



Volume 6 Nomor 2 (2019) Halaman 130- 135

**Tumbuh kembang : Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD
Jurnal PG-PAUD FKIP Universitas Sriwijaya**



Website :

<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/tumbuhkembang/index>

Email : jtk@fkip.unsri.ac.id

pISSN : 2355-7443 eISSN:2657-0785

**PENERAPAN YOGA DALAM MENSTIMULASI KEMAMPUAN DISIPLIN
ANAK USIA DINI**

Harliana¹

Pascasarjana Prodi PAUD Universitas Negeri Malang

Harlie789@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini mendeskripsikan tentang hasil penerapan yoga dalam menstimulasi kemampuan disiplin anak usia dini di PAUD Bali *Public School* Denpasar. Subjek penelitian terdiri dari para siswa PAUD berusia empat hingga enam tahun, guru, kepala PAUD, instruktur yoga serta, kegiatan yoga itu sendiri. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, wawancara dan, studi dokumentasi. Analisis data dilakukan saat proses penelitian sedang berlangsung (*on going process*). Data dianalisis secara deskriptif melalui pengumpulan data yang diperoleh di lapangan berupa lembar hasil observasi, catatan hasil wawancara dan, dokumen yang relevan dengan fokus penelitian. Tahap analisis data kualitatif terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu: (1) reduksi data; (2) penyajian data; dan (3) penarikan kesimpulan atau verifikasi data. Kegiatan yoga dikemas dalam bentuk permainan dan *story telling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah anak mengikuti kegiatan yoga secara rutin selama tiga hingga enam bulan terjadi perubahan yang signifikan dalam sikap disiplin. Hal ini dapat dilihat langsung saat anak mengikuti kegiatan selama disekolah antara lain; anak mulai bisa berbaris masuk kelas dengan rapi tanpa saling dorong, mengantri saat kegiatan cuci tangan, dapat mengikuti aturan main yang sudah disepakati, mengembalikan alat/benda yang sudah digunakan ketempatnya semula dan, kesekolah tepat waktu.

Kata Kunci: disiplin, anak usia dini, yoga

ABSTRACT

This study describes the results application of yoga in stimulating ability of early childhood discipline at PAUD Bali Public School Denpasar. Research subjects consisted of students four to six years old, teachers, headmaster, yoga instructors and yoga activities. Data collection is done by observation, interview and documentation studies. Data analysis is carried out on going process. Descriptive data analysis through data collection obtained in the field in the form of observation sheets, records of interview results and documents relevant to the focus of the research. The qualitative data analysis phase consists of three lines of activities that occur simultaneously, namely: (1) data reduction; (2) data presentation; and (3) drawing conclusions or verifying data. Yoga activities are packaged in the form of games and story telling. The results of the study showed that after children routinely participated in yoga activities for three to six months there was a significant change in discipline. This can be seen directly when the child follows the activities during school, among others: children begin to line up in class neatly without pushing each other, queuing during handwashing activities, can follow the agreed rules of the game, return the tools / objects that have been used to their place and , go to school on time.

Keywords: discipline, early childhood, yoga

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan investasi besar bagi suatu bangsa karena, melalui pendidikan yang unggul dan berkualitas dapat melahirkan generasi penerus yang berkualitas sehingga dapat meningkatkan harkat serta martabat bangsa di mata dunia. Hal ini sesuai dengan mandat Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang terdapat pada pasal 31 tentang hak setiap warga negara untuk mendapatkan pendidikan dan, kewajiban pemerintah untuk menyelenggarakan sistem pendidikan nasional (*Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, 1945*) yang bertujuan untuk membentuk manusia Indonesia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas, sehat jasmani dan rohani, memiliki nasionalisme yang tinggi, berakhlak mulia, kreatif dan, berkarakter positif.

Usia dini merupakan masa yang sangat potensial dalam membentuk sikap dan karakter anak sebagai bekal dikemudian hari agar mampu berperilaku dengan cara yang dapat diterima oleh masyarakat dan anggota kelompok sosial dilingkungannya. Selain keluarga, lembaga pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan penyelenggara pendidikan yang berperan penting untuk meletakkan dasar perkembangan dan pertumbuhan fisik, daya cipta, kecerdasan emosional, spiritual, sikap, perilaku maupun moral agama. Diperoleh fakta bahwa tahun sejak lahir hingga usia lima tahun merupakan periode kritis sebagai dasar untuk mengembangkan kemampuan berfikir, berperilaku, dan kemampuan sosial emosional (Bakken, Brown, & Downing,

2017) karena pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa ini berlangsung sangat cepat dan akan berpengaruh terhadap kualitas diri anak di tahap kehidupan selanjutnya.

Fungsi pendidikan anak usia dini salah satunya adalah mengenalkan peraturan dan disiplin. Sebuah aturan dibuat sebagai upaya untuk menciptakan kedisiplinan pada diri seseorang (Muhammad Fadillah, 2016). Disiplin didefinisikan sebagai sikap kepatuhan terhadap peraturan, tunduk pada pengawasan, bertujuan untuk mengembangkan diri agar dapat berperilaku tertib. Ditinjau dari sudut pandang sosiologis maupun psikologis disiplin merupakan sebuah proses untuk mengembangkan kebiasaan-kebiasaan positif, pengendalian diri serta tanggung jawab individu terhadap masyarakat (Jhon, 2011).

Tujuan menanamkan disiplin di sekolah saat ini bukan hanya untuk mengelola disiplin tetapi bertujuan untuk menciptakan moral (La Rue w Daniel, 2019), anak harus diperkenalkan dengan batasan-batasan apa yang menjadi tanggung jawabnya, yang boleh dan tidak boleh dilakukan, baik buruk dan, sebab akibat dari apa yang dilakukannya (Prasetyo, 2011). Menurut Papalia disiplin dapat mempengaruhi kompetensi anak dalam menghadapi kehidupannya di masa depan (Kurniasari, 2015).

Upaya penanaman dan penerapan disiplin pada umumnya identik dengan sikap keras, aturan yang ketat, hukuman atau sanksi yang diberikan dengan tujuan agar siswa atau anak patuh pada aturan yang ada, salah satunya dengan memberikan hukuman

fisik (Frankenberg, Holmqvist, Rubenson, Frankenberg, & Holmqvist, 2010). Perserikatan bangsa-bangsa (PBB) dalam *Convention on The Rights of The Child* (CRC) pasal 19 telah menegaskan bahwa melarang adanya hukuman fisik, pengabaian, kekerasan mental, cedera atau pelecehan secara fisik maupun psikologis pada anak (Frankenberg et al., 2010). Bila ditinjau dari karakteristik program pembelajaran di PAUD yang antara lain; dilakukan secara terpadu tanpa mengesampingkan kebutuhan dan kepentingan anak, dilaksanakan secara fleksibel sesuai dengan karakteristik anak usia dini, dilaksanakan dengan berprinsip pada kegiatan belajar seraya bermain dengan tetap memperhatikan perbedaan masing-masing individu, minat, sosial budaya, kemampuan anak dan kondisi serta kebutuhan masyarakat maka, menerapkan disiplin dengan memberikan hukuman atau sanksi serta sikap yang identik dengan kekerasan sudah tidak relevan dilakukan. Mendisiplinkan anak melalui hukuman dan ancaman adalah tindakan yang tidak efektif (Walters & Frei, 2007). Pendidik dituntut agar mampu melakukan terobosan baru dalam menanamkan disiplin khususnya bagi anak usia dini melalui cara yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini yaitu menyenangkan, serta menarik minat anak. Pelaksanaan disiplin dapat dibentuk melalui pembiasaan-pembiasaan yang dilakukan dalam kegiatan anak sehari-hari di rumah maupun di sekolah. Disiplin dapat diwujudkan melalui peraturan yang rinci, sederhana dan jelas dalam hal pemberian sanksi (Susanto, 2017).

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh pendidik anak usia dini dalam

menanamkan disiplin yaitu melalui yoga. Yoga berasal dari kata “yuj” yang berarti penyatuan atau mengharmonikan antara fisik dan pikiran melalui meditasi (Kaplan, 2013). Yoga sutra yang ditulis Ptanjali merupakan sumber yoga modern saat ini (Hall, 2016). Dalam ajaran yoga mengandung nilai-nilai yang dapat diintegrasikan dengan 18 nilai-nilai karakter dalam kurikulum nasional. Adapun nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran yoga yang pertama; *pancayama brata* berisi tentang bagaimana mencintai dan menghormati sesama makhluk hidup, jujur dalam perkataan dan perbuatan dan, menghindari perbuatan mubazir. kedua; *pancaniyama brata* yang mengajarkan tentang disiplin, menjaga kebersihan fisik maupun mental dan ikhlas dalam beribadah, ketiga; *asana* merupakan sikap tubuh atau postur ketika melakukan yoga yang bertujuan untuk mengendalikan seluruh indera atau disiplin diri (B.K.S Iyengar, 1979). Asana atau gerakan-gerakan yoga memiliki manfaat bagi fisik maupun psikis antara lain, dapat menguatkan fikiran atau konsentrasi, melatih disiplin diri, memberikan efek rileksasi dan menguatkan tubuh (Widya Sena, 2018). Beberapa contoh gerakan yoga yang dapat diberikan untuk anak yaitu; *lotus pose, tree pose, lion pose, cobra pose, mountain pose, cat pose* dan, *child pose* (Anandamarga, 1980).

METODOLOGI

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang bagaimana menanamkan disiplin pada anak usia dini melalui kegiatan yoga dengan rancangan penelitian kualitatif studi kasus. Lokasi penelitian berada di PAUD Bali *Public*

School Denpasar. Sumber data utama terdiri dari kepala PAUD, guru, anak yang berusia empat hingga enam tahun, instruktur yoga dan kegiatan yoga itu sendiri. Pemilihan partisipan dan informan menggunakan teknik *snowball sampling*, prosedur pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, wawancara mendalam dan studi dokumentasi.

Analisis data dilakukan *on going process* melalui tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data dan, verifikasi data (Miles & Huberman, 1992). Pengecekan keabsahan data dilakukan untuk menjaga objektivitas data yang diperoleh dilapangan melalui pengamatan terus menerus secara teliti dan sesuai dengan fokus, melakukan triangulasi data yaitu dengan membandingkan satu sumber data dengan sumber data lainnya, melakukan *member check* dengan menunjukkan hasil transkrip kepada informan (Creswell, 2007), data dapat dikatakan valid apabila telah disetujui oleh informan. Selanjutnya data yang telah di olah ditulis dalam bentuk laporan deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yoga merupakan salah satu program unggulan di PAUD Bali *Public School* Denpasar. Kegiatan yoga dilakukan setiap hari senin hingga jumat selama sepuluh menit, dimulai sebelum melakukan kegiatan belajar mengajar dikelas. Kegiatan yoga di pimpin oleh seorang instruktur yoga dan didampingi oleh para guru. Yoga untuk anak tidak sama dengan yoga untuk orang dewasa, yoga untuk anak usia dini lebih sederhana berupa gerakan-gerakan atau asana yang tidak mengharuskan pada sikap tertentu, melainkan lebih diarahkan pada sikap yang

sesuai atau yang disukai oleh orang yang melakukan yoga asalkan sikap atau postur tersebut dapat membuat yogis lebih merasa nyaman dan rileks serta tidak mengganggu konsentrasi.

Sebelum melakukan asana yoga kegiatan diawali dengan doa bersama, dilanjutkan dengan melakukan meditasi atau *lotus pose* dan gerakan-gerakan yoga lainnya. Beberapa contoh gerakan yoga yang dapat diberikan untuk anak usia dini antara lain *tree pose* (gerakan seperti pohon), gerakan ini bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan melatih keseimbangan fisik, *lion pose* (gerakan seperti singa) yang bermanfaat agar anak dapat mengenali diri serta berlatih bagaimana mengendalikan amarah yang meleda-ledak, *frog pose* (gerakan seperti katak), pada gerakan ini anak diajak melompat seperti katak dengan tujuan untuk meningkatkan energi dan semangat, *bridge pose* (gerakan seperti jembatan) yang memiliki manfaat membangkitkan rasa empati dan kasih sayang kepada sesama. Masing-masing gerakan yoga dilakukan selama dua hingga tiga menit dengan urutan gerakan yang bervariasi. Penyajian yoga dalam bentuk *story telling* dapat dilakukan dengan iringan musik sesuai tema atau cerita sehingga sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini yaitu belajar seraya bermain (Young & Silliman-french, 2017), dengan cara ini anak dapat menggeneralisasi pengetahuan tentang lingkungan disekitarnya dengan suasana yang menyenangkan. Gerakan yoga yang dilakukan secara rutin memiliki efek positif dalam perilaku serta peningkatan kompetensi emosional dalam keseharian anak karena gerakan-gerakan pada yoga cenderung mengarah kepada

bagaimana cara mengendalikan diri, kesadaran tubuh dan fikiran (Peck, Schools, Kehle, Bray, & Theodore, 2005). Dalam melakukan gerakan yoga atau asana, seorang yogis dituntut untuk mengikuti aturan dan gerakan sesuai dengan intruksi yang harus dilakukan dalam jangka waktu tertentu, sehingga melalui kegiatan yoga yang rutin dilakukan, secara tidak langsung sudah menanamkan pembiasaan disiplin.

Dampak positif dari kegiatan yoga dalam menstimulasi disiplin anak usia dini tampak setelah anak mengikuti yoga secara rutin selama tiga sampai enam bulan. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi dan penilaian harian pada saat anak mengikuti kegiatan disekolah. Signifikansi disiplin tampak pada kegiatan saat berbaris anak mulai bisa tertib memasuki kelas, bergiliran saat kegiatan cuci tangan, datang kesekolah tepat waktu, mengikuti aturan main yang sudah disepakati dikelas dan, mengembalikan alat/ barang yang sudah digunakan pada tempatnya semula.

KESIMPULAN

Disiplin didefinisikan sebagai sikap kepatuhan terhadap peraturan, tunduk pada pengawasan dan merupakan sebuah proses untuk mengembangkan kebiasaan-kebiasaan positif, pengendalian diri serta tanggung jawab individu terhadap masyarakat.

Penanaman sikap disiplin harus dimulai sejak usia dini melalui berbagai cara yang menarik dan menyenangkan. Pada umumnya penanaman disiplin selalu identik dengan hukuman fisik maupun psikis yang sudah tidak relevan lagi digunakan saat ini.

Salah satu alternatif untuk menstimulasi kemampuan disiplin pada anak

usia dini adalah melalui yoga. Yoga merupakan ajaran yang mengandung nilai-nilai mulia yang dapat diintegrasikan dengan 18 nilai-nilai karakter pada kurikulum PAUD Tahun 2013 salah satunya adalah sikap disiplin. Yoga untuk anak usia dini berupa asana atau gerakan-gerakan dasar yang dekat dengan lingkungan dan kehidupan anak sehari-hari, contohnya *lion pose, tree pose, cobra pose, cat pose, frog pose* dan gerakan-gerakan lainnya yang dikemas dalam bentuk *story telling* maupun permainan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah anak mengikuti yoga selama tiga hingga enam bulan signifikansi peningkatan disiplin anak menunjukkan hasil yang positif. Hal ini dapat dilihat pada sikap anak saat mengikuti kegiatan disekolah antara lain; mulai mau mengantri dengan tertib saat memasuki kelas, bergiliran saat kegiatan cuci tangan, datang kesekolah tepat waktu, mengikuti aturan main yang sudah disepakati dikelas dan, mengembalikan alat/ barang yang sudah digunakan pada tempatnya semula.

Simpulan menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan, mengacu pada tujuan penelitian. Berdasarkan kedua hal tersebut dikembangkan pokok-pokok pikiran baru yang merupakan esensi dari temuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Anandamarga. (1980). *The Circle of Love A manual for Kindergarten Teachers* (1st Editio; A. Anandarama, ed.). Manila, Philippines: Ananda Marga Board Of Education Manila Sector. Manila, Philippines.

B.K.S Iyengar. (1979). *Light on Yoga*. United States of America: Published in the United

- States by Schocken Books Inc., New York. Distributed by Pantheon Books, a division of Random House, Inc., New York.
- Bakken, L., Brown, N., & Downing, B. (2017). Early Childhood Education: The Long-Term Benefits Early Childhood Education: The Long-Term Benefits. *Journal of Research in Childhood Education*, 31(2), 255–269.
<https://doi.org/10.1080/02568543.2016.1273285>
- Creswell, J. W. (2007). Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. In *Book*.
<https://doi.org/10.1016/j.aenj.2008.02.005>
- Frankenberg, S. J., Holmqvist, R., Rubenson, B., Frankenberg, S. J., & Holmqvist, R. (2010). The Care of Corporal Punishment: Conceptions of Early Childhood Discipline Strategies Among Parents and Grandparents in A Poor and Urban Area in Tanzania. *Sage Publication*.
<https://doi.org/10.1177/0907568209349314>
- Hall, C. (2016). The Meaning and Effects of Yoga in Prison. *Institute Of Criminology University Of Cambridge*, (September), 1–67.
- Jhon, E. (2011). Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Anak di Kelas Melalui Cerita. *Jurnal Pendidikan Penabur-No.16/Tahun Ke-10/Juni 2011*, 11–25.
- Kaplan, L. J. (2013). The Experience of Yoga on Children with Anxiety. *Master of Social Work Clinical Research Papers. St Catherine University*, 1–55.
- Kurniasari. (2015). Kekerasan versus disiplin dalam pengasuhan anak. *Sosio Informal*, 1(200), 141–159.
- La Rue w Daniel. (2019). Morale, Character, Discipline And Democracy. *Sage Journal*, 97(3), 72–74.
- Miles, M., & Huberman, M. (1992). *Qualitative Data Analysis* (Cetakan pe; Diterjemahkan oleh Rohidi, ed.). Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Muhammad Fadillah. (2016). *Desain Pembelajaran Paud.pdf*. umpo.
- Peck, H. L., Schools, B. P., Kehle, T., Bray, M. A., & Theodore, L. A. (2005). *Yoga as an Intervention for Children With Attention*. 34(3).
- Prasetyo, N. (2011). *Membangun Karakter Anak Usia Dini*. Direktorat Pembinaan Anak Usia Dini Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal Kementerian Pendidikan Nasional.
- Susanto, A. (2017). Proses Habitiasi Nilai Disiplin Pada Anak Usia Dini Dalam Kerangka Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Sosioreligi*, 15, 18–34.
- Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945* (pp. 1–19). (1945).
- Walters, J., & Frei, S. (2007). *Managing Classroom Behavior and Discipline* (S. Coan, Ed.). Corinne Burton, M.A.Ed.
- Widya Sena, I. G. M. (2018). Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci Kebahagiaan Tubuh, Pikiran Dan Jiwa). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(Kinesiologi yoga), 15–21. Retrieved from <https://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk/article/view/554>
- Young, A. J., & Silliman-french, L. (2017). *Yoga For Young Children With Down Syndrome*. 31(3), 18–25.

