

Kids Yoga Atlantis Untuk Menstimulasi Kelentukan Fisik Anak Usia 5-6 Tahun

Diva Pramesti Ayu Rachmawati*, Pramono, Rosyi Damayani Twinsari Maningtyas

Universitas Negeri Malang

Abstrak: Kelentukan fisik pada anak usia dini merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan motorik dan kesehatan jangka panjang bagi anak. Anak dengan kelentukan fisik yang baik dapat mendukung kemampuan motorik kasar dan motorik halus. Pada era saat ini banyak anak yang lebih memilih menghabiskan waktunya di depan *gadget* dan tanpa disadari hal ini dapat membatasi gerak fisik yang beresiko menyebabkan hilangnya kekuatan otot dan hilangnya kelentukan fisik. Salah satu cara kreatif untuk menstimulasi kelentukan fisik anak adalah dengan melakukan *kids yoga*. Kegiatan *kids yoga* merupakan serangkaian yoga yang dirancang khusus untuk anak dengan melibatkan gerakan fisik, teknik pernapasan, dan meditasi. Tujuan penelitian ini untuk mengembangkan produk *Kids yoga* bertema *Atlantis* guna menstimulasi kelentukan fisik anak usia 5-6 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development (R&D)* dengan model pengembangan yang merujuk pada Pramono et al. (2019) yang terdiri dari 6 tahapan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi, Data dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Penelitian diuji cobakan pada 3 lembaga sekolah Taman Kanak-Kanak di Kota Malang. Hasil uji validasi dari ahli yoga, ahli pembelajaran anak usia dini, dan pengguna mendapatkan hasil yang layak untuk diterapkan. Hasil uji coba kelompok kecil dan besar memperlihatkan adanya peningkatan kelentukan fisik anak. Dari pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa produk *Kids Yoga Atlantis* terbukti layak, efektif, efisien dan mudah untuk diterapkan dalam kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, *Kids Yoga Atlantis* terbukti bermanfaat untuk menstimulasi kelentukan fisik anak usia dini dengan konteks pembelajaran yang menyenangkan.

Kata kunci : Anak Usia Dini, Kelentukan Fisik, Yoga Anak

DOI:

<https://doi.org/10.47134/paud.v2i4.2017>

*Correspondence: Diva Pramesti Ayu Rachmawati

Email:

diva.pramesti.2101536@students.um.ac.id

Received: 05-05-2025

Accepted: 15-06-2025

Published: 27-07-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: *Physical Physical flexibility in early childhood is one of the important aspects of motor development and long-term health for children. Children with good physical flexibility can support their gross motor and fine motor skills. In today's era, many children prefer to spend their time in front of gadgets and without realizing it, this can limit physical movements which can risk causing muscle strength and loss of physical flexibility. One creative way to stimulate children's physical flexibility is to do kids yoga. Kids yoga activities are a series of yoga designed specifically for children by involving physical movements, breathing techniques, and meditation. The purpose of this study is to develop Atlantis-themed Kids yoga products to stimulate the physical flexibility of children aged 5-6 years. The research method used is Research and Development (R&D) with a development model that refers to Pramono et al. (2019) which consists of 6 stages. Data collection techniques use observation, interviews and documentation, Data is analyzed qualitatively and quantitatively. The research was tested in 3 kindergarten institutions in Malang City. The results of validation tests from yoga experts, early childhood learning experts, and users get results that are feasible to implement. The results of small and large group trials showed an increase in children's physical flexibility. From this statement, it can be concluded that Kids Yoga Atlantis products are proven to be feasible, effective, efficient and easy to apply in learning activities. With thus, Kids Yoga Atlantis has been shown to be beneficial for stimulating flexibility Early childhood physical with a fun learning context.*

Keywords: *Early Childhood, Physical Flexibility, Kids Yoga*

Pendahuluan

Periode usia dini pada manusia terjadi pada awal usia dengan rentang 0-6 tahun. Masa usia dini ini masuk pada masa perkembangan yang sangat krusial dalam sepanjang kehidupan manusia. Pada usia dini perkembangan fisik, kognitif, serta emosional anak berkembang sangat pesat, karena di masa usia ini anak berada pada fase keemasan dimana hanya terjadi sekali dalam seumur hidup manusia. Perkembangan motorik menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan, khususnya kelentukan fisik. Anak yang memiliki kelentukan fisik yang baik dapat mendukung kemampuan motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar pada anak usia dini berfungsi sebagai dasar kemampuan anak dalam beraktivitas pada kehidupan sehari-hari (Sam et al., 2021). Motorik kasar berperan pada kekuatan dan keseimbangan, berbeda dengan motorik halus (Dewi et al., 2024).

Kelentukan fisik berguna sebagai penunjang aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Karena kelentukan fisik merupakan kemampuan untuk menggerakkan sendi tertentu serta otot secara optimal dan bebas tanpa adanya hambatan (Healthys, 2023). Kelentukan fisik pada anak usia dini mendukung perkembangan motorik serta kesehatan anak dalam jangka panjang. Kemampuan anak usia dini dalam menunjukkan kelentukan fisik dapat terlihat saat mereka mampu melakukan gerakan berjangkauan luas, seperti menyentuh jari kaki dengan tangan secara mudah saat duduk atau berdiri. Selain itu, anak dapat melakukan gerakan memutar badan ke samping atau ke belakang dengan mudah. Anak dengan kelentukan kelentukan fisik yang baik merupakan anak yang cerdas (Kamelia, 2019). Kemampuan gerak fisik motorik yang optimal pada anak akan dapat membantu membangun konsep diri yang positif dan juga dapat membangun kepercayaan diri pada anak (Astuti et al., 2021). Anak yang memiliki kebugaran jasmani yang baik menunjukkan kelentukan tulang belakang yang lebih baik setelah empat tahun, sehingga kondisi kebugaran jasmani diusia muda dapat memprediksi perkembangan tingkat kelentukan tulang belakang selama masa anak-anak (Dobell et al., 2020). Kelentukan fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya kebugaran jasmani, kelahiran prematur, dan program pendidikan jasmani. Pada anak usia dini indikator kelentukan fisik mencakup berbagai kemampuan seperti, (1) kemampuan melakukan peregangan, (2) kemampuan berdiri seimbang, (3) kemampuan melompat, (4) koordinasi gerakan, (5) kemampuan menggerakkan anggota tubuh, dan (6) keterampilan motorik halus.

Namun, di tengah pentingnya kelentukan fisik bagi perkembangan anak, muncul tantangan baru yang memengaruhi aktivitas fisik mereka, yaitu meningkatnya penggunaan teknologi digital seperti gadget dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan modern saat ini teknologi berkembang dengan pesat terutama pada *smartphone* atau *gadget*. Hampir semua orang menggunakan perangkat elektronik satu ini, karena *gadget* sudah termasuk dalam kebutuhan untuk membantu mempermudah hidup manusia (Effect et al., 2023). Namun pada zaman sekarang mayoritas orang tua kecanduan bermain *gadget*, tak terkecuali anak-anak juga. Hal ini menyebabkan banyak anak-anak yang lebih memilih menghabiskan waktu luangnya di depan *gadget* daripada bermain permainan yang melibatkan pergerakan fisik. Tanpa disadari aktivitas ini dapat membatasi gerak fisik yang beresiko menyebabkan hilangnya kekuatan otot, hilangnya kelentukan fisik, dan tidak

keseimbangan fisik. Oleh karena itu, pendidik perlu memberikan stimulasi melalui metode pembelajaran yang efektif sekaligus menyenangkan, guna mendukung pengembangan kelentukan fisik anak. Anak dapat meningkatkan kelentukan fisik dengan melakukan latihan peregangan sederhana (Donti et al., 2022). Meskipun perkembangan teknologi ini memiliki banyak manfaat namun di kalangan anak usia dini penggunaan *gadget* berpotensi memberikan dampak negatif jika tidak dibatasi dan diarahkan dengan baik (Ridanti & Suryana, 2024).

Kids yoga menjadi salah satu metode yang dapat diterapkan oleh pendidik karena yoga berpotensi dapat meningkatkan kelentukan fisik pada anak usia dini. *Kids yoga* memiliki banyak manfaat bagi anak salah satunya adalah dapat menstimulasi tumbuh kembang anak dengan baik sehingga dapat tercapai secara optimal karena *kids yoga* dapat menstimulasi motorik kasar anak (Ariyanti et al., 2024). Kemampuan gerak anak usia dini dapat menentukan bagaimana perkembangan fisiknya (Putu et al., 2023). Gerakan-gerakan dalam *kids yoga* untuk anak dirancang lebih lebih sederhana dibanding dengan yoga untuk orang dewasa. Gerakan *kids yoga* rancangan gerakan indah dengan kreasi permainan yang sesuai dengan seusia anak sehingga anak dapat merasa senang dan nyaman (Ceria et al., n.d.).

Pada penelitian terdahulu dengan judul “Pelaksanaan Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi di TK Negeri Pembina Kaliwungu” oleh Intan et al., (2022) menunjukkan bahwa yoga memiliki banyak manfaat seperti untuk meningkatkan konsentrasi, kemampuan kontrol diri dan manfaat lain bagi Kesehatan fisik anak.

Tujuan penelitian ini adalah untuk membantu menstimulasi kelentukan fisik anak, sehingga untuk tercapainya tujuan tersebut peneliti menciptakan produk berupa gerakan *kids yoga* dengan tema bawah laut yang efektif, efisien, serta mudah dilakukan oleh anak. Peneliti menciptakan produk gerakan *Kids Yoga Atlantis* yang membantu menstimulasi kelentukan fisik anak usia 5-6 tahun.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan berbasis *Research & Development* (R&D) dengan menggunakan model kutipan dari penelitian Pramono (2019) yang merupakan sintesis dari beberapa model penelitian pengembangan yang telah di uji dengan 6 tahapan pengembangan yang digunakan, yakni (1) melakukan analisis kebutuhan, (2) mengidentifikasi model pengelolaan aspiratif yang diinginkan oleh peneliti, (3) mengembangkan model awal, (4) melakukan uji ahli, (5) melakukan uji skala kecil, dan (6) melakukan uji coba lapangan.

Tahap pertama yang dilakukan adalah analisis kebutuhan dengan melakukan observasi di TK Muslimat NU 29, TK Muslimat NU 16, dan TK Putera Zaman. Ditemukan permasalahan bahwa sekolah kurang memiliki variasi kegiatan untuk membantu menstimulasi kelentukan anak, selain itu sekolah juga belum mengetahui banyak mengenai yoga anak. Data yang didapat akan digunakan untuk mengembangkan produk gerakan yoga yang efektif, efisien dan mudah untuk menstimulasi kelentukan fisik anak

Tahap kedua yaitu peneliti mengidentifikasi, mencari dan menentukan pendekatan yang relevan untuk mengelola program *Kids Yoga Atlantis* dengan mempertimbangkan prinsip pendidikan anak usia dini dan kebutuhan anak.

Tahap ketiga mengembangkan model awal, peneliti mulai merancang model awal berdasarkan hasil analisis. Model ini mencakup struktur, metode, dan isi program *kids yoga* yang dirancang untuk meningkatkan kelentukan fisik anak.

Tahap keempat setelah produk *Kids Yoga Atlantis* selesai dibuat sesuai rancangan, selanjutnya dilakukan uji validasi ahli yoga, ahli pembelajaran anak usia dini, dan pengguna. Tujuan validasi untuk mengetahui kelayakan dan mendapat saran dari para ahli. Terdapat 3 aspek dalam instrumen validasi ahli yoga yaitu aspek keefektifan, kemudahan, dan kemenarikan yang terdiri dari 10 pertanyaan. Berikut kisi-kisi instrumen.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Ahli Yoga

No	Aspek yang Diukur	Indikator
1	Keefektifan produk <i>Kids Yoga Atlantis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Kesesuaian capaian perkembangan dan kemampuan anak usia 5-6 tahun - Durasi setiap gerakan - Prinsip yoga anak - Menstimulasi kelentukan
2	Kemudahan produk <i>Kids Yoga Atlantis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Keterpahaman instruksi - Tingkat kemudahan gerakan - Keamanan gerakan
3	Kemenarikan produk <i>Kids Yoga Atlantis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Keterbaruan gerakan - Keberagaman gerakan

Terdapat 3 aspek dalam instrumen validasi ahli pembelajaran anak usia dini yaitu aspek keefektifan, kemudahan, dan kemenarikan yang terdiri dari 10 pertanyaan. Berikut kisi-kisi instrumen.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Ahli Pembelajaran Anak Usia Dini

No	Aspek yang Diukur	Indikator
1	Keefektifan produk <i>Kids Yoga Atlantis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Kesesuaian capaian perkembangan dan kemampuan anak usia 5-6 tahun - Durasi setiap gerakan - Menstimulasi kelentukan - Mengenali bagian tubuh
2	Kemudahan produk <i>Kids Yoga Atlantis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Tingkat kemudahan gerakan - Keamanan gerakan
3	Kemenarikan produk <i>Kids Yoga Atlantis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Keterbaruan gerakan - Keberagaman gerakan - Kesesuaian tema

Terdapat 4 aspek dalam instrumen validasi ahli pembelajaran anak usia dini yaitu aspek keefektifan, kemudahan, keefisienan, dan kemenarikan yang terdiri dari 10 pertanyaan. Berikut kisi-kisi instrumen.

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Pengguna

No	Aspek yang Diukur	Indikator
1	Keefektifan produk Kids <i>Yoga Atlantis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Kesesuaian capaian perkembangan dan kemampuan anak usia 5-6 tahun - Durasi setiap gerakan - Menstimulasi kelentukan - Mengenali bagian tubuh
2	Kemudahan produk Kids <i>Yoga Atlantis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Tingkat kemudahan gerakan - Kemudahan implementasi - Keamanan gerakan
3	Keefesienan produk Kids <i>Yoga Atlantis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Kederhanaan perlengkapan
4	Kemenarikan produk Kids <i>Yoga Atlantis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Keterbaruan gerakan - Keberagaman gerakan - Kesesuaian tema

Tahap kelima yakni pelaksanaan uji coba pada kelompok kecil yang dilakukan di TK Muslimat NU 29 dengan melibatkan 5 anak.

Tahap keenam yakni uji coba lapangan yang dilakukan di TK Muslimat NU 29, TK Muslimat NU 16, dan TK Putera Zaman dengan melibatkan 30 anak yang dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Adapun kisi-kisi instrumen penilaian sebagai berikut dengan 3 aspek yakni keefektifan, keefesienan, dan kemudahan.

Tabel 4. Kisi-Kisi Penilaian

No	Aspek yang Diukur	Indikator
1	Keefektifan produk Kids <i>Yoga Atlantis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan menggerakkan badan - Menunjukkan gerakan yang melibatkan kelentukan fisik - Menunjukkan gerakan yang melibatkan motorik halus
2	Keefesienan produk Kids <i>Yoga Atlantis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Keseimbangan badan - Mampu mengikuti gerakan
3	Kemudahan produk Kids <i>Yoga Atlantis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mudah mengikuti gerakan - Mampu mengikuti instruksi - Mengikuti gerakan hingga akhir

Analisis data menggunakan dua metode yakni metode analisis data kualitatif yang berupa saran dan masukan, serta metode analisis data kuantitatif berupa hasil nilai dari validasi oleh para ahli. Berikut ini rumus yang digunakan.

$$\text{Tingkat Validitas} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor tertinggi}} \times 100\%$$

Gambar 1. Rumus Tingat Validitas

Hasil persentase yang diperoleh akan dikonversi menggunakan interpretasi kriteria sebagai berikut:

Tabel 5. Interpretasi Kelayakan

Interval	Klasifikasi Validasi
81%-100%	Sangat Valid
61%-80%	Valid
41%-60%	Cukup Valid
21%-40%	Kurang Valid
≤ 20%	Tidak Valid

(Pranatawijaya et al., 2019)

Hasil

Berdasarkan dianalisis terhadap data observasi dan wawancara awal, selanjutnya produk *Kids Yoga Atlantis* dikembangkan melalui langkah-langkah yang telah diuraikan sebelumnya. Berikut hasil dari produk *Kids Yoga Atlantis*:

Produk *Kids Yoga Atlantis* disajikan dalam bentuk video animasi sederhana yang menarik, mudah dipahami, serta mudah diakses oleh pendidik. Video animasi ini termasuk dalam media pembelajaran yang dapat membantu pendidik dalam memberikan materi pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung sehingga anak akan tertarik untuk belajar dan dapat lebih cepat untuk memahami (Rahmawati et al., 2024). Pada awal video menyajikan identitas mengenai pengembang, selain itu juga terdapat nama gerakan sebelum contoh gerakan ditampilkan. Panduan *Kids Yoga Atlantis* dapat di akses pada link berikut: <https://bit.ly/3UWeu5R>

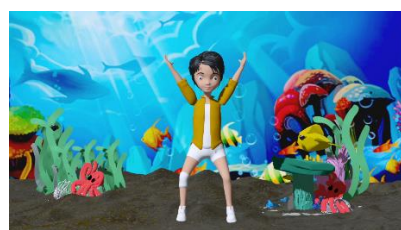
Video animasi *Kids Yoga Atlantis* ini dapat di akses pada link *youtube* berikut ini: <https://youtu.be/VbUOd5y4xl8?si=DC33BLNczw00lbp2>



Gambar 2. Tampilan Video *Kids Yoga Atlantis*



Gambar 3. Nama Gerakan *Kids Yoga Atlantis*



Gambar 4. Gerakan *Kids Yoga Atlantis*

Data Validasi Ahli

Validasi pengembangan produk dilakukan oleh dua ahli yoga, dua ahli pembelajaran anak usia dini, dan 3 pengguna. Sebagaimana tercantum seperti berikut:

Hasil Validasi Ahli Yoga

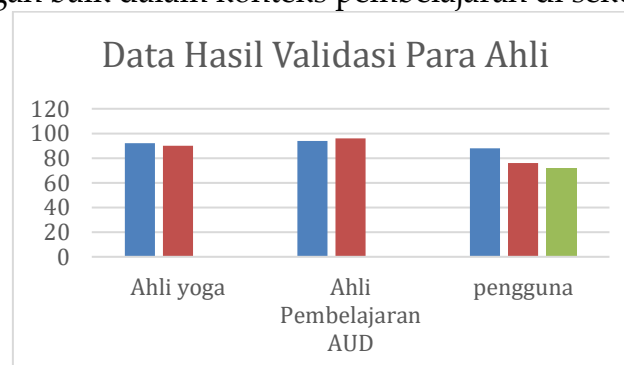
Validasi ahli oleh dilakukan oleh Bapak Dr. Ari Wibowo Kurniawan, S.Pd, M.Pd dan mendapat penilaian sebesar 92%, sementara dengan Bapak Dr. Surya Adi Saputra, S.Pd, M.Pd.AIFO mendapat penilaian sebesar 90%. Hal ini menunjukkan bahwa produk *Kids Yoga Atlantis* sangat layak untuk diterapkan dalam pembelajaran anak di sekolah, rancangan gerakan juga telah disesuaikan dengan prinsip yoga anak. Dari hasil validasi ahli yoga ini mendapatkan saran dan masukan untuk menambah gerakan agar lebih variatif serta diberi hitungan suara agar jelas.

Hasil Validasi Ahli Pembelajaran Anak Usia Dini

Validasi ahli pembelajaran anak usia dini dilakukan oleh dua ahli, yakni Ibu Nur Anisa, M.Pd dan mendapatkan penilaian sebesar 94%, serta dengan Ibu Wuri Astuti, S.Pd, M.Pd mendapat penilaian sebesar 96%. Persentase hasil penilaian validasi yang tinggi menunjukkan bahwa produk *Kids Yoga Atlantis* sangat layak untuk diterapkan pada pembelajaran anak usia dini di sekolah. Hasil ini juga mengindikasikan kesesuaian rancangan dengan karakteristik dan kebutuhan perkembangan anak usia 5-6 tahun. Pada validasi ahli pembelajaran anak usia dini ini mendapatkan saran dan masukan untuk memperbaiki tampilan video agar lebih menarik, dan melengkapi identitas pengembang pada video.

Hasil Validasi Pengguna

Validasi pengguna dilakukan oleh tiga guru dari masing-masing sekolah, yakni TK Muslimat NU 29 mendapat penilaian sebesar 88%, TK Muslimat NU 16 sebesar 76%, dan TK Putera Zaman sebesar 72%. Hasil penilaian ini menunjukkan bahwa produk *Kids Yoga Atlantis* layak diterapkan dalam pembelajaran anak untuk menstimulasi kelentukan fisik. Secara keseluruhan umpan balik yang didapat menunjukkan jika produk *Kids Yoga Atlantis* dapat diterapkan dengan baik dalam konteks pembelajaran di sekolah.



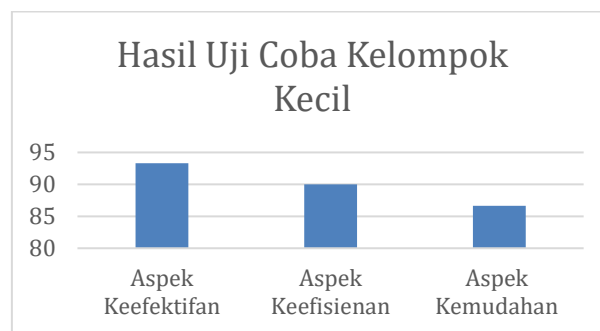
Gambar 5. Data Hasil Validasi

Hasil Uji Coba

Uji coba produk *Kids Yoga Atlantis* dilakukan pada kelompok kecil dan juga kelompok besar. Berikut rincian uji coba yang dilakukan:

Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di TK Muslimat NU 29 Kota Malang dengan diikuti 5 anak dari kelompok B sebagai subjek. Berikut rincian hasil uji coba kelompok kecil:

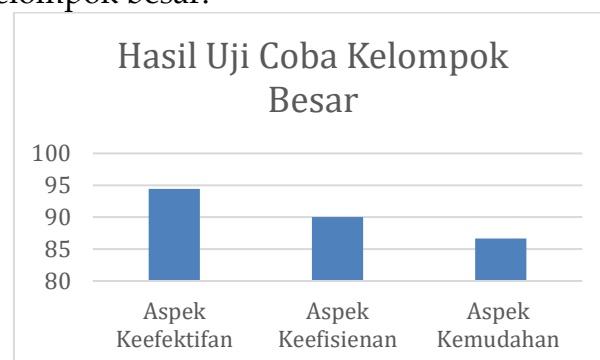


Gambar 6. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Aspek keefektifan mencapai 93.33%, aspek keefisienan 90%, aspek kemudahan 86.66% dalam uji coba kelompok kecil. Berdasarkan tiga aspek penilaian mendapat rata-rata persentase 89,99%. Persentase ini menunjukkan bahwa *Kids Yoga Atlantis* masuk dalam kategori sangat valid atau sangat layak.

Hasil Uji Coba Kelompok Besar

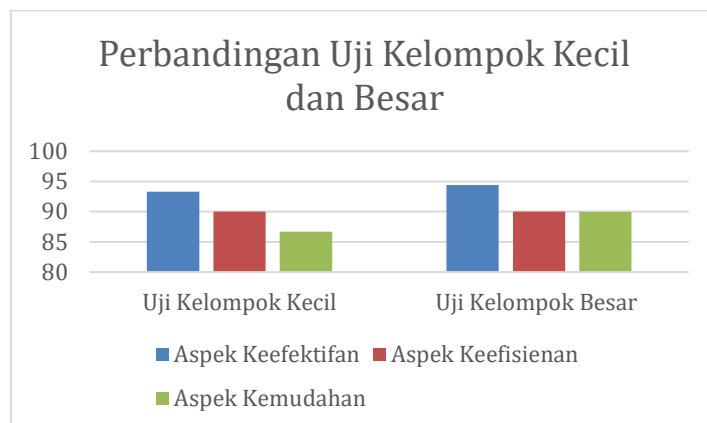
Uji coba kelompok besar diikuti oleh 30 anak dari 3 lembaga sekolah yang berbeda di Kota Malang, yakni TK Muslimat NU 29, TK Muslimat NU 16, dan TK Putera Zaman. Kegiatan uji coba kelompok besar ini berlangsung pada akhir Mei hingga awal Juni 2025. Berikut hasil uji coba kelompok besar:



Gambar 7. Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba kelompok besar menunjukkan hasil 94.44% untuk aspek keefektifan, 90% untuk aspek keefisienan, dan 89.99% untuk aspek kemudahan. Sehingga perolehan nilai pada uji coba kelompok besar sebesar 91.47% yang termasuk ke dalam kriteria sangat layak. Hal ini memiliki arti bahwa produk *Kids Yoga Atlantis* sangat layak digunakan sebagai

upaya stimulasi kelentukan fisik anak usia 5-6 tahun. Berikut data perbandingan antara uji coba kelompok kecil dan kelompok besar:



Gambar 8. Perbandingan Nilai Uji Kelompok Kecil dan Besar

Berdasarkan gambar grafik perbandingan uji coba kelompok kecil dan kelompok besar terlihat adanya peningkatan pada aspek keefektifan dari 93,33% menjadi 94,44%, sehingga produk *Kids Yoga Atlantis* dinilai efektif membantu untuk menstimulasi kelenturan fisik anak. Produk *Kids Yoga Atlantis* dibuat dengan metode yang menyenangkan dan selaras dengan kebutuhan serta karakteristik anak usia 5 hingga 6 tahun, sehingga hal ini menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilannya.. Pernyataan ini sejalan dengan pandangan bahwa pembelajaran bagi anak usia dini perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan pada setiap tahap usia anak (Krisdayanti, 2021). Aspek kemudahan dari 86,66% menjadi 89,99%, peningkatan ini menunjukkan bahwa produk *Kids Yoga Atlantis* mudah untuk diikuti oleh anak-anak. Karena produk *Kids Yoga Atlantis* dirancang agar mudah diikuti oleh anak-anak usia 5–6 tahun sesuai dengan tahapan perkembangan motorik mereka. Instruksi pada saat pelaksanaan diberikan secara sederhana dan dilengkapi dengan ilustrasi yang menarik, hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa dengan menggunakan video dalam proses pembelajaran akan menjadikan lebih menarik dan dapat meningkatkan motivasi anak untuk belajar sehingga anak dapat memahami dan meniru gerakan dengan lebih mudah (Maymunah & Watini, 2021). *Pose* yoga khusus anak harus *Pose* yang ringan dan menyenangkan (Tuffahaty, 2024). Hal ini sejalan dengan Bloom dalam taksonominya, domain psikomotorik yang keterampilan fisik dan gerak motorik yang berkembang dari kemampuan dasar hingga kemampuan yang kompleks (Lafendry, 2023). Menurut (Juniartha et al., 2021) dalam perkembangan gerakan yoga mulai dipadukan dengan musik-musik atau ditambah gerakan-gerakan yang terlihat seperti tarian. Sementara untuk aspek keefisienan tetap 90%. Kesesuaian tema yang digunakan mampu untuk membangunkan imajinasi anak sehingga anak dapat mengembangkan daya pikirnya. Hal ini didukung dengan pernyataan bahwa imajinasi yang dimiliki anak dapat memperluas daya pikir dan daya ciptanya dengan tanpa dibatasi oleh kenyataan (Hernawati, 2019). Selain itu, Belajar melalui pengalaman langsung yang bermakna dan menyenangkan merupakan belajar yang paling baik bagi anak usia dini

(Halida, 2016). Efisiensi ini tercermin pada kemudahan dalam implementasi, dan alat yang digunakan. Anak hanya memerlukan ruang yang cukup dan alas duduk seperti matras atau karpet, sehingga dapat diterapkan di berbagai lingkungan belajar. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa pembelajaran gerak bagi anak bersifat praktis yang berarti materi gerakan yang dipilih mudah, murah, aman, umum dan fleksibel (Wulandari, 2017). Gerakan-gerakan yang terdapat pada *Kids Yoga Atlantis* juga mencerminkan aspek keefisienan seperti pada pemilihan gerakan yang multifungsi, artinya pada satu gerakan dapat menstimulasi beberapa bagian tubuh sekaligus. Contohnya, gerakan "Bintang Laut" dalam tema *Atlantis* tidak hanya melatih kelentukan tangan dan kaki, tetapi juga meningkatkan keseimbangan dan koordinasi motorik. Gerakan multifungsi ini tidak hanya sebagai alternatif, namun juga bermanfaat untuk kebutuhan lainnya (Astrina, 2019). Merujuk pada hasil perbandingan diatas bahwa produk *Kids Yoga Atlantis* yang dikembangkan sangat layak digunakan sebagai upaya menstimulasi kelentukan fisik pada anak usia 5-6 tahun.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, produk *Kids Yoga Atlantis* yang dikembangkan memiliki kelebihan dan juga kekurangan. Sejumlah kelebihan yang dimiliki oleh produk *Kids Yoga Atlantis* menjadikannya layak digunakan dalam pembelajaran anak usia dini, serta beberapa kekurangan menjadi catatan penting untuk diperbaiki. Berikut beberapa kelebihan dan kekurangan pada produk *Kids Yoga Atlantis*:

Kelebihan

Produk *Kids Yoga Atlantis* memiliki beberapa keunggulan dalam menstimulasi kelentukan fisik anak usia dini. Secara visual, produk *Kids Yoga Atlantis* ini menggunakan animasi sederhana yang memiliki kemandirian tersendiri bagi anak. Produk *Kids Yoga Atlantis* menjadikan dunia bawah laut sebagai tema yang dikaitkan dengan gerakan hewan laut seperti gerakan kepiting, ubur-ubur, lumba-lumba, hingga gurita. Tema ini terbukti mampu menarik perhatian anak dan membangun imajinasi mereka. Kesesuaian gerakan dengan karakteristik perkembangan anak usia dini, gerakan yang dirancang bersifat sederhana, mudah diikuti, dan disesuaikan dengan rentang usia 5-6 tahun. Produk *Kids Yoga Atlantis* juga tidak memerlukan alat bantu khusus selain matras atau karpet, sehingga guru dengan mudah dapat menerapkannya di dalam atau diluar ruangan tanpa harus mengubah banyak struktur pembelajaran.

Kekurangan

Produk *Kids Yoga Atlantis* memiliki beberapa keunggulan yang telah diuraikan, perlu diakui bahwa *Kids Yoga Atlantis* sebagai produk pengembangan juga memiliki beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan untuk disempurnakan yaitu pelaksanaan *Kids Yoga Atlantis* memerlukan ruang atau tempat yang luas agar tidak membatasi gerak anak. Meskipun gerakan sudah disesuaikan dengan usia 5-6 tahun namun, dengan keberagaman kemampuan anak akan menjadikan anak merasa kesulitan dalam melakukan

beberapa gerakan. Sehingga pada pelaksanaannya anak juga memerlukan pendampingan dari guru.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa produk *Kids Yoga Atlantis* sangat layak untuk digunakan sebagai media stimulasi kelentukan fisik anak usia 5–6 tahun. Kelayakan produk ini diperkuat oleh hasil validasi dari ahli yoga, ahli pembelajaran anak usia dini, serta pengguna, yang secara keseluruhan memberikan penilaian sangat baik pada produk *Kids Yoga Atlantis*. Gerakan dalam *Kids Yoga Atlantis* telah disusun secara sistematis dan mudah agar sesuai prinsip-prinsip dasar yoga serta disesuaikan dengan tahapan perkembangan motorik anak usia dini. Keberhasilan implementasi *Kids Yoga Atlantis* juga tampak dari hasil uji coba kelompok kecil dan besar, yang menunjukkan bahwa anak-anak mampu mengikuti gerakan yoga dengan baik, menunjukkan kelentukan fisik, serta melibatkan koordinasi motorik halus. Ketiga aspek utama yaitu keefektifan, keefesienan, dan kemudahan dalam penggunaan terbukti mendukung keberhasilan produk *Kids Yoga Atlantis* di lapangan. Hasil penelitian mengenai *Kids Yoga Atlantis* memiliki implikasi penting bagi pendidikan anak usia dini, kegiatan yoga dapat menjadi alternatif inovatif dalam pembelajaran yang menyenangkan, tidak hanya menekankan aspek kelentukan fisik anak tapi juga menstimulasi emosional anak. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah disarankan untuk menguji efektivitas *Kids Yoga Atlantis* dalam menstimulasi aspek perkembangan lain, seperti keseimbangan emosi, konsentrasi, atau keterampilan sosial anak. Selain itu, produk ini juga dapat diuji pada kelompok usia yang berbeda guna memperluas manfaatnya. Dengan demikian, *Kids Yoga Atlantis* terbukti bermanfaat untuk menstimulasi kelentukan fisik anak usia dini dengan konteks pembelajaran yang menyenangkan

Referensi

- Ariyanti, K. S., Saraswati, A. A. S. R. P., Batiari, N. M. P., Herliawati, P. A., & Bainuan, L. D. (2024). Manfaat Meditasi dan Kids Yoga untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Saat Diberikan Imunisasi di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 7(1), 73–82. <https://doi.org/10.25078/jyk.v7i1.3147>
- Astrina, W. A. (2019). Yoga Asana Dalam Mengembangkan Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences) Pada Anak Di Pendidikan Anak Usia Dini Pelangi Cakranegara. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Astuti, W., Tirtaningsih, M. T., Muna, F. A. N., Perwitasari, S. I., & Purnomo, R. G. (2021). Pengembangan Stimulasi Motorik Kasar sebagai Metode Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini Bagi Guru-Guru di TPA/KB. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 38. <https://doi.org/10.17977/um050v4i1p38-45>
- Ceria, I., Rahayu, P. P., Program, K., Tiga, D., & Respati, U. (n.d.). *Pengaruh Stimulasi Kids Yoga Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Pra Sekolah*. 2(4), 66–75.

- Dewi, D. S., Nurjaman, I., & Fitria, E. (2024). Peningkatan Motorik Kasar Anak Usia Dini Usia 4-5 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama. *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2), 289–302. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.776>
- Dobell, A., Pringle, A., Faghy, M. A., & Roscoe, C. M. P. (2020). Fundamental movement skills and accelerometer-measured physical activity levels during early childhood: A systematic review. *Children*, 7(11), 1–26. <https://doi.org/10.3390/children7110224>
- Donti, O., Konrad, A., Panidi, I., Dinas, P. C., & Bogdanis, G. C. (2022). Is There a “Window of Opportunity” for Flexibility Development in Youth? A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 8(1), 1–24. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00476-1>
- Effect, T., Gadgets, O., Early, O., & Sudirman, N. (2023). *Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini*. 3(5), 136–143.
- Halida. (2016). Group Investigation Model (Pembelajaran Terpadu Anak Usia Dini). *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 01(02), 1–8. jurnal.untan.ac.id/index.php/lp3m/article/download/19210/16052
- Healthys, S. (2023). *Manfaat Yoga dalam Meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan Indriyani Pemerhati Ilmu Kesehatan*. 4(2), 77–79. <https://doi.org/10.58258/rehat.v3i1.6650/https>
- Hernawati. (2019). Upaya Mengembangkan Imajinasi Anak Melalui Metode Contextual Teaching Dan Learning (Ctl) Di Tk Islam Bina Insan Kamil. *Jurnal Pendidkian Dan Dakwah*, 1(September), 110–128.
- Intan, K., Christiani, N., Amaniyah, M., & Hasanah, U. (2022). *Pelaksanaan Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi di TK Negeri Pembina Kaliwungu*. 311–320.
- Juniartha, M. G., Sugata, I. M., Dwitayasa, I. M., Wika, I. M., & Piartha, I. N. (2021). Struktur Pelatihan Yoga Āsanas Bagi Anak-Anak, Remaja Dan Dewasa Di Sanggar Samirata. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 21. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2094>
- Kamelia, N. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini (Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak) STTPA Tercapai di RA Harapan Bangsa Maguwoharjo Condong Catur Yogyakarta. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 112. <https://doi.org/10.24014/kjiece.v2i2.9064>
- Krisdayanti. (2021). Implementasi Senam Irama Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Nurul Iman Sirna Galih Ulu Belu Tanggamus. *Gastronomia Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Lafendry, F. (2023). Teori Pendidikan Tuntas Mastery Learning Benyamin S Bloom. *Tarbarwi : Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 6(1), 1–12.

<https://doi.org/10.51476/tarbawi.v6i1.459>

- Maymunah, S., & Watini, S. (2021). Pemanfaatan Media Video Dalam Pembelajaran Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4120–4127. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1520>
- Pramono, Nurhasanb, Kusnanik, N. W., & Winarno, M. E. (2019). Playing motion activity model development to improve early childhood creative thinking. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(4), 219–236.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Putu, N., Yayasan, I., & Samskrtam, D. (2023). Latihan Yoga Asanas Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Pada Anak Usia Dini (Yoga Asanas Practice To Improve Flexibility in Early Children). *JARITA: Journal of Children's Education and Learning Research*, 15(1), 15–21. <https://doi.org/10.36417/jelr.v1i1.507>
- Rahmawati, Y. P., Handayani, A., & Rakhmawati, D. (2024). Efektivitas Penggunaan Media Virtual Reality Dalam Pembelajaran Sains. 13(2), 325–333. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.766>
- Ridanti, J. F., & Suryana, D. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2), 315–324. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.391>
- Sam, F. K., Pramono, P., & Astuti, W. (2021). Penerapan Permainan Engklek Fruit Sebagai Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini)*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.26740/jp2kgaud.2021.2.1.1-8>
- Tuffahaty, N. (2024). KEGIATAN TERAPI YOGA KIDS DALAM MELATIH STABILITAS EMOSI PADA ANAK USIA DINI. *Αγαη*, 15(1), 37–48.
- Wulandari, R. T. (2017). Pembelajaran Olah Gerak Dan Tari Sebagai Sarana Ekspresi Dan Apresiasi Seni Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan*, 147–162.