

Peran Yoga dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Bagi Anak Usia Dini

Nina Permata Sari^{1✉}, Novitawati², Muhammad Andri Setiawan¹,
Mutiani³

Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia⁽¹⁾

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia⁽²⁾

Pendidikan IPS, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia⁽³⁾

DOI: [10.31004/obsesi.v6i5.2451](https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2451)

Abstrak

Salah satu permainan yang dapat diintegrasikan untuk meningkatkan kecerdasan dan kreativitas anak adalah yoga. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menganalisis peran yoga dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik bagi anak usia dini. Penelitian ini diuraikan dengan metode studi literatur. Pemanfaatan search engine untuk kepustakaan digital membantu peneliti mendeskripsikan masalah penelitian. Adapun jumlah literatur yang dimanfaatkan berjumlah 33 literatur; terdiri dari jurnal dan buku. Hasil penelitian mendeskripsikan bahwa praktik yoga bagi anak usia dini mampu mengembangkan keterampilan motorik, kelenturan badan, meningkatkan konsentrasi, keseimbangan tubuh, dan kekuatan tubuh. Bagi anak yang memiliki kecerdasan kinestetik ini merupakan kesempatan mereka lebih eksplorasi diri dan anggota badannya (*my self and my body*). Anak dengan senang mendapatkan penugasan karena menguasai olah tubuh, sehingga dapat meningkatkan kemampuan psikomotorik, membangun rasa percaya diri, meningkatkan kemampuan sosial, meningkatkan sportivitas, dan meningkatkan kesehatan tubuh. Adapun metode pembelajaran yoga yang sesuai untuk anak usia adalah dengan metode demonstrasi dan bermain sehingga anak merasa nyaman, fokus, dan rileks.

Kata Kunci: *yoga; kecerdasan kinestetik; anak usia dini*

Abstract

One game that can be emphasized to improve children's intelligence and creativity is yoga. Thus, this study aims to analyze the role of yoga in improving kinesthetic intelligence for early childhood. This research is described by the method of literature study. The use of search engines for digital libraries helps researchers describe research problems. The amount of literature used is 33 works of literature; consisting of journals and books. The results of the study describe that the practice of yoga for early childhood is able to develop motor skills, body flexibility, increase concentration, body balance, and body strength. For children who have kinesthetic intelligence, this is an opportunity for them to explore themselves and their limbs more (*my self and my body*). Children are happy to get assignments because they master the physical exercise, so they can improve psychomotor abilities, build self-confidence, improve social skills, increase sportsmanship, and improve body health. The yoga learning method that is suitable for young children is the demonstration and play method so that children feel comfortable, focused, and relaxed.

Keywords: *yoga; kinesthetic intelligence; early childhood*

Copyright (c) 2022 Nina Permata Sari, et al.

✉ Corresponding author :

Email Address : nina.bk@ulm.ac.id (Banjarmasin, Kalimantan Selatan)

Received 18 February 2022, Accepted 29 May 2022, Published 19 June 2022

Pendahuluan

Bermain adalah sarana belajar bagi anak usia dini. Pendidikan anak usia dini memegang peranan fundamental dalam pandangan sosial dan pendidikan, karena pendidikan sejak dini memiliki pengaruh signifikan dan berkontribusi dalam membentuk kepercayaan diri, motivasi belajar yang bermanfaat dalam aspek sosial dan ekonomi individu di masa depan (Elliot, 2006; Katz et al., 2000; Sim, 2015). Menurut Plato, bermain memiliki nilai praktis yaitu bermain bagi anak akan mempermudah dalam memahami dan mempelajari aritmatika dengan mudah. Plato mengajarkan aritmatika dengan cara membagikan apel kepada anak. Lebih lanjut dipertegas Bermain maupun permainan yang dinikmati anak sebagai sarana menarik perhatian dan mengembangkan pengetahuan. Maka guru memerlukan pengetahuan atau metode yang atraktif pada saat memulai pembelajaran di kelas (Fadillah, 2017).

Bermain dikategorikan dalam dua bentuk yaitu bermain aktif dan bermain pasif (Sim, 2015). Bermain aktif, anak ikut terlibat dalam kegiatan bermain dimana muncul perasaan senang, bisa dilakukan dengan berlari atau membuat sesuatu. Sedangkan bermain pasif, anak hanya mengamati kegiatan orang lain atau seperti melihat orang lain bermain, menonton televisi yang dimaknai sebatas hiburan saja (Fadillah, 2017). Bermain dalam tinjauan teoritis, idealnya menstimulasi perkembangan anak dan pengalaman meraka (Sim, 2015). Bermain dapat diartikan sebagai aktivitas, dimana anak bermain tidak bersyarat dan merupakan suatu sarana bersenang - senang dan tidak memikirkan menang atau kalah. Sedangkan bermain sebagai *games* (permainan) manakala ada aktivitas bersenang - senang yang memerlukan perasaan menang dan kalah (Fadillah, 2017; Samuelsson & Carlsson, 2008). Tipe bermain ini disesuaikan dengan kondisi anak, dimana faktor lingkungan memegang peran aktif dalam perkembangan permainan anak. Contohnya, anak yang tinggal di pedesaan, kondisi bermain tentu berbeda dengan anak di perkotaan. Belum tentu anak yang tinggal di desa memiliki jenis bermain yang sedikit dibandingkan anak yang tinggal di kota (Gladstone et al., 2010; Hartinger et al., 2017).

Bermain merupakan dunia alamiah anak dan dalam bermain mereka dapat menemukan hal baru melalui eksplorasi dan proses mengamati dan belajar. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa bermain memiliki banyak manfaat dalam membantu perkembangan anak (Smidt, 2013). Perkembangan tiap anak memiliki fase yang berbeda - beda. Dalam bermain, baik bermain *indoor* dan *outdoor* bermanfaat terhadap motorik kasar dan halus anak. Anak yang aktif bermain seperti berlarian, melompat, menuruni titian dan aktif bergerak cenderung memiliki kecerdasan kinestetik yang baik. Bermain *outdoor* harus aman dan dengan pengawasan guru. Beberapa manfaat diantaranya mengembangkan keterampilan otot - otot besarnya dan berkreasi dengan bebas dan puas (Taylor & Morris, 1996). Dengan bermain *outdoor* anak berkesempatan mengembangkan otot - otot tubuh, kreativitas, interaksi sosial dan kemampuan berbahasa.

Artikel ini memfokuskan pada bahasan permainan *outdoor*. Perihal ini didasari oleh relevansi permainan *outdoor* dengan peningkatan kecerdasan kinestetik. Kecerdasan kinestetik adalah satu kemampuan keterpaduan ide, pikiran, imajinasi, fisik dan pikiran (O'Brien & Burnett, 2000). Merujuk pada penelitian yang dikemukakan oleh Al Mosawi (2016) bahwa permainan *outdoor* mampu menstimulus keselarasan gerakan tubuh dengan pikiran anak di usia 4 - 6 tahun. Dalam praktiknya diperlukan dukungan lingkungan, infrastruktur dan pendampingan guru selama permainan *outdoor* berlangsung. Artinya, tidak ada anak yang melakukan gerakan ekstrem sehingga berpotensi mencederai tubuh mereka (Al Mosawi, 2016).

Satu permainan *outdoor* yang bisa dimanfaatkan guru untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak adalah Yoga (Young et al., 2017). Yoga berasal dari kata "*yu*" yang berarti penyatuan atau mengharmonikan antara fisik dan pikiran melalui meditasi (Kaplan, 2013). Yoga untuk anak tidak sama dengan yoga untuk orang dewasa. Yoga untuk anak usia dini lebih sederhana berupa gerakan (*asana*) yang tidak mengharuskan pada sikap tertentu,

melainkan lebih diarahkan pada sikap yang sesuai atau yang disukai. Namun, yang dijadikan perhatian, yoga dipraktikkan anak dengan sikap atau postur yang membuatnya merasa nyaman dan rileks serta tidak mengganggu konsentrasi. Penelitian terkait Yoga untuk perkembangan anak ditelaah dalam berbagai aspek. Satu diantaranya terurai pada penelitian Harliana (2019) yang memaparkan bahwa Yoga untuk anak usia dini berupa gerakan dasar yang dekat dengan lingkungan dan kehidupan anak sehari-hari, contohnya; *lion pose*, *tree pose*, *cobra pose*, *cat pose*, *frog pose* dan gerakan lain. Partisipasi anak usia dini dalam praktik Yoga dapat dikemas dalam bentuk permainan sederhana di luar kelas. Dengan adanya imitasi gerakan, anak usia dini mampu memahami lingkungan sekitarnya secara kontekstual (Harliana, 2019).

Secara khusus artikel ini menguraikan Yoga dan perkembangan peserta didik pada aspek kecerdasan kinestetik. Oleh karena itu, tujuan penulisan artikel ini ialah mendeskripsikan peran yoga dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik bagi anak usia dini. Urgensi dari penelitian didasari oleh telaah teoritis bahwa anak pada usia 4 – 7 tahun memiliki kesulitan untuk berkonsentrasi. Konsentrasi anak dapat diamati, rerata usia 2 – 7 tahun (Hartinger et al., 2017). Anak usia 2 tahun rerata dapat berkonsentrasi selama 7 menit, anak usia 3 tahun dapat berkonsentrasi selama 8 tahun, anak usia 4 tahun rerata dapat berkonsentrasi selama 12 menit, anak usia 5 tahun selama 14 menit (Hartinger et al., 2017; Sangadah & Kusumastuti, 2019). Hal ini sangat wajar, karena pada usia tersebut perhatian anak sangat mudah terdistraksi dengan objek tertentu yang lebih dinamis dan bersifat menyenangkan, dibandingkan belajar secara statis (Chiu et al., 2004). Artikel ini diharapkan mampu memberikan masukan terhadap penguatan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini, sehingga mereka mampu mempelajari gerakan yang terstruktur meningkatkan fokus pikiran secara bersamaan.

Metodologi

Artikel ini disusun berdasarkan metode kajian literatur. Kajian literatur dikenal sebagai satu kajian khazanah pustaka yang mendukung pada masalah khusus dalam penelitian yang sedang dikerjakan (Fraenkel et al., 2012; Zed, 2008). Pemilahan ini metode kajian didasari oleh analisis terhadap sejumlah literatur dan hasil penelitian. Dengan demikian, penulis tidak hanya melakukan pengumpulan literatur menggunakan buku, tetapi juga dengan mesin pencarian seperti; google scholar, researchgate, dan academia. Untuk memberikan fokus terhadap penulisan, penulisan mereduksi sumber literatur berdasarkan kata kunci, yaitu; Yoga, kecerdasan kinestetik, dan anak usia dini. Berdasarkan pengumpulan literatur dikumpulkan 33 literatur.

Hasil dan Pembahasan

Perkembangan anak usia dini mencakup beberapa aspek perkembangan aspek moral dan agama, kognitif, motorik, sosio-emosional, dan bahasa, serta seni (Huliyah, 2017). Perkembangan anak mencakup perkembangan psikis dan emosional, sulit dilihat, dimana fase ini merupakan fase kritis. Orang tua harus memahami konsep dasar perkembangan anak agar mengetahui indikator pendukung apa saja yang mendukung anak dan hambatnya. Karena aspek perkembangan terkait kompetensi atau potensi anak, apabila salah satu aspek perkembangan tidak berjalan sesuai usia anak maka anak dikatakan mengalami hambatan. Dengan adanya institusi pendidikan anak usia dini melalui lembaga PAUD, maka anak usia 0 – 6 tahun memiliki peluang dan kesempatan dalam mendapatkan pendidikan berkualitas sesuai tumbuh kembang anak. Kurikulum PAUD telah diatur dalam standar nasional PAUD yaitu sesuai dengan Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 (Khosibah & Dimiyati, 2021; Novianti, 2012).

Konsep bermain sambil belajar yang diterapkan lembaga PAUD menjadi fondasi pendidikan pedagogi di seluruh dunia (Maghfiroh & Suryana, 2021). Konsep bermain menurut para ahli masih banyak perdebatan. Proses pembelajaran dan perkembangan anak

melalui lembaga AUD beberapa dekade ini mengalami peningkatan karena kurangnya kesempatan dan kualitas dalam bereksperimen dan bermain anak di dalam rumah (Huliyah, 2017; Sim, 2015). *Pertama*, karena suasana rumah terlalu banyak gangguan atau faktor yang membuat anak teralihkan dalam proses pembelajaran seperti anak asyik menonton TV, bermain *games* online melalui *gadget* ataupun laptop. *Kedua*, gangguan lainnya karena terbatas ruangan di rumah sehingga anak sulit bermain dengan bebas seperti berlarian, melompat, dan loncat yang merupakan sisi alamiah anak dalam mengembangkan otot tubuh. *Ketiga*, kurangnya *role model* atau fasilitator apabila proses pembelajaran di rumah, karena di kelas guru mampu mendorong dan mendukung kegiatan bermain melalui perencanaan pembelajaran yang kondusif (Vega Vitianingsih, 2016).

Metode yang digunakan adalah metode demonstrasi. Telah banyak penelitian menyebutkan bahwa olah raga memiliki manfaat bagi tubuh, begitu juga dengan anak, dalam menyikapi anak yang memiliki kecerdasan kinestetik yang aktif selain memiliki keterampilan motorik juga mempunyai korelasi dengan perkembangan kognitif dan belajar anak. *Pertama*, menurut teori aerobik (*chronic aerobic exercise theory*) menyebutkan bahwa anak yang aktif bergerak secara fisik biasanya memiliki *system cardiorespiratory* yang baik berasosiasi dengan perkembangan otak dan fungsinya (Farhurohman, 2017; Lundy & Trawick-Smith, 2021). Kegiatan tersebut dapat meningkatkan suplai darah pada otak, struktur otak, dan meningkatkan kinerja fungsi otak (*self – regulator*) seperti perhatian, hambatan perilaku atau daya ingat. Dalam rangka mengembangkan fungsi otak dan control kognitif dalam rangka proses pengambilan keputusan (mental) yang dapat memprediksi kesuksesan akademik. Implikasi penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat porsi latihan fisik bagi anak dalam rangka menjaga kebugaran (Petrovska et al., 2013).

Kedua, latihan fisik berkorelasi dengan perkembangan otak dan belajar menurut teori latihan kritis (*acute exercise theory*), menegaskan bahwa latihan motorik dapat meningkatkan kinerja dan dampak pada fungsi otak (Kaplan, 2013; Lundy & Trawick-Smith, 2021). Dapat dibuktikan adanya peningkatan dalam konsentrasi dan kemampuan kognitif yang bermanfaat dalam proses belajar. Sebuah studi tentang dampak latihan fisik terhadap kemampuan kognitif pada anak PAUD (Farhurohman, 2017). Latihan fisik tersebut dilakukan selama 30 menit berdasarkan periode tertentu seperti berlari, melempar, melompat dan aktivitas motorik lainnya.

Berdasarkan hal tersebut di atas, aktivitas fisik memberi pengaruh terhadap perkembangan kognitif, tetapi juga memberi perasaan nyaman, konsentrasi dan meningkatkan seluruh anggota badan sehingga terampil. Bagi anak tipe kinestetik, hal ini sebagai sarana mereka dalam bereksplorasi, berimajinasi, bereksplorasi dan menjaga kelenturan, kekuatan dan keseimbangan. Dalam rangka membentuk hal tersebut diatas. Maka dengan memperkenalkan yoga adalah alternatif terbaik (Al Mosawi, 2016). Gerak anak menjadi lebih fokus dan konsentrasi terhadap objek abstrak dan anggota tubuh menjadi lebih baik. Metode yang digunakan dalam latihan yoga dengan demonstrasi sambil bermain oleh guru atau guru yoga. Poses atau yang dilakukan sesuai dengan perkembangan anak, yaitu yang teknik nafas, pose kekuatan, pose memuntir, pose keseimbangan, pose kelenturan, dan relaksasi (Harliana, 2019).

Demonstrasi merupakan metode merupakan metode keteladanan, dimana guru memberikan contoh atau memperagakan suatu objek/proses dari suatu kejadian atau peristiwa (Agustiniari et al., 2014). Metode mengajar yang memperlihatkan tentang sesuatu disertai penjelasan lisan, siswa melihat dan mengamati sehingga memperoleh gambaran yang jelas. Dengan metode demonstrasi, anak dapat memahami instruksi baik secara lisan dan gerakan/pose yang diperagakan gurunya. Kegiatan latihan yoga akan berjalan dengan baik apabila masing – masing berkonsentrasi pada tahap awal pemanasan, kemudian pada inti latihan dengan metode bermain (Kaplan, 2013; Purniasih & Suyanta, 2019). Pada tahap ini anak dapat berinteraksi dengan teman sebaya dan guru. Pose yang diperagakan juga secara berkelompok dimana anak dapat eksplorasi setiap gerakan sesuai dengan anatomi tubuhnya.

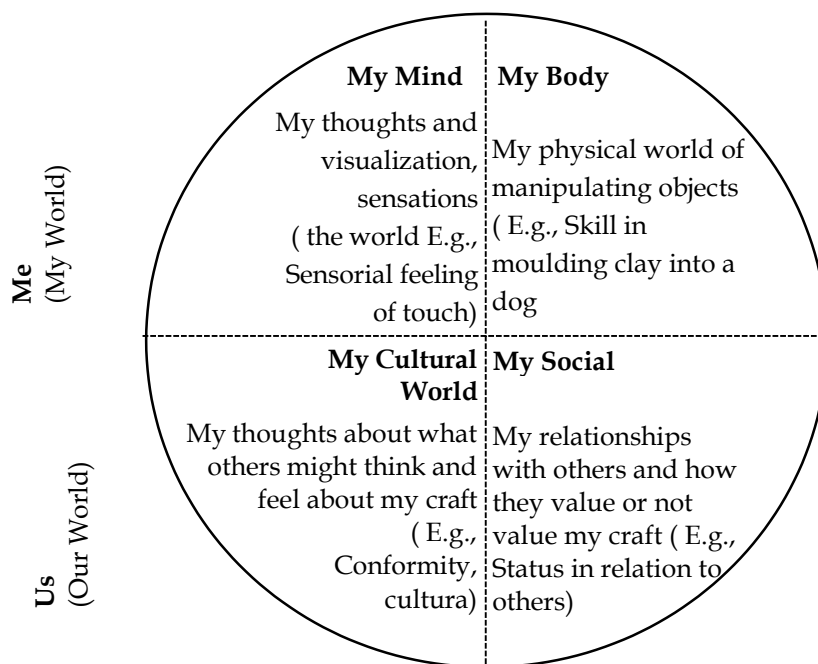
Karena gerakan yoga, tubuh menjadi aktif dengan menggerakkan semua anggota tubuh dengan fungsi tubuh, kemudian anak dapat merasakan perasaan senang. Muncul visualisasi dalam membentuk pose tertentu, terjadinya proses berfikir yang membantu anak dalam melakukan pose (asana) yoga (Harliana, 2019). Dalam beryoga artinya anak bermain atau beraktivitas fisik yang menyenangkan, senang, tertawa, bebas dan penuh kejutan (*surprise*) akan pose yang memberi rasa nyaman (Perbowosari, 2018).

The "Internal" World

(Subjective – the world of feelings and beliefs)

The "External" World

(Objective – the world of sciences and



Gambar 1. Integrasi Kerangka Permainan

Sumber: (Sim, 2015)

Gambar 1 merupakan perspektif bermain dan faktor nilai dalam hidup anak yang merupakan bagian yang terintegrasi. Dalam bermain dan beraktivitas anak memahami dirinya dan orang lain. Dengan memahami dirinya, anak mampu dan mencurahkan perasaannya dan memvisualisasikannya. Tahap selanjutnya adalah anak memahami konsep tubuhnya dengan memahami dunia (lingkungannya), artinya anak memiliki kemampuan atau keterampilan menggunakan anggota badannya. Fase ketiga yaitu pilar kebersamaan (kekitaan) yang terdiri dari lingkungan budaya. Tahap ini erat kaitannya dengan pandangan orang lain terhadap ide dan hasil karya yang dihasilkan anak. Fase terakhir yaitu lingkungan/interaksi sosial yang terkait dengan hubungan anak dengan orang lain dan nilai – nilai sosial yang ada di masyarakat. Berdasarkan kerangka bermain yang dijelaskan diatas, maka dalam proses bermain terdapat empat faktor anak menjadi peduli (*aware*) terhadap dirinya, internalisasi, dan muncul ide gagasan dalam mencurahkan perasaannya dalam sebuah aktivitas atau bermain.

Dalam konteks implementatif, yoga sebagai permainan tidak mengindahkan filosofisnya. Yoga dikenal dengan gerakan (asana). Asana artinya postur yang dilakukan dengan nyaman, perlahan dan meditatif. Asana dirancang untuk menguatkan bagian tubuh tertentu, pada saat menahan postur tertentu dengan perlahan (Kaplan, 2013). Pada saat melakukan postur, konsentrasi pada nafas dengan menarik nafas secara perlahan kemudian menghembuskannya dengan perlahan. Dalam yoga dikenal dengan sistem chakra. Chakra dalam Bahasa Sansekerta berarti roda atau lempengan. Bila dianalogikan dengan perangkat komputer, chakra adalah program yang mengatur kerja komputer. Dengan menyeimbangkan

chakra maka tubuh akan seimbang dan memperbaiki kinerja pikiran dan tubuh. Dengan berlatih yoga secara teratur maka keseimbangan energy dalam chakra. Jadi, yoga tidak hanya melakukan asana atau postur tertentu tetapi juga banyak manfaatnya bagi pikiran dan tubuh.

Terdapat beberapa bagian dari gerakan yoga antara lain (1) pernafasan dan meditasi, (2) postur keseimbangan, (3) kelenturan, (4) kekuatan, dan (5) memuntir. *Pertama*, teknik pernafasan. Menggunakan diafragma (otot – otot intercostal (otot – otot yang berada di antara tulang – tulang rusuk). Dengan menarik nafas, diafragma membentuk cekungan di perut dan terus meluas, memberikan ruang untuk udara masuk melewati hidung ke paru – paru. Dalam embusan nafas diafragma bergerak naik untuk melepaskan udara. Begitu paru – paru membesar oleh aliran nafas, perut ikut membesar, dan otot intercostal akan membesar kesamping dipenuhi udara. Bahu tetap rileks dan jangan ikut naik pada saat mengambil nafas. Seluruh proses ini akan berbalik apabila kita menghembuskan nafas (*exhale*).

Kedua, postur keseimbangan. Postur ini bermanfaat dalam membangun koordinasi, sikap tenang, ketangkasan, dan keanggunan. Fokus dalam melakukan asana ini adalah fokus dan konsentrasi dalam menggunakan kaki atau tangan. Pose ini seperti; *Vrksasana/tree pose*: posture ini memberikan rasa damai, meningkatkan konsentrasi, dan keseimbangan fisik, serta membina postur tubuh yang lebih tegap dan kokoh. *Garudasana* bermanfaat dalam meningkatkan kelenturan pada kaki dan bahu, menguatkan lutut, pergelangan kaki, dan otot betis, mengembangkan koordinasi dan keseimbangan tubuh serta meningkatkan konsentrasi. Manfaat lainnya adalah melancarkan sirkulasi darah dengan pose meremas dan memeras lengan dan kaki, melegakkan kekakuan bahu, dan mengurangi dan mencegah kram pada otot – otot betis (Dewi et al., 2020; Wiguna, 2021).

Ketiga, postur kekuatan. Terdapat berbagai postur dalam menguatkan kaki, lengan, dan perut. Secara umum pose kekuatan dapat meningkatkan keberanian, berani mengatasi rasa takut, meningkatkan konsentrasi, dan keseimbangan tubuh, serta menyegarkan dan memberikan energi baru pada tubuh. Postur yoga kekuatan seperti *dho mukha svanasana*. *Keempat*, postur memuntir (*twist*). Postur punter/memuntir dilakukan disepanjang tulang punggung, seperti gerakan ‘memeras’ anggota tubuh. Postur memuntir erat kaitannya menyegarkan susunan syaraf pusat yang terdapat di tulang punggung, sebagai postur yang efektif dalam detoksifikasi. Selain itu, postur ini bermanfaat untuk menghilangkan sakit punggung, sakit kepala, dan melepaskan ketegangan leher dan bahu. Saat tubuh dalam keadaan memuntir maka sistem pencernaan akan meningkat, tulang punggung menjadi fleksibel dan tulang punggung pun dapat bergerak bebas. Postur memuntir seperti *Marichyasana I*, *Marichyasana II*, dan *Marichyasana III*. *Kelima*, postur kelenturan. Postur ini bermanfaat dalam melepaskan ketegangan pada persendian pinggul. Melenturkan otot hamstring dan persendian lutut, melancarkan sirkulasi darah ke arah panggul dan menjaganya agar tetap sehat. Postur ini seperti *Baddha konasana* (postur kupu – kupu) (Suryanti & Indrayasa, 2021; Wiguna, 2021).

Berdasarkan temuan penelitian Lundy & Smith (2021), adanya level bermain di playground sebelum belajar pada anak usia dini memiliki korelasi positif dalam penugasan. Dapat disimpulkan bahwa anak yang memiliki level aktivitas bermain yang banyak akan merasa nyaman (*enjoy*) dalam proses pembelajaran (Lundy & Trawick-Smith, 2021). Temuan ini sesuai dengan temuan sebelumnya pada anak remaja pada level fokus durasi dan intensitas (Sim, 2015). Dalam beraktivitas pada kelas maupun aktivitas *outdoor*, anak menggerakkan anggota tubuhnya dengan bebas dan nyaman. Studi membuktikan bahwa aktivitas fisik baik bermain, olahraga, dan menari memberikan banyak manfaat pada anak (Al Mosawi, 2016). Terkait dengan melatih konsentrasi anak dan meningkatkan kecerdasan kinestetik anak serta kreatifitas. Dengan latihan rutin selama 15 – 30 menit, maka konsentrasi anak dapat meningkat. Alasan selanjutnya adalah keterampilan kognitif anak meningkat karena adanya teknik bernafas yang menutrisi jaringan otak, dan krusial pada perkembangan anak usia dini (Wiguna, 2021).

Berlatih yoga perlu guru yang dapat memberikan instruksi yang jelas. Dengan pembekalan kepada guru terhadap gerakan atau postur yoga yang sederhana maka latihan dapat dilakukan di kelas maupun dalam kegiatan *outdoor* (Sim, 2015; White, 2009). Metode yang dipilih guru harus menyenangkan, misalnya dengan metode demonstrasi sambil bermain. Metode demonstrasi memungkinkan guru memperagakan postur yoga dengan berpatokan pada 5 (lima) gerakan dasar seperti yang dikemukakan diatas. Anak dapat mencari postur terbaik mereka, karena postur dalam yoga disesuaikan kembali dengan anatomi anak (Nanthakumar, 2018; White, 2009; Young et al., 2017). Guru dapat *mensetting* kelas dengan tema yang dibawakan. Karena yoga sifatnya fleksibel, terdapat berbagai pose dalam yoga biasanya metafora terhadap lingkungan, alam, dan hewan. Dengan sesi yang terdiri dari pemanasan diawali dengan teknik nafas, rangkaian gerakan inti sesuai dengan 5 fungsi gerakan dasar, dan relaksasi.

Simpulan

Bermain merupakan perwujudan aktivitas fisik yang dilakukan anak dengan aman, nyaman, menyenangkan, dan menstimulasi anak. Selain meningkatkan keterampilan motorik, aktivitas fisik juga menyehatkan anak. Kognitif digunakan anak dalam proses penalaran. Lembaga PAUD yang berkualitas, perlu kiranya anak mendapat kesempatan dalam bermain baik *indoor* dan *outdoor*. Dimana dengan bermain dan beraktivitas fisik anak menjadi lebih sehat dan bugar, memiliki kreativitas yang baik dalam proses belajar. Selain itu dengan bermain dapat meningkatkan interaksi sosial dimasyarakat. Dengan memperkenalkan yoga sejak dini, maka anak dapat mengembangkan keterampilan motorik, kelenturan badan, meningkatkan konsentrasi, keseimbangan tubuh, dan kekuatan tubuh. Bagi anak yang memiliki kecerdasan kinestetik ini merupakan kesempatan mereka lebih eksplorasi diri dan anggota badannya (*my self and my body*). Aktivitas fisik di PAUD diperlukan dalam mengembangkan keterampilan motorik, keterampilan Bahasa dan kognitifnya.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat yang telah membantu dalam proses publikasi artikel. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada tim editor dari jurnal obsesi beserta staff yang telah berkenan memproses artikel sehingga dapat diterbitkan.

Daftar Pustaka

- Agustiniari, L. P., Suarni, N. K., & Ujianti, P. R. (2014). *Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Berbahasa Anak*. E-Journal PG PAUD Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, 2(1).
- Al Mosawi, A. K. (2016). *Bodily-Kinesthetic Intelligence and its Relation with the Classroom Environment of Kindergarten Children at the Age of 4-6 Years*. Sciences Journal Of Physical Education, 9(4), 267-277.
- Chiu, S.-I., Lee, J.-Z., & Huang, D.-H. (2004). *Video Game Addiction in Children and Teenagers in Taiwan*. CyberPsychology & Behavior, 7(5), 571-581. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.571>
- Dewi, L. K., Oktaviani, N. P. S., & Arsadi, P. E. (2020). *Filsafat Ketuhanan Dalam Yoga Darsana*. Vidya Dar'An: Jurnal Mahasiswa Filsafat Hindu, 1(2), 1-12. <https://doi.org/10.25078/sjf.v12i1.1823>
- Elliot, A. J. (2006). *The Hierarchical Model of Approach-Avoidance Motivation*. Motivation and Emotion, 30(2), 111-116. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9028-7>
- Fadillah, M. (2017). *Bermain dan Permainan*. Prenadamedia.
- Farhurohman, O. (2017). *Hakikat Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini Di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Suai Dini, 2(01), 27-36.

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate. Research in Education 8th Edition*. McGraw-Hill Higher Education.
- Gladstone, M., Lancaster, G., Umar, E., Nyirenda, M., Kayira, E., van den Broek, N., & Smyth, R. L. (2010). *Perspectives of normal child development in rural Malawi - a qualitative analysis to create a more culturally appropriate developmental assessment tool*. Child: Care, Health and Development, 36(3), 346-353. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.01008.x>
- Harliana, H. (2019). *Penerapan Yoga Dalam Menstimulasi Kemampuan Disiplin Anak Usia Dini*. Tumbuh Kembang: Kajian Teori Dan Pembelajaran PAUD, 6(2), 130-135.
- Hartinger, S. M., Lanata, C. F., Hattendorf, J., Wolf, J., Gil, A. I., Obando, M. O., Noblega, M., Verastegui, H., & Mäusezahl, D. (2017). *Impact of a child stimulation intervention on early child development in rural Peru: a cluster randomised trial using a reciprocal control design*. Journal of Epidemiology and Community Health, 71(3), 217-224. <https://doi.org/10.1136/jech-2015-206536>
- Huliyah, M. (2017). *Hakikat Pendidikan Anak Usia Dini*. As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Suai Dini, 1(01), 60-71.
- Kaplan, L. J. (2013). *The Experience of Yoga on Children with Anxiety*. In *Master of Social Work Clinical Research Papers*. St Catherine University (pp. 1-55).
- Katz, J., Arias, I., & Beach, S. R. H. (2000). *Psychological Abuse, Self-Esteem, and Women's Dating Relationship Outcomes: A Comparison of the Self-Verification and Self-Enhancement Perspectives*. Psychology of Women Quarterly, 24(4), 349-357. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2000.tb00217.x>
- Khosibah, S. A., & Dimyati, D. (2021). *Bahasa Reseptif Anak Usia 3-6 Tahun di Indonesia*. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(2), 1860-1869. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1015>
- Lundy, A., & Trawick-Smith, J. (2021). *Effects of Active Outdoor Play on Preschool Children's on-Task Classroom Behavior*. Early Childhood Education Journal, 49(3), 463-471. <https://doi.org/10.1007/s10643-020-01086-w>
- Maghfiroh, S., & Suryana, D. (2021). *Media Pembelajaran Untuk Anak Usia Dini di Pendidikan Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Tambusai, 5(1), 1560-1566.
- Nanthakumar, C. (2018). *The benefits of yoga in children*. Journal of Integrative Medicine, 16(1), 14-19. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2017.12.008>
- Novianti, R. (2012). *Teknik Observasi Bagi Pendidikan Anak Usia Dini*. Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial, 1(1), 22-29.
- O'Brien, P., & Burnett, P. C. (2000). *The Theory of Multiple Intelligences: Implications for Counseling Children*. Australian Journal of Guidance and Counselling, 10(1), 145-156. <https://doi.org/10.1017/S1037291100004209>
- Perbowosari, H. (2018). *Optimalisasi Kecerdasan Spiritual Anak Melalui Yoga Asanas*. Kamaya: Jurnal Ilmu Agama, 1(2), 166-177.
- Petrovska, S., Sivevska, D., & Cackov, O. (2013). *Role of the Game in the Development of Preschool Child*. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 92, 880-884. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.770>
- Purniasih, I. A. K. W., & Suyanta, I. W. (2019). *Penerapan Belajar Yoga Sebagai Peningkatan Kecerdasan Emosi Guru Dan Murid*. Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 4(1), 18-29. <https://doi.org/10.25078/pw.v4i1.1065>
- Samuelsson, I. P., & Carlsson, M. A. (2008). *The Playing Learning Child: Towards a pedagogy of early childhood*. Scandinavian Journal of Educational Research, 52(6), 623-641. <https://doi.org/10.1080/00313830802497265>
- Sangadah, N., & Kusumastuti, K. (2019). *Implementation of Yoga Gymes to Improve Student Concentration in Kindergarten of Muslimat Nahdlatul Ulama 32 Nurul Hikmah Jatimulyp Village Kebumen*. Preceeding of The URECOL, 539-545.

- Sim, S. L. (2015). *The Playful Curriculum: Making sense of Purposeful in the Twenty-First- Century Preschool Classroom*. Motivation, Leadership and Curriculum Design, 225-241. https://doi.org/10.1007/978-981-287-230-2_18
- Smidt, S. (2013). *The Developing Child in the 21st Century*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203483640>
- Suryanti, P. E., & Indrayasa, K. B. (2021). *Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Latihan Yoga Asanas*. Purwadita: Jurnal Agama Dan Budaya, 5(1), 31-42.
- Vega Vitianingsih, A. (2016). *Game Edukasi Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini*. Inform : Jurnal Ilmiah Bidang Teknologi Informasi Dan Komunikasi, 1(1), 25-32. <https://doi.org/10.25139/inform.v1i1.220>
- White, L. S. (2009). *Yoga for children*. Pediatric Nursing, 35(5).
- Wiguna, I. B. A. A. (2021). *Pelatihan Praktik Yoga Asana untuk Meningkatkan Perkembangan Fisik dan Motorik Anak Usia Dini*. Caraka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 109-118.
- Young, A. J., Silliman-French, L., & Crawford, L. (2017). *Yoga For Young Children With Down Syndrome*. Palaestra, 31(3).
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor.