



Penerapan Praktik Yoga Dalam Mengoptimalkan Kecerdasan Kinestetik Pada Anak Usia Dini

Liberty Barokah^{1*}, Ika Fitria Ayuningtyas², Tyas Ning Yuni Astuti Anggraini³, Dewi Zolekhah⁴, Anik Setyawati⁵

Program Studi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta^{1,2,3,4}

TK ABA Karangjati Indah 1⁵
libertybarokah@gmail.com

Article History:

Received : 07 – 08 – 2025
Revised : 21 – 10 – 2025
Accepted : 30 – 10 – 2025
Publish : 01 – 11 – 2025

Kata Kunci: kecerdasan kinestetik; yoga; anak

Keywords: kinesthetic intelligence; yoga; child

Abstrak: Kecerdasan kinestetik berkaitan dengan perkembangan motorik anak. Permasalahan yang sering terjadi adalah anak masih canggung dalam bergerak, malu – malu dan tidak percaya diri dalam menggerakkan tubuhnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik adalah yoga. Stimulasi dengan yoga merupakan kegiatan merangsang kemampuan semua aspek perkembangan dasar anak yang meliputi stimulasi sentuh, gerak, urut, pendengaran dan penglihatan dengan mengutamakan rasa nyaman, aman, menunjukkan perhatian dan kasih sayang sehingga perkembangannya akan berlangsung secara optimal. Tujuan pengabdian ini agar anak dapat mengikuti yoga untuk menstimulasi kecerdasan kinestetik. Pengabdian ini terintegrasi dalam mata kuliah Pelayanan Komplementer Pada Ibu dan Anak. Target pengabdian ini anak umur 4-6 tahun. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir. Tahapan persiapan meliputi pengkajian masalah dan penyusunan proposal. Tahapan pelaksanaan adalah melakukan yoga anak. Hasil dari kegiatan ini anak antusias dan semangat dalam melakukan yoga. Hal ini terlihat dari awal kegiatan sampai akhir, siswa mengikuti semua gerakan yoga serta saat evaluasi, siswa dapat melakukan sendiri gerakan yoga sesuai dengan yang diperintahkan. Kegiatan ini diharapkan dapat dilakukan secara berkesinambungan dan memberikan manfaat untuk menstimulasi kecerdasan kinestetik pada anak.

Abstract: Kinesthetic intelligence is related to children's motor development, including jumping, spinning, somersaulting, and coordination skills. A common problem is that children are still awkward in their movements, shy, and lack confidence in moving their bodies. One way to improve kinesthetic intelligence is through yoga. Yoga stimulation is an activity that stimulates all aspects of a child's basic development, including touch, movement, massage, hearing, and vision, prioritizing comfort, safety, attention, and affection so that their development can occur optimally. The activity is conducted in three stages: preparation, implementation, and final stage. The preparation stage includes problem analysis and proposal development. The results of this activity show that children are enthusiastic and motivated in performing

yoga. This is evident from the beginning to the end of the activity, as students follow all yoga movements and, during evaluation, can perform yoga movements independently as instructed. This activity is expected to be conducted continuously and provide benefits in stimulating kinesthetic intelligence in children.

Pendahuluan

Kecerdasan kinestetik merupakan salah satu perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh dan merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak usia dini, di mana anak dapat mengekspresikan ide, imajinasi, serta kemampuan fisik melalui gerakan tubuh yang terstruktur dan bermakna. Kecerdasan kinestetik merupakan salah satu dari kecerdasan majemuk yang berkaitan dengan perkembangan motorik anak-anak, meliputi keterampilan seperti melompat, berputar, jungkir balik, dan koordinasi [1]. Permasalahan yang sering terjadi pada anak-anak adalah anak masih canggung dalam bergerak, malu – malu dan tidak percaya diri dalam menggerakkan tubuhnya serta masih banyak didapatkan kurangnya anak usia dini dalam mengembangkan gerak tubuh melalui nyanyian, menselaraskan antara pikiran dan tubuh (koordinasi tubuh), mengembangkan kelincahan, kekuatan dan keseimbangan tubuh serta mengkoordinasi mata dengan tangan dan kaki. Salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak adalah yoga [2]

Yoga untuk anak terdiri dari gerakan sederhana yang dipersiapkan untuk anak melalui bermain, bercerita, menyanyi dan menari sehingga terasa menyenangkan [3] Stimulasi dengan yoga merupakan kegiatan merangsang kemampuan semua aspek perkembangan dasar anak yang meliputi stimulasi sentuh, gerak, urut, pendengaran dan penglihatan dengan mengutamakan rasa nyaman, aman, menunjukkan perhatian dan kasih sayang sehingga perkembangannya akan berlangsung secara optimal [4]. Dalam konteks anak usia dini, yoga dapat diadaptasi menjadi aktivitas yang menyenangkan dan bermanfaat untuk menstimulasi berbagai aspek perkembangan, khususnya kecerdasan kinestetik. Yoga anak-anak sering kali disampaikan dalam bentuk yang lebih interaktif, kreatif, dan menyenangkan, sehingga cocok dengan minat dan perhatian anak-anak. Ini dapat melibatkan cerita, lagu, permainan, dan imajinasi untuk membantu anak-anak terlibat dalam praktik yoga. Yoga untuk anak melibatkan serangkaian gerakan (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan praktik relaksasi yang dapat meningkatkan kesadaran tubuh, keseimbangan, fleksibilitas, koordinasi, dan konsentrasi [5]

Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa yoga yang diterapkan secara terstruktur pada anak usia dini memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar dan halus, serta kemampuan regulasi emosi dan perhatian [6]. Penelitian juga mengungkapkan bahwa yoga mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar seperti keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi anak. Selain itu, yoga berdampak positif pada pengembangan konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan sosial, hingga kesehatan fisik dan mental anak [7]. Rutinitas latihan yoga secara teratur terbukti dapat menjadi alternatif efektif dalam merangsang kemampuan kinestetik melalui eksplorasi tubuh dan lingkungan sekitar secara aman, kreatif, dan terarah. Implementasi yoga untuk anak usia dini umumnya dikemas dalam bentuk demonstrasi, permainan, ataupun story telling yang membuat anak terlibat aktif dan menikmati prosesnya [8]

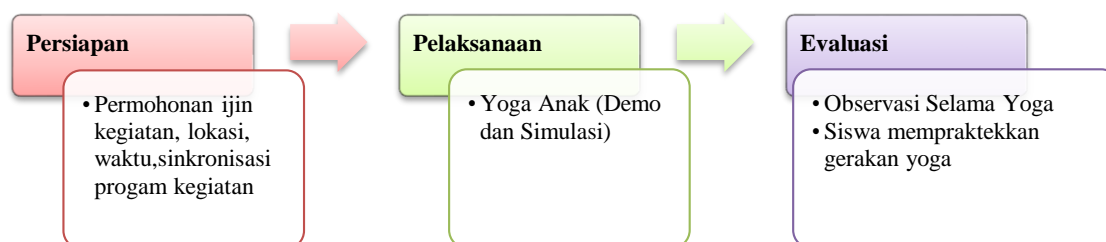
Gerakan yoga yang dikemas dalam bentuk permainan dan demonstrasi terbukti membuat anak merasa nyaman, rileks, dan lebih mudah fokus selama proses pembelajaran.

Selain itu, yoga juga membantu anak mengeksplorasi kemampuan tubuhnya, meningkatkan kemampuan psikomotorik, membangun rasa percaya diri, serta meningkatkan kemampuan sosial dan sportivitas. Implementasi yoga pada anak usia dini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan kecerdasan kinestetik. Yoga dapat menjadi alternatif aktivitas fisik yang efektif, hemat biaya, dan mudah diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. Program yoga yang terstruktur dan diberikan secara rutin terbukti meningkatkan kemampuan motorik kasar, kelenturan, keseimbangan, serta konsentrasi belajar anak [1]

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap yaitu:

1. Koordinasi dan sosialisasi dengan Mitra Tim.
Tim melakukan koordinasi dengan mitra yaitu TK ABA Karangjati Indah 1. Koordinasi meliputi: permohonan izin kegiatan, lokasi, waktu kegiatan, serta sinkronisasi program kegiatan dengan kegiatan yang sudah.
2. Pelaksanaan Yoga
Pelaksanaan kegiatan yoga terdiri dari stimulasi dan praktik yoga anak. Metode yang digunakan adalah bercerita dan praktik yoga dengan instruktur yoga mahasiswa kebidanan (D-3) semester IV yang sudah lulus mata kuliah Pelayanan Komplementer Pada ibu dan anak.
3. Evaluasi
Evaluasi dilaksanakan dengan melakukan observasi secara langsung selama pelaksanaan yoga serta diakhir kegiatan siswa suruh melakukan Gerakan yoga sesuai dengan instruksi.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Implementasi Kids Yoga Untuk Menstimulasi Kecerdasan Kinestetik Pada Anak Usia Dini” dilaksanakan pada Jumat 2 Mei 2025 mulai pukul 08.00 s.d 12.00 WIB sebagai bentuk integrasi pengabdian kepada masyarakat dengan pembelajaran pada MK Pelayanan Komplementer Pada Ibu dan Anak dengan rincian sebagai berikut :

Kegiatan I

Tahap awal pengabdian ini adalah dilakukan pendataan jumlah anak yang hadir di Aula TK ABA Karangjati Indah 1. Jumlah guru dan siswa yang hadir yaitu sejumlah 9 guru, 87 siswa TK dan 23 siswa KB. Dengan rincian usia sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Siswa
Sumber: penulis, 2025

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
Kelompok Belajar (KB)		
Laki-laki	9	43,4
Perempuan	14	56,6
Total	23	100
Taman Kanak-kanan (TK)		
Laki-laki	44	50,58
Perempuan	43	49,42
Total	87	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jenis kelamin anak KB sebagian besar adalah perempuan (43,4%), dan untuk anak TK sebagian besar laki-laki (50,58%). Studi penelitian menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata keterampilan motorik kasar anak laki-laki dan anak perempuan setelah melakukan permainan kreatif [9]. Studi lain juga menunjukkan bahwa anak laki-laki sering kali lebih tertarik pada aktivitas fisik dan olahraga, sementara anak perempuan mungkin lebih fokus pada aktivitas lain. Yoga dapat menjadi alternatif yang menarik karena karakteristiknya yang inklusif dan dapat disesuaikan untuk kedua gender. Yoga menekankan pada kesadaran tubuh, fleksibilitas, dan keseimbangan yang dapat menarik bagi anak perempuan, sambil tetap memberikan tantangan fisik yang dapat menarik bagi anak laki-laki. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan kinestetik sangat penting untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus, yang dapat bervariasi berdasarkan jenis kelamin selama masa anak-anak [10]. Anak laki-laki sering didorong untuk berpartisipasi dalam olahraga, sementara anak perempuan mungkin diarahkan ke tari, yang berpotensi menyebabkan ekspresi kecerdasan kinestetik yang berbeda [11]

Kegiatan II : Pelaksanaan demonstrasi dan yoga

Pelaksanaan yoga dilakukan dengan instruktur mahasiswa kebidanan (D-3) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achard Yani Yogyakarta yang sudah lulus mata kuliah Pelayanan Komplementer Pada Ibu dan Anak dengan didampingi oleh 3 dosen. Pelaksanaan yoga dikemas dalam bentuk demonstrasi, *story telling* dan permainan. Story telling yang digunakan berjudul "Yoga atitama dan Busur Panah Cahaya" didalamnya terdapat nama-nama gerakan yoga seperti matahari terbit, angin melambai, busur, kanguru dan sebagainya.

Berikut adalah beberapa gambar rangkaian kegiatan pelaksanaan yoga:

Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan sambutan oleh Kepala Sekolah TK ABA Karangjati Indah 1 di lanjutkan oleh dosen dari prodi kebidanan (D-3).



Gambar 2. Sambutan oleh Ketua kegiatan PKM
Sumber: dokumentasi penulis, 2025

Setelah kegiatan sambutan kemudian dilanjutkan dengan yoga bersama anak-anak. Kegiatan yoga untuk anak usia dini terbagi ke dalam tiga tahapan utama, yaitu tahap pemanasan dan latihan pernapasan, tahap inti, serta tahap penutup atau relaksasi. Pada tahap inti, aktivitas yoga dikemas dalam bentuk yang menyenangkan dan menarik minat anak, seperti melalui metode bercerita yang dipadukan dengan iringan musik. Dalam sesi ini, anak diajak untuk menirukan berbagai gerakan yoga yang disesuaikan dengan alur cerita, sehingga selain menstimulasi kemampuan motorik, kegiatan ini juga mendorong keterlibatan emosional dan imajinatif anak. Hasil penelitian bahwa menggabungkan gerakan dengan bercerita dapat meningkatkan keterampilan motorik dasar, seperti keterampilan lokomotor dan pengendalian objek, pada anak-anak berusia 3 hingga 6 tahun [12] Bercerita juga membantu dalam mengembangkan keterampilan sosial-emosional, memungkinkan anak-anak untuk memahami dan mengelola emosi mereka, yang sangat penting untuk perkembangan mereka secara keseluruhan [13]

Mahasiswa kebidanan (D-3) FKes Unjaya sebagai instruktur mempraktekkan beberapa gerakan yoga di antara adalah gerakan sarang laba-laba kemudian di ikuti oleh anak-anak. Gerakan sarang laba-laba mempunyai manfaat untuk meregangkan saraf kaki, melancarkan peredaran darah, membentuk kerjasama dan menyelaraskan koordinasi pernafasan serta Gerakan [14] Hasil penelitian menunjukkan bahwa program yoga memberikan dampak yang lebih besar terhadap perkembangan kemampuan motorik dibandingkan dengan kemampuan kognitif anak [15] Pernyataan ini sejalan dengan teori perkembangan motorik yang menyebutkan bahwa anak-anak usia prasekolah (3–6 tahun) berada pada tahap perkembangan yang pesat dalam hal keterampilan keseimbangan [16]



Gambar 3. Instruktur yoga sedang mempraktekkan Gerakan sarang laba-laba di ikuti oleh anak-anak

Sumber: Dokumentasi penulis, 2025

Gerakan yang lain adalah gerakan gunung merapi yang mempunyai manfaat memperkuat tulang kaki, membantu memperlancar pencernaan, memperkuat tulang tangan dan menyelaraskan keseimbangan gerakan dengan pernafasan [14]. Gerakan ini dilakukan dengan bekerja sama dengan orang lain sehingga anak-anak lebih bersemangat untuk melakukan Gerakan yoga. Kids yoga merupakan bentuk terapi komplementer yang dirancang khusus untuk anak-anak, dengan menerapkan latihan gerakan yang menyenangkan dan sesuai dengan usia mereka. Melalui pendekatan berbasis permainan, kids yoga bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi tubuh anak secara menyeluruh [17] Yoga untuk anak tidak melibatkan pose-pose yang kompleks. Gerakan yang diberikan disesuaikan dengan usia anak dan disampaikan melalui aktivitas yang menyenangkan seperti bermain, bercerita, bernyanyi, dan menari [3].



Gambar 4. Pose Gunung Merapi

Sumber: Dokumentasi penulis, 2025

Gerakan lain yang dipraktekkan adalah gerakan katak, kanguru, bangau, gorila, singa, kupu-kupu. Gerakan tersebut adalah gerakan menggunakan nama-nama hewan yang mudah di ingat dan di bayangkan oleh anak-anak.

Kegiatan III Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Hasil evaluasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kegiatan Yoga Anak
Sumber: penulis 2025

Aspek Yang di evaluasi	Indikator Keberhasilan	Hasil Terukur	Persentase (%)	Keterangan
Kehadiran peserta	Anak mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir	110 anak dari 110 peserta hadir penuh	100%	Menunjukkan komitmen dan antusiasme tinggi terhadap kegiatan
Partisipasi Aktif	Anak mengikuti seluruh gerakan yoga dengan	95 anak aktif penuh, 15 anak mengikuti sebagian karena lelah atau distraksi	86%	Peserta menunjukkan keterlibatan fisik dan mental yang baik
Minat mengikuti kegiatan selanjutnya	Peserta menyatakan keinginan ikut yoga anak berikutnya	99 anak dari 110 menyatakan "ingin ikut lagi"	90%	Kegiatan dianggap menyenangkan dan bermanfaat oleh peserta

Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan menghasilkan temuan positif berupa: (1) tingginya tingkat antusiasme peserta yang terjaga secara konsisten dari awal hingga akhir kegiatan; (2) kemampuan peserta dalam mengikuti dan melaksanakan seluruh rangkaian gerakan yoga yang diajarkan; dan (3) kemandirian peserta dalam mendemonstrasikan gerakan yoga sesuai instruksi pada tahap evaluasi, yang menunjukkan keberhasilan keterampilan kinestetik melalui praktik yoga.



Gambar 4. Evaluasi Gerakan perahu layar
Sumber : Dokumentasi penulis, 2025

Kesimpulan

Kegiatan penerapan praktik yoga menunjukkan hasil yang sangat positif, ditandai dengan tingginya antusiasme anak-anak dalam mengikuti setiap sesi pembelajaran. Anak-anak menunjukkan minat yang besar terhadap gerakan-gerakan yoga yang diajarkan, dengan partisipasi aktif dan semangat yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini mengindikasikan bahwa yoga sebagai media pembelajaran dapat menarik perhatian dan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan bagi anak usia dini. Pengabdian ini juga mengindikasikan bahwa penerapan praktik yoga merupakan strategi yang efektif dan menyenangkan untuk mengoptimalkan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini, dengan indikator keberhasilan yang terlihat dari antusiasme anak dan kemampuan mereka dalam mengikuti serta mengulang gerakan yoga sesuai instruksi.

Daftar Pustaka

- [1] N. P. Sari, N. Novitawati, M. A. Setiawan, and M. Mutiani, "Peran Yoga dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Bagi Anak Usia Dini," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 5, pp. 4681–4689, Jun. 2022, doi: 10.31004/obsesi.v6i5.2451.
- [2] N. I. Shandya, N. M. Azni, N. H. N. Fitri, and Sakinah, "Upaya Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Melalui Metode Bermain Gerak Pada Anak Usia Dini," vol. 9, no. 5, pp. 132–141, 2024.
- [3] V. A. Nyolinda and M. Hartanti, "Campaign to Introduce Children Yoga to the Mothers in Bandung City," *VCD*, vol. 1, no. 1, pp. 18–32, Jan. 2017, doi: 10.37715/vcd.v1i1.316.
- [4] I. Ceria and P. P. Rahayu, "Pengaruh Stimulasi Kids Yoga Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Pra Sekolah," *Journal Of Health Sciences Leksia*, vol. 2, no. 4, pp. 66–75, 2024.
- [5] N. L. P. D. S. Lestari and P. S. Marselinawati, "Yoga Kids : Membangun Kesehatan Fisik Dan Mental Anak Usia Dini," *Jurnal Prodi Teologi Hindu STAHN Mpu Kuturan Singaraja*, vol. 4, no. 1, pp. 39–45, 2024.
- [6] R. N. Rashedi, S. E. Rowe, R. A. Thompson, E. J. Solari, and K. A. Schonert-Reichl, "A Yoga Intervention for Young Children: Self-Regulation and Emotion Regulation," *J Child Fam Stud*, vol. 30, no. 8, pp. 2028–2041, Aug. 2021, doi: 10.1007/s10826-021-01992-6.
- [7] S. B. S. Khalsa and B. Butzer, "Yoga in school settings: a research review," *Ann N Y Acad Sci*, vol. 1373, no. 1, pp. 45–55, Jun. 2016, doi: 10.1111/nyas.13025.
- [8] D. A. Sari and S. Nurfitriah, "Enhancing Kinesthetic Intelligence in Children Between The Ages of 5-6 Through Yapong Traditional Dance," *Journal of Islamic Education Students (JIES)*, vol. 4, no. 1, p. 95, May 2024, doi: 10.31958/jies.v4i1.12276.
- [9] D. V. Apriloka, "Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau Dari Jenis Kelamin," *JAPRA Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal*, vol. 3, no. 1, pp. 61–67, 2020.
- [10] T. Novelia Gulo, S. Mutiara Putri, and R. Fahreza, "Pengaruh Potensi Kemampuan Kinestik Terhadap Kecerdasan Intelektual Pada Siswa Kelas V Sd Kehidupan Baru," *Nuansa : Jurnal Studi Islam dan Kemasyarakatan*, vol. 17, no.

1, Jun. 2024, doi: 10.29300/nuansa.v17i1.4325.

- [11] C. Oktavia, M. Sit, and M. Basri, "Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Tarian Tradisional Di RA Firdaus Griya Prima," *Al-Hikmah : Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, vol. 6, no. 1, pp. 18–26, Jun. 2022, doi: 10.35896/ijecie.v6i1.316.
- [12] R. Vargas-Vitoria *et al.*, "Effects of Combined Movement and Storytelling Intervention on Fundamental Motor Skills, Language Development and Physical Activity Level in Children Aged 3 to 6 Years: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial," *Children*, vol. 10, no. 9, p. 1530, Sep. 2023, doi: 10.3390/children10091530.
- [13] D. N. Siswanti and Muh. Daud, "Manfaat Metode Ber cerita Terhadap Kemampuan Sosial Emosional Anak Usia Dini," *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, vol. 5, no. 6, pp. 6598–6610, Nov. 2024, doi: 10.54373/imeij.v5i6.1947.
- [14] L. Barokah and I. F. Ayuningtyas, *Buku Ajar Pelayanan Komplementer Pada Ibu dan Anak*. 2024.
- [15] A. Aleksić Veljković, B. Katanić, and B. Masanovic, "Effects of a 12-Weeks Yoga Intervention on Motor and Cognitive Abilities of Preschool Children," *Front Pediatr*, vol. 9, Nov. 2021, doi: 10.3389/fped.2021.799226
- [16] G.-P. Jiang *et al.*, "Balance, Proprioception, and Gross Motor Development of Chinese Children Aged 3 to 6 Years," *J Mot Behav*, vol. 50, no. 3, pp. 343–352, May 2018, doi: 10.1080/00222895.2017.1363694.
- [17] N. P. E. Astuti, "OPTIMIZING CHILDREN GROSS MOTORIC SKILL BY YOGA ASANA PRACTICE IN COVID-19 PANDEMIC," *JURNAL PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, vol. 4, no. 5, p. 926, Sep. 2020, doi: 10.33578/pjr.v4i5.8032.