



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

**YOGA ĀSANA SEBAGAI PENDEKATAN PEMBELAJARAN  
UNTUK Mendukung KESEIMBANGAN DAN KONSENTRASI  
PADA ANAK USIA DINI: STUDI KUALITATIF  
DI PRATAMA WIDYALAYA ADNYANI**

**Made G. Juniarta**

**Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar**

**Diterima 3 Maret 2026, direvisi 10 Maret 2026, diterbitkan 31 Maret 2026**

\*email: [juniarta@uhnsugriwa.ac.id](mailto:juniarta@uhnsugriwa.ac.id)

**ABSTRAK**

Perkembangan anak usia dini pada era modern menghadapi tantangan berupa berkurangnya aktivitas fisik terstruktur dan meningkatnya paparan stimulasi digital yang berpotensi memengaruhi keseimbangan motorik dan kemampuan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji yoga *āsana* sebagai pendekatan pembelajaran dalam mendukung keseimbangan dan konsentrasi anak usia dini di Pratama Widyalyaya Adnyani. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif melalui kajian teks dan penelitian lapangan. Kajian teks difokuskan pada *Gheraṇḍa Saṃhitā* dan *Haṭha Yoga Pradīpikā*, sementara data lapangan diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap 40 anak usia 4–6 tahun selama 6 bulan dengan frekuensi kegiatan 1 kali per bulan. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa praktik yoga *āsana* yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak dan dikemas melalui pendekatan bermain dan naratif (*story-based learning*) memberikan kontribusi positif terhadap keseimbangan postural, kesiapan belajar, dan kemampuan konsentrasi berdasarkan hasil observasi dan wawancara. Selain itu, praktik ini juga menunjukkan indikasi dalam mendukung regulasi emosi dan pembentukan sikap positif dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menegaskan bahwa yoga *āsana* memiliki potensi sebagai pendekatan pembelajaran holistik yang dapat mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan afektif anak usia dini.

Kata kunci: yoga *āsana*; anak usia dini; keseimbangan; konsentrasi

## **ABSTRACT**

*Early childhood development in the modern era faces challenges due to the decline in structured physical activity and the increasing exposure to digital stimulation, which may affect motor balance and concentration. This study aims to examine yoga āsana as a learning approach to support balance and concentration in early childhood at Pratama Widyalyaya Adnyani. The study employed a qualitative approach through text analysis and field research. The textual analysis focused on the Gheraṇḍa Saṁhitā and Haṭha Yoga Pradīpikā, while field data were collected through observation, interviews, and documentation involving 40 children aged 4–6 years over a six-month period, with activities conducted once a month. The findings indicate that yoga āsana practices, adapted to children’s developmental characteristics and delivered through play-based and narrative (story-based learning) approaches, contribute positively to postural balance, learning readiness, and concentration based on observational and interview data. In addition, the practice shows indications of supporting emotional regulation and the development of positive attitudes during the learning process. This study suggests that yoga āsana has the potential to serve as a holistic learning approach that supports the physical, cognitive, and affective development of early childhood.*

*Keywords: yoga āsana; early childhood; balance; concentration*

## **I. PENDAHULUAN**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan material pada era modern telah membawa perubahan signifikan dalam pola kehidupan anak, termasuk berkurangnya aktivitas fisik terstruktur dan meningkatnya paparan terhadap stimulasi digital. Kondisi ini memunculkan kekhawatiran di kalangan akademisi, pendidik, dan orang tua karena berdampak pada menurunnya kualitas perkembangan motorik, kemampuan regulasi diri, serta daya konsentrasi anak usia dini. Berbagai kajian menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara perkembangan kognitif dan kemampuan motorik–afektif berpotensi menghambat proses belajar dan pembentukan karakter anak secara holistik.

Pendidikan anak usia dini merupakan fase kritis dalam perkembangan manusia, khususnya dalam pembentukan kontrol motorik, keseimbangan postural, dan kemampuan memusatkan perhatian. Pada tahap ini, sistem saraf anak masih berada dalam proses maturasi, sehingga sangat responsif terhadap stimulasi yang bersifat terarah dan berulang. Hal ini sejalan dengan pandangan John W. Santrock (2011) yang menyatakan bahwa masa kanak-kanak awal merupakan periode penting dalam perkembangan otak dan sistem saraf yang sangat dipengaruhi oleh pengalaman belajar. Kemampuan keseimbangan (*balance*) memiliki peran fundamental dalam menunjang aktivitas motorik dasar, sementara kemampuan konsentrasi menjadi prasyarat penting bagi proses belajar, pengendalian emosi, dan interaksi sosial. Ketidakseimbangan pada kedua aspek tersebut dapat berdampak pada rendahnya keterlibatan anak dalam kegiatan pembelajaran serta menurunnya kualitas pencapaian perkembangan secara menyeluruh, khususnya dalam aspek regulasi diri dan fungsi eksekutif (Diamond, 2013).

Sejalan dengan pandangan bahwa potensi manusia bersifat tidak terbatas namun belum sepenuhnya teraktualisasi (Dana, 2004), pendidikan anak usia dini diharapkan mampu mengembangkan potensi fisik, mental, dan emosional secara terpadu. Penelitian psikologi perkembangan menegaskan bahwa keberhasilan anak di masa depan tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan regulasi diri, koordinasi motorik, serta fokus perhatian yang termasuk dalam kerangka kecerdasan jamak (*multiple intelligences*)

(Astrina, 2019). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu menstimulasi perkembangan motorik dan kognitif secara simultan.

Salah satu pendekatan yang berpotensi menjawab kebutuhan tersebut adalah *yoga āsana*. *Yoga āsana* merupakan sistem latihan yang mengintegrasikan gerakan tubuh, pengaturan napas, dan kesadaran mental, sehingga berkontribusi langsung terhadap peningkatan keseimbangan tubuh dan kemampuan konsentrasi. Secara fisiologis, praktik *āsana* melibatkan aktivasi otot inti (*core muscles*), koordinasi neuromuskular, serta kontrol postural yang berperan penting dalam pengembangan keseimbangan statis dan dinamis (Ni et al., 2014). Pada saat yang sama, fokus perhatian yang diarahkan pada gerakan dan napas mendorong anak untuk melatih konsentrasi dan kesadaran diri.

Dalam konteks kesehatan mental dan perkembangan anak, *yoga āsana* dipandang sebagai bentuk intervensi non-farmakologis yang aman, mudah diakses, dan sesuai untuk anak usia dini. Shroff dan Asgarpour (2017) menyatakan bahwa yoga merupakan metode yang efektif dan hemat biaya dalam meningkatkan kesehatan pikiran dan tubuh, dengan risiko efek samping yang minimal. Lebih lanjut, Pascoe et al. (2017) menjelaskan bahwa yoga merupakan praktik holistik yang bertujuan menyatukan tubuh, pikiran, dan jiwa melalui kombinasi *āsana*, *prāṇāyāma*, dan meditasi, yang secara simultan memengaruhi aspek motorik dan kognitif.

Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi alternatif intervensi dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dan perilaku positif pada anak. Peck, Bray, dan Theodore (dalam Intan et al., 2022) menemukan bahwa praktik yoga berkontribusi terhadap peningkatan fokus perhatian dan kontrol diri, sehingga dapat menggantikan atau melengkapi intervensi medis pada anak dengan permasalahan konsentrasi. Selain itu, karakteristik yoga yang bersifat sederhana, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat dikemas secara menyenangkan menjadikannya sesuai untuk diterapkan dalam konteks pendidikan anak usia dini.

Meskipun demikian, yoga untuk anak usia dini memerlukan pendekatan pedagogis yang berbeda dengan yoga dewasa. Pembelajaran yoga anak perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak melalui pendekatan berbasis permainan (*play-based learning*) dan interaksi personal. Aktivitas bermain memungkinkan anak untuk mengeksplorasi gerak, melatih keseimbangan, serta mempertahankan perhatian dalam suasana yang menyenangkan (Smidt dalam Sari et al., 2022). Shindu (2013) menegaskan bahwa yoga merupakan latihan yang aman dan efektif bagi anak serta berperan dalam melatih konsentrasi dan fokus perhatian secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *yoga āsana* memiliki potensi signifikan sebagai program pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan keseimbangan dan konsentrasi anak usia dini. Namun, kajian yang mengintegrasikan struktur latihan *yoga āsana* dengan konteks pendidikan lokal, khususnya di Pratama Widyalyaya Adnyani, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji *yoga āsana* sebagai program terstruktur dalam meningkatkan keseimbangan dan konsentrasi anak usia dini, baik secara konseptual maupun empiris.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian teks dan penelitian lapangan. Kajian teks difokuskan pada naskah-naskah klasik *Haṭha Yoga*, khususnya

*Gheraṇḍa Saṃhitā* dan *Haṭha Yoga Pradīpikā*. Sementara itu, penelitian lapangan dilakukan di Pratama Widyalyaya Adnyani. Partisipan dalam penelitian ini adalah anak usia dini yang mengikuti pembelajaran yoga, dengan jumlah sebanyak 40 anak pada rentang usia 4–6 tahun. Program pembelajaran yoga dirancang menggunakan pendekatan bermain dan naratif (*story-based learning*) yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia dini, yang dilaksanakan selama 6 bulan dengan frekuensi 1 kali setiap bulan, yang dilakukan pada waktu jeda kegiatan sekolah dan akhir semester.

Data yang digunakan berupa data non-numerik yang diperoleh dari sumber primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data meliputi studi pustaka, observasi, dokumentasi, serta teknik baca–simak–catat. Penelitian lapangan dilakukan melalui observasi langsung, pencatatan sistematis, dan wawancara. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan narasumber yang terdiri atas guru sekolah, guru yoga, pengelola atau kepala lembaga, serta orang tua peserta didik. Pemilihan informan dilakukan secara purposive dengan kriteria memiliki keterlibatan langsung dalam pembelajaran yoga serta memahami perkembangan anak selama mengikuti kegiatan.

Data yang telah dikumpulkan dianalisis melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, klasifikasi data, dan penyajian data (*data display*). Keabsahan data diuji melalui teknik triangulasi sumber dan metode. Hasil analisis disajikan secara deskriptif-analitis guna memberikan pemahaman yang komprehensif terhadap objek penelitian.

### III. PEMBAHASAN

#### 3.1 Pengertian *Yoga āsana*

Istilah *yoga* berasal dari bahasa Sanskerta yang berakar pada kata *yuj*, yang bermakna menghubungkan, menyatukan, atau mengintegrasikan. Dalam konteks pedagogis dan psikofisik, yoga dipahami sebagai proses integrasi antara tubuh, pikiran, dan kesadaran. Pemaknaan yoga mencakup aspek pengendalian diri, disiplin, aktivitas spiritual, meditasi, serta usaha sadar yang menghasilkan manfaat bagi perkembangan manusia secara menyeluruh (Surada, 2007). Definisi ini sejalan dengan rumusan klasik yang dikemukakan oleh Maha Rsi Patanjali, yang mendeskripsikan yoga sebagai *citta vṛtti nirodhaḥ*, yaitu kondisi terkendalinya aktivitas dan fluktuasi pikiran. Pengendalian aktivitas mental ini menjadi landasan teoritis bagi pengembangan konsentrasi, khususnya pada anak usia dini yang masih berada pada tahap awal regulasi perhatian (Saraswatī, 2005).

Secara historis, praktik yoga telah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan kemudian disistematisasikan oleh Patanjali dalam Yoga Sutra Patanjali melalui delapan tahapan yang dikenal sebagai *aṣṭāṅga yoga*. Dalam konteks penelitian ini, *āsana* memiliki relevansi langsung karena merupakan tahap awal yang menekankan penguasaan tubuh sebagai prasyarat bagi pengendalian napas, pikiran, dan konsentrasi. Tahapan *āsana* tidak hanya berfungsi membentuk kesiapan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap stabilitas postural dan keseimbangan tubuh, yang merupakan aspek fundamental dalam perkembangan motorik anak. Keseimbangan tubuh yang baik membantu anak mempertahankan posisi tubuh secara stabil, sehingga memungkinkan terjadinya fokus dan perhatian yang lebih optimal selama proses belajar (Vivekananda, 2012).

Secara fisiologis, praktik *āsana* melibatkan koordinasi otot, sistem saraf, serta sistem vestibular yang berperan penting dalam pengendalian keseimbangan. Gerakan *āsana* yang

dilakukan secara perlahan dan terkontrol menstimulasi sistem neuromuskular, meningkatkan fleksibilitas dan stabilitas tubuh, serta memperbaiki postur. Pernapasan yang teratur selama praktik āsana meningkatkan suplai oksigen ke otak, yang berdampak pada peningkatan fungsi kognitif, termasuk kemampuan memusatkan perhatian. Dengan demikian, keseimbangan fisik yang terbangun melalui latihan āsana berhubungan erat dengan stabilitas mental dan kemampuan konsentrasi anak.

Ajaran dalam Gheraṇḍa Saṁhitā menegaskan bahwa praktik āsana yang dilakukan secara konsisten mampu menjadikan tubuh lentur, kuat, dan seimbang, sekaligus mendukung kesehatan secara menyeluruh (Śivānanda, 1970). Dalam konteks anak usia dini, kondisi tubuh yang lentur dan seimbang memungkinkan anak melakukan aktivitas belajar dan bermain dengan lebih nyaman, sehingga mengurangi ketegangan fisik yang dapat mengganggu perhatian dan konsentrasi. Ketika tubuh berada dalam keadaan rileks dan stabil, energi tidak banyak terbuang untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik, melainkan dapat dialihkan pada proses kognitif.

Lebih lanjut, penguasaan tubuh melalui latihan āsana merupakan tahapan awal dalam penguasaan napas (*prāṇāyāma*), yang secara langsung memengaruhi regulasi emosi dan perhatian. Anak yang mampu mengatur napas dengan baik cenderung memiliki tingkat ketenangan yang lebih tinggi, sehingga lebih mudah memusatkan perhatian pada satu aktivitas dalam jangka waktu tertentu. Sejumlah penelitian ilmiah menunjukkan bahwa latihan āsana berdampak pada penurunan ketegangan otot dan aktivitas saraf yang berlebihan, yang selanjutnya berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan ketenangan pikiran (Dana, 2004).

Berdasarkan uraian tersebut, *yoga āsana* dapat diposisikan sebagai intervensi holistik yang berpengaruh terhadap dua variabel utama dalam penelitian ini, yaitu keseimbangan tubuh dan konsentrasi anak. Peningkatan keseimbangan fisik melalui latihan āsana berperan sebagai fondasi bagi stabilitas postural dan koordinasi gerak, sementara pengendalian napas dan ketenangan mental yang menyertainya mendukung peningkatan kemampuan konsentrasi. Dengan demikian, *yoga āsana* memiliki relevansi teoritis dan praktis sebagai program pembelajaran yang mendukung perkembangan fisik-motorik dan kognitif anak secara terpadu.

### **3.2 Persiapan dan Struktur Latihan *Yoga āsana***

Yoga anak yang dilakukan di Pratama Widyalyaya Adnyani merupakan aktivitas gerak sadar yang disesuaikan dengan tahap perkembangan motorik, emosi, dan kognitif anak. Pada usia 4 - 6 tahun, anak belajar melalui tubuh, imajinasi, dan pengulangan. Oleh karena itu, yoga difungsikan sebagai media bermain yang mendukung regulasi emosi, koordinasi gerak, dan rasa aman. Secara struktur dalam berlatih *yoga āsana* peserta didik tentunya harus mengikuti tahapan-tahapan yang diajarkan secara praktis. Namun dalam konteks ini terbatas pada penjelasan teknik mempraktisi *yoga āsana* yang dilakukan bagi anak-anak. Sebelum lebih lanjut pada latihan, ada hal penting yang harus dipersiapkan dan diperhatikan terlebih dahulu sebelum berlatih.

- a. Melihat Kondisi Tubuh Anak
  - Bersihkan badan dengan mandi
  - Sebelum mulai latihan *āsana*, kandung kemih dan usus dikosongkan terlebih dahulu.
  - Konsultasi kepada pelatih/instruktur yoga jika mengalami atau kondisi tubuh kurang

baik.

b. Tempat Latihan

Lakukanlah latihan *āsana* pada ruangan dengan udara yang baik dan ruangan tersebut tenang. Udara dalam sebaiknya segar sehingga dapat menghirup oksigen yang bersih. Jika melakukan latihan di luar ruangan, hendaknya tempat tersebut dalam keadaan nyaman yang ada ventilasi udara dan menggunakan alas yoga.

c. Waktu Latihan

Latihan *āsana* dapat dilakukan bersama anak-anak kapan saja setiap hari, namun waktu yang paling baik sangat disarankan dipagi hari sebelum pukul 10 pagi.

d. Pakaian

Pakaian yang digunakan saat melakukan latihan *yoga āsana* sebaiknya longgar, tipis dan nyaman. Sebelum memulai latihan lepaskanlah kaca mata, jam tangan, dan berbagai asesoris yang berlebihan.

e. Gerakkan

Gerakkan dalam latihan *yoga āsana* dilakukan perlahan-lahan, dengan cara santai, penuh dengan kesadaran pada pikiran, tubuh, dan nafas, serta dilakukan sesuai kapasitas kemampuan.

Selanjutnya untuk mempraktisi *yoga āsana* secara sederhana bersama anak-anak atau dalam kehidupan sehari-hari secara rutinitas dapat di aplikasikan dalam struktur latihan seperti diuraikan sebagai berikut ini.

### 1. *Pratyahara*

Sebelum memulai gerakan yoga, anak-anak diajak untuk duduk dengan nyaman dan santai. Posisi duduk disesuaikan dengan kenyamanan masing-masing anak. Guru membantu anak untuk duduk tegak dengan punggung lurus, kepala dan leher sejajar, seperti boneka yang duduk rapi. Setelah itu, anak-anak diajak menutup mata dengan lembut atau memandang ke satu titik di depan. Guru membimbing anak untuk menarik napas pelan dan tenang, lalu mengajak anak untuk memusatkan perhatian pada napas atau suara lembut dari guru. Pada tahap ini, anak diajak untuk diam sejenak, merasakan tubuhnya, dan bersiap mengikuti latihan. Kegiatan ini membantu anak menjadi lebih tenang, fokus, dan siap belajar.

### 2. Doa

Setelah anak-anak merasa tenang, latihan yoga diawali dengan doa singkat bersama. Guru memandu doa sesuai dengan keyakinan masing-masing anak sebagai bentuk rasa syukur dan permohonan keselamatan. Doa membantu anak untuk belajar bersikap sopan, tenang, dan menghormati Tuhan sebelum memulai kegiatan. Adapun mantra doa yang dilantukan pada praktik yoga oleh anak-anak di Pratama Widyalyaya Adnyani, sebagai berikut.

Gayatri Mantram :

*Om Om Om bhur bvah svah  
tat savitur varenyam  
bhargo devasya dhimahi  
dhiyo yo nah pracodayat*

Terjemahan :

Om adalah bhur bvah svah, kita memusatkan pikiran pada kecemerlangan dan kemuliaan Sanghyang Widhi, semoga Ia berikan semangat pikiran kita.

*Om Santih, Santih, Santih Om.*

### **3. Pavanamuktāsana (Stretching)**

*Pavanamuktāsana* adalah gerakan pemanasan yang membantu anak-anak menggerakkan sendi dan otot dengan lembut. Gerakan ini dilakukan secara perlahan agar tubuh anak menjadi lebih lentur dan siap untuk melakukan gerakan yoga berikutnya. Dengan melakukan *Pavanamuktāsana*, anak-anak dapat berlatih bergerak dengan aman sehingga membantu mencegah terjadinya cedera saat latihan. Gerakan-gerakan dalam *Pavanamuktāsana* membantu anak merasakan tubuhnya sendiri, menggerakkan tangan dan kaki secara teratur, serta mengikuti arahan guru. Hal ini sangat bermanfaat untuk melatih koordinasi motorik, yaitu kemampuan anak dalam menggerakkan bagian tubuh secara bersama-sama dengan seimbang dan terkontrol. Selain itu, *Pavanamuktāsana* juga membantu anak belajar menjaga keseimbangan tubuh saat berpindah dari satu gerakan ke gerakan lainnya. Anak menjadi lebih sadar terhadap posisi tubuhnya, sehingga dapat bergerak dengan lebih stabil dan percaya diri. Latihan ini sangat cocok dilakukan sebagai gerakan awal sebelum masuk ke pose-pose yoga yang lebih aktif.


### **4. Āsana (Pose)**







Kitab *Gheraṇḍa Samhitā* menjelaskan bahwa Śiva menggambarkan sekitar 8.400.000 āsana, yang jumlahnya disamakan dengan banyaknya jenis makhluk hidup di alam semesta. Dari jumlah tersebut, terdapat 84 āsana utama, dan di antaranya hanya 32 āsana yang masih dikenal dan dipraktikkan hingga saat ini (Vasu, 1933). Berdasarkan rujukan dari *Gheraṇḍa Samhitā* dan *Haṭha Yoga Pradīpikā*, pemilihan āsana dalam pelatihan yoga perlu disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan praktisi. Dalam konteks pelatihan yoga untuk anak-anak, khususnya usia di bawah tujuh tahun, āsana yang diberikan dipilih dari gerakan-gerakan yang paling sederhana dan aman sebagai tahap pengenalan awal. Pemilihan ini mempertimbangkan bahwa seluruh peserta masih berada pada tingkat pemula dalam praktik *yoga āsana*. Melalui pengenalan gerakan sederhana, tubuh anak terutama sel dan otot menjadi lebih rileks dan tenang. Selain itu, latihan ini juga berfungsi sebagai dasar untuk menanamkan kebiasaan gerak yang mendukung konsentrasi, ketenangan, serta pengenalan awal terhadap aspek meditasi dan spiritual secara alami.

Pelaksanaan latihan āsana untuk anak-anak dianjurkan dilakukan dengan pendekatan bermain dan naratif (*story-based learning*), di mana setiap gerakan dikaitkan dengan cerita, imajinasi, atau simbol tertentu, seperti gerakan hewan dan alam sambil belajar, seperti melalui permainan, lagu, hitungan sederhana, dan atau bantuan alat peraga. Pendekatan ini membantu anak lebih mudah memahami instruksi, meningkatkan keterlibatan, serta mempertahankan perhatian selama kegiatan berlangsung. Selain itu, anak-anak diberikan kesempatan untuk mencoba dan bertahan sesuai dengan kemampuan masing-masing, tanpa paksaan. Penting untuk membiarkan anak bergerak secara wajar sesuai dengan dunianya, dan tidak menuntut mereka melakukan āsana seperti orang dewasa. Setiap āsana diperagakan oleh guru secara utuh dengan teknik yang benar, namun fokus utama latihan diarahkan pada ketepatan gerak dasar, kestabilan tubuh, dan daya tahan anak, dengan tetap mengutamakan kesenangan, imajinasi, dan keselamatan. Dalam yoga anak, keberhasilan latihan tidak diukur dari kesempurnaan pose, melainkan dari keterlibatan aktif, rasa nyaman, dan kegembiraan anak selama mengikuti

kegiatan. Beberapa gerakan āsana yang sesuai dan dapat dipilih untuk anak usia dini antara lain sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Jenis Āsana (Sikap/Pose)**

No.	Jenis Āsana (Sikap/Pose)		
	Āsana berdiri (standing pose)	Āsana duduk (siting pose)	Āsanas berbaring (laying pose)
1.	<p><i>Tāḍāsana</i> (Gunung)</p> 	<p><i>Sukhāsana</i> (Duduk Nyaman)</p> 	<p><i>Śavāsana</i> (Istirahat / Tidur Bintang)</p> 
2.	<p><i>Vṛkṣāsana</i> (Pohon)</p> 	<p><i>Baddha Koṅāsana</i> (Kupu-kupu)</p> 	<p><i>Apānāsana</i> (Pelukan Lutut)</p> 
3.	<p><i>Utkāṭāsana</i> (Kursi)</p> 	<p><i>Daṇḍāsana</i> (Duduk Kaki Lurus)</p> 	<p><i>Balāsana</i> (Anak Tidur)</p> 

4.	<p><i>Vīrabhadrāsana I</i> (Prajurit)</p> 	<p><i>Vajrāsana</i> (Duduk Berlian)</p> 	<p><i>Bhujangāsana</i> (Ular)</p> 
5.	<p><i>Garuḍāsana</i> (Elang)</p> 	<p><i>Siṃhāsana</i> (Singa)</p> 	<p><i>Makarāsana</i> (Buaya)</p> 

(Dok: Juniarta, 2026).

### 5. *Savasanas (Relaxation)*

Yoga juga mengajarkan cara beristirahat dan menenangkan tubuh melalui gerakan Savasana, yaitu sikap berbaring terlentang dengan tubuh rileks. Gerakan ini dapat dilakukan kapan saja, terutama ketika anak merasa lelah atau tidak mampu melakukan gerakan yoga lainnya, misalnya saat kondisi tubuh kurang fit. Dalam posisi Savasana, anak-anak diajak untuk berbaring diam dengan nyaman, tanpa banyak bergerak, sambil bernapas pelan dan tenang. Pada saat ini, tubuh anak diberi kesempatan untuk mengumpulkan kembali energi dan merasakan ketenangan. Melalui latihan ini, anak dapat merasakan keseimbangan antara tubuh dan pikiran, sehingga muncul perasaan tenang, nyaman, dan menyenangkan.

Melalui latihan Savasana, anak belajar mengenali dan mengelola emosinya, seperti rasa lelah, gelisah, atau terlalu bersemangat. Ketika anak mampu berbaring dengan tenang, mengikuti arahan guru, dan mempertahankan posisi tanpa bergerak berlebihan, hal ini menunjukkan bahwa anak sedang melatih pengendalian diri dan kestabilan emosi. Kegiatan ini membantu anak beralih dari kondisi aktif ke kondisi tenang secara alami.

### 6. *Prāṇāyāma*

Prāṇāyāma merupakan latihan pernapasan dalam yoga yang bertujuan membantu tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang, seimbang, dan berenergi. Latihan ini dilakukan dengan cara bernapas secara pelan dan teratur, sehingga anak dapat merasakan kenyamanan dalam tubuhnya (Saraswati, 2008). Dalam praktik yoga anak, prāṇāyāma dikenalkan sebagai latihan

bernapas dengan sadar, bukan sebagai teknik yang rumit. Selama pelaksanaan *yoga āsana*, anak-anak juga dibimbing untuk merasakan irama napas, yaitu saat menarik napas dan menghembuskan napas secara lembut. Pada anak usia dini, latihan napas difokuskan hanya pada dua tahap, yaitu menarik napas (*pūraka*) dan menghembuskan napas (*recaka*), tanpa menahan napas, agar tetap aman dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Latihan pernapasan yang diberikan kepada anak usia dini dilakukan dalam bentuk yang sederhana dan menyenangkan, seperti di Pratama Widyalyaya Adnyani diberikan napas bergantian secara lembut atau napas seperti meniup balon. Beberapa latihan napas dapat disertai dengan suara atau kata-kata sederhana, seperti “tarik napas pelan” dan “hembuskan napas perlahan”, agar anak lebih mudah mengikuti. Latihan ini membantu anak menjadi lebih fokus, tenang, dan mampu mengendalikan perasaan, serta mempersiapkan diri sebelum atau sesudah melakukan gerakan yoga, seperti terlihat dalam gambar berikut ini.



Terlihat anak di Pratama Widyalyaya Adnyani melakukan napas bergantian (menarik dan menghembuskan napas dengan tenang) (Dok: Juniarta, 2026).

## 7. *Pratyahara* dan Meditasi

Guru membimbing anak agar duduk dengan tubuh tetap tegak, dengan punggung lurus serta kepala dan leher sejajar, sebagaimana telah dilakukan pada tahap awal latihan (*pratyāhāra*). Kegiatan ini membantu anak beralih dari aktivitas gerak ke kondisi tenang secara bertahap. Selanjutnya, anak diarahkan untuk memusatkan perhatian pada napas masuk dan napas keluar secara pelan. Latihan ini merupakan bentuk meditasi sederhana yang sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini.

Melalui kegiatan duduk tenang dan fokus pada napas, anak belajar mengendalikan perhatian dan emosi. Anak dilatih untuk berhenti sejenak, mendengarkan arahan guru, serta menyadari keadaan tubuh dan perasaannya. Proses ini mendukung perkembangan kemampuan konsentrasi dan membantu anak menenangkan diri setelah aktivitas fisik, seperti tampak pada gambar di bawah ini.



Anak yang sedang melakukan *Pratyahara* dan Meditasi

(Dok: Juniarta, 2026).

## 8. Doa Penutup

Sebagai penutup seluruh rangkaian latihan yoga, anak-anak diajak untuk mengucapkan doa bersama sebagai ungkapan rasa syukur kepada Hyang Maha Kuasa. Doa penutup ini bertujuan menanamkan sikap bersyukur serta memohon agar selama latihan anak-anak senantiasa dilindungi, dijauhkan dari hal-hal yang tidak baik, dan diberikan rasa damai, harmonis, serta tenteram.

Doa yang dapat diucapkan bersama dengan dipandu oleh guru adalah sebagai berikut:

*Om Lokāḥ Samastāḥ Sukhino Bhavantu* (diucapkan 3 kali)

*Om Śāntiḥ, Śāntiḥ, Śāntiḥ Om*

Terjemahan:

Ya Tuhan, semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Ya Tuhan, semoga damai di hati, damai di dunia, dan damai selalu.



Sikap berdoa yang dilakukan akhir latihan *yoga āsana*

(Dok: Juniarta, 2026).

### 3.3 Manfaat *Yoga āsana* Bagi Anak

Yoga pada masa kini telah berkembang menjadi suatu sistem kesehatan yang bersifat holistik, mencakup dimensi fisik, mental, emosional, moral, dan spiritual. Setiap individu memiliki beragam cara untuk meningkatkan kualitas hidupnya, dan salah satu upaya yang efektif adalah melalui praktik latihan yang dilakukan secara berkesinambungan. Dalam konteks ini, yoga dipahami sebagai latihan yang memberikan manfaat luas bagi pengembangan tubuh dan batin. Yoga tidak hanya berorientasi pada kesehatan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai sarana integrasi antara pikiran, intelektual, perasaan, emosi, insting, serta berbagai potensi diri lainnya, sehingga individu mampu mencapai keseimbangan dan keselarasan hidup (Rama, 2005).

Sejalan dengan hal tersebut, Kinasih (2010) menjelaskan bahwa praktik yoga membantu individu untuk berkembang sebagai *human being*, yakni mampu mengenali dan menyadari dirinya secara utuh, menikmati kehidupan dengan penuh kesadaran, serta mencapai kondisi bahagia dan sejahtera. Manfaat yoga tersebut tidak hanya dirasakan oleh orang dewasa, tetapi juga semakin banyak diterapkan pada anak-anak, termasuk anak usia dini. Yoga untuk anak terbukti memberikan manfaat yang sebanding dengan yoga untuk orang dewasa apabila disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak.

Feuerstein dan Payne (dalam Intan et al., 2022) mengemukakan bahwa kondisi tenang, fokus, dan seimbang yang dihasilkan melalui latihan yoga pada orang dewasa juga dapat muncul pada anak-anak, bahkan sejak usia tiga tahun. Hal ini dapat tercapai apabila praktik yoga dilaksanakan secara menyenangkan, aman, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Dengan penerapan yang tepat, yoga pada anak usia dini berpotensi meningkatkan kemampuan konsentrasi, keterampilan menenangkan diri, rasa percaya diri (*self-confidence*), serta penghargaan terhadap diri sendiri (*self-esteem*).

Oleh karena itu, pola pelaksanaan yoga untuk anak usia dini perlu dirancang secara khusus, berbeda dari yoga untuk orang dewasa. Kegiatan latihan diintegrasikan dengan cerita, lagu, permainan, dan imajinasi, yang dikaitkan dengan gerakan atau pose āsana, sehingga proses pembelajaran berlangsung secara alami, menyenangkan, dan sesuai dengan prinsip pedagogis anak usia dini, seperti terlihat dalam gambar di bawah ini.



Aktivitas pembelajaran yoga āsana di Pratama Widyalyaya Adnyani, anak-anak terlihat antusias diajak bercerita terkait āsana yang akan dilakukan bersama, seperti *Baddha Konasana* (sikap kupu-kupu) dan *vrkāsana* (sikap pohon) yang juga didampingi oleh para guru di sekolah (Dok: Juniarta, 2025).

Praktik yoga āsana berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan belajar anak usia dini, karena selama latihan anak memperoleh berbagai bentuk stimulasi yang dirancang untuk membangkitkan minat dan antusiasme belajar. Melalui rangkaian gerak yang terstruktur dan menyenangkan, yoga membantu anak melakukan transisi suasana dari lingkungan rumah menuju lingkungan sekolah. Kondisi emosional anak yang sebelumnya cenderung manja, lemas, atau mengantuk secara bertahap dapat berubah menjadi lebih bersemangat, ceria, dan terbuka untuk berinteraksi. Karakteristik anak usia dini yang masih menunjukkan ketergantungan emosional, kelelahan, atau kebutuhan akan pendampingan orang tua merupakan tantangan tersendiri bagi pendidik. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang mampu menciptakan kesiapan anak agar dapat mengikuti proses belajar

secara optimal. Menurut Wikrama selaku pengelola atau kepala lembaga (Wawancara, 17 Oktober 2025) menjelaskan pembelajaran yoga ini memang belum dilakukan secara intensif, tetapi kami melihat ada dampak positif, terutama dalam pembentukan sikap disiplin dan ketenangan anak. Ini menjadi nilai tambah dalam pembelajaran di sekolah.

Kesiapan belajar dipahami sebagai kondisi awal individu yang memungkinkan dirinya melakukan aktivitas belajar secara efektif. Djamarah (dalam Astrina, 2019) menyatakan bahwa kesiapan belajar merupakan keadaan seseorang yang telah dipersiapkan untuk melaksanakan kegiatan belajar. Selanjutnya, Darsono (dalam Astrina, 2019) menegaskan bahwa kesiapan, baik secara fisik maupun psikologis, merupakan faktor fundamental yang menentukan keberhasilan awal proses pembelajaran. Kesiapan fisik ditandai dengan kondisi tubuh yang sehat dan bebas dari gangguan seperti kelelahan atau rasa mengantuk, sedangkan kesiapan psikologis mencakup adanya motivasi intrinsik, kemampuan berkonsentrasi, serta keinginan untuk belajar. Selain itu, kesiapan materiil juga diperlukan, seperti tersedianya bahan belajar yang mendukung aktivitas pembelajaran.

Pada praktiknya, anak usia dini relatif mudah mengalami kebosanan, kecemasan, atau ketidaksenangan berada di sekolah, terutama apabila pembelajaran dipersepsikan hanya berfokus pada aktivitas akademik di dalam kelas. Penerapan latihan *yoga āsana* di lingkungan pendidikan diharapkan mampu membangun suasana belajar yang menyenangkan, menumbuhkan kesiapan belajar, serta menjadi bentuk inovasi pembelajaran yang mendorong motivasi anak untuk hadir dan terlibat aktif di sekolah. Lingkungan belajar yang dilandasi kasih sayang, kelembutan, senyuman, dan penghargaan terbukti lebih efektif dalam membentuk perilaku positif anak. Proses latihan *yoga āsana* dilaksanakan tanpa tekanan, hukuman, atau ancaman, sehingga anak merasa aman, nyaman, dan tenang dalam mengikuti kegiatan belajar. Seperti yang diungkapkan Sumiati salah satu orang tua peserta didik, menjelaskan “di rumah, saya perhatikan anak saya jadi lebih tenang dan tidak terlalu mudah gelisah seperti sebelumnya, kadang dia juga mencoba menirukan gerakan yoga yang dia pelajari di sekolah” (Wawancara, 11 November 2025).

Selain mendukung kesiapan belajar, praktik *yoga āsana* juga berperan dalam mengembangkan kemampuan kognitif anak, seperti mempertajam daya pikir, meningkatkan daya ingat, serta melatih konsentrasi. Setiap gerakan *āsana* melibatkan hampir seluruh otot, organ dalam, dan sistem tubuh, sehingga berkontribusi pada optimalisasi fungsi fisiologis secara menyeluruh. Gerakan peregangan dan tekanan lembut pada organ-organ tubuh, seperti perut, hati, leher, bahu, dan pinggul, membantu melancarkan sirkulasi darah serta memberikan stimulasi internal yang menjadi dasar pendekatan kinesiologi dalam *yoga āsana* (Sena, 2018).

*Yoga āsana* tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga sistem saraf dan kondisi mental. Gerakan yang dilakukan secara perlahan dan disertai pernapasan panjang membantu tubuh berada dalam kondisi rileks namun tetap efisien. Selama latihan, energi tubuh cenderung lebih banyak terakumulasi daripada terbuang, sehingga setelah melakukan *āsana*, otot-otot mengalami relaksasi yang optimal. Relaksasi alami ini berkontribusi dalam menghemat energi tubuh dan mendukung kejernihan pikiran, suatu kondisi yang tidak dapat dicapai hanya melalui intervensi farmakologis.

Sena (2018) juga menegaskan bahwa pemahaman yang menganggap *āsana* semata-mata sebagai latihan fisik merupakan pandangan yang kurang tepat. Meskipun *āsana* tidak secara langsung menghasilkan kesadaran spiritual, namun ia merupakan tahapan penting dalam proses

pengembangan spiritual. Latihan *āsana* membantu memperkuat ketahanan mental, menyeimbangkan pikiran, serta meningkatkan vitalitas tubuh. Dalam konteks pembelajaran anak usia dini, guru yoga dapat mengintegrasikan cerita, dongeng, dan nilai-nilai budi pekerti yang berkaitan dengan setiap *pose āsana*. Penamaan gerakan yang mengadopsi bentuk binatang, tumbuhan, atau benda di sekitar anak, serta penyampaian manfaat gerakan dengan bahasa sederhana, memungkinkan anak memahami, merespons, dan mengekspresikan kreativitasnya secara alami.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *yoga āsana* memberikan manfaat yang komprehensif bagi kesehatan dan perkembangan anak. Yoga sangat relevan diterapkan pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak, dengan catatan kebutuhan gizi anak terpenuhi secara memadai (Kinasih, 2010). Pelaksanaan yoga secara disiplin dan teratur tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani dan ketenangan rohani, tetapi juga mendukung proses tumbuh kembang anak secara optimal (Astuti, 2020). Manfaat yoga yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual selaras dengan konsep kesehatan holistik sebagaimana dirumuskan oleh *World Health Organization* dan regulasi kesehatan nasional (Suryanti & Indrayasa, 2021). Dengan penerapan *yoga āsana* sejak usia dini secara konsisten, anak memperoleh stimulasi yang mendukung perkembangan motorik, bahasa, dan kognitif, sehingga berkontribusi dalam pembentukan sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas di masa depan.

#### IV. PENUTUP

Penelitian ini mengindikasikan bahwa *yoga āsana* memiliki potensi sebagai pendekatan holistik dalam mendukung perkembangan anak usia dini, khususnya pada aspek keseimbangan tubuh dan konsentrasi belajar. Secara teoretis, temuan ini menunjukkan bahwa yoga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga dapat dipahami sebagai strategi pedagogis berbasis tubuh (*body-based learning*) yang memberikan kontribusi positif terhadap regulasi kognitif dan emosional anak. Integrasi *āsana*, pengelolaan napas, relaksasi, dan meditasi sederhana mengindikasikan adanya peran dalam membantu anak memusatkan perhatian serta menjaga stabilitas postural berdasarkan hasil observasi lapangan.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan rujukan awal bagi pendidik PAUD dan guru yoga anak dalam merancang kegiatan pembelajaran yang aman, menyenangkan, dan sesuai tahap perkembangan anak. Rangkaian latihan *yoga āsana* dapat diintegrasikan sebagai aktivitas awal atau transisi pembelajaran untuk membantu meningkatkan kesiapan belajar dan keterlibatan anak. Pendekatan berbasis permainan, cerita, dan imajinasi juga menunjukkan kontribusi positif dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif, sehingga anak lebih mudah mengelola emosi dan menjaga fokus perhatian.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain penggunaan pendekatan kualitatif tanpa pengukuran kuantitatif terstandar, cakupan subjek yang terbatas pada satu lembaga, serta durasi pelaksanaan yang relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuantitatif atau *mixed methods* dengan jumlah partisipan yang lebih luas, instrumen pengukuran yang tervalidasi, serta pengamatan dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak praktik *yoga āsana* dalam pendidikan anak usia dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astrina, W. A. (2019). Yoga Asana Dalam Mengembangkan Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences) Pada Anak Di Pendidikan Anak Usia Dini Pelangi Cakranegara. *Jurnal Widya Sandhi*, 10(1), 1–13.
- Dana, G. A. (2004). *Meditasi Matahari Terbit Duduk Hening Buat Anak-Anak* (I. W. Jendera & P. Sedana (eds.)). PT. Tarukan Agung.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Hatti, Creative. 2021. Surya Namaskar or Sun salutations! Diakses pada 21 Mei 2023, dari <https://twitter.com/CreativeHatti/status/1395291611949506560>.
- Intan, K., Christiani, N., Amaniyah, M., & Hasanah, U. (2022). *Pelaksanaan Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi di TK Negeri Pembina Kaliwungu*. 311–320.
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*, 18(1).
- Ni, M., Mooney, K., Harriell, K., Balachandran, A., & Signorile, J. F. (2014). *Core muscle function during specific yoga poses*. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(2), 235–243. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2014.01.007>
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. In *Psychoneuroendocrinology* (Vol. 86, pp. 152–168). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>.
- Rama, S. (2005). *Hidup Dengan Para Rsi Himalaya* (I. G. O. Sanjaya (ed.)). Paramita.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Saraswati, S. S. (2008). *Asana Pranayama Mudra Bandha* (Fourth). Yoga Publications Trust.
- Saraswati, S. S. P. (2005). *Pātañjali Rāja Yoga*. Penerbit Paramita Surabaya.
- 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>
- Sena, I. G. M. W. (2018). Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci Kebahagiaan Tubuh, Pikiran dan Jiwa). 1 (1): 15-21. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 15–21. <https://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk/article/view/1539>
- Shroff, F. M., & Asgarpour, M. (2017). Yoga and Mental Health: A Review. *Journal of Physiotherapy & Physical Rehabilitation*, 02(01). <https://doi.org/10.4172/2573-0312.1000132>.
- Sindhu, Pujiastuti. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Śivānanda, S. S. (1970). *Yoga Asanas*. Semarang: P.T. Mandira.
- Surada, I. M. (2007). *Kamus Sanskerta – Indonesia*. Penerbit Paramita Surabaya.
- Suryanti, P., & Indrayasa, K. (2021). Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Latihan Yoga Asanas. *Jurnal Agama Dan Budaya*, 5(1), 31–42. <http://stahnmpukuturan.ac.id/jurnal/index.php/Purwadita/article/view/1426>
- Vasu, S. C. (1933). *The Gheranda Samhita A Treatise On Hatha Yoga (Terjemahan)*. Theosophical Publishing House.
- Vivekananda. 2012. *Yoga (Asanas, Pranayama, Mudra, Kriyas)*. Chennai: Vivekananda Kendra Prakashan Trust.