menjadi hambatan utama. Kekurangan pelatihan guru dalam penggunaan teknologi juga memperlambat implementasi pembelajaran digital secara efektif. Secara keseluruhan, pendidikan merupakan upaya holistik untuk memberdayakan manusia menghadapi tantangan global dengan tetap menjunjung nilai kemanusiaan (Azizah, 2022:78;).

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah upaya pembinaan bagi anak sejak lahir hingga usia enam tahun untuk mengoptimalkan perkembangan kognitif, motorik, sosial-emosional, dan bahasa agar siap memasuki jenjang pendidikan berikutnya. PAUD berperan sebagai fondasi penting dalam pembentukan karakter dan kecerdasan anak, dengan pendekatan bermain sambil belajar yang holistik sesuai Kurikulum Merdeka. Peran keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial sangat krusial dalam mendukung pendidikan anak usia dini, yang tidak hanya fokus pada aspek akademik tetapi juga pembentukan nilai moral dan sosial melalui aktivitas sehari-hari (Rachman, 2021:34;).

Kesehatan jasmani pada anak usia dini didefinisikan sebagai kondisi fisik yang optimal, di mana seluruh fungsi tubuh bekerja dengan baik sehingga anak dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan (Santoso, 2023:45). Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan jasmani merupakan bagian dari fitrah manusia yang diciptakan oleh Allah SWT, sebagaimana ditegaskan dalam Surat Ar-Rum ayat 30. Kesehatan jasmani mencakup kebugaran fisik, pola makan sehat, dan istirahat cukup, yang semuanya penting untuk menunjang perkembangan motorik dan daya tahan tubuh anak (Azizah, 2022:67; Hidayat, 2023:30).

Kesehatan jasmani sangat penting untuk tumbuh kembang anak usia dini karena mendukung kemampuan motorik kasar, kekuatan otot, serta daya tahan tubuh yang berpengaruh pada aktivitas belajar dan kepercayaan diri anak (Santoso, 2023:32). Faktor-

faktor yang memengaruhi kesehatan jasmani anak terbagi menjadi faktor internal, seperti status gizi, genetik, kondisi fisik, dan kesehatan mental, serta faktor eksternal yang meliputi lingkungan fisik, sosial, budaya, dan pola asuh orang tua (Wahyudi, 2021:48; Hidayat, 2022:54; Aulia, 2023:60; Suryani, 2024:75). Interaksi berbagai faktor tersebut sangat menentukan kualitas kesehatan jasmani anak dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan.

Indikator kesehatan jasmani anak meliputi daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelincahan, dan keseimbangan tubuh (Hartini, 2020:35). Anak yang sehat secara jasmani mampu melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus tanpa mudah lelah, memiliki kekuatan otot yang memadai untuk melakukan lompatan atau dorongan, bergerak cepat dan berubah arah dengan baik, serta dapat mempertahankan posisi tubuh dalam berbagai gerakan. Indikator ini menjadi acuan penting bagi pendidik dan orang tua dalam memantau dan mengembangkan kesehatan fisik anak usia dini melalui kegiatan seperti senam fantasi dan olahraga ringan.

Senam fantasi merupakan bentuk aktivitas fisik yang menyenangkan dan imajinatif, dirancang khusus untuk anak usia dini. Senam ini menggabungkan unsur cerita, peran, dan gerakan tubuh yang mendorong anak untuk berpikir kreatif sambil melakukan gerakan motorik kasar seperti melompat, berjalan, dan berlari. Menurut Sari (2021:102), senam fantasi membantu anak melatih kekuatan, koordinasi tubuh, dan kelenturan otot melalui gerakan yang disusun dalam bentuk cerita imajinatif. Hal ini membuat aktivitas fisik menjadi lebih menarik bagi anak-anak karena tidak monoton dan sesuai dengan dunia bermain mereka.

Senam fantasi tidak hanya berdampak pada aspek fisik anak, tetapi juga berperan dalam mengembangkan kemampuan sosial dan emosional. Menurut Zulfa (2022:118), kegiatan senam yang dilakukan secara kelompok mendorong anak untuk belajar berinteraksi, bekerja sama, dan memahami aturan bersama. Selain itu, Rahmadani (2023:122) menekankan bahwa aktivitas senam fantasi membantu anak-anak mengekspresikan diri, berimajinasi, dan merasa senang saat bergerak, sehingga mampu meningkatkan partisipasi mereka dalam kegiatan fisik secara alami. Dampak ini juga berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan tubuh dan fleksibilitas fisik anak.

Implementasi senam fantasi di lembaga PAUD seperti TK Islam Bakti 63 Tanjung Harapan terbukti efektif mendukung pengembangan motorik kasar anak. Fatima (2023:120) menjelaskan bahwa penggabungan cerita fantasi dalam senam membuat anak lebih antusias berpartisipasi. Keberhasilan senam fantasi dapat diukur melalui indikator seperti peningkatan kemampuan motorik kasar, partisipasi aktif, kebugaran jasmani yang lebih baik, serta tumbuhnya kebiasaan hidup sehat (Suyadi, 2021:68). Dengan demikian, senam fantasi merupakan sarana penting dalam mendukung kesehatan jasmani dan perkembangan menyeluruh anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap fenomena sosial atau perilaku manusia dalam konteks tertentu. Dalam konteks *Skripsi ini* pendekatan kualitatif sangat relevan karena memungkinkan peneliti untuk memahami proses, pengalaman, dan persepsi anak-anak, guru, serta orang tua terkait program senam fantasi. Metode penelitian kualitatif pada studi ini akan berfokus pada pendekatan deskriptif eksploratif. Sugiyono (2013:15) menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk menggali makna mendalam dari fenomena yang diteliti, sehingga menghasilkan data naratif yang kaya dan kontekstual. Dalam hal ini, implementasi senam fantasi tidak hanya dilihat sebagai aktivitas fisik tetapi juga proses pembelajaran yang memengaruhi kesehatan jasmani anak. Penelitian ini memberikan pemahaman yang kontekstual dan detail tentang bagaimana

senam fantasi diimplementasikan dan bagaimana hal tersebut berkontribusi pada perkembangan fisik dan kesehatan jasmani anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Implementasi Senam Fantasi di TK Islam Bakti 63 Tanjung Harapan dapat Meningkatkan Kesehatan Jasmani Anak Usia 5-6 Tahun

Pelaksanaan senam fantasi di TK Islam Bakti 63 Tanjung Harapan dilakukan secara rutin setiap hari Kamis selama 30 menit, dengan mengusung tema yang berbeda setiap minggunya, seperti “Binatang Ceria”, “Petualangan di Hutan”, dan “Gerak dan Lagu Ceria”. Kegiatan ini dilaksanakan di halaman sekolah atau di dalam kelas jika cuaca tidak mendukung. Guru memimpin kegiatan dengan memberikan contoh gerakan, dimulai dari pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti, dan ditutup dengan pendinginan. Senam ini dipandu dengan musik anak yang ceria dan narasi imajinatif untuk meningkatkan keterlibatan anak.

Senam fantasi dirancang sesuai dengan dunia anak usia dini melalui gerakan yang menyerupai aktivitas binatang atau petualangan di alam. Contohnya, anak-anak diajak menirukan gerakan kelinci, kupu-kupu, gajah, atau meniti jembatan dan lari dari hujan. Dengan pendekatan tematik ini, anak-anak tidak hanya bergerak secara fisik, tetapi juga berimajinasi dan mengembangkan ekspresi emosional serta sosialnya. Hal ini meningkatkan koordinasi motorik kasar, daya tahan tubuh, serta memupuk kegembiraan dan semangat kebersamaan.

Pelaksanaan senam fantasi terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan jasmani, fokus belajar, dan perkembangan motorik anak. Anak menjadi lebih aktif, lincah, dan memiliki postur serta keseimbangan tubuh yang lebih baik. Menurut pendapat guru dan orang tua, kegiatan ini sangat efektif karena anak merasa senang dan termotivasi untuk bergerak tanpa paksaan. Dengan pelaksanaan yang konsisten dan terstruktur, senam fantasi dapat menjadi program unggulan yang menyehatkan dan mengembangkan kreativitas anak usia dini.

Tabel 1 Kegiatan Senam Fantasi

Judul Kegiatan	Durasi	Tema	Tujuan Utama
Binatang Ceria	5–7 menit	Binatang (kupu-kupu, kelinci, gajah, dll)	Meningkatkan motorik kasar, imajinasi, dan ekspresi tubuh anak
Petualangan di Hutan	5–7 menit	Eksplorasi alam	Melatih kelincahan, keseimbangan, dan cinta lingkungan
Gerak dan Lagu Ceria	5–7 menit	Musik dan lagu anak	Membuat anak aktif melalui lagu dan gerakan terpadu dengan alat bantu visual
Waktu Pelaksanaan	30 menit/sesi	Setiap Kamis	Pembuka kegiatan belajar agar anak siap dan fokus
Metode	Imajinatif	Menggunakan narasi cerita	Meningkatkan keterlibatan emosional dan kognitif anak melalui gerakan bermakna

Pelaksanaan senam fantasi di TK Islam Bakti 63 Tanjung Harapan mendapat respon yang sangat positif dari guru, orang tua, dan anak-anak. Kegiatan ini dibagi dalam tiga tahapan

terstruktur pemanasan, inti, dan pendinginan yang membantu anak memahami alur aktivitas fisik secara menyeluruh. Guru melihat senam ini tidak hanya melatih fisik anak, tetapi juga menumbuhkan imajinasi dan semangat belajar. Orang tua menyatakan anak menjadi lebih aktif, sehat, dan mampu mengingat serta mengulang gerakan di rumah dengan antusias. Anak-anak pun menunjukkan kegembiraan, semangat tinggi, serta peningkatan kreativitas, konsentrasi, dan kepercayaan diri selama mengikuti senam. Musik dan tema imajinatif menjadi daya tarik utama, membuat anak tidak hanya bergerak, tetapi juga belajar dengan menyenangkan melalui pengalaman yang bermakna.

Dengan respon yang antusias dari semua pihak, senam fantasi terbukti menjadi metode efektif dalam mendukung perkembangan motorik kasar, kesehatan jasmani, serta aspek sosial dan emosional anak usia dini. Program ini layak untuk terus dikembangkan dan dijadikan bagian penting dari pembelajaran di pendidikan anak usia dini.

2. Perkembangan Kesehatan Jasmani Anak Usia 5-6 Tahun di TK Islam Bakti 63 Tanjung Harapan

Tabel 2. Hasil Observasi Senam Fantasi

No.	Indikator Motorik Kasar	Jumlah Anak Mengalami Perubahan (✓)	Jumlah Anak Tidak Mengalami Perubahan (-)	Persentase Perkembangan Positif	Kesimpulan
1.	Daya Tahan Tubuh	11 anak	4 anak	73,3%	Mayoritas anak menunjukkan peningkatan ketahanan tubuh.
2.	Kekuatan Otot	10 anak	5 anak	66,7%	Anak mulai mampu melakukan gerakan yang membutuhkan tenaga seperti lompatan.
3.	Kelincahan	12 anak	3 anak	80%	Anak sangat responsif dan cepat dalam berpindah gerakan.
4.	Keseimbangan Tubuh	9 anak	6 anak	60%	Sebagian anak masih memerlukan bimbingan untuk gerakan seimbang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap 15 anak usia 5–6 tahun di TK Islam Bakti 63 Tanjung Harapan, kegiatan senam fantasi dengan tiga tema berbeda menunjukkan dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar anak. Pada indikator daya tahan tubuh, sebanyak 11 anak (73,3%) menunjukkan kemampuan mengikuti seluruh rangkaian senam tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini mencerminkan bahwa anak-anak mulai memiliki kondisi fisik yang kuat serta kesiapan untuk terlibat dalam

aktivitas fisik yang konsisten. Antusiasme mereka dalam mengikuti kegiatan juga menjadi indikator penting bahwa senam fantasi berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus bermanfaat secara fisik.

Pada indikator kekuatan otot dan kelincahan, hasil observasi menunjukkan bahwa 10 anak (66,7%) mengalami peningkatan kekuatan otot dan 12 anak (80%) menunjukkan kelincahan yang lebih baik. Gerakan yang melibatkan lompatan, tumpuan, serta perubahan posisi yang cepat berhasil menstimulasi aspek fisik tersebut secara signifikan. Lagu dan cerita imajinatif yang disisipkan dalam kegiatan terbukti efektif meningkatkan semangat dan daya tangkap anak terhadap instruksi gerakan. Dengan pendekatan ini, anak tidak hanya aktif bergerak, tetapi juga terdorong untuk mengeksplorasi kemampuan tubuhnya secara kreatif dan terarah.

Namun demikian, pada indikator keseimbangan tubuh masih ditemukan tantangan. Sebanyak 6 dari 15 anak (40%) belum menunjukkan perkembangan yang optimal dalam mempertahankan posisi tubuh seimbang. Gerakan seperti berdiri dengan satu kaki atau berputar masih memerlukan latihan dan bimbingan lebih lanjut. Hal ini menjadi catatan penting bagi pendidik untuk menyusun kegiatan lanjutan yang lebih menitikberatkan pada latihan keseimbangan tubuh. Secara keseluruhan, senam fantasi terbukti sebagai metode yang efektif dan menyenangkan dalam menstimulasi motorik kasar anak usia dini, serta dapat menjadi bagian penting dari program pengembangan fisik anak di lembaga PAUD.

c. Dampak Senam Fantasi dapat Meningkatkan Kesehatan Jasmani Anak Usia 5-6 Tahun di TK Islam Bakti 63 Tanjung Harapan

Pelaksanaan senam fantasi di TK Islam Bakti 63 Tanjung Harapan membawa dampak positif terhadap peningkatan kesehatan jasmani anak usia dini. Berdasarkan hasil observasi terhadap 15 anak, sebagian besar menunjukkan perubahan yang signifikan dalam aspek motorik kasar, partisipasi aktif, kebugaran jasmani, dan kebiasaan hidup sehat. Anak-anak terlihat lebih semangat, lincah, dan aktif mengikuti kegiatan fisik, terutama setelah senam dilakukan secara rutin dengan pendekatan tematik yang menyenangkan.

Sebanyak 12 anak menunjukkan perkembangan pada indikator peningkatan motorik kasar, yang mencakup kekuatan otot, koordinasi, dan daya tahan tubuh. Indikator partisipasi aktif menunjukkan hasil tertinggi dengan 13 anak mengikuti kegiatan secara antusias. Hal ini mencerminkan bahwa model senam fantasi yang dikemas dalam cerita dan gerakan menarik berhasil membangun motivasi intrinsik anak untuk bergerak aktif. Selain itu, indikator perbaikan kebugaran jasmani dan kebiasaan sehat juga menunjukkan hasil yang serupa, masing-masing dengan 12 anak menunjukkan perubahan positif.

Meskipun mayoritas anak menunjukkan peningkatan, masih terdapat beberapa yang memerlukan perhatian dan bimbingan lebih lanjut, khususnya dalam hal konsistensi mengikuti gerakan dan menguatkan kebiasaan sehat. Dukungan dari guru dan orang tua menjadi faktor penting agar manfaat senam ini dapat dirasakan lebih merata. Secara umum, kegiatan senam fantasi terbukti menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung pertumbuhan fisik dan pembentukan pola hidup sehat anak usia dini.

Tabel 3 Hasil Observasi

No.	Indikator	Jumlah Anak “Ya” (✓)	Jumlah Anak “Tidak” (-)	Persentase Perubahan Positif	Kesimpulan
1.	Peningkatan Motorik Kasar	12 anak	3 anak	80%	Sebagian besar anak mengalami perkembangan koordinasi dan kekuatan tubuh.
2.	Partisipasi Aktif dalam Sesi Senam	13 anak	2 anak	86,7%	Anak sangat antusias dan aktif mengikuti gerakan senam.
3.	Perbaikan Kebugaran Jasmani	12 anak	3 anak	80%	Stamina anak meningkat, lebih kuat mengikuti aktivitas.
4.	Perubahan Positif dalam Kebiasaan Sehat	12 anak	3 anak	80%	Anak mulai menerapkan kebiasaan sehat, seperti aktif dan semangat.

**Grafik 1 jumlah anak yang mengalami perubahan per indikator****KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi senam fantasi yang dilakukan secara rutin sebelum pembelajaran inti berlangsung, terbukti efektif meningkatkan kesehatan jasmani anak usia 5–6 tahun. Kegiatan ini dirancang dalam bentuk cerita imajinatif dan lagu ceria yang melibatkan gerakan motorik kasar seperti melompat, merangkak, dan berjalan, sehingga menarik minat serta partisipasi aktif anak-anak.

Hasil observasi menunjukkan adanya perkembangan signifikan dalam aspek motorik kasar, termasuk daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelincahan, dan keseimbangan. Anak-anak menjadi lebih aktif secara fisik, tidak mudah lelah, dan mampu mengikuti gerakan dengan lebih baik serta penuh semangat.

Secara keseluruhan, senam fantasi berdampak positif terhadap kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat anak, di mana 12 anak mengalami peningkatan motorik kasar, 13 anak aktif berpartisipasi, 12 anak memperlihatkan kebugaran yang lebih baik, dan 12 anak menunjukkan perubahan perilaku ke arah hidup sehat. Ini membuktikan bahwa senam fantasi adalah metode pembelajaran yang menyenangkan sekaligus bermanfaat untuk mendukung tumbuh kembang jasmani anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'anul Karim: QS. Al-'Alaq: 1–5; QS. Ar-Rum: 30; QS. Al-Isra: 70; QS. Al-Mujadalah: 11).
- Amalia, R. (2022). Peran Permainan Simbolik dalam Perkembangan Sosial dan Kognitif Anak. *Jurnal Perkembangan Anak Usia Dini*, 14(3).
- Aminah, S. (2024). Inisiatif Dan Tanggung Jawab Anak Usia Dini: Meningkatkan Kemandirian dan Percaya Diri. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 20(3).
- Angellica, P. (2023). *Implementasi Senam Fantasi untuk Mengembangkan Fisik Motorik Anak di TK Negeri 2 Bandar Lampung* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Aulia, R. (2023). Dampak Kesehatan Fisik Terhadap Aktivitas Anak dalam Kehidupan Sosial. *Jurnal Kesehatan dan Aktivitas Anak*, 12(1), 60–68.
- Azizah, S. (2022). Pendidikan Karakter Sebagai Pilar Utama dalam Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(1).
- Daroyah, M. (2018). *Pengaruh Aktivitas Bermain Senam Fantasi Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Al-Azhar 16 Bandar Lampung* (Skripsi). Universitas Lampung.
- Farida, L. (2024). Dampak Program Olahraga dan Kesehatan Terhadap Kebiasaan Sehat Anak. *Jurnal Pengembangan Kesehatan Anak dan Masyarakat*, 17(3).
- Fatima, S. (2023). Senam Fantasi: Menggabungkan Cerita untuk Meningkatkan Motivasi Anak. *Jurnal Pendidikan Anak dan Aktivitas Fisik*, 17(3).
- Fitriani, A. (2024). Perkembangan Sosial Anak Usia Dini dalam Interaksi Kelompok. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak*, 12(2).
- Fitria, N. (2021). *Stres Pada Anak: Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Kesehatan Fisik*. Yogyakarta: PsikoKesehatan.
- Hanafi, M. (2021). Perkembangan Gerakan Anak Usia Dini: Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2).
- Hartati, S. (2023). *Aturan Sosial dan Empati pada Anak Usia Dini*. Jakarta: Penerbit Pendidikan Anak.
- Hartini. (2020). *Program Penerapan Pola Hidup Sehat bagi Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Sarapan Bergizi di PAUD IT Nur'Athifah di Kota Manna* (Skripsi). Institut Agama Islam Negeri Bengkulu.
- Hermawan, T. (2023). Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak Usia 5–6 Tahun dan Pengaruhnya Terhadap Percaya Diri dalam Bermain Dan Interaksi Sosial. *Jurnal Psikologi Anak*, 15(2).

- Hidayah, A. (2021). Pengaruh lingkungan bersih dan fasilitas bermain terhadap kesehatan jasmani anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(2).
- Hidayat, M. (2023). Transformasi Pendidikan Melalui Kurikulum Merdeka: Kebebasan untuk Mengembangkan Potensi. *Jurnal Pendidikan dan Kurikulum*, 14(2).
- Jati, R. (2023). Peran Kegiatan Fisik Di Sekolah dalam Mengembangkan Keterampilan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Anak*, 11(3).
- Joni, A. (2021). Senam Fantasi: Meningkatkan Koordinasi dan Kesehatan Tubuh Anak. *Jurnal Kesehatan Anak dan Aktivitas Fisik*, 14(2).
- Kusumawati, L. (2024). Pengaruh Budaya Terhadap Prioritas Kegiatan Fisik dan Perkembangan Kesehatan Jasmani Anak. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Anak*, 16(1).
- Mahendra, R. (2021). *Media Sosial dan Kesehatan Anak: Implikasi Terhadap Aktivitas Fisik Dan Gaya Hidup*. Jakarta: Digital Sehat.
- Nasution, A. (2022). *Sistem Pendidikan Berkualitas untuk Tantangan zaman*. Jakarta: Abdi Ilmu.
- Ningsih, S. (2022). *Perkembangan Motorik pada Anak Usia Dini: Keterkaitan Motorik Kasar dan Halus*. Jakarta: Penerbit Pendidikan Anak.
- Nurhayati, A. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Anak dan Partisipasi dalam Kegiatan Fisik. *Jurnal Psikologi Anak dan Pendidikan Jasmani*, 15(2).
- Puspa, D. (2022). *Keluarga, Gizi, dan Kesehatan Anak: Tantangan bagi Keluarga Berpenghasilan Rendah*. Yogyakarta: Keluarga Sejahtera.
- Putri, S. M. A. (2023). *Pengaruh senam fantasi terhadap keterampilan motorik kasar anak usia 5–6 tahun* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Rahmadani, N. (2023). Senam fantasi: Manfaat fisik dan sosial bagi perkembangan anak. *Jurnal Pengembangan Pendidikan Anak*, 16(3).
- Rahman, A. (2022). *Pendidikan moral dan agama di PAUD: Dasar pembentukan karakter anak*. Bandung: Generasi Cerdas.
- Rahmawati, S. (2022). *Senam fantasi: Aktivitas fisik untuk perkembangan anak usia dini*. Yogyakarta: Karya Anak Cerdas.
- Rahmawati, I. (2023). Pengendalian diri anak usia 5–6 tahun: Proses menenangkan diri. *Jurnal Perkembangan Psikologi Anak*, 18(2).
- Rahayu, L. (2021). Peran Kemandirian Dalam Perkembangan Anak Usia 5–6 Tahun. *Jurnal Psikologi Perkembangan Anak*, 18(2).

- Rachman, H. (2021). *Pendidikan Di Indonesia: Pendekatan Holistik untuk Pembentukan Karakter*. Jakarta: Pendidikan Abadi.
- Ramli, A. (2021). Perkembangan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia Dini: Menggambar, Menulis, dan Meronce. *Jurnal Pendidikan Anak*, 12(3), 98–103.
- Ramadhan. (2024). *Sistem Pernapasan dan Peredaran Darah Anak Usia Dini Mulai Efisien*.