

## Yoga pada Anak untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik dan Kognitif pada Anak Usia Prasekolah

Fransisca Desti Kurniasih<sup>1</sup>, Isfaizah<sup>2</sup>, Dona Rande Bua<sup>3</sup>, Galih Ayu Tias<sup>4</sup>,  
Adelina Maharani Tugestim<sup>5</sup>, Binti Yuliana<sup>6</sup>, Wahyuni<sup>7</sup>, Fentisarti<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fransiscadesti17@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, donaq860@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, galihayu.tyas@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, adheljung@gmail.com

<sup>6</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, bintiyuliana@gmail.com

<sup>7</sup>Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, wahyuni.unw@gmail.com

<sup>8</sup>Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fentysari1989@gmail.com

Korespondensi Email : fransiscadesti17@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2025-06-23*

*Accepted, 2023-06-28*

*Published, 2025-07-04*

---

*Keywords : Kids Yoga,  
Motor, Cognitive,  
Preschoolers*

**Kata Kunci:** Yoga Anak,  
Motorik, Kognitif, Anak  
Usia Prasekolah

---

### Abstract

*Preschoolers are children who are experiencing growth and development. Toddlerhood is an important period in the process of human growth and development. Toddlers are a general term for children aged 1-3 years (toddlers) and preschoolers (3-5 years). The early years of a child's development are the beginning of their long-term health and well-being. Early childhood gains cognitive, verbal, and social-emotional skills in the early years of life and their brains develop rapidly. Objective: The purpose of this yoga service for preschool children is to improve motor and cognitive abilities and develop emotional self-regulation skills in managing emotions, calmness and self-reflection and improve the focus and concentration of learning for preschool children with yoga education for children. Method: This community service was carried out simultaneously in three regions of Indonesia, including Vinsensius Pudak Payung Kindergarten Semarang with 11 students, Kemala Bhayangkari 02 Kindergarten Bulungan North Kalimantan with 9 students, Kemala Bhayangkari 09 Kindergarten Sangatta Utara East Kalimantan with 15 students, on June 3, 2025 at 08.00-09.00. This activity began with explaining and educating children about yoga, then continued with yoga practice. This activity was carried out by starting with warm-up movements, core movements and cooling movements. Results: after the education was carried out, the children understood the importance of yoga. The community service carried out in kindergarten went well and the children followed the yoga movements directed by the instructor enthusiastically. Conclusion and suggestions: children's yoga can improve concentration, learning cognitive abilities, and gross motor skills, as well as emotional intelligence and body balance in preschool*

---

*children and it is hoped that teachers will do this yoga in ice breaking sessions during class hours to refresh children's brains.*

#### **Abstrak**

Anak prasekolah adalah anak yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). Pada tahun-tahun awal perkembangan anak merupakan awal bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka dalam jangka panjang. Anak usia dini mendapatkan keterampilan kognitif, verbal, dan sosial-emosional pada tahun-tahun awal kehidupannya dan otak mereka berkembang dengan cepat. Tujuan: dari pengabdian yoga pada anak pra sekolah ini adalah untuk Meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif serta mengembangkan keterampilan emosional regulasi diri dalam mengelola emosi diri, ketenangan dan refleksi diri serta meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar anak usia pra sekolah dengan edukasi yoga pada anak. Metode: pengabdian masyarakat ini dilakukan serentak di tiga wilayah Indonesia yang meliputi TK Vinsensius Pudak Payung Semarang sebanyak 11 siswa, TK Kemala Bhayangkari 02 Bulungan Kalimantan Utara sebanyak 9 siswa, TK Kemala Bhayangkari 09 Sangatta Utara Kalimantan Timur sebanyak 15 siswa, pada tanggal 03 Juni 2025 pukul 08.00-09.00. Kegiatan ini dimulai dengan menjelaskan dan edukasi tentang yoga anak, kemudian dilanjutkan dengan praktek yoga. Dalam kegiatan ini dilakukan dengan diawali gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Hasil: Setelah dilakukan edukasi anak-anak paham tentang pentingnya yoga, Pengabdian yang dilakukan di taman kanak-kanak berjalan dengan baik dan anak-anak mengikuti gerakan yoga yang diarahkan oleh instruktur dengan antusias. Kesimpulan dan saran: yoga anak mampu meningkatkan konsentrasi belajar kemampuan kognitif, dan kemampuan motorik kasar, serta kecerdasan emosional dan keseimbangan tubuh pada anak usia prasekolah dan diharapkan guru melakukan yoga ini di sesi-sesi ice breaking jam pelajaran untuk merefresh otak anak.

---

#### **Pendahuluan**

Anak prasekolah adalah anak yang sedang mengalami proses tumbuh dan kembang. Tumbuh kembang mencakup dua peristiwa yang saling berkaitan, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan dalam besar, jumlah, atau ukuran yang bisa diukur dengan berat (gram, kilogram) dan panjang (cm, meter). Sementara itu, perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dari seluruh bagian tubuh, termasuk perkembangan

emosi, intelektual, dan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan (Ramadhani et al., 2022). Berdasarkan Riskesdas 2018, perkembangan anak usia 36–59 bulan di Indonesia memiliki indeks total sebesar 88,3%, dengan rincian 64,6% literasi, 97,8% fisik, 69,9% sosial emosional, dan 95,2% aspek learning (Ceria et al., n.d.)

Tahun-tahun awal kehidupan anak merupakan masa krusial bagi kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang mereka. Pada usia dini, anak memperoleh keterampilan kognitif, verbal, dan sosial-emosional yang sangat menentukan keberhasilannya di masa depan. Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) 2030 menekankan pentingnya akses terhadap layanan pengembangan, perawatan, dan pendidikan anak usia dini yang berkualitas agar mereka siap memasuki pendidikan dasar. Seri Lancet 2017 juga menegaskan bahwa pengalaman awal kehidupan yang terbaik berasal dari kasih sayang serta perlindungan dari orang tua, kerabat, dan masyarakat (Dewi, 2022).

Salah satu masalah yang sering dijumpai pada anak prasekolah adalah kesulitan dalam berkonsentrasi. Konsentrasi merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada suatu hal dalam jangka waktu tertentu. Kesulitan konsentrasi dapat memengaruhi kemampuan belajar dan pencapaian akademik anak. Anak yang memiliki konsentrasi baik umumnya mampu memperhatikan materi, merespon pertanyaan, dan menunjukkan perilaku aktif dalam pembelajaran (Cecep et al., 2022). Namun, banyak anak usia prasekolah mengalami kesulitan untuk duduk diam dan fokus dalam waktu lama, sehingga diperlukan pendekatan yang menyenangkan dan sesuai usia untuk membantu meningkatkan konsentrasi mereka.

Dalam hal ini, yoga anak dipilih sebagai salah satu solusi karena memiliki manfaat yang terbukti dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus, serta mengoptimalkan fungsi kognitif seperti konsentrasi, fokus, dan pengendalian emosi. Gerakan yoga yang sederhana dan dikombinasikan dengan pola pernapasan terbukti mampu meningkatkan integrasi sensorik, koordinasi tubuh, serta menstimulasi sistem saraf pusat yang berperan penting dalam pengembangan motorik dan kognitif anak.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan stimulasi yang menyenangkan dan bermanfaat melalui yoga anak dalam rangka meningkatkan perkembangan motorik dan kognitif anak usia prasekolah.

Pemilihan lokasi kegiatan di tiga tempat berbeda bukan semata-mata karena tuntutan tugas kuliah, melainkan berdasarkan hasil observasi yang menunjukkan adanya kesamaan masalah, yakni keterlambatan atau kurangnya stimulasi perkembangan motorik dan kemampuan konsentrasi pada anak-anak usia dini di ketiga lokasi tersebut. Oleh karena itu, intervensi berupa yoga anak dianggap sebagai solusi yang relevan dan dapat diterapkan secara langsung oleh orang tua maupun tenaga pendidik.

Yoga sendiri merupakan aktivitas fisik dan mental yang mengombinasikan gerakan tubuh (asana), latihan pernapasan (pranayama), dan relaksasi (shavasana) yang dirancang untuk meningkatkan keseimbangan fisik dan mental. Pada anak-anak, yoga terbukti membantu meningkatkan kebugaran fisik, koordinasi, perilaku positif, fokus, serta mengurangi stres (Ayuningrum & Yugistyowati, 2024). Menurut Sofiyanti & Setyowati, (2021), yoga anak merupakan aktivitas konstruktif dan kreatif yang dapat melatih anak dalam mengatur pernapasan dan aktivitas jasmani secara menyenangkan. Yoga anak juga mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan fisik, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

## Metode

Kegiatan ini diawali dengan proses perizinan kepada kepala sekolah dan guru terkait pelaksanaan kegiatan yoga pada anak serta penentuan waktu pelaksanaan. Tahapan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi: tahap persiapan (koordinasi dengan pihak sekolah dan tim, serta penyusunan alat dan materi), tahap pelaksanaan (edukasi dan praktik yoga), dan tahap evaluasi (penilaian perkembangan motorik dan kognitif anak). Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara serentak oleh tim pengabdian masyarakat yang

terdiri dari 7 orang di tiga wilayah Indonesia, yaitu: TK Vinsensius Puduk Payung Semarang sebanyak 11 siswa, TK Kemala Bhayangkari 02 Bulungan Kalimantan Utara sebanyak 9 siswa, dan TK Kemala Bhayangkari 09 Sangatta Utara Kalimantan Timur sebanyak 15 siswa. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 03 Juni 2025 pukul 08.00–09.00 WITA setempat.

Kegiatan dimulai dengan penjelasan dan edukasi mengenai manfaat yoga anak secara sederhana agar mudah dipahami, dilanjutkan dengan praktik gerakan yoga yang diiringi musik dan dipandu langsung oleh tim. Sesi yoga ini mencakup tiga bagian utama yaitu: pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan. Untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan, dilakukan penilaian aspek motorik dan kognitif anak sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi motorik dilakukan melalui observasi kemampuan anak dalam meniru gerakan, keseimbangan tubuh, dan koordinasi motorik kasar selama aktivitas. Sementara itu, evaluasi kognitif dilakukan dengan melihat respons anak terhadap instruksi, daya ingat terhadap urutan gerakan, serta tingkat konsentrasi selama kegiatan berlangsung. Alat ukur yang digunakan berupa lembar observasi yang disusun berdasarkan indikator perkembangan anak usia dini sesuai standar dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, serta pedoman dari PAUD Holistik Integratif.

### **Hasil dan Pembahasan**

Selama melakukan pengabdian masyarakat di 3 lokasi sekolah taman kanak-kanak yang berbeda, dengan jumlah total 34 anak, kami menemukan hal yang menarik. Ternyata anak-anak usia dini sangat senang melakukan aktivitas yang penuh dengan gerakan yang berbeda-beda. Mereka semua melakukan setiap gerakan dengan fokus dan riang gembira. Kegiatan ini juga bermanfaat untuk melatih fokus dan keseimbangan tubuh anak melalui aktivitas fisik yang dikemas secara menarik dan menyenangkan, seperti gerakan-gerakan yoga yang sesuai dengan usia mereka.

Berdasarkan dari literature yang didapat ternyata yoga memiliki banyak manfaat terutama yoga anak. Diantaranya adalah bermanfaat untuk perkembangan social emosional, kemampuan motorik, sensorik dan kognitif, ketepatan motorik visual dan mengurangi perilaku kurang perhatian dan hiperaktif, sebagai berikut:  
Meningkatkan Perkembangan Sosial Emosional

Dampak yoga pada perkembangan social emosional anak-anak usia dini sesuai dengan penelitian sebelumnya, bahwa kontrol perhatian dan perilaku berdampak pada kinerja akademis. Dalam hal ini program pendidikan jasmani berbasis animasi juga terbukti menjadi menjadi cara terbaik untuk menyatukan ketrampilan social, emosional dan kognitif ke dalam pendidikan anak usia dini.

#### **Kemampuan Motorik dan Kognitif**

Menurut teori perkembangan motorik anak usia dini antara usia tiga sampai enam tahun sedang dalam proses pengembangan ketrampilan motoriknya. Pada beberapa gerakan dalam yoga anak, terdapat peningkatan kemampuan dan keseimbangan yang signifikan. Hal ini juga berhubungan dengan aktifitas fisik yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, sikap, perilaku, akademik dan prestasi akademik.

#### **Ketepatan Motorik Visual dan Mengurangi Perilaku kurang Perhatian dan Hiperaktif**

Anak yang berlatih yoga mendapatkan banyak manfaat, penelitian menunjukkan bahwa melakukan yoga secara rutin mampu mengurangi perilaku hiperaktif dan perilaku kurang perhatian. Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan sensorimotor membantu anak-anak mengatasi masalah perilaku dan meningkatkan kemampuan anak-anak untuk dapat mengendalikan rasa cemas yang dapat menghambat kemampuan akademik.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden anak pra sekolah mengikuti

kids yoga dengan baik, yaitu sebanyak 3 kali sesuai jadwal yang ditetapkan. Karena dilakukan dengan cara yang menyenangkan (bermain, bernyanyi dan dikemas secara menarik) responden mengikuti dengan sangat senang dan bersemangat. Menurut (Ceria et al., n.d.) Kids yoga merupakan salah satu terapi komplementer yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan suatu latihan gerakan yang indah dalam meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi tubuh melalui cara yang menyenangkan dengan kreasi permainan didalamnya sesuai usia anak. 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 (Fitrianingtyas et al., 2022)

### **Tahap 1 Perizinan**

Dalam tahap pertama ini team pengabdian masyarakat dari 3 daerah melakukan permohonan perizinan kepada guru dan kepala sekolah TK untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengadakan yoga pada anak, pertama menghubungi wali kelas anak untuk konfirmasi apakah boleh melakukan kegiatan di wilayah sekolah di sela-sela waktu anak, dari wali kelas mengarahkan untuk perizinan langsung ke kepala sekolah, menemui kepala sekolah dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan untuk di lakukan pengabdian ini dan melihat jumlah anak di sekolah. Setelah melakukan penyampaian kegiatan yang akan di lakukan pihak sekolah mengizinkan untuk di lakukan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.

### **Tahap 2 Pelaksanaan**

Pada pelaksanaan tahap ke 2 ini adalah melakukan kegiatan yoga di TK yang di lakukan di tiga daerah yang berbeda dengan penetapan waktu di mulai pukul 08.00-09.00 (dengan menyesuaikan waktu di daerah masing-masing team). Anak-anak menyambut antusias dengan kedatangan kami dengan total 34 anak. Dengan arahan untuk berbaris rapi dengan memberi jarak di aula sekolah untuk memulai kegiatan dengan memberikan arahan dan edukasi terlebih dahulu. Team menggunakan gerakan yoga yang mudah dan dapat di ikuti oleh anak-anak dengan memutar video dengan latar musik. Team yoga berdiri di depan anak untuk memperagakan gerakan yoga yang meliputi pose teratai, pose pahlawan, pose berlutut, pose gunung, pose pohon, sikap kuda, pose prajurit, pose perahu layar, pose ubur-ubur, pose anak anjing, pose gurita dan pose teratai.

Pada yoga ini anak-anak memulai gerakan dengan mengikuti instruktur sesuai dengan gerakan yang di tunjukkan, walaupun beberapa anak hanya melakukan gerakan yang lain, kami sebagai team tidak memaksakan setiap gerakan anak, dan sesekali memperbaiki postur yang benar. Walaupun begitu anak-anak semangat mengikuti sesi sampai selesai.

Berdasarkan hasil penelitian dari Sofiyanti & Setyowati, Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah ini, 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak prasekolah. Kids yoga juga menjadi salah satu cara untuk menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak TK, dan Gerakan Kids yoga sangatlah menyenangkan bagi anak-anak dan membuat anak ceria (Peni et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dari Sofiyanti, I & Setyowati, H 2023, Peningkatan Konsentrasi Belajar Dengan Yoga Anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga anak berdampak positif terhadap peningkatan konsentrasi terhadap anak.

### **Tahapan Yoga Anak**

Yoga pada anak diawali dengan pemanasan dan diimbangi dengan teknik pernafasan. Gerakan/ pose pemanasan, gerakan/ pose inti serta gerakan/ pose pendinginan

dapat dilakukan dalam 8 hitungan dan dapat diulang sebanyak 2 kali putaran.

## **Gerakan Yoga**

### **Tahapan Gerakan Pemanasan**

Pose Teratai Yaitu pose meditasi atau posisi duduk dengan tulang belakang tegak, silangkan kaki, dan letakkan telapak tangan di lutut. Rileks dan bernapaslah. Tujuannya untuk menenangkan sistem saraf, meningkatkan fokus dan kesadaran napas.

Pose Pahlawan Sering disebut juga pose burung Hantu, Kelinci, Landak, Lebah, Napas Kelinci, Napas Singa, Rusa. Yaitu dengan posisi turunkan kembali dan tegakkan tubuh Anda pada tumit, lalu putar tubuh bagian atas seperti burung hantu. Putar tubuh bagian atas ke satu arah lalu ke arah lainnya. Tujuannya untuk melatih fleksibilitas tulang belakang, keseimbangan emosional, dan konsentrasi.

Pose Berlutut Sering disebut pose rubah, Kuda laut, Penguin, Burung, Tupai. Yaitu dengan berdiri di atas lutut Anda, buka dada Anda, lihat ke atas, dan raihlah ke bulan seperti seekor rubah. Tujuannya membuka dada, memperbaiki postur, dan meningkatkan rasa percaya diri

Pose Gunung Pose ini sering disebut gunung, Kaktus, Helikopter (mengayunkan lengan), Burung (mengepakkan lengan), Penguin. Yaitu berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar pinggul, telapak kaki menghadap ke depan, dan luruskan lengan di samping badan. Tujuannya untuk melatih kesadaran postural, stabilitas tubuh, dan pijakan yang kuat.

Pose gunung yang diperpanjang Jerapah, Menyambut Matahari, Air Mancur. Berdiri tegak dalam Pose Gunung, lihat ke atas, dan rentangkan lengan ke langit. Tujuannya untuk meningkatkan peregangan tubuh atas, energi, dan kesiapan.

Sikap Kuda, Kuda, Bangku, Kadal Leher Berumbai, Kobi, Angkat Berat, Penjaga Gawang Hoki, Lobster, Katak. Berdiri dengan kaki terbuka, telapak kaki sedikit menghadap ke luar, tekuk lutut, dan berdiri tegak seperti seekor kuda. Tujuannya untuk menguatkan otot kaki, membuka pinggul, dan membangun kekuatan mental.

Berdiri Membungkuk ke Depan Air Terjun, Ubur-ubur, Gorila, Boneka Kain, Monyet, Gajah, Menyelam, Kelelawar, Burung Unta, Kincir Angin (putar tubuh bagian atas). Dari Pose Gunung, tekuk tubuh bagian atas, raih jari-jari kaki, dan ayunkan lengan seperti ubur-ubur. Tujuannya untuk melepaskan ketegangan, menenangkan pikiran, dan memperbaiki fleksibilitas

### **Tahapan Gerakan Inti**

Pose Pohon Pohon, Flamingo, Kaktus, Bangau. Berdiri dengan satu kaki, tekuk lutut, letakkan telapak kaki di paha bagian dalam, dan jaga keseimbangan. Bergoyanglah seperti pohon. Tujuannya untuk mengembangkan keseimbangan, koordinasi, fokus, dan kepercayaan diri.

Pose Prajurit 2, Peselancar, Pemanah, Pemain Papan Seluncur Salju, Pemain Skateboard, Pahlawan. Dari posisi berdiri, langkahkan satu kaki ke belakang, posisikan kaki tersebut sehingga sedikit menghadap ke luar. Angkat lengan sejajar dengan tanah, tekuk lutut depan, dan tatap ke depan. Tujuannya untuk membangun ketangguhan fisik, kepercayaan diri, dan fokus.

Pose Sudut Samping yang Diperpanjang Perahu Layar. Dari Pose Segitiga, tekuk kaki depan, letakkan siku depan di paha, dan angkat lengan lainnya lurus ke atas ke langit. Lihat ke atas. Ulangi di sisi lainnya. Tujuannya untuk meningkatkan kekuatan inti, peregangan sisi tubuh, dan koordinasi.

Pose Anak Anjing Anak Anjing, Menyelam ke dalam kolam. Dari posisi merangkak, rentangkan tangan di depan tubuh sambil menurunkan dada ke tanah. Jaga agar lengan tetap lurus, siku terangkat dari tanah, tetapi letakkan dahi di antara lengan yang terentang. Biarkan tulang belakang melengkung secara alami. Tujuannya untuk meredakan stres, membuka bahu, dan memberi rasa nyaman

Posisi Duduk Membungkuk ke Depan Gurita, Kerang, Mendayung, Roti Lapis,

Keranjang Piknik, Koper, Calzone, Pizza. Duduklah dengan bokong, dengan kedua kaki lurus di depan. Tekuk badan ke depan sambil menjaga tulang belakang tetap lurus. Ayunkan lengan di depan seperti tentakel gurita. Tujuannya untuk mengajarkan kesabaran, meningkatkan fleksibilitas, dan relaksasi.

### Tahapan Gerakan Pendinginan

Pose teratai Istirahat, Meditasi. Duduklah dengan tulang belakang tegak, silangkan kaki, dan letakkan telapak tangan di lutut. Rileks dan bernapaslah. Tujuannya untuk menenangkan sistem saraf, meningkatkan fokus dan kesadaran napas. Akumulasi dari gerakan yoga anak ini bertujuan untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar serta meningkatkan keseimbangan, sebuah aktifitas belajar yang bisa membangun rasa percaya diri. serta menenangkan ketegangan syaraf, merangsang gerak peristaltic. Pada gerakan ini bermanfaat untuk sebuah aktifitas belajar yang bisa membangun rasa percaya diri. serta menenangkan ketegangan syaraf, merangsang gerak peristaltic

Berikut foto dokumentasi kegiatan pelaksanaan:



Gambar 1 Pelaksanaan Kegiatan di TK Kemala Bhayangkari 09 Sangatta Utara Kalimantan Timur, TK Kemala Bhayangkari 02 Bulungan Kalimantan Utara, TK Vinsensius Pudak Payung Semarang

### Tahap 3 Testimoni

Pada kegiatan ini testimoni dari para anak-anak TK dan dari guru tentang peragaan yoga yang telah di laksanakan adalah anak-anak merasa senang dengan adanya kegiatan ini karena menyenangkan serta mudah di lakukan sehingga dapat melatih keseimbangan, melatih pernafasan, konsentrasi, imajinasi berkembang dan dapat mengubah emosi anak. Hal ini terungkap dari wawancara guru dan anak.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh(Sofiyanti & Setyowati, Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak, 2021), menyatakan bahwa untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak prasekolah dapat didukung dengan menggunakan media bantu kartu yoga anak dengan dilakukan latihan yoga anak dipandu oleh instruktur yoga anak sebanyak 8 kali dalam satu bulan atau dua kali dalam satu minggu durasi dari latihan yoga antara 30-45 menit, latihan yoga yang diberikan meliputi latihan pernapasan, gerakan yoga, keseimbangan dan fokus..

Menurut (Fitriana et al., 2022), yoga sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar karena dalam yoga bisa melancarkan aliran darah, kebutuhan oksigen dalam tubuh dengan baik, terutama pada otak, sehingga menyebabkan mudahnya berkonsentrasi dalam melakukan semua kegiatan (Sangadah & Kusumastuti, 2019), menjelaskan bahwa saat melakukan yoga dalam keadaan yang tenang, sesuai dengan kondisi anak dan dilakukan sesuai prosedur maka akan mempunyai manfaat yang baik dalam hal meningkatkan konsentrasi, ketenangan diri, harga diri dan kepercayaan diri

pada anak. Hal ini sejalan dengan (Wati et al., 2024) yang menyatakan yoga anak mampu meningkatkan konsentrasi belajar pada anak Pra Sekolah.

### **Evaluasi Kegiatan**

Kegiatan yoga pada anak prasekolah yang dilaksanakan pada tanggal 03 Juni 2025 berhasil dilaksanakan di tiga lokasi berbeda, yaitu TK Vinsensius Pudak Payung Semarang sebanyak 11 siswa, TK Kemala Bhayangkari 02 Bulungan Kalimantan Utara sebanyak 9 siswa, dan TK Kemala Bhayangkari 09 Sangatta Utara Kalimantan Timur sebanyak 15 siswa, dengan jumlah total responden sebanyak 35 anak. Kegiatan ini dilaksanakan secara serentak oleh tim pengabdian masyarakat yang berjumlah 7 orang pada pukul 08.00–09.00 waktu setempat, dengan izin resmi dan dukungan penuh dari masing-masing pihak sekolah dan guru kelas.

Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian melakukan pendekatan dan koordinasi langsung dengan kepala sekolah dan guru kelas. Penjelasan mengenai maksud, tujuan, serta manfaat yoga bagi anak usia dini disampaikan secara detail. Pihak sekolah memberikan respon yang positif karena kegiatan ini dinilai mampu mendukung perkembangan anak, khususnya dalam aspek motorik kasar, fokus, dan konsentrasi belajar.

Selama kegiatan berlangsung, tim menghadapi beberapa tantangan, antara lain karakteristik anak usia prasekolah yang mudah terdistraksi dan memiliki rentang perhatian yang pendek. Namun, pendekatan yang digunakan yaitu edukasi sederhana, permainan interaktif, penggunaan musik, serta demonstrasi langsung, berhasil menciptakan suasana yang menyenangkan. Guru kelas juga turut mendampingi, sehingga anak-anak merasa lebih nyaman dan termotivasi mengikuti kegiatan.

Rangkaian kegiatan yoga dilakukan secara bertahap, dimulai dari:

1. Perkenalan dan edukasi singkat
2. Gerakan pemanasan (misalnya pose teratai dan gunung)
3. Gerakan inti (seperti pose pohon, prajurit, anak anjing, dan gurita)
4. Gerakan pendinginan dan relaksasi

Semua gerakan yoga telah disesuaikan dengan kemampuan motorik anak usia dini dan dirancang dengan mengutamakan keamanan, keceriaan, dan kemudahan pelaksanaan.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi langsung serta testimoni dari guru kelas, yang menyatakan adanya peningkatan dalam:

### **Kemampuan motorik kasar (keseimbangan, koordinasi tubuh, kelenturan)**

Aspek kognitif anak (kemampuan memahami instruksi, fokus saat belajar, dan daya ingat)

Penilaian ini mengacu pada teori perkembangan motorik menurut Gallahue dan Ozmun serta teori perkembangan kognitif Jean Piaget, yang menekankan pentingnya stimulasi aktif pada anak usia prasekolah.

Hasil pelaksanaan menunjukkan keberhasilan yang signifikan. Anak-anak mengikuti gerakan dengan antusias dan gembira. Guru pun melaporkan adanya perubahan positif pada anak setelah mengikuti sesi yoga, seperti postur tubuh yang lebih baik saat duduk, peningkatan fokus belajar, serta sikap yang lebih tenang.

Sebagai tindak lanjut, diharapkan kegiatan yoga anak ini dapat diterapkan secara rutin 1–2 kali seminggu dan dilakukan oleh guru sebagai bagian dari sesi “ice breaking” di sela-sela kegiatan belajar. Dengan begitu, anak-anak tidak hanya merasa senang, tetapi juga mendapatkan manfaat dalam jangka panjang untuk perkembangan motorik, kognitif, dan emosional mereka

### **Simpulan dan Saran**

Simpulan ini diambil berdasarkan hasil dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat yang berjumlah 7 orang. Kegiatan ini dilaksanakan secara serentak di tiga wilayah Indonesia, yaitu:

1. TK Vinsensius Pudak Payung Semarang sebanyak 11 siswa
2. TK Kemala Bhayangkari 02 Bulungan, Kalimantan Utara sebanyak 9 siswa
3. TK Kemala Bhayangkari 09 Sangatta Utara, Kalimantan Timur sebanyak 15 siswa
4. Jumlah total responden dalam kegiatan ini adalah 35 siswa.

Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar berkat kerja sama yang solid dari pihak sekolah serta antusiasme yang tinggi dari anak-anak. Mereka menunjukkan semangat, partisipasi aktif, serta kegembiraan selama mengikuti kegiatan. Secara umum, anak-anak memperlihatkan peningkatan dalam hal kepercayaan diri, konsentrasi, fokus, dan fleksibilitas selama melakukan gerakan yoga.

Tantangan yang dihadapi dalam kegiatan ini antara lain adalah perbedaan tingkat kemampuan motorik dan rentang perhatian pada setiap anak. Namun, tantangan tersebut dapat diatasi melalui pendekatan yang menyenangkan dan metode pengajaran yang adaptif.

Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kognitif (pemahaman anak terhadap instruksi dan manfaat gerakan) serta motorik (kelenturan tubuh, keseimbangan, dan koordinasi gerakan).

Diharapkan kegiatan yoga anak ini dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan 1–2 kali setiap minggu, serta dapat diajarkan oleh para guru agar anak-anak dapat belajar dengan lebih fokus, aktif, dan bersemangat di lingkungan sekolah..

### **Ucapan Terima Kasih**

Kami dari mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo mengucapkan terimakasih kepada Guru dan anak-nak yang telah bersedia menyempatkan waktu dalam mengikuti serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang telah kami lakukan. Terimakasih kepada dosen Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman teman mahasiswa yang telah membantu proses penelitian.

### **Daftar Pustaka**

- Ayuningrum, L. D., & Yugistyowati, A. (2024). Manfaat Yoga Dalam Perkembangan Anak: Literature Review. *MEDICAL JOURNAL OF AL-QODIRI Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(1), 11–19.
- Cecep, C., Thosin Waskita, D., & Sabilah, N. (2022). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini Melalui Metode Demonstrasi. *Jurnal Tahsinia*, 3(1), 63–70. <https://doi.org/10.57171/jt.v3i1.313>
- Ceria, I., Rahayu, P. P., Program, K., Tiga, D., & Respati, U. (n.d.). *PENGARUH STIMULASI KIDS YOGA TERHADAP PERKEMBANGAN*. 2(4), 66–75.
- Dewi, S. L. (2022). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Permainan pada Pendidikan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(2), 313–319. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i2.346>
- 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.
- 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.
- Peni, A. N., Isfaizah, & Farida. (2022). Kids Yoga untuk Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan. *Kids Yoga Untuk Optimalisasi Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita Di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari*, 183–190.
- Ramadhani, A. S., Azizah, W., Selpiyani, Y., & Khadijah. (2022). Bentuk-bentuk Stimulasi Pada Anak Dalam Perkembangan Motorik Anak Usia Dini di RA. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 2360–2370.
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2021). Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(2),

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

150. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i2.1236>

Wati, A., Viviana, D., & Sofiyanti, I. I. (2024). *Yoga pada Anak di TK Nusantara*. 3(1), 584–590.