



UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN MELALUI YOGA KIDS

Lailatun Nafizah*, Adriani Rahma Pudyaningtyas
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Sebelas Maret, Indonesia
Corresponding author: lailatunnafizah01@student.uns.ac.id

ABSTRAK

Keterampilan motorik kasar melibatkan gerakan otot besar yang penting untuk aktivitas fisik anak, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Penelitian ini bertujuan meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui yoga kids sebagai aktivitas fisik yang menyenangkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan tindakan kelas dengan subjek 20 anak usia 5-6 tahun. Data dikumpulkan melalui tes unjuk kerja, observasi, wawancara dan dokumentasi. Validitas diuji menggunakan triangulasi sumber dan teknik. Analisis dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif dengan indikator keberhasilan minimal 75% dari total anak. Hasil siklus I menunjukkan peningkatan rata-rata keterampilan motorik kasar sebesar 66,25% dengan 45% anak mencapai ketuntasan. Setelah perbaikan tindakan, siklus II menunjukkan hasil yang lebih tinggi yaitu 90% dengan 80% anak tuntas. Penerapan yoga kids terbukti efektif meningkatkan keterampilan motorik kasar anak. Aktivitas berbasis yoga memberi pengalaman belajar yang menyenangkan, melibatkan gerakan terstruktur, dan mendukung perkembangan fisik anak. Penelitian ini mengimplikasikan bahwa yoga dapat dijadikan strategi alternatif dalam pembelajaran anak usia dini untuk mengoptimalkan kemampuan motorik kasar mereka.

Kata Kunci: *Motorik Kasar; Yoga Kids*

ABSTRACT

Gross motor skills involve large muscle movements that are essential for children's physical activities, such as walking, running, and jumping. This study aims to improve gross motor skills in children aged 5-6 years through yoga kids as a fun physical activity. This study used a classroom action approach with 20 children aged 5-6 years as subjects. Data were collected through performance tests, observations, interviews, and documentation. Validity was tested using triangulation of sources and techniques. Analysis was carried out quantitatively and qualitatively with a minimum success indicator of 75% of the total children. The results of the first cycle showed an average increase in gross motor skills of 66.25% with 45% of children achieving completion. After the action improvements, the second cycle showed higher results, namely 90% with 80% of children completing. The application of yoga kids has been proven effective in improving children's gross motor skills. Yoga-based activities provide a fun learning experience, involve structured movements, and support children's physical development. This study implies that yoga can be used as an alternative strategy in early childhood learning to optimize their gross motor skills.

Keywords: *Gross Motor Skills; Yoga Kids*

PENDAHULUAN

Keterampilan motorik kasar adalah kegiatan fisik yang membutuhkan banyak gerakan-gerakan otot besar yang ada di dalam tubuh (Humaedi et al., 2021). Keterampilan motorik kasar merupakan fondasi penting bagi perkembangan anak, meliputi koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan. Keterampilan motorik kasar digunakan oleh anak untuk berjalan, berlari, melompat, melempar dan menangkap. Anak sebagian besar aktivitasnya menggunakan keterampilan motorik kasar. Keterampilan motorik kasar ini penting untuk dikembangkan, karena berkaitan dengan lingkungan dan orang disekitar (Darmanto et al., 2019).

Keterampilan motorik kasar memiliki unsur-unsur utama yaitu koordinasi, kelincahan, kekuatan, dan keseimbangan (Damayanti & Nasrul, 2020). Unsur ini mempunyai peran yang penting dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan

anak memasuki jenjang berikutnya. Contohnya koordinasi berfungsi pada saat anak melakukan kegiatan berlari sambil melempar bola. Kelincahan berhubungan dengan kecepatan dan ketepatan dalam mengubah posisi tubuh, contohnya pada saat anak bermain. Keseimbangan contohnya anak berjalan diatas balok titian atau jalan yang sempit. Dan kekuatan yang melakukan gerakan dengan kekuatan contohnya seperti melompat atau mengangkat benda.

Keterampilan motorik kasar yang dikembangkan dengan baik akan memiliki banyak manfaat. Manfaat keterampilan motorik kasar diantaranya menurut Oktadinata & Munar (2019): 1) Melatih kelenturan dan koordinasi otot dan jari, 2) Merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik/motorik, mental dan jiwa yang sehat pada anak, 3) Membentuk dan menguatkan tubuh anak, 4) Melatih gerak dan kemampuan berpikir/ketangkasan anak, 5) Meningkatkan perkembangan emosi pada anak. Keterampilan motorik kasar memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik anak, terutama dalam hal kekuatan otot, koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan dan kepercayaan diri. Keterampilan motorik kasar ini tidak hanya berkontribusi pada perkembangan fisik tetapi berpengaruh terhadap aspek kognitif, emosional, dan sosial anak. Keterampilan motorik kasar ini esensial dalam proses tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Keterampilan motorik kasar yang baik dapat membuat anak menjadi lebih mandiri, percaya diri, serta siap mengikuti berbagai aktivitas pembelajaran dan kegiatan sehari-hari secara optimal. Keterampilan motorik kasar yang dikembangkan dengan baik akan memiliki banyak manfaat (Humaedi et al., 2021) diantaranya untuk melatih kelenturan, merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, membentuk dan menguatkan tubuh, melatih gerak dan ketangkasan, dan meningkatkan perkembangan emosi.

Kemampuan keterampilan motorik kasar anak usia 5-6 tahun menurut Magfiroh et al., (2020) menyebutkan sebagai berikut: 1) Kekuatan berupa duduk jongkok, 2) Keseimbangan berwujud mengangkat satu kaki, 3) Koordinasi berbentuk kegiatan lempar tangkap bola, 4) Kelincahan berbentuk kegiatan berlari secara zig-zag, 5) Kelenturan berupa kegiatan membungkukkan badan. Indikator ini digunakan untuk mengukur keterampilan motorik kasar anak dalam melakukan gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot besar. Keterampilan motorik kasar ini berkaitan dengan keterampilan fisik dasar yang memungkinkan anak untuk bergerak dan beraktivitas secara aktif, seperti berlari, melompat, memanjat, dan melempar.

Data awal yang ditemukan di PAUD yang ada di kota Surakarta, terdapat keterlambatan perkembangan keterampilan motorik kasar anak. Kegiatan pembelajaran yang pernah dilakukan diantaranya dapat dilihat ketika anak melakukan senam. Gerakan koordinasi tubuh dalam senam yaitu kombinasi lompat dan tepuk tangan, putar badan ke kanan kiri secara berurutan dengan mengangkat tangan pada senam poco-poco, anak masih sulit untuk mengikuti gerakan secara berurutan dan mengkoordinasikan dengan baik. Pada saat senam ceria gerakan jongkok-berdiri secara berulang anak masih lambat dan belum melakukan jongkok secara penuh sehingga kekuatan kaki anak masih belum optimal. Pada saat anak melakukan gerakan berdiri dengan satu kaki sambil mengayunkan tangan anak masih sering terjatuh. Pada permainan fisik motorik seperti adu cepat mengambil barang ada beberapa anak yang masih belum berlari dengan kencang. Masih terdapat sebagian besar anak yang mengalami permasalahan dalam melakukan gerakan koordinasi, kekuatan, keseimbangan, dan kelincahan. Keterampilan motorik kasar masih belum berkembang secara optimal, sehingga dibutuhkan stimulasi agar perkembangan tidak mengalami keterlambatan dan keterampilan motorik anak dapat berkembang dengan optimal. Penyebab masalah perkembangan motorik pada anak adalah adanya kelainan

fisik (Damayanti & Nasrul, 2020), selain itu kurangnya minat anak dalam melakukan gerakan motorik (Roza et al., 2023)

Kegiatan yang menyenangkan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak salah satunya dengan melakukan yoga *kids*. Yoga *kids* merupakan suatu terapi yang dirancang secara khusus untuk anak menggunakan gerakan-gerakan indah untuk meningkatkan kekuatan, koordinasi tubuh, fleksibilitas dengan cara yang menyenangkan (Ceria et al., 2024). Yoga dapat membantu tumbuh kembang anak (Fitriana et al., 2022), selain itu yoga juga dapat menguatkan tubuh anak. otot lengan, punggung, perut, bahu, dan kaki, serta memperbaiki postur tubuh (Ida et al., 2021). Yoga dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak karena membantu merangsang kerja otot-otot penstabil tubuh melalui banyak postur dan gerakan yoga (Fitrianingtyas et al., 2022). Gerakan yoga yang dilakukan secara disiplin dan teratur akan mempercepat pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga keterampilan motorik kasar anak dapat meningkat dengan optimal. Destiana et al., (2024) juga berpendapat bahwa yoga *kids* memberikan stimulasi terhadap kekuatan otot, fleksibilitas, koordinasi, keseimbangan, dan kontrol tubuh anak, yang semua itu merupakan unsur utama dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar.

Tabel 1. Yoga *Kids* dalam Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun

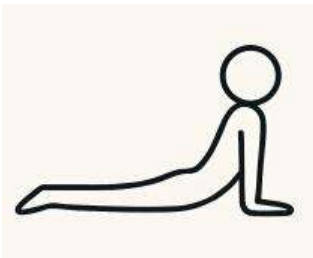
Unsur, Gambar, dan Pose	Indikator	Penjelasan
Koordinasi 	Melambungkan bola dengan satu tangan dan menangkapnya dengan dua tangan	Pose ini mengajarkan kepada anak tentang pengaturan dan penyalarsan gerakan anggota tubuh seperti lengan dan kaki secara bersamaan (Fitrianingtyas et al., 2022). Pose kupu-kupu mengkoordinasikan tangan dan kaki. Anak harus menjaga keseimbangan tubuh sambil menggerakkan lutut naik-turun.
Kupu-Kupu 		Pose sapi untuk mengatur pola gerak tubuh atas dan bawah. Saat anak menengadahkan kepala dan menurunkan perut, mereka mengatur koordinasi antara tulang belakang, leher dan pinggul. Pose kucing mensinkronisasi gerakan punggung, perut dan kepala
Sapi dan Kucing 		
Kelincahan	Anak mampu mengkoordinasi kan gerakan tubuh dalam melatih kelenturan, keseimbangan,	Pose ini dapat meningkatkan kelincahan untuk bergerak cepat, mengubah arah, atau posisi tubuh dengan efisien (Sulisnani et al., 2022). Pada saat anak melompat dari posisi jongkok mereka belajar

	dan kelincahan	mengatur waktu dan arah gerak tubuh dengan cepat. Gerakan dari jongkok lalu loncat dan jongkok lagi lalu berpindah tempat melatih kemampuan tubuh untuk bertransisi cepat dan tepat.
---	----------------	--

Katak

Keseimbangan 	Anak mampu mengkoordinasi gerakan tubuh dalam melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan	Pose ini mengajarkan anak untuk menjaga stabilitas tubuh saat melakukan gerakan atau bertahan dalam posisi tertentu (Ida et al., 2021). Berat badan didistribusikan antara lengan bawah dan kaki. Anak belajar menjaga keseimbangan tubuh ketika tumpuan tidak hanya pada kaki, tetapi juga pada lengan bawah. Untuk memperkuat menjaga kestabilan tubuh.
---	--	---

Lumba-lumba

Kekuatan 	Melompat dengan kaki bergantian	Pose katak berfungsi untuk meningkatkan kekuatan, kelincahan, kecepatan dan ketangkasan (Sulisnani et al., 2022). Pose katak ini mengaktifkan otot besar pada kaki, yaitu paha, bokong dan betis. Saat melompat dari jongkok melatih daya dorong toto besar tubuh bagian bawah. Pose kobra dapat menguatkan leher dan tulang belakang untuk mengangkat dada dan kepala untuk menahan berat tubuh bagian atas, punggung dan lengan (Fitriani et al., 2022). Pose ini memerlukan kekuatan otot untuk mengangkat, menahan, atau menopang berat tubuh mereka sendiri.
Katak 	Katak Kobra	

Berdasarkan uraian permasalahan yang ada diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan berupaya untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak melalui “Yoga Kids”. Yoga menawarkan pendekatan holistik yang dapat memperkuat inti tubuh, keseimbangan dan koordinasi yang penting dalam meningkatkan perkembangan keterampilan motorik kasar yang optimal pada anak

usia 5-6 tahun. Yoga kids berbeda dengan metode konvensional seperti senam atau permainan tradisional yang lebih menekankan aspek fisik semata, yoga kids mengintegrasikan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi. Kombinasi ini menjadikan yoga lebih relevan untuk mengatasi keterlambatan perkembangan motorik kasar, karena tidak hanya melatih otot besar melalui postur tubuh variative, tetapi juga membangun fokus dan disiplin gerak. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena penelitian ini berfokus pada perbaikan praktik pembelajaran yang berkelanjutan. Sehingga peneliti tertarik untuk merumuskan judul penelitian yaitu **“Upaya Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Yoga Kids Anak Usia 5-6 Tahun”**.

METODE PENELITIAN

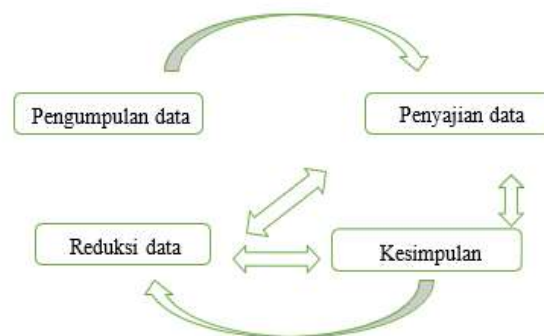
Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK), dengan pendekatan gabungan (kuantitatif dan kualitatif). Penelitian tindakan kelas merupakan kegiatan ilmiah yang dilakukan guru di dalam kelas untuk memperbaiki kualitas pembelajaran sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Sugiyono, 2015).

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan dengan alokasi waktu masing-masing pertemuan selama 2 x 30 menit. Jumlah anak dalam penelitian ini yaitu berjumlah 20 anak. Pada siklus I pertemuan pertama, guru memperkenalkan pose yoga kids dan anak diajak untuk mengikuti pose yoga kids tersebut. Pada pertemuan ke dua juga sama guru memperagakan kemudian anak mempraktikkan dengan guru membenarkan posisi ataupun pose agar lebih sesuai dan tepat. Pada siklus II juga sama dengan siklus I, tetapi dalam siklus II pose yang diajarkan lebih banyak dibandingkan pada siklus I. Guru lebih memperhatikan dan memberi penguatan maupun evaluasi pada siklus ini.

Data dan sumber data sumber data yang dikumpulkan peneliti berisi informasi tentang keterampilan motorik kasar dengan data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan data dari hasil unjuk kerja selama proses pembelajaran keterampilan Keterampilan motorik kasar sebelum dan sesudah tindakan. Sedangkan data kualitatif dalam penelitian ini adalah data berupa observasi anak dan wawancara guru kelas. Teknik yang diterapkan dalam pengumpulan data ini meliputi teknik tes unjuk kerja, observasi, wawancara dan dokumentasi.

Teknik uji validitas yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber, yang mencakup penggunaan data primer. Selain itu, juga akan dilakukan triangulasi teknik, yang meliputi observasi, wawancara, unjuk kerja, dan dokumentasi. Analisis data, akan digunakan pendekatan analisis kuantitatif dan kualitatif dengan model interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman. Analisis kuantitatif akan dilakukan melalui teknik komparatif, yaitu dengan membandingkan persentase hasil dari pra tindakan hingga siklus II. Sementara itu, analisis kualitatif akan dilaksanakan secara interaktif dan berkelanjutan hingga mencapai kejenuhan data. Proses analisis data kualitatif ini mencakup reduksi data. Data kualitatif yang diperoleh melalui observasi dan wawancara guru di koding sesuai kategori keterampilan motorik kasar yaitu koordinasi, keseimbangan, kekuatan dan kelincahan. Penyajian data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel, matriks dan uraian naratif yaitu perkembangan motorik kasar anak dari pratindakan hingga siklus II ditampilkan dalam tabel observasi, sementara hasil wawancara guru disajikan dalam kutipan naratif yang menggambarkan perubahan kondisi anak. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, tes unjuk kerja dan dokumentasi. serta penarikan kesimpulan atau validasi data. Kesimpulan ditarik secara bertahap, mulai

dari temuan awal di pratindakan, perubahan pada siklus I, hingga perkembangan signifikan pada siklus II.



Gambar 1. Analisis Data Model Interaktif Miles & Huberman (Sugiono, 2016)

Indikator capaian penelitian ini adalah jika keterampilan koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan pada anak usia 5-6 tahun mencapai minimal perkembangan sebesar 75% dari keseluruhan jumlah anak (Arikunto, 2019:42). Indikator kinerja ketercapaian penelitian dalam Magfiroh et al., (2020) sebagai berikut:

Tabel 2. Indikator Ketercapaian Penelitian

Unsur	Indikator	Persentase anak yang ditargetkan	Cara mengukur
Koordinasi	Melambungkan bola dengan satu tangan dan menangkapnya dengan dua tangan	75%	Diamati pada saat anak melakukan gerakan melempar dan menangkap bola, dilihat dari jumlah anak yang dapat melakukan koordinasi gerakan tubuh
Kelincahan	Anak mampu mengkoordinasikan gerakan tubuh dalam melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan	75%	Diamati pada saat anak melakukan gerakan lari zig-zag, dilihat dari jumlah anak yang dapat melakukan gerakan kelincahan
Keseimbangan	Anak mampu mengkoordinasikan gerakan tubuh dalam melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan	75%	Diamati pada saat anak melakukan gerakan pose pesawat terbang, dilihat dari jumlah anak yang terampil dalam menggunakan keseimbangan
Kekuatan	Melompat dengan kaki bergantian	75%	Diamati pada saat anak melakukan gerakan lompat katak, dilihat dari jumlah anak yang terampil dalam melakukan kekuatan

Prosedur penelitian tindakan kelas ini berbentuk siklus. Pada tiap siklus terdapat 4 fase yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Arikunto, 2019:42).



Gambar 2. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas Model Arikunto, 2019

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data mengenai keterampilan motorik kasar ini didapatkan dengan melakukan tes unjuk kerja kepada 20 anak. Data ini meliputi data pratindakan, siklus I dan siklus II. Berdasarkan hasil penilaian pratindakan didapatkan sebagai berikut:

Tabel 3. Keterampilan Motorik Kasar Unjuk Kerja Pratindakan

Kegiatan Yang Diukur	Tuntas	Belum Tuntas
Melakukan gerakan melempar dan menangkap bola	50%	50%
Melakukan gerakan lari zig-zag	45%	55%
Melakukan gerakan pose pesawat terbang	40%	60%
Melakukan gerakan lompat katak	35%	65%
Ketuntasan Klasikal	25%	75%

Berdasarkan tabel 3, hasil observasi wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa anak masih belum optimal dalam melakukan gerakan pose pesawat terbang. Keseimbangan anak pada saat mengangkat kaki masih terjatuh. Selain itu pada saat anak melakukan lari zig-zag, lempar tangkap bola, dan melakukan gerakan lompat katak, anak masih belum tepat dalam melakukannya, dan anak masih terlihat kesulitan. Berdasarkan hal tersebut maka didapatkan bahwa persentase anak yang tuntas masih dibawah angka 75%, dan dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan motorik kasar anak masih perlu dilakukan stimulasi agar meningkat.

Tabel 4. Keterampilan Motorik Kasar Unjuk Kerja Siklus I

Kegiatan Yang Diukur	Tuntas	Belum Tuntas
Melakukan gerakan melempar dan menangkap bola	70%	30%
Melakukan gerakan lari zig-zag	70%	30%
Melakukan gerakan pose pesawat terbang	60%	40%
Melakukan gerakan lompat katak	65%	35%
Ketuntasan Klasikal	45%	55%

Berdasarkan tabel 4, hasil observasi dan wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dari pra tindakan ke siklus I. Tercapainya peningkatan pada tindakan siklus I tidak lepas dari peran peneliti dan guru dalam

kelas yang membantu mengkondisikan anak-anak terutama dalam treatment, sehingga anak dapat mengikuti pembelajaran treatmentnya dengan baik. Tetapi berdasarkan target indikator keberhasilan pada siklus ini masih belum tercapai. Target indikator keberhasilan pada penelitian ini adalah 75% sedangkan dalam siklus I ini anak yang tuntas dalam tes unjuk kerja keterampilan motorik kasar baru tercapai 45%. Sehingga perlu dilakukan tindakan selanjutnya yaitu siklus II

Tabel 5. Keterampilan Motorik Kasar Unjuk Kerja Siklus II

Kegiatan Yang Diukur	Tuntas	Belum Tuntas
Melakukan gerakan melempar dan menangkap bola	95%	5%
Melakukan gerakan lari zig-zag	90%	10%
Melakukan gerakan pose pesawat terbang	85%	15%
Melakukan gerakan lompat katak	90%	10%
Ketuntasan Klasikal	80%	20%

Berdasarkan tabel 5, hasil observasi dan wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari siklus 1 ke siklus II. Pada siklus II ini anak sudah cukup terampil dalam melakukan pose pesawat terbang, anak sudah mampu menaikan kaki dengan seimbang, kaki anak sudah cukup kuat. Anak mengikuti kegiatan dengan semangat dan tertib. Anak sudah tidak dibantu oleh guru. Adanya peningkatan pada setiap indikator perkembangannya maka keterampilan motorik kasar dapat tercapai sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

Tabel 6. Perbandingan Ketuntasan Pratindakan, Siklus I, Siklus II

Kegiatan Yang Diukur	Pratindakan	Siklus I	Siklus II
Melakukan gerakan melempar dan menangkap bola	50%	70%	95%
Melakukan gerakan lari zig-zag	45%	70%	90%
Melakukan gerakan pose pesawat terbang	40%	60%	85%
Melakukan gerakan lompat katak	35%	65%	90%
Ketuntasan Klasikal	25%	45%	80%

Berdasarkan tabel 6 peneliti mengetahui bahwa keterampilan motorik kasar anak dari tindakan pratindakan, siklus I hingga tindakan siklus II mengalami peningkatan. Kemampuan anak mengalami peningkatan yang menjadi target penelitian ini berhasil, yakni 80% dari total anak kelompok B yaitu 20 anak mampu melaksanakan kegiatan keterampilan motorik kasar dengan tuntas.



Gambar 3. Diagram Perbandingan Kemampuan Motorik Kasar

Berdasarkan diagram pada gambar 3, peneliti mengetahui bahwa keterampilan motorik kasar anak dari pratindakan, siklus I hingga tindakan siklus II mengalami peningkatan. Kemampuan anak mengalami peningkatan yang menjadi target penelitian ini berhasil, yakni 80% dari total keseluruhan yaitu 20 anak mampu melaksanakan kegiatan keterampilan motorik kasar dengan tuntas. Nilai anak dinyatakan tuntas apabila mencapai nilai 3 atau BSH pada setiap indikator penilaian. Peningkatan dapat diamati dari nilai yang mencapai minimal ketuntasan pada setiap indikatornya yaitu 75%.

Pada setiap pertemuan anak terlihat sudah mulai menguasai pose pose yang telah diberikan sehingga mengurangi peneliti maupun guru dalam membenarkan posisi tubuh. Anak sudah terbiasa dengan pose yang telah diberikan dan anak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik dan anak berkembang dengan optimal pada setiap pertemuannya. Adanya anak yang tidak tuntas dalam indikator dikarenakan beberapa faktor antara lain, tidak memperhatikannya anak pada saat kegiatan pembelajaran, tidak mengikuti kegiatan pembelajaran dan terdapat anak yang perkembangan keterampilan motorik kasarnya terlambat dibandingkan dengan teman seumurannya.

Berdasarkan hasil pembahasan dan data yang tersedia, dapat disimpulkan bahwa yoga *kids* efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun. Pelaksanaan yoga *kids* secara berulang dapat mengoptimalkan perkembangan keterampilan motorik kasar anak. Selain itu, yoga *kids* juga dapat memotivasi anak, sehingga mereka lebih semangat dan lebih mudah dalam mengasah keterampilan motorik kasar mereka. Keterampilan motorik kasar pada anak memiliki peran yang sangat penting dalam proses tumbuh dan kembang, terutama dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pendapat (Apriloka, 2020) yang menyatakan bahwa keterampilan motorik kasar berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan anak.

Pembelajaran yoga *kids* secara disiplin dan berulang dapat dapat menstimulasi keterampilan motorik kasar (Suryanti & Indrayasa, 2021). Stimulasi yang sesuai dan menyenangkan seperti yoga *kids* pasti dapat meningkatkan tumbuh kembang anak terutama dalam aspek keterampilan motorik kasar. Data hasil penelitian membuktikan adanya peningkatan hasil unjuk kerja anak dalam setiap siklusnya, dan dapat mencapai target indikator yang telah ditentukan.

Pada unsur koordinasi dalam keterampilan motorik kasar kemampuan anak diukur menggunakan tes gerakan melempar dan menangkap bola. Pada pratindakan anak masih kesulitan dalam menangkap bola dengan tepat. Tetapi pada siklus II setelah melakukan yoga yang melibatkan gerakan seperti pose semut, kumbang, belalang, kupu-kupu, kucing, sapi, jalan di jembatan, naga, rajawali, dan jerapah membuat anak sigap dan tepat dalam melakukan gerakan melempar dan menangkap bola. keterkaitan gerakan pose dalam yoga *kids* dengan keterampilan motorik kasar yaitu: 1) Pada saat pose kucing dan sapi melatih gerakan koordinasi tubuh bagian atas dan bawah. 2) Pose kumbang melatih koordinasi tangan dan kaki (tangan kanan maju lalu kaki kiri mengikuti). 3) Pose naga mengkoordinasikan gerakan lengan, kaki dan punggung secara terarah serta pose ini melatih anak untuk koordinasi antara kesetabilan badan dan pengaturan gerakan kaki. 4) Pose jerapah koordinasi kaki kiri di angkat lalu tangan kanan ikut di tarik ke atas lurus (Harliana & Hermanto, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan koordinasi mata dan tangan, dapat distimulasi menggunakan yoga *kids* (Komitor & Adamson, 2015). Pengembangan model pembelajaran lempar tangkap bola dapat meningkatkan keterampilan motorik

kasar anak usia 5-6 tahun (Aprilianti & Setyowati, 2023) Selain itu (Firdaus & Pudjijuniarto, 2022) juga mengatakan bahwa lempar tangkap bola berpengaruh terhadap keterampilan motorik kasar.

Unsur kedua yaitu kelincahan dengan tes yang digunakan adalah gerakan lari zig-zag yang distimulasi menggunakan yoga *kids*. Lari zig-zag digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan anak. Kegiatan yoga distimulasi pada unsur kelincahan seperti pose anak ayam, ayam, beruang, dinosaurus, dan lobster kelincahan anak mulai berkembang. 1) Pose lumba-lumba ini mengajak anak untuk berguling atau berpindah posisi seperti lumba-lumba serta gerakan ini dilakukan secara dinamis untuk meningkatkan respon tubuh. 2) Pose dinosaurus mengajarkan anak untuk meniru gerakan berjalan cepat atau merunduk seperti dinosaurus. 3) Pose anjing, melatih anak untuk merangkak, lalu bangun ke posisi *downward dog*. Gerakan ini berpindah secara cepat dari satu pose ke lainnya. Pada siklus I, anak-anak masih berjalan cenderung lambat dan kurang lincah saat melakukan perubahan arah. Pada siklus II, anak-anak mampu bergerak lebih cepat dan luwes saat berlari zig-zag. Berdasarkan teori (Trisnarningsih et al., 2019) mengatakan bahwa tugas perkembangan anak ditekankan pada kelincahan. Kelincahan perlu distimulasi dengan cara latihan seperti bergerak dengan cepat, atau mengubah arah gerak dengan lincah. Sedangkan dalam yoga diajarkan gerakan gerakan yang lincah, dan pergantian pada setiap pose juga memerlukan kelincahan. Berdasarkan hal tersebut maka yoga merupakan kegiatan yang tepat untuk menstimulasi kelincahan anak.

Unsur ke tiga yaitu keseimbangan, pengukuran yang dilakukan menggunakan pose pesawat terbang yang distimulasi dengan yoga *kids*. Yoga *kids* yang mengajarkan keseimbangan yaitu seperti pose ikan, lumba-lumba, merpati satu kaki, jalan dijembatan, burung, flamingo, dan pose rajawali. 1) Pose flamingo, berdiri dengan satu kaki, menjaga keseimbangan tubuh serta melatih stabilitas otot kaki dan inti (core). 2) Pose rajawali, pose ini memutar dan menyilangkan kaki dan tangan dalam posisi berdiri sehingga memerlukan fokus dan kontrol untuk tetap seimbang. 3) Pose jalan sempit dijembatan, anak membayangkan berjalan di atas garis sempit atau jembatan untuk melatih keseimbangan. Pada siklus I, banyak anak belum mampu mempertahankan keseimbangan dalam waktu yang lama, beberapa anak masih menyentuh tanah. Pada siklus II, anak-anak menunjukkan kemajuan dalam mempertahankan pose pesawat terbang lebih lama tanpa jatuh, membuktikan bahwa yoga *kids* efektif dalam meningkatkan keseimbangan tubuh anak. Pose pesawat terbang sangat membutuhkan keseimbangan. Bagian tubuh seperti kepala, badan dan satu kaki di angkat berada pada satu garis lurus yang sama. Berdasarkan teori (Fitriana et al., 2022) latihan yoga terbukti dapat meningkatkan keterampilan keseimbangan yang signifikan. Latihan yoga yang tepat dapat menguatkan otot-otot keseimbangan, sehingga jika anak melakukan kegiatan yoga secara teratur, keseimbangan pada tubuh anak akan meningkat secara optimal.

Unsur yang terakhir yaitu kekuatan, keterampilan ini diuji menggunakan gerakan lompat katak. Kegiatan yoga *kids* untuk menstimulasi unsur kekuatan dengan pose-pose seperti pose buaya, pose kobra, belalang, lumba-lumba, kucing, beruang, naga, dinosaurus, dan anjing. 1) Pose kobra, mengangkat dada dari lantai, menguatkan otot punggung dan lengan, serta leher. 2) Pose belalang, mengangkat kaki atau dada secara bergantian dari lantai sehingga menguatkan kekuatan otot punggung dan kaki. 3) Pose lobster, anak berjalan mundur dengan gaya lobster sehingga menguatkan otot tangan, kaki, dan perut. Pada siklus I, sebagian besar anak tampak cepat lelah dan kurang kuat untuk melakukan lompatan berturut-turut dengan jarak yang sedang. Pada siklus II, terjadi peningkatan kekuatan, ditandai dengan kemampuan anak untuk

melakukan lebih banyak lompatan katak dengan jarak yang lebih jauh, hal ini membuktikan bahwa yoga berkontribusi nyata terhadap pengembangan kekuatan otot besar pada anak. Unsur kekuatan ini juga diperlukan anak dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Maka unsur kekuatan pada diri anak perlu distimulasi. Dalam jurnal (Ceria et al., 2024) menyatakan bahwa yoga kids merupakan latihan gerakan indah yang memiliki fungsi untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi. Dengan yoga *kids* anak mampu mengoptimalkan indikator indikator yang dibutuhkan untuk membantu melaksanakan aktivitas sehari-hari agar tidak terhambat dalam melaksanakan kegiatannya.

Teori kognitif motorik mengatakan bahwa perkembangan motorik tidak hanya sekedar gerakan otot, tetapi juga hasil dari keterlibatan kognitif anak dalam merencanakan, mengontrol dan mengevaluasi gerakan. Pada yoga kids, setiap pose membutuhkan konsentrasi, pemrosesan informasi, serta pengendalian tubuh yang terarah, sehingga memperkuat koneksi antara fungsi kognitif dan keterampilan motorik (Kubat, 2019). Teori sensorimotor (piaget) perkembangan sensorimotor yang menekankan pentingnya pengalaman fisik langsung. Yoga menggerakkan tubuh, merasakan tekanan pada otot, menjaga keseimbangan, serta mengintegrasikan koordinasi mata-tangan. Misalnya pada saat pose naga atau jerapah mereka belajar menghubungkan sensasi tubuh dengan arah gerak tepat.

Pada siklus I anak masih kesulitan dalam melakukan pose-pose yang diberikan masih belum tepat, sehingga menyebabkan stimulasi tidak berjalan optimal dan terdapat anak yang tidak memperhatikan arahan yang diberikan dari peneliti sehingga ada beberapa pose tidak diikuti oleh anak. Peneliti dan guru mendiskusikan terkait solusi yang akan diberikan yaitu Peneliti dan guru melakukan pengecekan atau pemantauan kepada anak pada saat melakukan pose dan memperbaiki pose yang dilakukan anak, memberikan lagu yang lebih ceria, sehingga membuat anak tidak bosan dan memfokuskan perhatiannya pada treatment yang diberikan, selain itu dapat memberikan pose-pose lebih banyak, sehingga treatment dan stimulasi yang diberikan lebih optimal. Meskipun terdapat kelemahan pada siklus awal, hasil siklus II membuktikan bahwa yoga kids mampu menstimulasi aspek motorik kasar anak.

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan yoga *kids* dalam dua siklus dua siklus menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun. Hal ini terlihat dari hasil tes unjuk kerja keterampilan motorik kasar yang menunjukkan peningkatan persentase keberhasilan secara klasikal, baik dari data hasil pratindakan maupun sampai tindakan pada siklus II.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui yoga *kids*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan yoga *kids* efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak pada usia 5-6 tahun. Keberhasilan penelitian ini dapat dilihat pada jumlah ketuntasan anak pada setiap indikator yang dilakukan. Setiap siklus pada penelitian ini mengalami peningkatan yang signifikan mulai dari pratindakan, siklus I dan siklus II. Proses pembelajaran dengan menerapkan yoga *kids* dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar dapat meningkatkan semangat belajar anak. Anak yang merasa bosan, mengantuk dan tidak memperhatikan akan berkurang karena penerapan kegiatan yoga *kids* ini. Pembelajaran akan menjadi lebih menarik dan memfokuskan perhatian anak pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa yoga kids dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran di lembaga PAUD untuk menstimulasi keterampilan motorik kasar anak secara menyenangkan, terstruktur, dan tanpa memerlukan sarana yang kompleks. Temuan ini juga memperkuat landasan teoretis kognitif-motorik, sensorimotor, dan embodied learning yang menegaskan keterkaitan antara gerakan tubuh dengan perkembangan kognitif dan sosial-emosional anak. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah siklus yang relatif singkat serta perbedaan tingkat perkembangan individu yang tidak sepenuhnya terakomodasi. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan dengan durasi intervensi yang lebih panjang, melibatkan sampel yang lebih luas, serta mengintegrasikan yoga dengan aktivitas motorik lain, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas yoga kids dalam konteks pendidikan anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti, L., & Setyowati, S. (2023). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Bermain Lempar Bola Kreweng di TK Negeri Pembina 1 Mojosari. *Journal on Education*, 06(01), 5743–5759. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/3766>
- Apriloka, D. V. (2020). Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau Dari Jenis Kelamin. (*JAPRA*) *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)*, 3(1), 61–67. <https://doi.org/10.15575/japra.v3i1.8106>
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Penelitian Tindakan Kelas: Sebuah Pengantar Praktis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ceria, I., Rahayu, P. P., Program, K., Tiga, D., & Respati, U. (2024). *Pengaruh Stimulasi Kids Yoga Terhadap Perkembangan*. 2(4), 66–75.
- Damayanti, E., & Nasrul, M. A. (2020). Capaian Perkembangan Fisik Motorik Dan Stimulasinya Pada Anak Usia 3-4 Tahun. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 67–80. <https://doi.org/10.32678/as-sibyan.v5i2.2699>
- Darmanto, F., Yuwono, C., Supriyono, S., Pamot, H., & Ichsandi, R. (2019). Analisis Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun Dengan Metode Denver Development Screening Test Motorik Kasar Bagi Siswa Taman Kanak-Kanak. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2), 38. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n2.p38-43>
- Destiana, Y., Op, O., Simanullang, E., & Tarigan, E. F. (2024). *E-ISSN : 2828-2809 Pengaruh Yoga Terhadap Perkembangan Motorik Halus Dan Motorik Kasar Pada Balita*. 81–88.
- Firdaus, R. A., & Pudjijuniarto. (2022). Pengaruh Pemberian Modifikasi Senam Yoga Terhadap Imitasi Motorik Kasar (Koordinasi Mata dan Tangan) Pada Anak Penyandang Autis Di SLB Autis Mutiara Hati Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 29–34. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44449%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44449/37936>
- Fitriana, J., Oktaviani, N., Aprillia, R., Rani, R. N. M., & Sofiyanti, I. (2022). Efektivitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah. *Prosiding Seminar Nasional Dan*

- Call For Paper Kebidanan*, 1(1), 1–13.
<https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/55>
- Fitrianingtyas, A., Elok, U., Rasmani, E., & Sholeha, V. (2022). Implementasi Yoga Kids Sebagai Stimulasi Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Kumara Cendekia*, 10(3), 205. <https://jurnal.uns.ac.id/kumara>
- Harliana, & Hermanto. (2022). Yoga Asana For Early Children's Physical Motoric Development. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 48–55. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v3i1.5372>
- Humaedi, H., Saparia, A., Nirmala, B., & Abduh, I. (2021). Deteksi Dini Motorik Kasar pada Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 558–564. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1368>
- Ida, O., Alit, B., & Wiguna, A. (2021). Pelatihan Praktik Yoga Asana Untuk Meningkatkan Perkembangan Fisik Dan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 109–118.
- Kubat, A. (2019). the Use of Motor Learning Principles in Yoga. *Acta Salus Vitae*, 7(1), 15–22. http://odborne.casopisy.palestra.cz/index.php/actasalusvitae/article/view/134/pdf_58
- Kunandar, (2014). Penilaian Autentik (Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik Berdasarkan Kurikulum 2013). Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Magfiroh, L., Wulandari, R. T., & M, R. D. T. (2020). Penerapan Permainan Lompat Ceria Untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik Kasar Anak Usia 5 - 6 tahun Di Tk Pkk 3 Gunungsari Pasuruan. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 1–10.
- Oktadinata, A., & Munar, H. (2019). Sosialisasi Manfaat Keterampilan Motorik Kasar Terhadap Perkembangan Kognitif, Afektif, dan Psikomotor. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(2), 76–82.
- Roza, M., Hariyati, T., Afifatun, S., & Sajdah, M. (2023). Meningkatkan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Lompat Tali Di TK ABA VI Sukajadi Kecamatan Abung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021. *Al Jayyid: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 20–38.
- Sulisnani, A., Windayanti, H., Rosanti, D., Farihah, L., Sekar, R., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Info, A., & History, A. (2022). Pelaksanaan Yoga Anak untuk Menstimulasi Motorik Kasar di TK Kristen Pniel Terpadu. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 116–123.
- Suryanti, P., & Indrayasa, K. (2021). Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Latihan Yoga Asanas. *Jurnal Agama Dan Budaya*, 5(1), 31–42. <http://stahnmpukuturan.ac.id/jurnal/index.php/Purwadita/article/view/1426>
- Trisnaningsih, S., Wiyasa, I. K., & Darsana, I. W. (2019). *Pengaruh lari*. 7(1), 100–109.