



## IMPLEMENTASI YOGA KIDS SEBAGAI STIMULASI MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI

*Anjar Fitrianingtyas<sup>1)</sup>, Upik Elok Endang Rasmani<sup>1)</sup>, Vera Sholeha<sup>1)</sup>*

*PG PAUD Universitas Sebelas Maret*

[anjarfitrianingtyas@staff.uns.ac.id](mailto:anjarfitrianingtyas@staff.uns.ac.id)

### ABSTRAK

Yoga untuk anak usia dini atau yoga kids merupakan salah satu cara yang kreatif untuk memberikan Latihan pada anak untuk melakukan pengaturan pola nafas dan aktivitas jasmani yang memiliki banyak keuntungan dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan melalui aktivitas yang menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana cara mengimplementasikan yoga kids sebagai salah satu stimulasi motoric kasar anak usia dini. Peneliti mempergunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif dalam penelitian ini. Implementasi yoga kids untuk stimulasi motoric kasar anak usia dini dilihat pada keterampilan gerak non lokomotor anak. Kegiatan yoga kids dibagi menjadi 3 bagian, yaitu gerakan pemanasan dan pernapasan (5 menit), Gerakan inti (20 menit), dan kegiatan penutup atau relaksasi (5 menit). Gerakan inti pada yoga kids dilakukan melalui aktivitas menyenangkan yaitu dengan bercerita diiringi music dengan menirukan berbagai macam Gerakan binatang dan alam, diantaranya yaitu *hands to feet pose*, *butterfly pose*, *mountain pose*, *cobra pose*, *swan pose*, *dog looks down pose*. Gerakan tersebut dikemas dalam cerita yang menarik bagi anak. Yoga kids memiliki manfaat salah satunya yaitu untuk meningkatkan keseimbangan anak dalam melakukan Gerakan motoric. Karena dengan melakukan berbagai macam posisi yoga dapat membantu merangsang kerja otot-otot pentasbil tubuh.

**Kata Kunci:** *yoga kids, motoric kasar, anak usia dini*

### ABSTRACT

*Yoga for early childhood or yoga kids was one of the creative ways to provide exercises to regulate breathing patterns and physical activities that can provide many benefits for growth and development as well as fun activities. This study aims to find out how to implement yoga kids as one of the gross motor stimulation of early childhood. The research method used qualitative research with a descriptive approach. The implementation of yoga kids for gross motor stimulation of early childhood seen in childrens nonlokomotor movement skills. Yoga kids activities divided into 3 parts, warm-up and breathing movements (5 minutes), core movements (20 minutes), and closing or relaxation activities (5 minutes). The core movements for yoga kids carried out through fun activities, namely telling stories accompanied with music by imitating various kinds of animal and natural movements, including hands to feet pose, butterfly pose, mountain pose, cobra pose, swan pose, dog looks down pose. The movement packaged in an interesting story for children. Yoga kids have benefits one of which was to improve the balance of children in performing motor movements. Because doing various yoga positions can help stimulate the work the torso stabilizer muscles.*

**Keywords:** *yoga kids, gross motor, early childhood*

### PENDAHULUAN

Masa pandemi covid 19 mengharuskan setiap orang untuk membatasi aktivitas dan menghindari kerumunan, sehingga berada di rumah saat pandemi menjadi pilihan terbaik. World Health Organization (WHO) menyatakan pandemi sebagai situasi

ketika terdapat kemungkinan populasi seluruh dunia akan terkena infeksi dan Sebagian dari mereka berpotensi jatuh sakit. Pada anak usia dini, kegiatan pembelajaran di sekolah sangat dibatasi. Anak masuk sekolah secara bergantian pada hari yang telah ditentukan.

Banyaknya waktu anak di rumah juga membatasi aktivitas gerak mereka. Saat ini anak lebih sedikit untuk aktif bergerak di luar ruangan, banyak factor yang menyebabkan diantaranya, kesibukan orang tua, lebih banyak mengonsumsi makanan berlemak dalam porsi yang lebih besar, kecanduan bermain gawai dan menonton televisi. (Taylor, 2012). Hal ini berdampak pula pada kekuatan motorik kasar mereka. Selain itu kelincahan anak-anak akan berkurang karena tidak pernah dilatih. Motorik kasar adalah Gerakan yang melibatkan otot-otot besar. (Fitriani, 2018). Motorik kasar merupakan aktivitas fisik yang membutuhkan Latihan berupa olahraga atau melakukan kegiatan sederhana seperti melompat. Decaprio (2013) menjelaskan bahwa motorik kasar merupakan Gerakan tubuh dengan menggunakan otot besar atau Sebagian besar otot yang ada dalam tubuh maupun seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan diri.

Kegiatan akademik di sekolah pada anak-anak tidak dapat dipisahkan dengan aktivitas fisik. Aktifitas fisik yang tepat dan sesuai periode diharapkan memiliki dampak terhadap pertumbuhan anak serta mengoptimalkan perkembangan emosi. (Burhaein, 2017). Anak usia sekolah disarankan untuk melakukan aktifitas fisik satu hingga dua jam sehari. Banyak jenis kegiatan fisik yang bisa dilakukan anak selain olahraga, bermain dan berlarian bersama teman juga dapat dikategorikan kegiatan fisik. Hal tersebut akan memberikan manfaat terhadap kesehatan anak, baik untuk kesehatan jantung, menghindari obesitas, serta bermanfaat bagi kesehatan anak (Astuti, 2020). Aktivitas fisik terdiri dari 3 komponen utama yaitu aktifitas sehari-hari, Latihan fisik, serta olahraga. Aktifitas sehari-hari yaitu aktifitas yang sehari-hari biasa dilakukan, seperti

menyapu dan mengepel rumah, mencuci baju dan piring, memasak, naik turun tangga, dan lainnya. Latihan fisik meliputi aktifitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Contoh aktifitas fisik yaitu jogging, senam, bersepeda, jalan kaki, dan lain sebagainya. Sedangkan olahraga adalah bentuk aktifitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana, dan berkesinambungan dengan mengikuti aturan tertentu dan bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Contohnya yaitu basket, voli, tenis, bulu tangkis, dan lain sebagainya.

Anak menyerap dan mengolah informasi melalui bergerak, melihat, mendengar, menyentuh dan juga menyanyi. Mempergunakan seluruh kegiatan tersebut dapat membantu meningkatkan setiap aspek perkembangan anak. Tidak ada dua anak yang belajar dengan cara yang sama (Wenig, 2003). Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan AS merekomendasikan agar semua anak yang berusia 2 tahun ke atas mendapatkan setidaknya 60 menit latihan fisik aktif hampir setiap hari (Taylor, 2012).

Salah satu aktivitas yang dapat mengoptimalkan penggunaan seluruh indera anak adalah Yoga Kids. Yoga Kids merupakan salah satu cara yang kreatif untuk memberikan Latihan anak untuk melakukan pengaturan pola nafas dan aktivitas jasmani yang dapat memiliki banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan serta aktivitas yang menyenangkan bagi seluruh anggota keluarga (Maladi, 2018). Yoga Kids adalah kegiatan olahraga yang memiliki banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik maupun mental. Yoga untuk anak adalah aktivitas fisik yang terdiri dari Latihan pernafasan

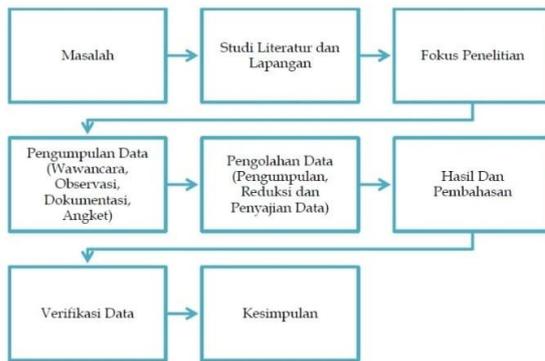
dan serangkaian pose yang dilakukan secara berurutan dan penuh kehati-hatian, dimulai dari kegiatan awal atau pemanasan, Gerakan inti, dan relaksasi. Yoga untuk anak tidak termasuk pose yang rumit. Gerakan sederhana yang dipersiapkan untuk anak melalui bermain, bercerita, menyanyi dan menari sehingga terasa menyenangkan (Nyolinda dan Hartanti, 2016). Astuti (2020) menambahkan bahwa yoga kids merupakan terapi komplementer berupa seni mengolah tubuh dan pernafasan. Yoga dapat mempengaruhi keseimbangan mental, emosi, intelektual, dan fisik. Yoga dapat dipelajari oleh anak-anak untuk membangun daya tahan dan kekuatan tubuh, serta dapat melatih fleksibilitas agar tubuh anak menjadi lebih lentur. Hal ini dapat dilatih pada anak-anak yang lemas maupun kaku. Nyolinda (2016) memaparkan bahwa yoga untuk anak berbeda dengan dengan yoga untuk dewasa. Berikut adalah tujuh contoh *pose yoga ana, Hands to feet pose, butterfly pose, mountain pose, cobra pose, swan pose, dan dog looks down pose.*

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menjabarkan implementasi aktivitas dan Gerakan yoga kids sebagai salah satu stimulasi motoric kasar untuk anak usia dini. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian ini dilakukan di lingkungan RT 03 RW 01 Kelurahan Kalibanteng Kulon Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian yaitu meliputi data *reduction, data display, dan conclusion* menggunakan uji kredibilitas yaitu triangulasi (sumber dan Teknik).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang dipergunakan adalah penelitian kualitatif. Jenis pendekatan dari penelitian kualitatif

yang digunakan adalah dengan pendekatan deskriptif. Jenis penelitian deskriptif kualitatif yang digunakan pada penelitian ini untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada berdasarkan data-data. Penelitian deskriptif kualitatif ini untuk menjabarkan penerapan yoga kids sebagai salah satu stimulasi motoric kasar anak usia dini. Subjek penelitian ini adalah anak usia 4-6 tahun. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi atau pengamatan terhadap aktivitas yoga kids yang diimplementasikan pada anak usia 4-6 tahun. Alat bantu yang dipergunakan yaitu lembar observasi. Teknik pengumpulan data selanjutnya menggunakan wawancara terhadap orangtua anak dengan pedoman wawancara serta dokumentasi. Uji keabsahan data untuk penelitian ini didasarkan dengan empat kriteria yaitu derajat kepercayaan (*uji credibility*), keteralihan (*uji transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*) (Colliver, 2016). Selain pengujian, keabsahan data dalam penelitian ini diperoleh melalui Teknik triangulasi. Teknik triangulasi sumber, Teknik triangulasi metode, dan Teknik triangulasi teori. Analisis data dilakukan setelah data empiris diperoleh. Kegiatan analisis data dilakukan melalui tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu reduksi data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Alur penelitian dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Alur Penelitian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian untuk melihat perkembangan motorik kasar anak usia 4-6 tahun pada aspek nonlokomotor. Indikator yang diamati pada aspek gerak nonlokomotor antara lain : memutar lengan tangan dan kiri ke depan dan ke belakang, menirukan pose pesawat dengan merentangkan kedua tangan lurus ke kanan dan ke kiri serta mengangkat satu kaki ke belakang, meniru gerakan pohon tertiuip angin dengan dua tangan ke atas melambai bersamaan dengan badan ke kanan dan ke kiri, mengangkat satu kaki secara bergantian, memutar tubuh ke arah kanan dan kiri, membungkukkan badan, melempar dan menangkap kantung biji-bijian tanpa berpindah tempat.

Penelitian dilaksanakan dengan mendatangi rumah masing-masing anak yang akan diberikan kegiatan Yoga Kids. Pertemuan dalam pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan dengan mempraktikkan berbagai macam pose yoga kids yang dikemas dalam sebuah cerita atau dongeng anak dengan prosedur sebagai berikut:

### 1. Pemanasan (*Warming up*)

Anak-anak diajak untuk melakukan peregangan sebelum melakukan gerakan yoga diantaranya meregangkan leher, bahu, kaki, lutut, dan tulang belakang secukupnya

### 2. *Hands to feet pose*

Anak-anak pada posisi ini diminta untuk duduk dengan posisi kedua kaki lurus ke depan. Kemudian anak-anak diminta untuk memegang ujung jari-jari kaki mereka dengan posisi kaki tetap lurus tanpa menekuk lutut. Pose yoga ini untuk melatih meregangkan otot. Pose yoga ini baik dilakukan karena dapat membantu anak agar dapat tumbuh lebih tinggi dan dapat memperlancar peredaran darah dalam tubuh.

### 3. *Butterfly pose*

Gambar 2. *Butterfly Pose*

Anak duduk di matras dengan kaki terentang. Kemudian minta anak untuk melipat kedua kaki ke dalam seperti duduk bersila tetapi kaki tidak saling menopang sehingga kedua kaki saling berhadapan. Pose kupu-kupu dapat menimbulkan perasaan senang sebagai latihan peregangan otot paha.

#### 4. Mountain pose



Gambar 3. Mountain Pose

Anak berdiri dengan posisi tangan lurus dan ditangkupkan di atas kepala. Melalui poses ini dapat membantu meningkatkan daya konsentrasi anak, melatih keseimbangan tubuh serta dapat memperbaiki postur tubuh jika memiliki kelainan atau cacat postur tubuh.

#### 5. Cobra Pose



Gambar 4. Cobra Pose

Anak berbaring dengan perut menghadap ke lantai kemudian mengangkat tubuh dengan menopang dengan kedua tangan seperti Gerakan push-up. Pose yoga ini dapat memperkuat sumsum tulang belakang anak, meningkatkan

fleksibilitas dan membantu memperbaiki pencernaan.

#### 6. Swan pose

Anak-anak pada pose ini meniru gerakan angsa yang terbang menjauh. Tubuh anak dibaringkan dibagian bawah perut, kemudian lipat kaki di lutut dan biarkan anak mengangkat tubuh bagian atas dengan lengan untuk menopang berat badan. Pastikan anak-anak melihat ke langit. Pose ini dapat melancarkan peredaran darah dan membuat anak lebih waspada.

#### 7. Dog looks down pose



Gambar 5. Dog looks down pose

Pada pose ini anak diminta untuk melakukan posisi merangkak dengan kepala tertunduk. Kemudian anak diminta untuk melengkungkan punggung ke atas dan ke bawah. Pose ini dapat memperlancar sirkulasi darah dan menguatkan leher.

Rangkaian kegiatan yoga tersebut dilakukan selama kurang lebih 30 menit setiap pertemuannya. Pembagian dari sesi latihan yoga antara lain 5 menit untuk pemanasan atau pengantar dengan tujuan untuk mempersiapkan anak-anak pada kegiatan utama melalui latihan pernapasan

ringan. Bagian utama berlangsung selama 20 menit sesuai dengan pedoman bahwa untuk anak-anak usia dibawah 6 tahun total waktu sesi yoga harus maksimal 20 menit. Pada bagian inti atau bagian utama, anak-anak tetap berada diposisi akhir dari setiap latihan yoga hingga 10 detik. Bentuk yoga yang dimodifikasi ini menggabungkan posisi fisik yang berbeda, gambaran visual, tetapi tidak termasuk pernapasan yang sangat dalam karena dianggap sulit bagi anak kecil untuk melakukan pernapasan yang berbeda bersamaan dengan melakukan pose atau posisi yang tepat. Bagian akhir dari kelas berlangsung hingga 5 menit dimaksudkan untuk relaksasi (Razza, 2020).

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan populasi anak usia 5-6 tahun untuk melihat implementasi yoga kids sebagai stimulasi motorik kasar anak usia dini. Yoga merupakan suatu bentuk latihan khusus yang terdiri dari latihan posisi fisik, teknik pernafasan, dan meditasi yang dipraktikkan dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional seseorang. Yoga telah digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, kekuatan, perilaku negatif, perhatian terhadap tugas, meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stres pada anak-anak yang lebih tua dengan perkembangan khas (Birdee, 2009). Latihan yoga menjadi menarik karena dapat mempengaruhi peningkatan kondisi kesehatan di segala usia, tetapi perlu tambahan penelitian dengan populasi anak-anak.

Latihan yoga secara teratur berhubungan dengan control impuls yang lebih baik, perhatian yang berkelanjutan,

dan melemahkan perilaku antisosial serta menyakiti diri sendiri (Kerekes, 2021). Latihan yoga juga memiliki dampak positif terhadap konsentrasi, perhatian dan perilaku (Berger, 2009). Salah satu penelitian yang dilakukan secara eksklusif meneliti mengenai pengaruh Hatha Yoga terhadap kemampuan motorik, seperti kekuatan, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan. Dalam hal performa motor dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan pelatihan yoga terdapat peningkatan kinerja statistik pada anak-anak (Telles, 1993).

Penelitian dilakukan oleh Aaleksandara (2021) untuk melihat efektivitas dari dilakukannya yoga untuk intervensi motorik dan kognitif anak pra sekolah. Intervensi motorik dilakukan terhadap integrasi motorik halus, ketangkasan, keseimbangan, dan koordinasi. Hasil menunjukkan bahwa program yoga memiliki pengaruh yang lebih tinggi terhadap kemampuan motorik daripada kemampuan kognitif. Peningkatan motorik terlihat signifikan pada integrasi motorik halus, ketangkasan manual, koordinasi, dan keseimbangan. Peningkatan besar terjadi pada aspek keseimbangan. Hal ini sesuai dengan teori perkembangan motorik yang mengatakan bahwa anak-anak prasekolah (usia 3-6 tahun) berada pada periode perkembangan keterampilan keseimbangan yang cepat (Jiang et al, 2018). Peningkatan signifikan dalam kemampuan keseimbangan dapat dikaitkan dengan posisi yoga tertentu. Selama latihan yoga, mengambil banyak posisi dapat merangsang kerja otot-otot penstabil batang tubuh (Ni M et al, 2014).

Jika kemampuan keseimbangan tidak dikembangkan dengan baik dan

tepat waktu akan berdampak negatif pada kemampuan terkait lainnya. Sekitar 73-87% anak-anak dengan perkembangan motorik yang buruk memiliki masalah dengan keseimbangan, dan masalah ini berdampak pada pembelajaran keterampilan motorik kompleks lebih lanjut seperti memanjat, berlari, bersepeda, dan lain sebagainya (Monbarg, 2013).

### SIMPULAN

Yoga merupakan suatu bentuk Latihan khusus yang terdiri dari Latihan posisi fisik, Teknik pernapasan, dan meditasi yang dipraktikkan dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional seseorang. Yoga Kids merupakan cara yang kreatif untuk memberikan Latihan anak mengatur pernafasan dan aktivitas jasmani yang dapat memberikan banyak keuntungan untuk pertumbuhan dan perkembangan serta aktivitas yang menyenangkan. Yoga untuk anak merupakan olahraga yang terdiri dari Latihan nafas dan serangkaian pose yang dilakukan dengan berurutan dan penuh kehati-hatian, dimulai dari kegiatan awal atau pemanasan, Gerakan inti, dan relaksasi. Yoga untuk anak tidak termasuk pose yang rumit. Gerakan sederhana yang dipersiapkan untuk anak melalui bermain, bercerita, menyanyi dan menari sehingga tidak membosankan. Gerakan yoga untuk anak yang dapat dilakukan antara lain *pose yoga ana*, *Hands to feet pose*, *butterfly pose*, *mountain pose*, *cobra pose*, *swan pose*, dan *dog looks down pose*. Yoga dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak karena dengan banyak melakukan posisi atau Gerakan yoga maka dapat membantu merangsang kerja otot-otot penstabil tubuh.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aleksandra Aleksic Velikovic, Borko Katanic, Bojan Masanovic. (2021). Effects of a 12 weeks yoga intervention on motor and cognitive abilities of preschool children. 9. [10.3389/fped.2021.799226](https://doi.org/10.3389/fped.2021.799226)
- Astuti, N.P.E. (2020). Optimizing children gross motoric skill by yoga asana practice in covid 19 pandemic. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*
- Berger DL, Stein RE. (2009). Effects of yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. *Altern Ther Health Med*.15:36–42
- Birdee GS, Yeh GY, Wayne PM, Phillips RS, Davis RB, Gardiner P. (2009). Clinical applications of yoga for the pediatric population: a systematic review. *Acad Pediatr*. 9:212–20. [10.1016/j.acap.2009.04.002](https://doi.org/10.1016/j.acap.2009.04.002)
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58
- Colliver, Y. (2016). Mothers' Perspectives on learning through Play in the Home. *Australasian Journal of Early Childhood*, 41(1), 4–12. <https://doi.org/10.1177/183693911604100102>
- Decaprio, Richard. (2013). *Aplikasi teori pembelajaran motorik di sekolah*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Jiang GP, Jiao XB, Wu SK, Liu JiZQ, Chen WT, Wang X, et al. (2018). Proprioception, and gross motor development of chinese children aged 3 to 6 years. *J Mot Behav*. 50:343–52.

- 10.1080/00222895.2017.1363694
- Kerekes N. (2021). Yoga as complementary care for young people placed in juvenile institutions-a study plan. *Front Psychiatry*. 12:575147. 10.3389/fpsy.2021.575147
- Maladi, Tina. *Kartu Yoga Anak*. Jakarta: Kidsyogajakarta
- Monbarg R, Jelsma D, Hartman E. (2013). Effect of Wii-intervention on balance of children with poor motor performance. *Res Dev Disabil*. 34:2996–3003. 10.1016/j.ridd.2013.06.008
- Ni M, Mooney K, Balachandran K, Richards A, Harriell L, Signorile K, et al. (2014). Utilization patterns vary by skill levels of the practitioners across specific yoga poses (asanas). *Complement Ther Med*. 22:662–69. 10.1016/j.ctim.2014.06.006
- Nyolinda, Vilna Agus & Monica Hartanti. (2016). Campaign to introduce children Yoga to the mothers in Bandung City. *Visual Communication Design*. Vol 1 No 1. P 18-32
- Razza RA, Linsner RU, Bergen-Cico D, Carlson E, Reid S. (2020). The feasibility and effectiveness of mindful yoga for preschoolers exposed to high levels of trauma. *J Child Fam Stud*. 29:82–93. 10.1007/s10826-019-01582-7
- Taylor, satomi Izumi dkk. (2020). Music and movement for young children's healthy development". *Dimensions of Early Childhood*. Vol 40, No 2.
- Telles S, Hanumanthaiah B, Nagarathna R, Nagendra HR. (1993). Improvement in static motor performance following yogic training of school children. *Percept Mot Skills*. 76:1264–6. 10.2466/pms.1993.76.3c.1264
- Wenig, Marsha. (2003). *Yogakids : educating the whole child through yoga*. New York : La Martiniere Group