

**PENGEMBANGAN GERAKAN YOGA ASESTA
UNTUK MELATIH REGULASI DIRI
ANAK USIA 5-6 TAHUN**



oleh

Meiga Rosvita Murdiansari

1105618081

PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

PENGEMBANGAN GERAKAN YOGA ASESTA UNTUK MELATIH REGULASI DIRI ANAK USIA 5-6 TAHUN

(2022)

Meiga Rosvita Murdiansari

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan gerakan yoga anak dengan nama gerakan yoga asesta untuk melatih regulasi diri anak usia 5-6 tahun. Metode penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan dengan model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluate*). Pengujian efektivitas untuk model penelitian ini dilakukan oleh expert review dan uji coba small group (kelompok kecil) anak yang berjumlah 15 anak usia 5-6 tahun. Berdasarkan hasil penilaian oleh *expert review* yaitu ahli materi menghasilkan nilai presentase sebesar 95% menunjukkan bahwa gerakan yoga ASESTA dengan kriteria sangat layak, hasil penilaian dari ahli yoga menghasilkan nilai presentase sebesar 97% hal ini menunjukkan bahwa gerakan yoga ASESTA dengan kriteria sangat layak. Pada uji coba *Small Group* (kelompok kecil) menghasilkan nilai akhir presentase sebesar 89,3% dengan kriteria sangat layak. Berdasarkan keseluruhan hasil penilaian oleh ahli materi, ahli yoga dan uji coba small group menunjukkan bahwa gerakan yoga asesta memiliki kategori sangat layak untuk melatih regulasi diri anak usia 5-6 tahun sebagai salah satu kegiatan alternatif yang sesuai dengan karakteristik anak usia 5-6 tahun.

Kata kunci : Yoga Asesta, Regulasi Diri, Anak Usia 5-6 Tahun.



**DEVELOPMENT OF THE ASESTA YOGA MOVEMENT TO TRAIN THE
SELF-REGULATION OF CHILDREN 5-6 YEARS OLD**

(2022)

Meiga Rosvita Murdiansari

ABSTRACT

This study aims to develop children's yoga movements called asesta yoga movements to train self-regulation in children aged 5-6 years. This research method uses development research with the ADDIE model (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluate*). Testing the effectiveness of this research model was carried out by expert reviews and small group trials (small group) of 15 children aged 5-6 years. Based on the results of the *expert review 's assessment*, namely the subject matter expert produced a percentage value of 95% indicating that the ASESTA yoga movement with very feasible criteria, the assessment results from the yoga expert produced a percentage value of 97%, this indicates that ASESTA yoga movement with very feasible criteria. In the *Small Group* trial , it produced a final percentage value of 89.3% with very decent criteria. Based on the overall results of the assessment by material experts, yoga experts and small group trials, it shows that the yoga asesta movement has a very appropriate category for training self-regulation in children aged 5-6 years as an alternative activity that is suitable for the characteristics of children aged 5-6 years.

Keywords : Yoga Asesta, Self Regulation, Children Aged 5-6 Years.

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

Judul : Pengembangan Gerakan Yoga Asesta Untuk
Melatih Regulasi Diri Anak Usia 5-6 Tahun
Nama Mahasiswa : Meiga Rosvita Murdiansari
Nomor Registrasi : 1105618081
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Tanggal Ujian Skripsi : 17 Januari 2023

Pembimbing I

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

Pembimbing II

Dr. Hapidin, M.Pd
NIP. 196412061991031002

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurozi, M.Pd (Penanggungjawab)*		10 Februari 2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)		08 Februari 2023
Prof. Dr. Yuliani Nurani, M.Pd (Ketua Penguji) ***		25 Januari 2023
Dra. Yudrik Jahja, M.Pd. (Penguji I) ****		10 Januari 2023
Lara Fridani, S.Psi., M.Psych, PhD. (Penguji II) *****		19 Januari 2023

Catatan:

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

**Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan

***Koordinator Program Studi

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Meiga Rosvita Murdiansari

No. Registrasi : 1105618081

Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Menyatakan bahwa, skripsi yang saya buat dengan judul "**Pengembangan Gerakan Yoga Ashta Untuk Melatih Regulasi Diri 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



Meiga Rosvita Murdiansari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimil: 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 : MEGA ROSVITA MURDIANSARI
NIM : 1105618001
Fakultas/Prodi : ILMU PENDIDIKAN / PG PAUD
Alamat email : ega.khana17@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 ASESTA UNTUK MELATIH REGULASI
DIRI ANAK USIA 5-6 TAHUN

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediaikan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/menpublikasikannya 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, 23 Februari 2013


Penulis


(MEGA ROSVITA M)
nama dan tanda tangan

**LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN HASIL SIDANG
SKRIPSI**

Judul : Pengembangan Gerakan Yoga ASESTA Untuk
Melatih Regulasi Diri Anak Usia 5-6 Tahun
Nama Mahasiswa : Meiga Rosvita Murdiansari
Nomor Registrasi : 1105618081
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Tanggal Sidang Skripsi: Selasa, 17 Januari 2023

Nama	Saran Perbaikan	Tanda Tangan	Tanggal
Hikmah, MM., M.Pd (Pembimbing I)			27 Januari 2023
Dr. Hapidin, M.Pd (Pembimbing II)			26 Januari 2023
Prof. Dr. Yuliani Nurani, M.Pd. (Ketua Penguji)	Menambahkan penjelasan manfaat gerakan yoga asesta dengan karakteristik regulasi diri dan menambahkan saran		25 Januari 2023
Dra. Yudrik Jahja, M.Pd. (Penguji I)			20 Januari 2023

Lara Fridani, S.Psi., M.Psych.,PhD. (Penguji II)	Menambahkan pembahasan lebih difokuskan regulasi diri		19 Januari 2023
--	---	--	-----------------

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengembangan Gerakan Yoga ASESTA Untuk
Melatih Regulasi Diri Anak Usia 5 – 6 Tahun

Nama : Meiga Rosvita Murdiansari

NIM : 1105618081

Program Studi : Pendidikan Guru Anak Usia Dini

Dosen Pembimbing I



Hikmah, MM.MPd

NIP. 197407112008012005

Dosen Pembimbing II



Dr. Hapidin, M.Pd

NIP. 196412061991031002

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Guru Anak Usia Dini



Dr. Yuliani Nurani , M.Pd
NIP. 196607161990032001

Kata Pengantar

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat baik jasmani maupun rohani sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tak lupa Sholawat serta salam selalu dilantunkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan hingga ke zaman terang menderang ini. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan ini terdapat berbagai kesulitan yang dihadapi. Tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penelitian ini tidak dapat tersusun dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan karunia dan restunya dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Kepada Orang tua, Suami dan Anak yang tak pernah lelah mendoakan dan memberikan dukungan kepada peneliti.
3. Prof. Dr. Fahrurrozi, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
4. Dr. Wirda Hanim, M.Psi., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan.
5. Dr. Yuliani Nurani, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi PG PAUD.
6. Hikmah, MM., M.Pd., selaku Koodinator Penyelesaian Skripsi Program Studi PG PAUD dan sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan dukungan, bimbingan, arahan, saran, serta masukan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
7. Dr. Hapidin, M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan serta melakukan pengoreksian terhadap penelitian yang dilakukan oleh peneliti.
8. Kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada peneliti selama duduk di bangku perkuliahan.

9. Kepada BAZNAS BAZIS DKI Jakarta, yang telah memberikan beasiswa kuliah S1 PG PAUD.
10. Kepada Eka Nafizah, sebagai PLT Kepala Seksi BAZNAS BAZIS Jakarta Timur yang sudah membantu kami dalam mengurus administrasi beasiswa kuliah S1 PG PAUD.
11. Kepada seluruh teman-teman mahasiswa PG PAUD angkatan 2018 kelas C yang selalu memberikan semangat dan dukungannya.
12. Kepada laptop, handphone, dan Wifi yang selalu siap digunakan demi kelancaran penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini masih banyak kekurangan dan kesalahan yang harus diperbaiki, sehingga peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran. Akhir kata peneliti berharap semoga penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi peneliti, dan rekan-rekan mahasiswa, dan lingkungan pendidikan lainnya.

Jakarta,

Peneliti

Meiga Rosvita Murdiansari

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
Lembar Per_Perbaikan Sidang Skripsi	ii
Kata Pengantar	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Ruang Lingkup	8
D. Pembatasan Masalah	9
E. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II	11
A. Kajian Pustaka	11
1. Regulasi Diri	11
2. Yoga Asesta	16
B. Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan	27
C. Kerangka Konsep Pengembangan	31
D. Rancangan Pengembangan	33
BAB III	43
A. Tujuan Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Pendekatan dan Metode Penelitian	43

D. Prosedur Pengembangan	44
E. Instrumen Penelitian	64
BAB IV	73
A. Deskripsi Hasil Proses Pengembangan	73
B. Nama Produk	100
C. Karakteristik Produk	100
D. Analisis Data	107
E. Prosedur Pemanfaatan Produk	115
F. Pembahasan	124
G. Keterbatasan Penelitian	129
BAB V	130
A. Kesimpulan	130
B. Implikasi	131
C. Saran	131
DAFTAR PUSTAKA	133

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Konsep Perancangan Gerakan Yoga Asesta.....	47
Tabel 3.2 Tahap Pengembangan Gerakan Yoga Asesta.....	53
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Untuk Ahli Materi	65
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Ahli Yoga.....	67
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Pengguna	68
Tabel 3.6 Kriteria Skala Hasil Penilaian Expert Review	70
Tabel 3.7 Kriteria Skala Hasil Penilaian Pengguna.....	71
Tabel 4.1 Rancangan Gerakan Yoga Asesta.....	73
Tabel 4.2 Pengembangan Gerakan Yoga Asesta.....	81
Tabel 4.3 Tahapan Dalam Implementasi	90
Tabel 4.4 Komunikasi, Saran Ahli Materi Beserta Tindak Lanjut.....	108
Tabel 4.5 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Materi (<i>Expert Review</i>).....	109
Tabel 4.6 Komentar, Saran Ahli Yoga Beserta Tindak Lanjut.....	110
Tabel 4.7 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Yoga (<i>Expert Review</i>).....	112
Tabel 4.8 Wilayah Penggilingan RW 06.....	113
Tabel 4.9 Wilayah Penggilingan RW 07.....	113
Tabel 4.10 Wilayah Penggilingan RPTRA Pulo Indah.....	113
Tabel 4.11 Rekapitulasi Keseluruhan Hasil Uji Coba <i>Small Group</i> di Wilayah RW 06, RW 07 dan RPTRA Pulo Indah.....	114
Tabel 4.12 Pengembangan Gerakan Yoga Asesta.....	116
Tabel 4.13 Peralatan dan Perlengkapan Gerakan Yoga ASESTA.....	121

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengembangan	31
Gambar 3.1 Tahapan Model ADDIE	45
Gambar 4.1 Uji Coba Wilayah RW 06 Penggilingan.....	95
Gambar 4.2 Uji Coba Wilayah RW 07 Penggilingan.....	96
Gambar 4.3 Uji Coba Wilayah RPTRA Pulo Indah, Penggilingan.....	97
Gambar 4.4 Yoga ASESTA Pose Gunung (<i>Mountain Pose</i> atau <i>Tadasana</i>).....	101
Gambar 4.5 Yoga ASESTA Pose Matahari (<i>Urdha Vahastasana</i>).....	101
Gambar 4.6 Yoga ASESTA Pose Angin (<i>Hasta Utana</i>).....	101
Gambar 4.7 Yoga ASESTA Pose Pohon (<i>Tree Pose</i> atau <i>Vrksasana</i>)...102	
Gambar 4.8 Yoga ASESTA Pose Petir (<i>Chair Pose</i> atau <i>Utkatasana</i>)...103	
Gambar 4.9 Yoga ASESTA Pose Hujan (<i>Forward Bend</i> atau <i>Uttanasana</i>).....	104
Gambar 4.10 Yoga ASESTA Pose Pelangi (<i>Adho Muksa Svanasana</i>)..105	
Gambar 4.11 Yoga ASESTA Pose Meteor (<i>Balasana</i>).....	105
Gambar 4.12 Buku Pedoman Gerakan Yoga ASESTA.....	108

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Desain Gerakan Yoga Asesta.....	132
Lampiran 2: Buku Pedoman Yoga Asesta.....	142
Lampiran 3: Foto Kegiatan Yoga Asesta.....	145
Lampiran 4: Kisi - kisi instrument.....	156
Lampiran 5: Lembar Instrument Ahli Materi	158
Lampiran 6: Lembar Instrument Ahli Materi	161
Lampiran 7: Lembar Instrument Pengguna	163
Lampiran 8: Surat Penelitian Expert Review.....	166
Lampiran 9: Small Group Evaluation	176

