

## Yoga Kids sebagai Stimulasi Motorik Kasar untuk Anak Usia Dini

Nur Ismawati<sup>1</sup>, Nelly Agustin<sup>2</sup>, Eti Salafas<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, nur.ismawati1994@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo,

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, salafas.unw@gmail.com

Korespondensi Email: nur.ismawati1994@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2024-05-11*

*Accepted, 2024-06-11*

*Published, 2024-06-24*

---

*Keywords: Children's  
Yoga, Gross Motor  
Skills. Community  
Service*

**Kata Kunci :** Yoga Anak,  
Motorik Kasar.  
Pengabdian Masyarakat

---

### Abstract

*Children are the nation's next generation who deserve attention. According to the World Health Organization (WHO), 5-25% of pre-school children in the world experience minor brain dysfunction, including impaired fine motor and gross motor development. Gross motor skills are movements that involve large muscles. One activity that can optimize the use of all children's senses is Yoga Kids. Yoga Kids is a creative way to provide children with exercise to regulate breathing patterns and physical activity, which can have many benefits for growth and development as well as being a fun activity for all family members. The aim of this activity is to increase children's and teachers' knowledge about the importance of Yoga Kids sports and improve their ability to concentrate on learning, as well as stimulate children's growth and development, especially in terms of gross motor skills. Community Service will be carried out in 3 stages, namely the First Stage, making preparations by collaborating with partners. Second Stage Providing counseling about the benefits of Yoga Kids, using projector media and teaching Yoga Kids sports to children in a happy atmosphere. Third Stage: Conduct an evaluation by conducting interviews with PAUD and Kindergarten teachers and students. From the results of community service, it was found that this activity was attended by 48 children and 6 teachers, and the result was an increase in children's motor development abilities after the training. During the activity, the children looked enthusiastic and eager. It is hoped that heads and teachers of PAUD and Kindergarten schools will carry out Yoga Kids activities on an ongoing basis so that children's gross motor skills improve.*

### Abstrak

Anak merupakan generasi penerus bangsa yang layak untuk mendapatkan perhatian. Berdasarkan World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa 5-25% anak usia pra sekolah di dunia mengalami disfungsi otak minor, termasuk gangguan perkembangan motorik halus dan motorik kasar. Motorik kasar adalah Gerakan yang

melibatkan otot-otot besar. 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. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan anak dan guru mengenai pentingnya olahraga Yoga Kids dan meningkatkan kemampuan dalam konsentrasi belajar, serta menstimulus tumbuh kembang anak terutama dalam hal motorik kasar. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra. Tahap Kedua Memberikan penyuluhan mengenai manfaat Yoga Kids, menggunakan media Proyektor dan mengajarkan olahraga Yoga Kids pada anak dengan suasana gembira. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara melakukan wawancara kepada guru dan murid PAUD dan TK. Dari hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa kegiatan ini diikuti oleh 48 anak dan 6 guru dan terjadi peningkatan kemampuan perkembangan motorik anak setelah dilakukan pelatihan. Selama kegiatan berlangsung anak-anak tampak antusias dan semangat. Diharapkan kepala dan guru sekolah PAUD dan TK untuk melaksanakan kegiatan Yoga Kids secara berkelanjutan agar kemampuan motorik kasar anak meningkat.

---

### **Pendahuluan**

Anak merupakan generasi penerus bangsa yang layak untuk mendapatkan perhatian dan setiap anak memiliki hak untuk mencapai perkembangan kognisi, sosial dan perilaku emosi yang optimal dengan demikian dibutuhkan anak dengan kualitas yang baik agar tercapai masa depan bangsa yang baik (Prastiwi, 2019). Populasi anak di Indonesia cukup besar yaitu sekitar 33% dari total populasi yaitu sekitar 83 juta dan setiap tahunnya jumlah populasi anak akan meningkat (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa 5-25% anak usia pra sekolah di dunia mengalami disfungsi otak minor, termasuk gangguan perkembangan motorik halus (WHO, 2010). Angka kejadian terhadap gangguan perkembangan pada anak usia 3-17 tahun di Amerika Serikat mengalami peningkatan dari tahun 2014 sebesar 5,76 % dan di tahun 2016 sebesar 6,9% (Zablotsky et al., 2017). Tumbuh kembang anak di Indonesia masih perlu mendapatkan perhatian serius, Angka keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan masih cukup tinggi yaitu sekitar 5-10% mengalami keterlambatan perkembangan umum. Dua dari 1.000 bayi mengalami gangguan perkembangan motorik dan 3 sampai 6 dari 1.000 bayi juga mengalami gangguan pendengaran serta satu dari 100 anak mempunyai kecerdasan kurang dan keterlambatan bicara Populasi anak di Indonesia menunjukkan sekitar 33% dari total populasi yaitu sekitar 83 juta dan setiap tahunnya jumlah populasi anak akan meningkat (Sugeng et al., 2019)

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 motoric 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.

Aktifitas fisik merupakan kegiatan yang tidak dapat disampingkan dengan aktifitas akademik, terlebih untuk anak-anak. Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang penting dilakukan oleh anak-anak. Aktifitas fisik yang tepat dan sesuai periode diharapkan akan berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi optimal (Burhaein, 2017). Aktivitas jasmani walaupun itu hanya olahraga yang sifatnya tidak terstruktur seperti jalan, bersepeda, bermain lompat tali dan berlari-larian dengan melakukan aktivitas gerak seperti itu motorik anak akan lebih baik serta tumbuh kembang mereka menjadi optimal (Rubiyanto, 2014).

Kurikulum 2013 menjelaskan bahwa ketrampilan dan penguasaan dan keseimbangan badan untuk kemampuan motorik anak 4-5 tahun menjelaskan bahwa kompetensi dasar mencakup mengenai 1) perkembangan motorik kasar berupa mengenal anggota tubuh; 2) fungsi dan menggunakan anggota tubuh pengembangan motoric kasar anak dengan indikator melakukan berbagai Gerakan terkoordinasi secara terkontrol, seimbang dan lincah; 3) melakukan kegiatan yang menunjukkan anak mampu melakukan Gerakan melompat, meloncat, berlari serta melempar sesuatu secara terarah dan terkoordinasi (Kebudayaan, 2014).

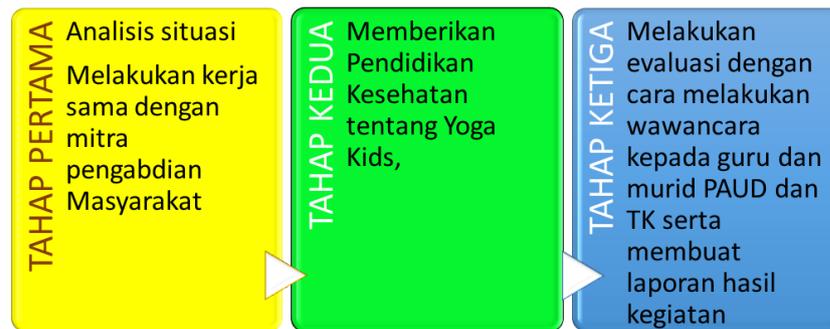
Salah satu aktivitas yang dapat mengoptimalkan penggunaan seluruh indera anak adalah Yoga Kids. Yoga Kids merupakan salah satu cara yang kreatif untuk memberikan Latihan anak untuk melakukan pengaturan pola nafas dan aktivitas jasmani yang dapat memiliki banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan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

Manfaat yoga pada anak diantaranya adalah menstimulasi motorik kasar sehingga anak dapat memperoleh tumbuh kembang yang baik. Sesuai yang diungkapkan oleh Asana yaitu Gerakan - gerakan yoga memiliki manfaat bagi fisik maupun psikis antara lain, dapat menguatkan fikiran atau konsentrasi, melatih disiplin diri, memberikan efek rileksasi dan menguatkan tubuh (Sena, 2018)

Banyaknya permasalahan tumbuh kembang pada anak usia dini terutama dalam hal motorik kasar, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan yoga pada anak usia dini di PAUD dan TK dikarenakan kurangnya pengetahuan guru-guru untuk dapat memberikan stimulasi tumbuh kembang terhadap anak salah satunya dengan cara Yoga Kids. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan tentang yoga anak kepada masyarakat agar bisa dipraktikkan dan menjadi salah satu alternatif untuk memberikan stimulasi atau rangsangan agar anak memperoleh tumbuh kembang yang baik.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di dua sekolah yaitu PAUD Khoirul Ummah dan TK Amanatullah Desa Perigi. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 30-31 Mei 2024 yang diikuti oleh 48 orang anak dan 6 guru. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap sebagaimana gambar 1 berikut:



Gambar 1. Tahapan Pengabdian Masyarakat

### Hasil Dan Pembahasan Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di 2 tempat yaitu PAUD Khoiril Ummah dan TK Amanatullah Desa Perigi. Sebelum melakukan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan perijinan terhadap mitra yaitu kepala sekolah PAUD Khoiril Ummah dan TK Amanatullah desa perigi. Hal ini sebagai bentuk lancarnya kegiatan, untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Perizinan adalah salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan – kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat (Syafrudin, 2016).

### Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 30-31 Mei 2024, yang diikuti oleh 48 orang anak dan 6 guru. Kegiatan diawali dengan pemberian tanya jawab untuk mengetahui pengetahuan anak mengenai olahraga Yoga Kids, materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan murid dan guru mengenai Yoga Kids agar selalu di terapkan di waktu senggang karena Gerakan yang sangat mudah ditiru.

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode *small discussion*. Secara teori yang menggunakan metode *small discussion* adalah proses pembelajaran dengan melakukan diskusi kelompok kecil tujuannya agar peserta didik memiliki keterampilan memecahkan masalah terkait materi pokok dan persoalan yang dihadapi sehari-hari. Menurut Ismail (2018) dimana metode ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan menyampaikan pengetahuan awal. Penyampaian materi dengan pemberian pemahaman tentang pentingnya Yoga Kids pada anak yang mampu meningkatkan konsentersasi belajar serta perkembangan motorik kasar pada anak.



Gambar 2 Pemberian materi yoga kids

Setelah dilakukan penyampaian materi, dilakukan demonstrasi Yoga Kids dengan di ikuti oleh seluruh murid dan juga guru-guru sekolah. Praktek yoga kids menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, murid-murid berada di ruangan yang cukup luas, sehingga murid-murid dapat mempraktekkan secara langsung olahraga Yoga Kids di iringi dengan lagu khas yang menenangkan untuk mendukung suasana yang nyaman dan tenang.



Gambar 2 Praktek Yoga Kids

### Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dengan melakukan wawancara kepada guru dan anak PAUD Khoirul Ummah dan TK Amanatullah Desa Perigi setelah di lakukan penyuluhan dan demonstrasi. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan kemampuan perkembangan motorik anak setelah dilakukan pelatihan. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yaitu menggunakan pdf yang di proyeksikan ke layar serta metode pelatihan menggunakan *active learning* yang sangat memudahkan anak.

Tumbuh kembang anak usia dini terkandung dalam enam unsur pengembangan yaitu kognitif, nilai moral dan agama, sosial emosional, bahasa, fisik motorik dan seni. Enam unsur tersebut harus berkesinambungan dengan baik, namun aspek fisik motorik menjadi salah satu unsur yang menjadi perhatian karena akan menjadi penentu majunya pertumbuhan serta kematangan gerak yang diperlukan oleh setiap anak (Yuliana et al., 2020). Anak yang memiliki awal tumbuh kembang yang baik akan tumbuh menjadi dewasa yang lebih sehat sehingga nantinya akan memiliki kehidupan yang lebih baik.

Anak-anak membutuhkan stimulasi atau pembelajaran observasional serta pengetahuan tentang hal-hal yang akan diperlukan dalam hidupnya. Pada kenyataannya, banyak orang tua yang tidak mampu mengoptimalkan potensi anak - anak mereka, jadi hanya untuk dirawat secara fisik dan memberikan sejumlah asupan yang dibutuhkan oleh anak-anak, tetapi kurangnya dalam memberikan stimulasi dalam olah tubuh (Nugraha, 2015).

Salah satu stimulasi yang dapat diberikan untuk mendukung tumbuh kembang anak adalah yoga anak. 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. Gerakan sederhana yang dipersiapkan untuk anak melalui bermain, bercerita, menyanyi dan menari sehingga tidak membosankan. Yoga dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak karena dengan banyak melakukan posisi atau Gerakan yoga maka dapat membantu merangsang kerja otot-otot penstabil tubuh (Fitrianiingtyas et al., 2022).

Gerakan yoga untuk anak yang dapat dilakukan antara lain nafas lebah, nafas singa, kue tambang, mesin cuci, satria 2, kursi, sapi dan kucing, relaksasi postur diam serta meditasi buah.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang yoga kids untuk optimalisasi perkembangan dan pertumbuhan bersama dengan 6 guru dan 48 murid di dua sekolah berbeda yang dilakukan pada tanggal 30-31 Mei 2024 didapatkan ada peningkatan kemampuan motorik pada anak dibuktikan dengan hasil evaluasi wawancara kepada murid. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana.

Diharapkan kepala dan guru sekolah PAUD dan TK untuk melaksanakan kegiatan Yoga Kids secara berkelanjutan agar kemampuan motorik kasar anak meningkat dan melakukan kegiatan Yoga Kids dengan variasi beberapa Gerakan yang menyenangkan dan gembira.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan praktik lahan sehingga kami dapat melakukan pengabdian masyarakat ini dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah kami dapatkan selama masa perkuliahan.

Terima kasih kepada Kepala Sekolah PAUD Khoirul Ummah dan TK Amanatullah Desa Perigi yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan teknik akupresur untuk mengurangi mual muntah

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya siang dan malam untuk menyusun jalannya kegiatan ini dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan ini.

### **Daftar Pustaka**

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Decaprio, R. (2013). Aplikasi teori pembelajaran motorik di sekolah.
- Fitrianiingtyas, A., Elok, U., Rasmani, E., & Sholeha, V. (2022). Implementasi Yoga Kids Sebagai Stimulasi Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Kumara Cendekia*, 10(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/kc.v10i3.65013>
- Ismail, A. (2018). Model-Model Pembelajaran Dalam Mata Pelajaran Ipa.
- Maladi, T. (2018). Kartu Yoga Anak. *Kidsyogajakarta*. Jakarta.
- Nugraha, B. (2015). PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1). <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Prastiwi, H. M. (2019). Overview of Growth and Development in Children Age 3-6 Years. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 242–249. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.162>
- Rubiyanto. (2014). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 54–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jpo.v3i1.138>
- Sena, I. G. M. W. (2018). Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci kebahagiaan tubuh, pikiran dan jiwa). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 15–21.
- Sugeng, H. M., Tarigan, R., & Sari, N. M. (2019). Gambaran Tumbuh Kembang Anak pada Periode Emas Usia 0-24 Bulan. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 4(3). [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=989764&val=9994&title=Gambaran%20Tumbuh%20Kembang%20Anak%20Pada%20Periode%20Emas%](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=989764&val=9994&title=Gambaran%20Tumbuh%20Kembang%20Anak%20Pada%20Periode%20Emas%20)

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

20Usia%200-

24%20Bulan%20Di%20Posyandu%20Wilayah%20Kecamatan%20Jatinangor

Yuliana, T., Nugroho, I. H., & Sari, A. T. R. (2020). Strategi Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Tari Payung Gembira. *Jurnal Program Studi PGRA*, 6(2).