

Strategi Guru Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Implementasi Kegiatan Ekstrakurikuler Yoga

Ayudya Rachmalia Putri^{1*}, Afifah Rahmaningrum², Eka Cahya Maulidiyah³,
Yes Matheos Lasarus Malaikosa⁴, Kartika Rinakit Adhe⁵, Budi Purwoko⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Surabaya, Surabaya

Email Corresponding Author: ayudyarachmalia.23245@mhs.unesa.ac.id

Artikel Info

History

Received 2026-04-22,

Revised 2026-06-09,

Accepted 2026-08-06,

Online First 2026-08-26

Keywords: Teaching Strategies; Gross Motor Skills; Children's Yoga; Early Childhood

Kata Kunci: Strategi Guru; Motorik Kasar; Yoga Anak; Anak Usia Dini

© 2026 Ayudya Rachmalia Putri,
Afifah Rahmaningrum, Eka Cahya
Maulidiyah, Yes Matheos Lasarus
Malaikosa, Kartika Rinakit Adhe,
Budi Purwoko

*This is an open access article
under the [CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.*



Abstract

Although numerous studies have shown that yoga can support gross motor development in early childhood, research on teachers' adaptive strategies for implementing yoga activities according to children's characteristics remains limited. This study aims to describe teaching strategies used in yoga extracurricular activities and examine their role in the gross motor development of children aged 5–6 years. A qualitative approach with a descriptive design was employed. Participants consisted of two teachers, namely the core yoga extracurricular teacher and an assistant classroom teacher, and 14 children aged 5–6 years. Data were collected through observation, interviews, and documentation and analyzed using interactive data analysis. Findings indicate that effective teaching strategies include modeling, step-by-step instructions, movement adjustments based on children's abilities, music and games, and positive reinforcement. These strategies increased children's active participation. The novelty lies in emphasizing teaching strategies as a key factor in supporting successful yoga implementation and children's gross motor development.

Abstrak

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik yoga dapat mendukung perkembangan motorik kasar anak usia dini, penelitian mengenai strategi guru dalam menerapkan kegiatan yoga secara adaptif sesuai karakteristik anak masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi pengajar dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yoga serta mengidentifikasi perannya terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas dua guru, yaitu guru inti ekstrakurikuler yoga dan guru pendamping atau guru kelas, serta 14 anak usia 5–6 tahun yang mengikuti kegiatan yoga. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis data interaktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi efektif guru meliputi *modeling*, instruksi bertahap, penyesuaian gerakan berdasarkan kemampuan anak, integrasi musik dan permainan, serta penguatan positif. Strategi tersebut mendorong partisipasi aktif anak dalam kegiatan yoga. Kebaruan penelitian terletak pada fokus terhadap strategi pengajaran guru sebagai faktor pendukung keberhasilan pelaksanaan yoga dan perkembangan motorik kasar anak.

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik kasar merupakan salah satu aspek penting dalam pertumbuhan anak usia dini yang berkontribusi signifikan terhadap aktivitas fisik, kemandirian, dan kesiapan anak untuk mengikuti proses pembelajaran di fase berikutnya. Kemampuan motorik kasar mencakup koordinasi otot besar yang meliputi keseimbangan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi gerakan tubuh. Menurut Santrock (2008), perkembangan motorik anak terjadi secara bertahap dan dipengaruhi oleh kematangan

fisik serta pengalaman belajar yang diperoleh anak. Namun demikian, hasil observasi awal di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak masih menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa stimulasi motorik kasar yang diberikan belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan dan karakteristik perkembangan anak (Yulan et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa minimnya variasi dalam strategi pembelajaran dapat mengakibatkan perkembangan motorik anak tidak berjalan dengan baik (Ceria & Rahayu, 2024).

Salah satu pilihan aktivitas yang dapat dimanfaatkan untuk merangsang perkembangan motorik kasar anak adalah yoga untuk anak. Yoga merupakan suatu kegiatan fisik yang mengintegrasikan gerakan tubuh, pernapasan, dan fokus yang dapat mendukung peningkatan fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi tubuh anak (Candra et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan yoga pada anak-anak usia dini dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar serta mendukung perkembangan aspek psikologis seperti fokus dan pengaturan emosi. Meskipun demikian, suksesnya pelaksanaan kegiatan yoga tidak hanya bergantung pada jenis aktivitas yang dilakukan, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana guru merancang, memodifikasi, dan memfasilitasi proses pembelajaran sesuai dengan karakteristik anak usia dini (Harliana & Hermanto, 2022). Guru berperan penting dalam menentukan strategi pembelajaran, memberikan contoh gerakan (*modeling*), menyesuaikan tingkat kesulitan gerakan, mengintegrasikan elemen bermain dan musik, serta memotivasi anak untuk terlibat aktif selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian, strategi pedagogis guru menjadi faktor yang menentukan efektivitas implementasi kegiatan yoga sebagai upaya menstimulasi perkembangan motorik kasar anak.

Beragam penelitian telah mengungkapkan bahwa kegiatan yoga memberikan dampak positif bagi perkembangan anak usia dini, terutama dalam hal keterampilan motorik kasar. Penelitian sebelumnya Miftahuljana et al. (2025) menunjukkan bahwa penerapan yoga dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, fleksibilitas, kekuatan otot serta mendukung perkembangan fokus dan pengendalian emosi anak. Selain itu, praktik yoga juga dianggap dapat menciptakan ruang pembelajaran yang menyenangkan, sehingga anak lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran (Suryanti & Indrayasa, 2021). Penelitian sebelumnya cenderung menjelaskan peningkatan kemampuan motorik kasar setelah anak menjalani kegiatan yoga, tanpa menggambarkan secara detail proses pedagogis yang terjadi selama pelaksanaan kegiatan tersebut. Dengan demikian, fokus penelitian masih tertuju pada hasil yang diperoleh anak, sementara faktor-faktor yang mendukung keberhasilan pelaksanaan yoga, terutama strategi yang digunakan guru selama proses pembelajaran, belum banyak dibahas secara mendalam.

Namun, dalam pendidikan anak usia dini, guru memiliki peran utama dalam menentukan mutu pengalaman belajar yang diterima anak. Keberhasilan suatu kegiatan dipengaruhi tidak hanya oleh jenis aktivitas yang diberikan, tetapi juga oleh kemampuan guru dalam memilih strategi pembelajaran yang tepat dengan karakteristik, kebutuhan, dan tingkat perkembangan anak (Dewi et al., 2024). Strategi seperti pemberian contoh gerakan (*modeling*), penggunaan instruksi yang mudah dan bertahap, penyesuaian tingkat kesulitan gerakan, penggabungan elemen bermain dan musik, serta pemberian penguatan positif juga berpengaruh pada keterlibatan anak saat mengikuti kegiatan yoga. Berdasarkan analisis tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang menjadi landasan dilakukannya penelitian ini. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan manfaat yoga bagi perkembangan motorik kasar anak tetapi belum secara khusus meneliti strategi pedagogis guru yang mendukung keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yoga. Karena itu, penelitian ini tidak hanya berfokus pada hasil perkembangan motorik kasar anak, tetapi juga pada proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru selama kegiatan berlangsung. Metode ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih menyeluruh mengenai hubungan antara strategi pengajar, pelaksanaan aktivitas yoga, dan perkembangan motorik kasar pada anak usia dini.

Berdasarkan penjelasan fenomena, landasan teori, dan hasil penelitian sebelumnya, dapat dimengerti bahwa penerapan kegiatan yoga telah banyak diteliti sebagai salah satu alternatif untuk merangsang perkembangan motorik kasar anak usia dini. Berbagai penelitian secara konsisten mengungkapkan bahwa yoga memiliki efek positif pada keseimbangan, koordinasi gerak, fleksibilitas, kekuatan otot, serta kemampuan fokus anak (Barokah et al., 2025). Namun, mayoritas penelitian

tersebut tetap difokuskan pada pencapaian hasil perkembangan anak setelah berpartisipasi dalam kegiatan yoga. Oleh karena itu, fokus penelitian lebih banyak ditujukan pada hasil yang diperoleh dari kegiatan yoga, sementara analisis tentang bagaimana proses pembelajaran dilakukan dan bagaimana peran guru dalam mendukung keberhasilan pelaksanaan kegiatan yoga masih tergolong terbatas. Guru berperan sebagai fasilitator yang menyusun pengalaman belajar berdasarkan karakteristik perkembangan anak, memberikan rangsangan yang sesuai, menciptakan lingkungan belajar yang aman dan menyenangkan, serta memberikan dukungan agar setiap anak dapat terlibat secara optimal (Maulida & Afrianingsih, 2024). Dengan demikian, strategi pengajaran yang digunakan oleh guru menjadi faktor krusial yang perlu dianalisis untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keberhasilan penerapan kegiatan yoga sebagai salah satu bentuk rangsangan perkembangan motorik kasar.

Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, penelitian ini menghadirkan perspektif yang berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus analisis yang tidak hanya mengidentifikasi manfaat kegiatan yoga bagi perkembangan motorik kasar anak usia dini, tetapi juga mengeksplorasi secara mendalam strategi pengajaran guru selama pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yoga. Strategi pengajaran tersebut mencakup penyajian contoh gerakan (*modeling*), penerapan instruksi yang jelas dan bertahap, penyesuaian tingkat kesulitan gerakan sesuai kemampuan anak, penggabungan elemen bermain dan musik dalam aktivitas yoga, serta pemberian dorongan positif untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan anak. Oleh karena itu, studi ini memberikan kontribusi baru berupa wawasan mengenai mekanisme pedagogis yang mendukung keberhasilan pelaksanaan kegiatan yoga dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak usia dini (Indriani, 2023).

Secara konseptual, penelitian ini memandang bahwa strategi guru adalah elemen kunci yang memengaruhi mutu pelaksanaan kegiatan yoga. Strategi pembelajaran yang disusun secara adaptif akan menghasilkan pengalaman belajar yang dinamis, menyenangkan, sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak (Nisa, 2020). Keadaan tersebut mendorong peningkatan partisipasi, semangat, dan rasa percaya diri anak saat berpartisipasi dalam aktivitas yoga. Oleh karena itu, keterkaitan antara strategi guru dan perkembangan motorik kasar tidak bersifat langsung, tetapi melalui pelaksanaan kegiatan yoga yang dirancang secara pedagogis sesuai dengan karakteristik anak usia dini.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan strategi guru dalam mengimplementasikan kegiatan ekstrakurikuler yoga pada anak usia lima sampai enam tahun; (2) menganalisis implementasi strategi guru dalam mendukung keterlibatan anak selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yoga, termasuk bagaimana guru menyesuaikan pembelajaran dengan karakteristik dan kebutuhan setiap anak; serta (3) mendeskripsikan kontribusi strategi guru terhadap perkembangan motorik kasar anak usia lima sampai enam tahun melalui implementasi kegiatan ekstrakurikuler yoga. Secara konseptual, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai strategi pedagogis guru dalam implementasi kegiatan ekstrakurikuler yoga sebagai salah satu bentuk stimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini, sekaligus melengkapi penelitian sebelumnya yang lebih banyak menitikberatkan pada dampak kegiatan yoga tanpa mengkaji secara mendalam proses pedagogis yang melatarbelakanginya. Sementara itu, secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru PAUD dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan yoga yang adaptif, menyenangkan, serta sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi lembaga PAUD dalam mengembangkan program ekstrakurikuler yang tidak hanya berorientasi pada hasil perkembangan anak, tetapi juga memperhatikan kualitas strategi pembelajaran yang diterapkan guru sehingga proses stimulasi perkembangan motorik kasar dapat berlangsung secara optimal.

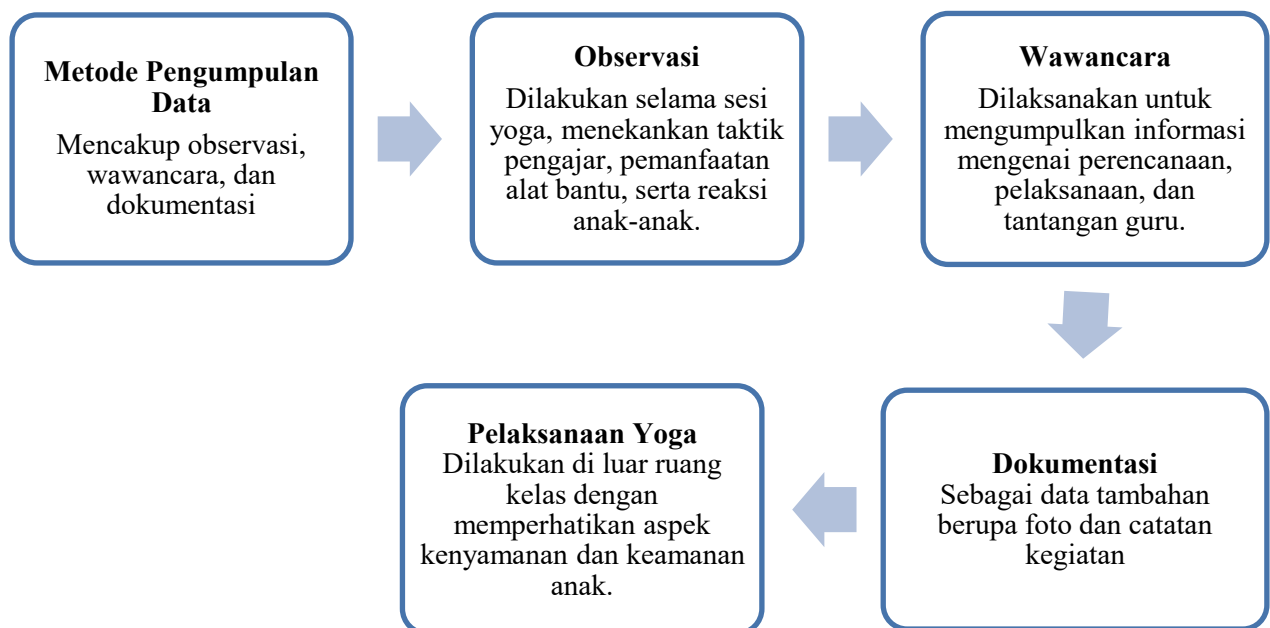
METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memahami secara detail strategi yang diterapkan guru dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yoga dan peran kegiatan tersebut dalam perkembangan motorik kasar anak berusia lima sampai enam tahun. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini menitikberatkan pada proses belajar, interaksi antara guru dan

anak, serta pengalaman yang terjadi sepanjang kegiatan yoga, sehingga peneliti dapat memperoleh pemahaman yang menyeluruh mengenai fenomena yang dikaji. Penelitian ini dilakukan di RA Ar Rohmah Mojokerto, lembaga pendidikan anak usia dini yang secara rutin mengadakan kegiatan ekstrakurikuler yoga pada hari Sabtu sebagai bagian dari program pengembangan motorik anak. Lokasi penelitian ditentukan karena relevan dengan fokus penelitian, yaitu menganalisis implementasi kegiatan yoga dalam konteks pembelajaran di PAUD.

Partisipan penelitian terdiri atas dua orang guru dan empat belas anak berusia lima sampai enam tahun yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yoga. Dua guru tersebut terdiri atas satu guru utama yang mengajarkan kegiatan yoga dan satu guru pendamping (guru kelas) selama kegiatan berlangsung. Sementara itu, empat belas anak usia lima sampai enam tahun dipilih sebagai partisipan pendukung karena secara aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yoga sehingga dapat memberikan gambaran mengenai implementasi strategi guru selama proses pembelajaran. Penentuan partisipan dilakukan berdasarkan keterlibatan langsung dalam ekstrakurikuler yoga yang menjadi fokus penelitian. Guru utama dipilih karena memiliki pengalaman yoga sekaligus memiliki tanggung jawab dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran yoga, sedangkan guru pendamping dipilih karena berperan mengamati sekaligus mendampingi anak-anak selama kegiatan berlangsung. Anak berusia lima sampai enam tahun dilibatkan sebagai partisipan pendukung karena menjadi peserta aktif dalam kegiatan yoga sehingga perilaku dan respon mereka menjadi sumber informasi yang penting untuk memahami efektivitas strategi guru.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi. Observasi dilaksanakan sebanyak satu kali selama kegiatan ekstrakurikuler yoga berlangsung dengan tujuan memperoleh gambaran nyata mengenai implementasi strategi guru. Aspek yang diamati meliputi cara guru memberikan contoh gerakan (*modeling*), pemberian instruksi, penyesuaian gerakan sesuai kemampuan anak, penggunaan media pendukung, interaksi guru dengan anak, serta respons dan keterlibatan anak selama mengikuti kegiatan yoga. Wawancara dilakukan kepada dua informan utama, yaitu guru utama ekstrakurikuler yoga dan guru pendamping. Wawancara bertujuan menggali informasi mengenai perencanaan kegiatan, strategi pembelajaran yang diterapkan, bentuk penyesuaian kegiatan terhadap karakteristik anak, kendala yang dihadapi selama pelaksanaan, serta upaya guru dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak melalui yoga. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang meliputi foto kegiatan, catatan lapangan, jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler yoga serta dokumen lain yang berkaitan dengan penelitian.



Gambar. 1 Kerangka Pelaksanaan penelitian

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang telah dilakukan, diperoleh beberapa temuan terkait pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yoga pada anak usia lima sampai enam tahun. Hasil analisis data menunjukkan adanya beberapa tema yang menggambarkan strategi guru dalam melaksanakan kegiatan yoga, antusiasme anak selama mengikuti kegiatan, bentuk-bentuk gerakan yoga yang dilakukan, serta dampak kegiatan yoga terhadap perkembangan anak. Temuan-temuan tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam kategori dan indikator berdasarkan hasil analisis tematik. Rangkuman hasil analisis tematik tersebut disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel. 1
Hasil Analisis Tematik

No	Tema	Kategori	Indikator Temuan	Sumber Data
1.	Strategi Guru	<i>Modeling</i>	Guru memperagakan gerakan sebelum anak mengikuti	Observasi, Wawancara
		Instruksi Bertahap	Guru memberikan arahan sederhana dan berulang	Observasi, Wawancara
		Diferensiasi Pembelajaran	Gerakan disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan anak	Wawancara
		Pembelajaran Berbasis Bermain	Guru menyisipkan lagu dan permainan	Observasi, Wawancara
		Penguatan Positif	Guru memberikan motivasi dan pujian setelah kegiatan ekstrakurikuler	Observasi, Wawancara
2.	Antusiasmen Anak	Partisipasi Aktif	Anak mengikuti kegiatan dengan senang hati	Observasi
		Motivasi Belajar	Anak menunjukkan minat mengikuti yoga	Wawancara
3	Gerakan Yoga	<i>Stretching</i>	Pemanasan	Observasi
		<i>Butterfly Pose</i>	Kelenturan tubuh	Observasi, Wawancara
		<i>Cobra Pose</i>	Peregangan otot punggung	Observasi, Wawancara
		<i>Tree Pose</i>	Keseimbangan tubuh	Observasi, Wawancara
4	Dampak Yoga	Fleksibilitas	Anak lebih mudah melakukan peregangan tubuh	Observasi, Wawancara
		Keseimbangan	Anak mampu mempertahankan posisi tubuh	Observasi
		Kepercayaan Diri	Anak lebih berani mengikuti kegiatan	Observasi, Wawancara

Strategi Guru Terhadap Motorik Kasar Anak

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa guru menerapkan beberapa strategi pedagogis selama pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yoga. Strategi tersebut meliputi pemberian contoh gerakan (*modeling*), penggunaan instruksi secara bertahap, penyesuaian gerakan sesuai kemampuan anak (*differentiated instruction*), pemanfaatan musik dan permainan, serta pemberian penguatan positif kepada anak selama mengikuti kegiatan. Berdasarkan hasil observasi, guru selalu

mengawali kegiatan dengan memperagakan setiap gerakan yoga sebelum anak diminta menirukannya. Pengulangan instruksi juga dilakukan secara konsisten untuk memperkuat daya ingat anak terhadap urutan gerakan yang dilakukan. Pada beberapa gerakan yang memerlukan keseimbangan, guru mengulang demonstrasi lebih dari satu kali hingga sebagian besar anak mampu mengikuti gerakan secara mandiri.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru utama yang menyatakan bahwa strategi pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik masing-masing anak.

"Setiap anak memiliki keistimewaan sendiri-sendiri jadi strategi yang diberikan fleksibel. Saya menyiapkan beberapa gerakan atau pose yoga yang akan diajarkan, tetapi apabila anak-anak sudah capek maka materi atau pose yoga tidak diberikan secara keseluruhan" (Guru utama ekstrakurikuler yoga)

Selain melakukan penyesuaian terhadap materi, guru juga menggunakan berbagai aktivitas pendukung agar anak-anak tetap terlibat selama pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil observasi, ketika perhatian anak mulai menurun, guru menyisipkan aktivitas bernyanyi dan permainan gerak sebelum melanjutkan aktivitas yoga. Hal tersebut juga disampaikan oleh guru utama dalam wawancara.

"Cara saya meningkatkan minat dan keterlibatan anak selama berkegiatan adalah dengan menambahkan selipan bernyanyi atau bermain gerak seperti bernyanyi Aram Sam Sam dan senam penguin." (Guru utama ekstrakurikuler yoga)

Selain itu, guru memberikan motivasi dan penguatan positif kepada anak yang masih ragu mengikuti gerakan. Berdasarkan hasil observasi, guru memberikan pujian kepada anak setelah berhasil mempertahankan posisi keseimbangan serta memberikan bantuan secara langsung kepada anak yang mengalami kesulitan melakukan gerakan tertentu. Penyajian aktivitas dilakukan secara fleksibel dan tidak kaku sehingga anak dapat merasakan suasana yang menyenangkan.

Antusias Anak Dalam Kegiatan Yoga

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar anak menunjukkan respon yang positif terhadap kegiatan yoga. Hal ini tercermin dari keterlibatan aktif anak dalam mengikuti instruksi, sejak awal kegiatan anak-anak terlihat segera mengambil matras masing-masing dan membentuk barisan tanpa harus diingatkan berulang kali. Selama proses kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, anak mengikuti arahan guru dengan penuh semangat serta menunjukkan rasa ingin tahu terhadap gerakan baru yang diperagakan. Guru utama menjelaskan bahwa antusiasme anak mengalami peningkatan setelah kegiatan yoga kembali dilaksanakan pasca libur Ramadhan.

"Anak-anak cukup antusias dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga setelah lama libur Ramadhan. Sebagian besar sangat antusias dalam berkegiatan." (Guru utama ekstrakurikuler yoga)

Meskipun demikian, hasil observasi juga menunjukkan bahwa tidak seluruh anak memiliki tingkat antusiasme yang sama. Beberapa anak yang baru mengikuti kegiatan masih membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan pembelajaran maupun jenis aktivitas yang dilakukan. Pernyataan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara berikut.

"Beberapa anak yang masih baru berpindah dari ekstra lain ke ekstra yoga masih menyesuaikan diri belum cukup antusias" (Guru utama ekstrakurikuler yoga).

Guru pendamping juga menyampaikan bahwa secara umum anak menikmati kegiatan yoga dan menunjukkan keterlibatan aktif selama pembelajaran berlangsung.

"Kegiatan ekstra yoga cukup positif dalam penerapan di TK. Anak-anak merasa senang mengikuti yoga. Orang tua juga menyampaikan kalau anak-anak lebih rileks setelah melakukan kegiatan ekstrakurikuler yoga" (Guru pendamping)

Gerakan/Pose yang Digunakan dalam Kegiatan Yoga

Jenis gerakan yang diterapkan sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan anak usia dini cenderung menggunakan gerakan dasar yang sederhana, mudah ditiru, serta aman untuk dilakukan

oleh anak. Hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan yoga diawali dengan aktivitas *stretching* sebagai pemanasan sebelum memasuki gerakan inti. Setelah pemanasan, guru mengajarkan beberapa pose yang telah disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia lima sampai enam tahun. Pose yang paling sering digunakan selama kegiatan meliputi *Butterfly Pose*, *Cobra Pose*, dan *Tree Pose*. Guru utama menjelaskan bahwa setiap gerakan dipilih karena memiliki tujuan yang berbeda dalam mendukung perkembangan kemampuan motorik kasar anak.

"Gerakan atau pose yang sering digunakan dalam melatih anak adalah yang utama sebelum kegiatan yoga berlangsung pastinya dilakukan stretching lalu pose yang digunakan biasanya Butterfly Pose, Cobra Pose, dan Tree Pose" (Guru utama ekstrakurikuler yoga)

Berdasarkan hasil observasi, *Butterfly Pose* digunakan untuk melatih kelenturan tubuh, *Cobra Pose* digunakan untuk membantu peregangan otot punggung dan koordinasi gerakan, sedangkan *Tree Pose* digunakan untuk melatih keseimbangan tubuh dan konsentrasi anak selama mempertahankan posisi berdiri satu kaki.

Dampak Kegiatan Yoga terhadap Perkembangan Anak

Pelaksanaan kegiatan yoga secara berkelanjutan menunjukkan adanya perubahan positif pada perkembangan motorik kasar anak. Peningkatan terlihat pada hasil pengamatan, yaitu kemampuan anak dalam keseimbangan, koordinasi, fleksibilitas, serta kekuatan otot. Anak menjadi lebih mampu mempertahankan posisi tubuh, melakukan gerakan secara lebih terarah, serta mengikuti rangkaian aktivitas dengan lebih baik dibandingkan sebelumnya. Selain pada aspek motorik, kegiatan yoga juga memberikan kontribusi terhadap perkembangan non-motorik. Anak menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dalam mencoba berbagai gerakan, serta tidak ragu untuk berpartisipasi meskipun belum sempurna. Hal ini diperkuat oleh pernyataan guru pendamping, yang menyatakan bahwa:

"Anak-anak selepas mengikuti kegiatan yoga sedikit demi sedikit memiliki perubahan, yang tadinya anaknya pendiam atau kurang percaya diri saat bersosialisasi dengan teman di kelas saat ini sudah mampu untuk bersosialisasi dengan teman-temannya. Orang tua juga menyampaikan bahwa pola hidup anak menjadi semakin baik, dari pola tidur yang nyenyak hingga peningkatan konsentrasi saat belajar." (Guru Pendamping)

Hal ini tidak terlepas dari dukungan dan penguatan positif yang diberikan oleh guru selama kegiatan berlangsung. Dari sisi kognitif, anak mulai menunjukkan peningkatan kemampuan fokus dan konsentrasi, meskipun masih memerlukan latihan yang berkelanjutan. Sementara itu, dari aspek emosional, kegiatan yoga membantu anak menjadi lebih tenang dan mampu mengendalikan diri. Di samping itu, aktivitas yoga turut memengaruhi kemajuan sosial anak. Pada masa pelaksanaan anak-anak terbiasa mematuhi norma, bersabar menanti antrean, serta berkomunikasi dengan teman-temannya. Dinamika interaksi semacam ini secara implisit memperkuat kompetensi sosial mereka dalam konteks kelompok.

PEMBAHASAN

Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa efektivitas pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yoga pada anak usia lima sampai enam tahun tidak hanya ditunjukkan oleh jenis aktivitas fisik yang diberikan, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas strategi pedagogis yang diterapkan guru selama proses pembelajaran. Berdasarkan data empiris yang diperoleh melalui observasi dan wawancara, strategi yang digunakan guru meliputi pemberian contoh gerakan (*modeling*), penggunaan instruksi secara bertahap, penyesuaian kegiatan sesuai karakteristik dan kemampuan anak (*differentiated instruction*), integrasi unsur bermain, musik, dan lagu, serta pemberian penguatan positif selama kegiatan berlangsung. Strategi-strategi tersebut saling melengkapi dalam menciptakan pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini (Prastyo et al., 2025). Hasil observasi memperlihatkan bahwa guru selalu memperagakan gerakan yoga sebelum anak diminta mempraktikkannya, kemudian memberikan arahan secara bertahap dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Ketika terdapat anak yang mengalami kesulitan mengikuti gerakan, guru tidak memaksakan anak untuk menyelesaikan seluruh rangkaian

pose, melainkan memberikan alternatif gerakan yang lebih sederhana sesuai kemampuan anak. Selain itu, guru juga menyisipkan lagu, permainan gerak, dan aktivitas yang bersifat menyenangkan ketika perhatian anak mulai menurun. Pola pembelajaran tersebut menunjukkan bahwa strategi guru bersifat adaptif dan berpusat pada kebutuhan anak (*child-centered learning*) (Gondiawati & Nurhayati, 2024).

Secara pedagogis, penggunaan *modeling* menjadi strategi yang sangat penting dalam pembelajaran yoga bagi anak usia dini. Anak usia lima sampai enam tahun masih berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan dominasi pengalaman konkret dalam proses belajar. Pada tahap ini, anak lebih mudah memahami suatu keterampilan melalui pengamatan dan peniruan dibandingkan hanya menerima penjelasan secara verbal. Oleh karena itu, ketika guru memperagakan setiap gerakan yoga sebelum anak menirukannya, anak memperoleh representasi visual mengenai posisi tubuh, arah gerakan, dan koordinasi anggota tubuh yang harus dilakukan. Proses tersebut membantu anak membangun pemahaman motorik secara bertahap sehingga kesalahan gerakan dapat diminimalkan. Dalam konteks penelitian ini, guru berperan sebagai model yang memungkinkan anak belajar melalui pengalaman langsung, sehingga proses stimulasi motorik berlangsung lebih efektif. Selain *modeling*, penelitian ini menemukan bahwa penggunaan instruksi yang jelas dan diberikan secara bertahap turut mendukung keberhasilan pelaksanaan kegiatan yoga.

Berdasarkan hasil wawancara, guru menggunakan kalimat sederhana yang disertai pengulangan instruksi ketika mengenalkan gerakan baru. Strategi tersebut memudahkan anak memahami tahapan gerakan tanpa merasa terbebani oleh informasi yang terlalu sulit dipahami. Penggunaan bahasa yang sederhana sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif anak usia dini memungkinkan anak memusatkan perhatian pada aktivitas fisik yang dilakukan tanpa harus memproses instruksi yang terlalu panjang. Kondisi ini mendukung pendapat Lubis (2024) yang menyatakan bahwa penyampaian instruksi yang sederhana dan sistematis dapat meningkatkan pemahaman anak terhadap aktivitas pembelajaran. Penelitian mengenai optimalisasi perkembangan motorik anak usia dini juga menunjukkan bahwa penyederhanaan instruksi mampu meningkatkan ketepatan anak dalam mengikuti aktivitas motorik karena anak memperoleh arahan yang lebih mudah dipahami (Sari et al., 2022). Dengan demikian, keberhasilan implementasi yoga dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh jenis gerakan yang diajarkan, tetapi juga oleh kualitas komunikasi pedagogis yang dibangun guru selama pembelajaran.

Temuan lain yang menjadi karakteristik penelitian ini adalah kemampuan guru menyesuaikan kegiatan yoga dengan kondisi setiap anak. Ketika anak-anak menunjukkan tanda-tanda kelelahan atau kehilangan konsentrasi, guru mengurangi jumlah gerakan yang harus dilakukan atau mengganti aktivitas dengan permainan yang lebih ringan. Strategi ini menunjukkan penerapan prinsip pembelajaran yang berorientasi pada perkembangan anak (*developmentally appropriate practice*), yaitu pembelajaran yang mempertimbangkan usia, kemampuan, pengalaman, dan kebutuhan individual setiap anak (Nabilah, 2024). Pendekatan tersebut memungkinkan seluruh anak tetap terlibat dalam kegiatan tanpa mengalami tekanan untuk mencapai kemampuan yang sama dalam waktu yang bersamaan. Temuan ini memperluas hasil penelitian (Kurniasih & Priyanti, 2023) yang menjelaskan pentingnya diferensiasi pembelajaran dalam meningkatkan partisipasi anak.

Berdasarkan hasil observasi, guru juga menyisipkan lagu dan permainan gerak ketika perhatian anak mulai menurun sehingga suasana pembelajaran tetap menyenangkan. Secara pedagogis, strategi tersebut menunjukkan bahwa guru memahami karakteristik belajar anak usia dini yang menempatkan bermain sebagai media utama dalam proses pembelajaran. Musik dan permainan tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi sarana untuk menjaga keterlibatan anak, mengurangi kejenuhan, serta meningkatkan kesiapan anak dalam mengikuti aktivitas berikutnya. Temuan ini sejalan dengan Mawaddah & Akbar (2022) yang menyatakan bahwa integrasi musik dalam kegiatan pembelajaran mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi anak. Berdasarkan keseluruhan temuan yang ada, dapat dipahami bahwa efektivitas kegiatan ekstrakurikuler yoga tidak semata-mata ditentukan oleh pelaksanaan pose atau gerakan yoga, melainkan oleh kemampuan guru dalam mengelola proses pembelajaran melalui strategi pedagogis yang adaptif, fleksibel, dan berpusat pada anak. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan kajian pendidikan anak usia dini dengan menempatkan strategi pedagogis guru sebagai faktor kunci dalam keberhasilan implementasi kegiatan ekstrakurikuler yoga, sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan praktik

pembelajaran yang lebih adaptif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Temuan penelitian ini memberikan beberapa implikasi teoritis terhadap pengembangan kajian pendidikan anak usia dini, khususnya yang berkaitan dengan strategi pedagogis guru dalam implementasi kegiatan ekstrakurikuler yoga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas kegiatan yoga tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan anak, tetapi juga oleh kualitas strategi pembelajaran yang diterapkan guru selama proses pembelajaran berlangsung. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa keberhasilan stimulasi perkembangan motorik kasar merupakan hasil dari interaksi antara pengalaman belajar yang dirancang guru dengan karakteristik perkembangan anak.

Dengan demikian, penelitian ini menempatkan strategi pedagogis sebagai variabel penting yang menjembatani hubungan antara aktivitas pembelajaran dan capaian perkembangan motorik anak usia dini. Penelitian ini juga memperkuat teori pembelajaran sosial (*Social Learning Theory*) yang dikemukakan oleh Bandura, terutama dalam konteks pembelajaran motorik pada anak usia dini (Novia & Listiana, 2023). Strategi *modeling* yang diterapkan guru terbukti membantu anak memahami gerakan yoga melalui proses observasi imitasi dan praktik secara bertahap. Temuan ini menunjukkan bahwa proses belajar anak tidak hanya terjadi melalui pemberian instruksi, tetapi juga melalui pengalaman mengamati perilaku yang dicontohkan oleh guru. Dengan demikian, penelitian ini memperluas penerapan teori Bandura pada konteks pembelajaran yoga di PAUD, yang selama ini masih lebih banyak dikaji dalam pembelajaran akademik maupun pengembangan perilaku sosial anak.

Selain itu, hasil penelitian mendukung prinsip *Developmentally Appropriate Practice* (DAP) yang menekankan pentingnya pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan, kebutuhan, dan kemampuan setiap anak. Guru tidak menerapkan satu bentuk pembelajaran yang seragam, tetapi melakukan penyesuaian terhadap tingkat kesulitan gerakan, durasi latihan, maupun bentuk aktivitas sesuai dengan kesiapan masing-masing anak (Ruwaida & Setiasih, 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa strategi diferensiasi bukan hanya meningkatkan partisipasi anak, tetapi juga menjadi mekanisme pedagogis yang memungkinkan setiap anak memperoleh pengalaman belajar yang optimal tanpa mengalami tekanan. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan penguatan empiris bahwa prinsip pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan stimulasi motorik pada pendidikan anak usia dini.

Dalam penelitian ini, guru berperan sebagai pemberi *scaffolding* melalui demonstrasi gerakan, arahan bertahap, pemberian motivasi, serta bantuan ketika anak mengalami kesulitan. Dukungan tersebut memungkinkan anak menyelesaikan aktivitas yang sebelumnya belum mampu dilakukan secara bertahap. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi pedagogis yang berkualitas merupakan komponen penting dalam proses perkembangan kemampuan motorik anak usia dini. Secara keseluruhan, penelitian ini melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya dengan menghadirkan perspektif bahwa strategi guru merupakan elemen yang menjelaskan efektivitas kegiatan yoga dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan model strategi pembelajaran, mengeksplorasi implementasi yoga pada konteks PAUD yang lebih beragam.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif sehingga temuan yang diperoleh kontekstual dan menggambarkan kondisi yang terjadi pada lokasi penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan pada seluruh satuan pendidikan anak usia dini yang memiliki karakteristik, lingkungan, maupun program ekstrakurikuler yang berbeda. Kedua, penelitian dilaksanakan hanya pada satu lembaga PAUD dengan melibatkan dua orang guru sebagai informan utama, yaitu guru ekstrakurikuler yoga dan guru pendamping, serta empat belas anak usia lima sampai enam tahun sebagai partisipan kegiatan. Ruang lingkup partisipan yang terbatas memungkinkan adanya karakteristik tertentu yang belum dapat mewakili variasi implementasi kegiatan yoga di lembaga PAUD lainnya. Ketiga, proses pengumpulan data dilakukan melalui satu kali observasi, dua kali wawancara dengan dua orang guru, serta dokumentasi kegiatan. Keempat, penelitian ini berfokus pada strategi guru dalam mengimplementasikan kegiatan ekstrakurikuler yoga sehingga belum mengeksplorasi faktor-faktor lain

yang kemungkinan turut memengaruhi perkembangan motorik kasar anak, seperti keterlibatan orang tua, lingkungan belajar di rumah, kondisi kesehatan anak, maupun kebijakan sekolah dalam mendukung pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa strategi guru berperan penting dalam keberhasilan implementasi kegiatan ekstrakurikuler yoga sebagai upaya menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia lima sampai enam tahun. Penerapan *modeling*, instruksi sederhana dan bertahap, diferensiasi pembelajaran, integrasi bermain dan musik, serta penguatan positif mampu meningkatkan keterlibatan anak dan menciptakan kegiatan yang menyenangkan, aman, serta sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Kontribusi penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan kegiatan yoga tidak hanya ditentukan oleh aktivitas yoga, tetapi juga oleh kualitas strategi pedagogis guru dalam mendukung pembelajaran berbasis aktivitas fisik di PAUD. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi referensi bagi guru dan lembaga PAUD dalam merancang kegiatan yoga yang adaptif dan berpusat pada anak, disertai penyediaan sarana serta asesmen perkembangan motorik yang terstruktur. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan model implementasi yoga yang sistematis, instrumen asesmen perkembangan motorik, serta melibatkan subjek dan lokasi yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada orang tua tercinta yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam setiap langkah penulisan artikel ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah senantiasa memberikan arahan, bimbingan, masukan, serta motivasi yang sangat berarti. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan semangat serta dukungan selama proses penyusunan artikel ilmiah ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang sepadan.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

AP berkontribusi secara penuh dalam seluruh tahapan penelitian, meliputi perumusan konsep dan desain penelitian, pengumpulan data, analisis dan interpretasi data, serta penulisan dan penyusunan naskah. AR juga melakukan peninjauan, penyuntingan, dan menyetujui versi akhir naskah serta bertanggung jawab penuh atas isi dan keakuratan publikasi. EM, YM, KA dan BP berkontribusi dalam memberikan masukan serta penyempurnaan naskah.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Penulis menggunakan layanan kecerdasan buatan Google Gemini selama tahap persiapan manuskrip, khususnya untuk membantu penerjemahan bahasa Inggris. Teknologi ini dimanfaatkan untuk meningkatkan kejelasan, keterbacaan, dan ketepatan struktur kebahasaan dalam penyajian naskah ilmiah. Namun, seluruh hasil yang diperoleh melalui layanan tersebut telah ditelaah secara kritis oleh penulis. Penulis melakukan verifikasi isi dan penyuntingan lanjutan guna memastikan kesesuaian dengan konteks penelitian, ketepatan istilah akademik, serta keakuratan substansi. Penulis menegaskan bahwa penggunaan kecerdasan buatan terbatas pada aspek kebahasaan dan tidak digunakan dalam analisis data, interpretasi hasil, maupun penarikan kesimpulan. Oleh karena itu, seluruh isi, argumen, dan temuan dalam artikel ini sepenuhnya merupakan tanggung jawab penulis.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan terkait publikasi artikel ini. Penulis mengonfirmasikan bahwa artikel ini bersifat orisinal dan bebas dari plagiarisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Barokah, L., Ayuningtyas, I. F., Anggraini, T. N. Y. A., Zolekhah, D., & Setyawati, A. (2025). Penerapan praktik yoga dalam mengoptimalkan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini. *JMM: Jurnal Masyarakat Merdeka*, 8(2), 113–121. <https://doi.org/10.51213/jmm.v8i2.190>
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>
- Ceria, I., & Rahayu, P. P. (2024). Pengaruh stimulasi kids yoga terhadap perkembangan motorik kasar pada anak pra sekolah. *Journal of Health Sciences Leksia*, 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>
- Gondiwati, N., & Nurhayati, S. (2024). Child-centered learning in the home environment: Implementation and challenges. *Jurnal Simki Pedagogia*, 7(1), 13–23. <https://doi.org/10.29407/jsp.v7i1.502>
- Harliana, & Hermanto. (2022). Yoga asana for early children's physical motoric development. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 48–55. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v3i1.5372>
- Indriani, N. P. (2023). Latihan yoga asanas untuk meningkatkan fleksibilitas pada anak usia dini. *JARITA: Journal of Children's Education and Learning Research*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.36417/jelr.v1i1.507>
- Kurniasih, E. S., & Priyanti, N. (2023). Pengaruh pendekatan pembelajaran diferensiasi terhadap kemampuan literasi baca, tulis dan numerasi pada anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 8(2), 398–498. <https://doi.org/10.33369/jip.8.2.398-498>
- Lubis, S. I. A. (2024). Representasi anak usia dini di media sosial: Perspektif guru RA Al-Barkah. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 10(2), 211–224. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v10i2.24626>
- Maulida, L., & Afrianingsih, A. (2024). Pengaruh pemberian reward stempel prestasi terhadap motivasi belajar anak usia dini di TK Raudhotut Tholibin Bungo. *PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2), 231–241. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.494>
- Mawaddah, M., & Akbar, K. (2022). Interaksi pembelajaran seni tari vs pembelajaran seni musik dan kreativitas terhadap kemampuan motorik kasar anak. *Damhil Education Journal*, 2(1), 27–35. <https://doi.org/10.37905/dej.v2i1.1397>
- Miftahuljana, I., Sukrin, & Anhar, A. S. (2025). Strategi guru dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak usia 4–6 tahun melalui kegiatan meditasi. *Walada: Journal of Primary Education*, 4(1), 15–26. <https://doi.org/10.61798/wjpe.v4i1.277>
- Nabilah, I., & Silmi, I. L. (2024). Analisis model pembelajaran AUD dengan pendekatan DAP (Developmentally Appropriate Practice) dan scaffolding. *ALMURTAJA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 46–50. <https://doi.org/10.58518/almurtaja.v3i2.3123>
- Nisa, M. (2020). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui permainan sirkuit. *Jurnal Cikal Cendekia*, 1(1), 33–42. <https://doi.org/10.31316/jcc.v1i1.907>
- Novia, B. O., & Listiana, A. (2023). Peran pendidik anak usia dini berdasarkan kajian teori belajar sosial kognitif Albert Bandura. *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 6(3), 333–341. <https://doi.org/10.22460/ceria.v6i3.17708>
- Prastyo, D., Suryanti, Susilo, H., Mardiani, D. P., & Reswari, A. (2025). Differentiated learning strategies for enhancing early childhood independence: A case study. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 10(4), 639–652. <https://doi.org/10.14421/jga.2025.104-01>
- Ruwaida, G. A., & Setiasih, O. (2022). Strategi guru pendidikan anak usia dini dalam menghadapi era Society 5.0. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5406–5413. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.3028>
- Santrock, J. W. (2008). *Psikologi pendidikan* (Edisi ke-2, Cetakan ke-2; T. Wibowo, Penerj.). Kencana.

- Sari, N. P., Novitawati, N., Setiawan, M. A., & Mutiani, M. (2022). Peran yoga dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik bagi anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4681–4689. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2451>
- 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.
- Yulan, D., Awalunnisa, S., & Nur Zuama, S. (2025). Pengaruh permainan ular tangga terhadap kemampuan motorik kasar anak. *PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 14(4), 885–900. <https://doi.org/10.26877/paudia.v14i4.2402>