

**PENGEMBANGAN GERAKAN YOGA SISIKU UNTUK
MELATIH KETERAMPILAN MOTORIK KASAR PADA
ANAK USIA 5-6 TAHUN**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

Oleh

ANITA SARI

1105618090

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan**

Gelar Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ANAK
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengembangan Gerakan Yoga SISIKU Untuk
Melatih Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak
Usia 5-6 Tahun
Nama Mahasiswa : Anita Sari
Nomor Registrasi : 1105618090
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Tanggal Ujian Skripsi : 17 Januari 2023

Pembimbing 1

Hikmah, MM., M.Pd.
NIP. 197407112008012005

Pembimbing 2

Prof. Dr. Sofia Hartati, M.Si
NIP. 196204221998032001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggungjawab)*		9 - 2 - 2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggungjawab) **		13 - 2 - 2023
Prof. Dr. Yuliani Nurani, M.Pd (Ketua Penguji) ***		26 - 1 - 2023
Dra. Yasmin Faradiba, M.Pd. (Penguji I) ****		19-1 2023
Dr. Hapidin, MP.d (Penguji II) *****		25 - 1 - 2023

Catatan:

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

**Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan

***Koordinator Program Studi

****Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

ABSTRAK
PENGEMBANGAN GERAKAN YOGA SISIKU UNTUK MELATIH
KETERAMPILAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5 – 6 TAHUN

(Pengembangan Gerakan)

(2023)

Anita Sari

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menstimulasi keterampilan motorik kasar anak usia 5 – 6 tahun melalui kegiatan yoga yang menyenangkan. Penelitian ini menggunakan metode pengembangan dengan pendekatan model ADDIE (*Analysis, Desain, Develop, Implement, Evaluation*). Penelitian ini telah melalui tahap uji coba dari ahli gerakan yoga, 2 orang ahli motorik dan calon pengguna (anak usia 5 – 6 tahun) yang berjumlah 15 anak dari 3 wilayah. Berdasarkan hasil evaluasi dari ahli yoga pengembangan gerakan yoga SISIKU memperoleh persentase sebesar 95,8% ini menunjukkan bahwa pengembangan gerakan yoga SISIKU tergolong kedalam kriteria yang sangat layak. Hasil evaluasi dari 2 orang ahli motorik menunjukkan nilai akhir 93,8% hal ini menunjukkan pengembangan gerakan yoga SISIKU menurut 2 orang ahli motorik tergolong kedalam kriteria yang sangat layak. Sedangkan hasil uji dari coba pada 15 anak dari 3 wilayah anak usia 5 - 6 tahun memperoleh nilai akhir 99,3% ini menunjukkan bahwa pengembangan gerakan yoga SISIKU memiliki kategori yang sangat layak untuk menstimulasi motorik kasar anak usia 5 – 6 tahun. Implikasi dari penelitian pengembangan gerakan ini adalah dapat digunakan sebagai salah satu kegiatan alternatif yang dapat membantu menstimulasi motorik kasar anak usia 5 – 6 tahun yang sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik kasar anak usia 5 – 6 tahun.

Kata Kunci: *Yoga SISIKU, Motorik Kasar, Anak Usia Dini*

ABSTRACT
DEVELOPMENT OF YOGA “SISIKU” MOVEMENT TO STIMULATE
GROSS MOTOR ABILITY OF CHILDREN AGE 5-6 YEARS

(Movement Development)

(2023)

Anita Sari

This development research aims to stimulate the gross motor skills of children aged 5-6 years through fun yoga activities. This study uses the development method with the ADDIE model approach (Analysis, Design, Develop, Implement, Evaluation). This research already passed a trial phase from a yoga movement expert, 2 motorists experts, and potential users (children aged 5-6 years), totaling 15 children from 3 regions. Based on the evaluation results from yoga experts, the development of SISIKU yoga movements obtained a percentage of 95.8%, this indicates that the development of SISIKU yoga movements is classified as very good. The results of the evaluation of the 2 motorists showed a final score of 93.8%, this indicated that the development of SISIKU yoga movements, according to the 2 motorists, was classified as very proper. While the results of the trial on 15 children from 3 areas of children aged 5-6 years obtained a final score of 99.3% indicating that the development of the SISIKU yoga movement has a very appropriate category for stimulating the gross motor skills of children aged 5-6 years. This movement development research implies that it can be used as an alternative activity that can help stimulate the gross motor skills of children aged 5-6 years according to the gross motor development characteristics of children aged 5-6 years.

Keywords: *SISIKU Yoga, Movement, Gross Motoric*

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengembangan Gerakan Yoga Sisiku Untuk Melatih
Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak Usia 5 – 6 Tahun
Nama : Anita Sari
NIM : 1105618090
Program Studi : Pendidikan Guru Anak Usia Dini

Dosen Pembimbing I



Hikmah, MM.MPd

NIP. 197407112008012005

Dosen Pembimbing II



Prof. Dr. Sofia Hartati, M.Si

NIP. 196204221998032001

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Guru Anak Usia Dini



Dr. Yuliani Nurani, M.Pd
NIP. 196607161990032001

LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN HASIL SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN HASIL SIDANG SKRIPSI


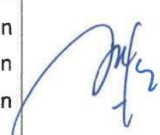
Judul : Pengembangan Gerakan Yoga SISIKU Untuk Melatih Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun




Nama Mahasiswa : Anita Sari

Nomor Registrasi : 1105618090

Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG- PAUD)

Tanggal Sidang Skripsi : Selasa, 17 Januari 2023

Nama	Saran Perbaikan	Tanda Tangan	Tanggal
Hikmah, MM.,M.Pd (Pembimbing I)	BAB IV Saran diharapkan peneliti membiasakan melakukan kegiatan yoga secara rutin untuk melatih motorik anak.		27-1-2023
Prof. Dr. Sofia Hartati, M.Si (Pembimbing II)	BAB V Tambahkan saran untuk Peneliti Selanjutnya gerakan yoga secara teratur atau lebih maksimal. Untuk guru gerakan yoga bisa di jadikan tema pembelajaran yang bisa dilakukan secara bertahap.		27-1-2023

	(2 Bulan)		
Prof.Dr.Yuliani Nurani, M.Pd (Ketua Penguji)	BAB IV Lengkapi gambar Gerakan yoga SISIKU yang ada pada karakteristik Produk. BAB V Saran untuk guru diharapkan memfasilitasi alat penunjang kegiatan yoga SISIKU, seperti : matras dan sound system.		26-1-2023
Dra. Yasmin Faradiba, M.Pd (Penguji I)	Memperbaiki beberapa kata yang ada pada naskah Skripsi yang belum sempurna. (Typo)		19-1-2023
Dr. Hapidin, M. Pd	BAB 1 Menambahkan catatan kelengkapan tanggal di setiap catatan atau permasalahan yang ada di lapangan.		25-1-2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Anita Sari

No. Registrasi : 1105618090

Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Menyatakan bahwa, skripsi yang saya buat dengan judul **“Pengembangan Gerakan Yoga SISIKU Untuk Melatih Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Oktober 2021- Agustus 2022.
2. Bukan merupakan duplikat skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan hasil karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia bertanggung jawab akibat yang timbul jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Anita Sari

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anita Sari
NIM : 1105618090
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan (FIP)/S1 PG-PAUD
Alamat email : anitasarimaryadi.07@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Gerakan Yoga SISIKU Untuk Melatih Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak Usia 5 - 6 Tahun

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 21 Februari 2023

Penulis

(Anita Sari)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Proposal Penelitian yang berjudul “Pengembangan Gerakan Yoga Sisiku Untuk Melatih Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak Usia 5 – 6 Tahun” dengan tepat waktu.

Proposal penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Penyelesaian proposal penelitian ini terwujud atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang selalu mencurahkan rahmat dan karunia-Nya untuk penulis;
2. Orang tua, suami, dan anak - anakku tersayang serta anggota keluarga lainnya yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis;
3. Prof. Dr. Fahrurrozi selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta;
4. Prof. Dr. Yuliani Nurani, M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta;
5. Hikmah, M. Pd, MM. selaku Dosen Pembimbing I yang senantiasa membimbing dan memberikan saran selama penyusunan proposal penelitian ini;
6. Prof. Dr. Sofia Hartati, M. Si, selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa membimbing dan memberikan saran selama penyusunan proposal penelitian ini;

7. Dra. Yasmin Faradiba , Selaku Dosen Penguji 1 yang senantiasa selalu memberikan saran yang terbaik pada saat siding berlangsung
8. Dr. Hapidin, MP.d, selaku Dosen Penguji 2 Yng selalu memberikan masukan serta saran yang terbaik untuk penelitian saya.
9. Seluruh jajaran dosen Fakultas Ilmu Pendidikan yang selama masa perkuliahan telah memberikan banyak ilmu bermanfaat;
10. Ketua BAZNAS, beserta staf dan jajarannya yang sudah memberikan kesempatan saya untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Jakarta.
11. Awalludin SP.d , Selaku guru pamong di pada saat PKM di KB/ TK labschool Jakarta, yang selalu membimbing saya dengan baik.
12. Kelompok 3 PKM di KB / TK labschool, yang selalu mendukung dengan baik.
13. Seluruh Teman – Teman kelas C kelas kerja sama Angkatan 2018
14. Seluruh teman-teman Pendidikan Guru Anak Usia Dini angkatan 2018 yang selalu memberikan dukungan dalam proses penulisan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan proposal penelitian ini. Oleh karena itu, penulis membuka kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi menyempurnakan proposal penelitian ini. Penulis berharap proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi semua pihak.

Jakarta, 11 Juni 2022

Anita Sari

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN HASIL SIDANG SKRIPSI	vi
SURAT KEASLIAN SKRIPSI	vii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Ruang Lingkup	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Pustaka Fokus Pengembangan.....	9
1. Pengertian Perkembangan Motorik	9
a.Pengertian Motorik Kasar	11
b.Karakteristik Motorik kasar Anak Usia 5 – 6 Tahun	12
c.Jenis – jenis Motorik Kasar	14
d.Unsur – Unsur Motorik Kasar	16
e.Tahapan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia 5 – 6 Tahun.....	17

2. Yoga Untuk Perkembangan Anak Usia dini	19
a. Pengertian Yoga	19
b. Manfaat Yoga	21
c. Manfaat Yoga Untuk Anak.....	21
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	23
C. Kerangka Konsep Pengembangan	27
a. Analisis Kebutuhan	27
b. Diketahui Permasalahan.....	27
c. Solusi	28
d. Merancang Gerakan	28
e. Pengembangan Gerakan	28
f. <i>Expert Review</i>	28
g. Uji Coba Terbatas	28
h. Kelayakan Gerakan untuk anak usia 5-6 tahun	29
BAB III	30
METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Tujuan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	30
D. Prosedur Pengembangan.....	31
E. Instrumen Penelitian	55
F. Teknik Analisis Data	60
BAB IV.....	62
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Dekripsi Hasil Pengembangan.....	62
B. Nama Produk yang dihasilkan.....	84
C. Karakteristik Produk.....	85
D. Analisis Data	96
E. Prosedur Pemanfaatan Produk.....	105

F. Pembahasan	109
G. Keterbatasan Penelitian.....	111
BAB V	113
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	113
A. Kesimpulan	113
B. Implikasi.....	115
C. Saran	116
DAFTAR PUSTAKA.....	118
LAMPIRAN.....	121



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Desain gerakan yoga SISIKU.....	122
Lampiran 2: Buku Saku yoga SISIKU.....	128
Lampiran 3: Foto Kegiatan.....	131
Lampiran 4: Instrumen Validasi Ahli Motorik.....	133
Lampiran 5: Instrumen Validasi Ahli Yoga.....	136
Lampiran 6: Instrumen Pengguna.....	138
Lampiran Expert Review.....	140



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengembangan	27
Gambar 3.1 Tahapan Model ADDIE	31
Gambar 4.1 Uji Coba Di Wilayah RW 05	78
Gambar 4.2 Uji Coba Wilayah RW 04	79
Gambar 4.3 Uji Coba Di Wilayah RW 01	81
Gambar 4.4 Gerakan Biji/Balasana	86
Gambar 4.5 Gerakan Tunas Awal Bersemi/Virjasana	86
Gambar 4.6 Gerakan Tunas Awal Bertumbuh/Squat Pose	87
Gambar 4.7 Gerakan Tunas Tumbuh Berkembang /Goddess Pos Gerakan Biji/Balasana	87
Gambar 4.8 Gerakan Pohon Tumbuh/Tree Pose	88
Gambar 4.9 Gerakan Pohon Tumbuh Tinggi Lebat.....	89
Gambar 4.10 Gerakan Pohon Tumbuh bercabang.....	89
Gambar 4.11 Gerakan Pohon Tumbuh bercabang dan Berbunga	90
Gambar 4.12 Gerakan Pohon Tumbuh bercabang dan Berbuah	91
Gambar 4.13 Gerakan Pohon Berguguran/Uttanasana	91
Gambar 4.14 Gerakan Pohon Mati/Majariasana	92
Gambar 4.15 Desain Gerakan Yoga SISIKU.....	95
Gambar 4.16 Desain Buku Saku	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Rancangan Gerak	33
Tabel 3.2 Gambar Desain Rancangan Gerakan Yoga SISIKU	43
Tabel 3.3 Kisi – kisi Instrumen validasi Ahli Materi	56
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Pengguna	58
Tabel 4.1 Rancangan Desain Gerakan Yoga SISIKU	63
Tabel 4.2 Rancangan Desain Gerakan Yoga SISIKU Yang Sudah Di Warnai	66
Tabel 4.3 Tahapan Implementasi Gerakan Yoga SISIKU	71
Tabel 4.4 Komunikasi Dengan Expert Adjustment	96
Tabel 4.5 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Yoga	99
Tabel 4.6 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Motorik 1	100
Tabel 4.7 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Materi 1	101
Tabel 4.8 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Motorik 2	101
Tabel 4.9 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Materi 2	102
Tabel 4.10 Rekapitulasi Hasil Uji Coba Pada Anak usia 5 – 6 Tahun	103
Tabel 4.11 Rekapitulasi Hasil Uji Coba Pada Anak usia 5 – 6 Tahun	104
Tabel 4.12 Rekapitulasi Hasil Uji Coba Pada Anak usia 5 – 6 Tahun	104
Tabel 4.13 Peralatan dan perlengkapan	105