

PENGARUH STIMULASI *KIDS YOGA* TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR PADA ANAK PRA SEKOLAH

Inayati Ceria^{1*}, Puspito Panggih Rahayu²

^{1,2}Kebidanan Program Diploma Tiga Universitas Respati Yogyakarta

*Email Korespondensi: inacerya2@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Masa pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini merupakan masa keemasan, dimana pada masa ini anak sangat peka menerima stimulus-stimulus dari lingkungan. Stimulasi merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh dalam tumbuh kembang. Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Prinsip stimulasi tumbuh kembang harus sesuai tahapan umur dengan dilandasi rasa kasih sayang dan rasa cinta, menunjukkan sikap dan perilaku yang baik, dilakukan dengan bermain, bernyanyi atau variasi yang menyenangkan tanpa paksaan. Salah satu kegiatan yang bisa dimanfaatkan untuk stimulasi tumbuh kembang anak dengan kids yoga. Kids yoga merupakan salah satu terapi komplementer yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan latihan gerakan yang indah dalam meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi tubuh melalui cara yang menyenangkan yang dikemas dalam bentuk kreasi permainan sesuai usia anak. **Tujuan penelitian :** untuk melihat apakah ada pengaruh stimulasi kids yoga terhadap perkembangan motorik kasar pada anak pra sekolah. **Metode :** Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Quasy Eksperiment pre post test*. Tempat penelitian di TK Mekar Siwi Maguwoharjo Depok Sleman. Pengambilan sampel dengan teknik total sampling sebanyak 28 responden. Analisis data menggunakan uji wilcoxon. **Hasil :** uji statistik wilcoxon menunjukkan setelah dilakukan stimulasi yoga kids terdapat kenaikan hasil pengukuran perkembangan motorik kasar pada anak pra sekolah dengan nilai positif rank = 19, Z

score = -4, 185 dengan nilai p-value = 0,000<0,05. **Kesimpulan** : Terdapat pengaruh yang signifikan stimulasi kids yoga terhadap perkembangan motorik kasar pada anak pra sekolah. Saran perlunya selalu menstimulasi perkembangan anak pra sekolah dengan yoga kids yang menyenangkan.

Kata Kunci: yoga kids, perkembangan, motorik kasar.

ABSTRACT

Background : The period of growth and development of early childhood is a golden period, where at this time children are very sensitive to receiving stimuli from the environment. Stimulation is an important factor that influences growth and development. Every child needs to receive regular stimulation as early as possible and continuously at every opportunity. The principle of stimulating growth and development must be according to age stages based on affection and love, showing good attitudes and behavior, carried out by playing, singing or fun variations without coercion. One activity that can be used to stimulate children's growth and development is with kids yoga. Kids yoga is a complementary therapy specifically designed for children with beautiful movement exercises to improve strength, flexibility and body coordination in a fun way that is packaged in the form of creative games according to the child's age. **Objective** : The aim of the research was to see whether there was an effect of kids yoga stimulation on gross motor development in pre-school children. **Method** : Type of quantitative research with a quasi experimental pre post test design. The research location is Mekar Siwi Maguwoharjo Kindergarten, Depok, Sleman. Sampling was taken using a total sampling technique of 28 respondents. Data analysis used the Wilcoxon test. **Result** : The results of the Wilcoxon statistical test showed that after yoga kids stimulation there was an increase in the results of measuring gross motor development in pre-school children with a positive rank = 19, Z-score = -4,185 and p-value = 0.000 < 0,05. **Conclusion**: There is a significant effect of kids yoga stimulation on gross motor development in pre-school children. Advice on the need to always stimulate the development of pre-school children with fun kids yoga.

Keywords: kids yoga, development, gross motor skills.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan kelompok anak usia dini mempunyai proses dan karakteristik yang unik. Masa pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini merupakan masa keemasan yang tidak akan terulang sepanjang rentang usia perkembangan manusia, dimana pada masa ini anak sangat peka menerima stimulus-stimulus dari lingkungan sekitarnya (Ariyanti, 2016).

Perkembangan motorik kasar merupakan aspek perkembangan yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan pergerakan dan sikap tubuh yang melibatkan otot-otot besar seperti duduk, berdiri, dan sebagainya sesuai dengan tingkat umurnya (Kemenkes RI, 2016). Menurut Hurlock (1998), kemampuan motorik kasar sebagai pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan spinal cord, yaitu kemampuan yang diperlukan sejak usia balita sebagai bagian dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Tujuan melatih gerakan motorik kasar adalah agar anak terampil dan tangkas melakukan berbagai gerakan yang diperlukan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Keterampilan motorik kasar dibangun dari semua usia balita dan akan semakin baik dengan bertambahnya usia sampai dewasa.

Stimulasi merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh dalam proses tumbuh kembang. Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Prinsip pemberian stimulasi tumbuh kembang harus sesuai tahapan umur, dilandasi rasa kasih sayang dan rasa cinta, selalu menunjukkan sikap dan perilaku yang baik, dilakukan dengan cara yang menyenangkan baik dengan bermain, bernyanyi atau variasi yang menyenangkan tanpa paksaan (Kemenkes RI, 2016).

Yoga kids 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. Melalui yoga anak diharapkan dapat membantu melawan tekanan-tekanan dialami anak-anak. Menurut Young et al (2017), Yoga merupakan salah satu permainan yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan tumbuh kembang anak. Yoga kids adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik anak dan juga untuk bersenang-senang. Yoga anak lebih mengacu pada aktivitas fisik yang menyenangkan untuk anak. tetapi tetap bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan pikiran anak. Gerakan sederhana yang dipersiapkan untuk anak melalui bermain, bercerita, menyanyi dan menari sehingga terasa menyenangkan (Nyolinda dan Hartanti, 2017).

Gerakan yoga yang dilakukan secara rutin memiliki efek positif dalam perilaku serta peningkatan kompetensi emosional dalam keseharian anak karena gerakan-gerakan pada yoga cenderung mengarah kepada bagaimana cara mengendalikan diri, kesadaran tubuh dan pikiran (Peck, Schools, Kehle, Bray, & Theodore, 2005). Yoga juga meningkatkan kekuatan otot, membuat tubuh kuat, lentur, dan rileks, menyeimbangkan produksi hormonal dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengolah tulang punggung dan sistem saraf pusat dan meningkatkan koordinasi tubuh.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah ada pengaruh stimulasi *kids yoga* terhadap perkembangan motorik kasar pada anak pra sekolah”. Tujuan penelitian ini untuk mempelajari pengaruh pemberian stimulasi *kids yoga* terhadap perkembangan motorik kasar pada anak pra sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasy eksperiment* dengan pre test dan post test. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan September 2023. Tempat penelitian di TK Mekar Siwi Gugus IX Kecamatan Depok, Sleman, Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah anak pra sekolah yang tercatat sebagai siswa TK Mekar Siwi Gugus IX Kecamatan Depok Sleman Yogyakarta . Pengambilan sampel dengan *teknik total sampling* dimana jumlah populasi sama dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 28 siswa. Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah stimulasi kids yoga. Variabel dependen (terikat) adalah perkembangan motorik kasar. Variabel Stimulasi Kids Yoga merupakan stimulasi komplementer berupa seni mengolah tubuh dan pernafasan yang dapat mempengaruhi keseimbangan mental, emosi, intelektual, dan fisik. Intervensi kids yoga dilakukan sebanyak 3 kali. Variabel Perkembangan motorik kasar merupakan parameter perkembangan anak melakukan pergerakan dan sikap tubuh yang melibatkan otot-otot besar seperti duduk, berdiri, dan sebagainya. Penilaian perkembangan dalam penelitian ini menggunakan *Denver Development Screening Test II* (DDST II). Penilaian perkembangan motorik kasar dilakukan sesuai umur dilakukan 2 kali yaitu sebelum dilakukan stimulasi kids yoga dan sesudah dilakukan kids yoga. Jalannya penelitian diawali dengan menjelaskan dan meminta persetujuan *informed consent* pada wali anak pra sekolah. Tahap selanjutnya dengan melakukan pre test untuk mengukur perkembangan motorik kasar anak. Setelah pengukuran perkembangan kemudian dilakukan stimulasi kids yoga dengan pelaksanaan kids yoga sebanyak 3 kali dengan interval 1 minggu. Tahap akhir dilakukan post test mengukur kembali perkembangan motorik kasar menggunakan umur yang sama pada saat pre test. Analisis data

dilakukan dengan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan ibu dan variabel perkembangan motorik kasar dan bivariat untuk melihat perbedaan apakah pengaruh perkembangan motorik kasar pada kelompok pre dan post pemberian stimulasi kids yoga. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk mendapatkan distribusi frekuensi karakteristik responden, stimulasi kids yoga dan perkembangan motorik kasar. Hasil analisis univariat sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin, Umur dan Pendidikan Ibu

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	57,1
Perempuan	12	42,9
Umur Anak		
3-4 tahun	0	0
4-5 tahun	8	28,6
5-6 tahun	20	71,4
Pendidikan Ibu		
SMP	2	7,1
SMA	23	82,1
PT	3	10,7
Total	28	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil karakteristik berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 57,1% dan Perempuan sebesar 42,9 %. Hasil karakteristik berdasar umur sebagian besar responden berusia 5-6 tahun sebesar 71,4 % dan usia 4-5 tahun sebesar 28,6 %. Sedangkan responden sebagian besar di asuh oleh ibu dengan Pendidikan SMA sebesar 82,1 %, lulus perguruan tinggi sebesar 10,7% dan pendidikan SMP sebesar 7,1 %.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stimulasi Kids Yoga

Stimulasi kids yoga	Frekuensi	Prosentase (%)
3 kali kids yoga	26	92,86
2 kali kids yoga	2	7,14
1 kali kids yoga	0	0
Tidak pernah ikut	0	0
Total	28	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan hasil sebagian besar responden mengikuti kids yoga sebanyak 3 kali sesuai dengan jadwal eksperimen sebesar 92,86 % dan 7,14 % mengikuti kids yoga sebanyak 2 kali dikarenakan sakit sehingga tidak masuk sekolah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perkembangan Motorik Kasar

Perkembangan motorik kasar	Pre Eksperimen		Post Eksperimen	
	f	%	f	%
Advance	4	14,3	16	57,1
Normal	18	64,3	9	32,2
Coution	6	21,4	3	10,7
Delay	0	0	0	0
Total	28	100	28	100

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan hasil pemeriksaan perkembangan motorik kasar sebelum dan sesudah dilakukan stimulasi kids yoga. Perkembangan motoric kasar sebelum dilakukan stimulasi kids yoga sebagian besar dengan perkembangan normal sebesar 64,3 % dan perkembangan yang membutuhkan perhatian sebesar 21,4%. Sedangkan hasil perkembangan motorik kasar setelah dilakukan stimulasi kids yoga menunjukkan sebagian besar perkembangan menunjukkan hasil dengan kategori perkembangan lebih (*Advance*) sebesar 57,1 % dan perkembangan yang membutuhkan perhatian sebesar 10,7%. Bila dibandingkan hasil perkembangan motorik kasar sebelum dan sesudah dilakukan stimulasi kids yoga menunjukkan ada peningkatan kategori, sebelum stimulasi kids yoga sebagian besar normal dan setelah dilakukan stimulasi sebagian besar menjadi perkembangan lebih, dan untuk kategori perkembangan dengan perhatian sebelum dan sesudah dilakukan stimulasi kids yoga terlihat menurun. Hal ini menunjukkan hasil perkembangan yang positif/ baik.

Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk melihat pengaruh variabel independent dengan variabel dependen, yaitu untuk melihat pengaruh stimulasi kids yoga dengan perkembangan motorik kasar. Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon* dengan Tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$. Hasil analisis sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Negative Ranks	0 ^a	.00
Setelah diberikan Yoga Kids - Sebelum diberikan Yoga Kids	Positive Ranks	19 ^b	190.00
	Ties	9 ^c	
	Total	28	

a. Setelah diberikan Yoga Kids < Sebelum diberikan Yoga Kids

b. Setelah diberikan Yoga Kids > Sebelum diberikan Yoga Kids

c. Setelah diberikan Yoga Kids = Sebelum diberikan Yoga Kids

Test Statistics^a

Setelah diberikan Yoga Kids -
Sebelum diberikan Yoga Kids

Z	-4.185 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan Tabel 4. Menunjukkan hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai positif ranks = 19, Z score = -4,185 dengan nilai p-value = 0,000 < 0,05. Maka, H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan terdapat pengaruh stimulasi kids yoga terhadap perkembangan motorik kasar pada anak pra sekolah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden dengan jenis kelamin laki-laki. Pengaruh hereditas jenis kelamin dalam perkembangan antara lain anak laki-laki cenderung lebih aktif, memiliki inisiatif, agresif dan berorientasi fisik dalam memanipulasi objek dan anak perempuan cenderung pada mengobservasi lingkungan daripada

memanipulasi objek, dan mereka lebih memperhatikan, mendengarkan, verbalizing dan cenderung lebih matang dalam pengendalian psikologis (Ibrahim, 2021). Berdasar karakteristik umur sebagian besar responden berusia 5-6 tahun. Umur merupakan faktor internal yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak. Semakin bertambahnya usia, kemampuan perkembangan seorang anak juga akan bertambah atau semakin baik (Susanti, 2019). Sedangkan berdasarkan karakteristik pendidikan ibu menunjukkan sebagian besar responden diasuh ibu dengan pendidikan menengah/SMA. Tingkat pendidikan orang tua adalah tahap pendidikan yang ditempuh dalam usahanya melalui proses pengubahan cara berfikir atau tata laku secara intelektual dan emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang pengaruh antara faktor pendidikan orang tua terhadap perkembangan anak usia pra sekolah di TK Nurul Husada Kalibaru Banyuwangi, dimana anak dengan pendidikan orang tua tinggi ($\geq$ SMA) lebih cepat mengalami perkembangan sebesar 6 kali dari pada anak dengan pendidikan orang tua rendah (Andriani, 2019).

Tumbuh kembang anak usia dini yang merupakan masa keemasan perlu mendapat stimulus agar dapat berkembang secara maksimal. Stimulasi merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh dalam mengoptimalkan tumbuh kembang. Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan sesuai tahapan umur dengan dilandasi rasa kasih sayang dan rasa cinta, selalu menunjukkan sikap dan perilaku baik, dilakukan dengan bermain, bernyanyi atau variasi yang menyenangkan tanpa paksaan (Kemenkes, 2016).

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. Gerakan yoga yang dilakukan secara rutin memiliki efek positif dalam perilaku serta peningkatan kompetensi emosional dalam keseharian anak karena gerakan-gerakan pada yoga cenderung mengarah kepada bagaimana cara mengendalikan diri, kesadaran tubuh dan fikiran (Peck. Et.al, 2005).

Hasil penelitian menunjukan 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 Astuti (2020), 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 (Nyolinda dan Hartanti, 2017).

Menurut Hurlock (1998) kemampuan motorik kasar merupakan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan spinal cord, yaitu kemampuan yang diperlukan sejak usia balita sebagai bagian dari pertumbuhan dan perkembangan. Pengukuran perkembangan motorik kasar pada penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada pre dan post stimulasi kids yoga. Hasil pengukuran perkembangan pre dan post stimulasi kids yoga menunjukkan hasil yang positif atau menunjukkan adanya peningkatan perkembangan motorik kasar pada anak pra sekolah, dimana terdapat peningkatan hasil pengukuran perkembangan sebelum dilakukan stimulasi kids yoga dengan hasil sebagian besar normal, menjadi sebagian besar *advance* (perkembangan lebih) setelah dilakukan stimulasi kids yoga sebanyak 3 kali dengan interval 1 minggu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fitrianingtyas (2022), tentang implementasi yoga kids sebagai stimulasi motorik kasar anak usia dini dengan hasil bahwa kids yoga dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan keseimbangan anak dalam melakukan gerak motorik kasar, karena dengan berbagai macam posisi dapat membantu merangsak kerja otot-otot penstabil tubuh. Menurut penelitian Anitasari (2023), menunjukkan kids yoga yang menyenangkan sangat layak dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai positif rank setelah dilakukan stimulasi kids yoga lebih besar dari sebelum dilakukan stimulasi kids yoga, yaitu sebesar 19. Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan stimulasi kids yoga terhadap perkembangan motorik kasar pada anak pra sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat Pengaruh Stimulasi Kids Yoga terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Anak Pra Sekolah. Diharapkan dengan adanya penelitian ini, Guru atau Pengelola TK dan PAUD dapat mengaplikasikan kids yoga sebagai upaya stimulasi perkembangan motorik kasar yang baik pada anak pra sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Yeni. (2019). Faktor Yang Berhubungan dengan Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah di TK Nurul Husada Kalibaru Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 6(1), 20-27.
- Anitasari. (2023). *Pengembangan Gerakan Yoga Sisiku Untuk Melatih Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak Usia 5-6 Tahun*. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Jakarta).
- Ariyanti, Titik. (2016). Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*, 8(1), 50-58.
- Astuti, N.P.E. (2020). Optimizing children gross motoric skill by yoga asana practice in covid 19 pandemic. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 4(5), 926-936.
- Fitrianiingtyas, A. (2022). Implementasi Yoga Kids Sebagai Stimulasi Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Kumara Cendekia*, 10(3), 204-211.
- Hurlock, Elizabeth. (1998). *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta : Erlangga.
- Ibrahim, M.M. (2021). *Kecerdasan Emosional Siswa Berbakat Intelektual*. Makasar : Allaudin University Press.
- Kemenkes RI. (2016). *Petunjuk Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Ditingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Nyolinda, V. A., & Hartanti, M. (2017). Campaign to Introduce Children Yoga to the Mothers in Bandung City. *VCD*, 1(1), 18-32.
- Peck, H. L., Schools, B. P., Kehle, T., Bray, M. A., & Theodore, L. A. (2005). Yoga as an Intervention for Children With Attention. *School Psychology Review*, 34(3), 415-424.
- Susanti. (2019). Keterampilan Sosial Anak Usia 5-6 Tahun di Kelompok B TK Aisyiyah 2. *Jurnal PAUD Agapedia*, 3(1), 89-100.
- Young, A.J., & Silliman-French, L. (2017). Yoga for Young Children With Down Syndrome. *PALAESTRA*, 31(3), 18-25.