

# **YOGA ASANA DALAM MENGENGEMBANGKAN KECERDASAN JAMAK (*MULTIPLE INTELLIGANCES*) PADA ANAK DI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI PELANGI CAKRANEGARA**

**Oleh:**

**Wayan Ayumita Astrina**

## **Abstract**

Early childhood education becomes very important to prepare children to achieve success in the future. Recent research in the field of psychology shows that the future success of children is not only determined by IQ but influenced by other intelligence. Therefore, plural intelligences termed multiple intelligences need to be developed in children from an early age through various learning activities. As in PAUD Pelangi Cakranegara, the development of plural intelligence becomes the main thing especially with the various demands of parents for their children later achievement when entering the school level. Development of multiple intelligence in PAUD Cakranegara done with various learning activities one of them yoga asana practice. In general, yoga asana is known as a system of physical exercise that aims to improve physical and spiritual health. Referring to the background, then conducted a reserch related to the development of multiple intelligences through yoga asana in PAUD Pelangi Cakranegara so that it can be known type of yoga asana is taught and developed intelligence, the process of implementation, and its implications on the child.

This research was conducted by using qualitative method with descriptive qualitative data analysis. Data obtained from observation, interview, documentation and checking the validity of data that is: credibility, dependability, and konfirmability. In this research using Humanistic theory and Model theory (Modeling).

The results of this study indicate that all asanas trained in PAUD Pelangi Cakranegara can develop multiple intelligences, depending on how the teacher's creativity in conveying the asana movements. This is seen in terms of naming the movement of the names of animals, plants, and other objects, as well as the delivery of the benefits of movement by using a very simple language. From yoga asana practice can develop six multiple intelligences, namely: (1) linguistic intelligences, (2) bodily kinesthetic intelligences, (3) intrapersonal intelligences, (4) interpersonal intelligence, (5) visual / spatial intelligence, (6) spiritual intelligences.

The yoga asana practice is done according to the curriculum 2013with integrative thematic. The process of training that includes preparation, integrated implementation, centered on learners, playing while learning, flexible, and evaluation as a result of learning. Implementation of asana yoga practice without any coercion, pressure, but gives freedom, comfort in moving. This yoga asana practice has implications for children's learning readiness and the motivation of children coming to school.

**Keywords:** Yoga asana, multiple intelligence, Early Childhood Education (PAUD)

## Abstrak

Pendidikan anak usia dini menjadi sangat penting untuk mempersiapkan anak mencapai keberhasilan dikemudian hari. Hasil penelitian terbaru dalam bidang psikologi menunjukkan bahwa keberhasilan masa depan anak tidak hanya ditentukan oleh IQ saja melainkan dipengaruhi oleh kecerdasan lainnya. Oleh karena itu, berbagai kecerdasan yang diistilahkan sebagai kecerdasan jamak (*multiple intelligences*) perlu dikembangkan pada anak sejak usia dini melalui berbagai kegiatan pembelajaran. Seperti halnya di PAUD Pelangi Cakranegara, pengembangan kecerdasan jamak menjadi hal yang utama apalagi dengan adanya beragam tuntutan orang tua agar anaknya kelak berprestasi ketika memasuki jenjang sekolah. Pengembangan kecerdasan jamak di PAUD Cakranegara dilakukan dengan berbagai kegiatan pembelajaran salah satunya latihan yoga asana. Secara umum, yoga asana dikenal sebagai sistem latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Mengacu pada latar belakang tersebut, maka dilakukan penelitian terkait pengembangan kecerdasan jamak (*multiple intelligences*) melalui yoga asana di PAUD Pelangi Cakranegara sehingga dapat diketahui jenis yoga asana yang diajarkan dan kecerdasan yang dikembangkan, proses pelaksanaannya, serta implikasinya pada anak.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan analisis data secara deskriptif kualitatif. Data diperoleh dari observasi, wawancara, dokumentasi dan dilakukan pengecekan keabsahan data yaitu: kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Dalam penelitian ini menggunakan teori Humanistik dan teori Model (*Modeling*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua *asana* yang dilatih di PAUD Pelangi Cakranegara dapat mengembangkan kecerdasan jamak, tergantung bagaimana kreativitas guru dalam menyampaikan gerakan-gerakan *asana* tersebut. Hal tersebut dilihat dari segi pemberian nama gerakan dari nama binatang, tumbuhan, dan benda lainnya, serta penyampaian manfaat gerakan dengan menggunakan bahasa yang sangat sederhana. Dari latihan *yoga asana* dapat mengembangkan enam kecerdasan jamak yaitu: (1) kecerdasan bahasa (*linguistic intelligences*), (2) kecerdasan Jasmaniah-kinestetik (*bodily kinesthetic intelligences*), (3) kecerdasan intrapersonal (*intrapersonal intelligences*), (4) kecerdasan interpersonal (*interpersonal intelligences*), (5) kecerdasan visual/spasial (*spatial intelligences*), (6) kecerdasan spiritual (*spiritual intelligences*). Latihan *yoga asana* yang dilakukan sesuai dengan kurikulum 2013 dengan tematik integrative. Proses latihan yang meliputi persiapan, pelaksanaan yang terpadu, berpusat pada peserta didik, bermain sambil belajar, fleksible, dan evaluasi sebagai hasil pembelajaran. Pelaksanaan latihan *yoga asana* tanpa ada paksaan, tekanan, melainkan memberikan kebebasan, kenyamanan dalam bergerak. Latihan *yoga asana* ini berimplikasi terhadap kesiapan belajar anak dan terhadap motivasi anak datang ke sekolah.

Kata Kunci: *Yoga asana, kecerdasan jamak (multiple intelligences), Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu upaya memanusiaikan manusia artinya bahwa pendidikan dapat membentuk seseorang pada perubahan-perubahan tertentu sehingga dapat menghadapi segala tantangan dalam hidupnya. Di era modern ini pendidikan seharusnya sudah ditanamkan kepada anak sejak usia sedini mungkin. Hal tersebut harus dilaksanakan untuk mengimbangi dengan semakin ketatnya persaingan global anak bangsa yang satu sama lain menghasilkan generasi muda yang berkualitas. Pernyataan ini sejalan dengan yang diucapkan oleh mantan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Anies Baswedan saat Peluncuran Kemitraan untuk Perawatan dan Pendidikan anak usia dini di Indonesia pada hari Senin (18/7/2016), yang mengatakan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan salah satu komponen yang paling penting dari pendidikan. Hal tersebut disampaikan mantan Mendikbud terkait hasil penelitian Oxford yang menyatakan jika ingin mengatasi kemiskinan dan kesenjangan, maka berikan perhatian lebih kepada program PAUD ([www.paud-dikmas.kemdikbud.go.id](http://www.paud-dikmas.kemdikbud.go.id)).

Usia dini merupakan masa kritis dan sensitif yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan manusia selanjutnya. Pada masa ini merupakan awal yang menentukan sikap, nilai, dan pola perilaku seseorang dikemudian hari karena pada usia ini anak-anak mengalami krisis pembentukan dasar-dasar kepribadian. Jika pada masa ini mereka mendapat pendidikan yang benar akan terbentuk dasar-dasar kepribadian yang kuat. Sebaliknya, jika mendapat pendidikan yang salah maka akan terbentuk dasar kepribadian yang tidak baik.

Pendidikan anak usia dini menjadi sangat penting untuk mempersiapkan anak mencapai keberhasilan di kemudian hari. Keberhasilan masa depan anak tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual saja

akan tetapi didukung juga oleh kecerdasan yang lainnya. Hasil penelitian terbaru dalam bidang psikologi anak menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan spiritual juga sama pentingnya dengan IQ (kecerdasan intelektual) dalam menentukan keberhasilan masa depan anak. Dari berbagai pengamatan yang telah dilakukan oleh para ahli, ternyata banyak anak yang cerdas namun mengalami kegagalan dalam bidang akademis, karier, juga kehidupan sosialnya. Sebaliknya, banyak yang sukses dikemudian hari, meski hanya memiliki taraf kecerdasan rata-rata saja. Hal ini terjadi karena tes IQ hanya mengukur sebagian kecil kemampuan manusia. Faktor IQ diyakini hanya menyumbang 20% pada keberhasilan di masa depan. Sisanya ditentukan oleh kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai masalah kehidupan (Mashar, 2011: 60).

Berdasarkan fakta di atas bahwa pengembangan berbagai kecerdasan pada anak merupakan suatu keharusan sehingga tumbuh kembang anak sesuai dengan yang diharapkan. Berbagai kecerdasan yang dimiliki anak diistilahkan dengan *multiple intelligences* (kecerdasan jamak) mempunyai korelasi positif dengan keberhasilan akademis, sosial, dan mentalnya. *Multiple Intelligences* dicetuskan oleh Howard Gardner dari Harvard University, Amerika Serikat, yang didefinisikan sebagai keterampilan atau bakat yang dimiliki siswa untuk menyelesaikan berbagai persoalan dalam pembelajaran. *Multiple Intelligences* mencakup sembilan jenis *intelligences* yang terdapat dalam diri setiap orang, hanya kadarnya tidak selalu sama, diantaranya; kecerdasan bahasa (*linguistic intelligences*), kecerdasan kinestetik (*bodily kinesthetic intelligences*), kecerdasan musik (*musical intelligences*), kecerdasan intrapersonal (*intrapersonal intelligences*), kecerdasan interpersonal (*interpersonal intelligences*), kecerdasan logis matematika (*logis mathematic intelligences*), kecerdasan

visual/spasial (*spatial intelligences*), kecerdasan natural (*natural intelligences*), dan kecerdasan eksistensi-spiritual (*spiritual- existential intelligences*).

Pengembangan *multiple intelligences* pada anak usia dini paling awal dilaksanakan di lingkungan keluarga karena keluarga yang paling dekat dengan anak dan paling banyak waktu anak bersama keluarga. Dalam hal ini, peranan orang tua sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan kepribadian anak. Namun, berbagai kesibukan yang membebani pihak orang tua menjadi alasan pengembangan kecerdasan anak dilimpahkan sepenuhnya pada Satuan PAUD. Seperti halnya di PAUD KB-TK (Kelompok Bermain-Taman Kanak-Kanak) Pelangi yang berlokasi di Jl. Dewi Durgandini No. 3 Cakranegara, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat, menunjukkan adanya beragam tuntutan dari pihak orang tua agar anaknya kelak berprestasi dan berhasil ketika memasuki jenjang sekolah. Tentunya ini menjadi tanggung jawab besar bagi pihak KB-TK Pelangi untuk berupaya memenuhi tuntutan orang tua tersebut dengan menjadikan peserta didiknya memiliki berbagai kecerdasan atau *multiple intelligences*. Sehingga, berbagai kegiatan diprogramkan agar dapat mengembangkan kecerdasan anak diantaranya tari, yoga, menyanyi, dan komputer.

Yoga merupakan salah satu kegiatan yang baru-baru ini diprogramkan sekitar bulan Oktober 2016 yang lalu dengan tujuan untuk meningkatkan fokus anak dalam mengikuti kegiatan sekolah, menanamkan rasa menyayangi terhadap semua orang, dan membangun motivasi datang ke sekolah. Program yoga ini dilatarbelakangi karena kurangnya motivasi dan semangat anak-anak untuk datang dan mengikuti kegiatan di sana. Selain itu juga anak-anak menunjukkan kepribadian yang beragam seperti ada anak yang bertingkah laku agresif, pemalu dan pendiam, manja, perilaku

berkuasa, dan anak yang berperilaku merusak. Setelah beberapa bulan program ini berjalan, anak-anak mulai menunjukkan perubahan-perubahan bahkan lebih ceria dan bersemangat mengikuti kegiatan-kegiatan lainnya.

Yoga pada mulanya dilaksanakan sebagai salah satu alternatif menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani yang dapat diamati secara langsung di lingkungan masyarakat. Namun rupanya, pembelajaran yoga ini dipandang sebagai kegiatan multifungsi tidak hanya sebagai alternatif menjaga kesehatan tetapi juga bermanfaat untuk kebutuhan lainnya. Hal ini dibuktikan dengan diadopsinya pembelajaran yoga bagi anak usia dini sebagai wahana pengembangan kecerdasan anak, seperti yang dilaksanakan oleh PAUD KB-TK Pelangi. Bahkan dari observasi yang telah dilakukan menunjukkan adanya keyakinan yang sangat besar dari pihak KB-TK Pelangi bahwa pembelajaran yoga tersebut membawa kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan berbagai kecerdasan anak.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu...yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk memaparkan apa adanya dalam bentuk kata-kata, gambar, bukan angka, walaupun ada angka-angka sifatnya sebagai pendukung manakala ada yang kurang sempurna (Dandim, 2002 :51). Teknik pengumpulan data yang digunakan terdiri dari tiga yaitu observasi *non partisipant*, wawancara semi terstruktur, dokumentasi. Untuk pemilihan informan pada saat wawancara, penelitian menggunakan purposive (*purposive*) yaitu secara sengaja dipilih oleh peneliti, karena informan dianggap memiliki kriteria tertentu dan pengetahuan terkait dengan permasalahan penelitian yang dapat memberikan data penelitian (Irawan, 2006: 14).

Hasil observasi, wawancara, dan data dokumentasi yang diformulasikan dalam bentuk deskriptif selanjutnya diolah dengan beberapa tahapan diantaranya reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*conclusion drawing* atau *verification*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Proses Latihan Yoga Asana Dalam Pengembangan *Multiple Intelligences*

Proses latihan *yoga asana* di PAUD Pelangi Cakranegara dilakukan dengan pendekatan tematik sesuai kurikulum 2013, yang mana pembelajaran *yoga* sudah dimuat pada RPPH yang di buat oleh pendidik. Suyadi dan Dahlia(2014: 15) mengungkapkan khusus kurikulum PAUD 2013 tidak ada perbedaan yang mendasar dari kurikulum sebelumnya. Justru kurikulum PAUD dengan ciri khas utama tematik integratif yang dianggap relevan dengan perubahan zaman, terutama belajar bermakna bagi anak didik. Tematik integratif merupakan pembelajaran yang mengintegrasikan berbagai kompetensi dari berbagai mata pelajaran kedalam berbagai tema. Pengintergrasian tersebut disajikan dalam dua hal yaitu integrasi sikap, keterampilan, pengetahuan dalam proses pembelajaran dan integrasi berbagai konsep dasar yang terkait.

Proses latihan *yoga asana* secara khusus dirancang oleh guru yoga secara lisan yang terdiri dari persiapan, sebelum memulai latihan *yoga asana* guru mempersiapkan tempat, memutar musik, menggelar tikar yang dibantu oleh peserta didik, dan mengatur posisi duduk. Pelaksanaan, terdiri dari pembukaan yaitu sebelum melakukan gerak-gerakan *yoga asana* guru mengawali dengan salam pembuka, menanyakan kabar, dan mengajukan pertanyaan kepada peserta didik. Kegiatan inti merupakan kegiatan latihan yoga dengan melakukan *asana-asana* yang didemonstrasikan oleh

gurusekaligus penyampaian manfaatnya, guru juga memberikan penguatan-penguatan untuk memotivasi siswa saat bergerak. Selanjutnya kegiatan penutup terdiri dari rileksasi, meditasi ringan, dan salam penutup.

Guru melakukan evaluasi dengan cara mengamati, mencatat secara berkesinambungan kegiatan latihan *yoga asana* yang kemudian dilaporkan sebagai bukti hasil pembelajaran sehingga diketahui perkembangan setiap anak didiknya. Penilaian dilakukan dengan memberikan tanda “bintang 1,2,3, dan 4” sebagai simbol nilai atau hasil yang dicapai oleh siswa, dan dideskripsikan dalam laporan hasil belajar siswa. Suyadi dan Dahlia (2014: 112-121) menyatakan bahwa penilaian merupakan kegiatan pengumpulan dan pengolahan informasi untuk mengetahui tumbuh kembang anak yang dicapai melalui kegiatan pembelajaran. Penilaian juga harus dilakukan secara berkesinambungan dalam artian dilakukan dengan terencana, bertahap, dan terus menerus untuk dapat menggambarkan mengenai tumbuh kembang anak didik.

Pembelajaran yoga mempunyai karakteristik yaitu berpusat pada anak, belajar sambil bermain, dan pembelajaran terpadu dengan memberikan kebebasan kepada anak tetapi tetap terkontrol sehingga pembelajaran bersifat fleksible, sehingga dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. Putri (2012: 111) mengungkapkan bahwa anak-anak diperkenalkan dengan metode belajar sambil bermain. Bermain merupakan jembatan bagi anak dari belajar secara informal menjadi formal, karena bermain dapat membantu perkembangan anak usia dini sehingga membantu proses pembentukan konsep diri anak. Sementara itu pendidikan sambil bermain mencakup tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Budiartati (2007: 102) juga mengungkapkan bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan bagi anak dan

bermain adalah suatu kebutuhan yang sudah ada (inheren) dalam diri anak. Dengan demikian, anak dapat mempelajari berbagai keterampilan dengan senang hati, tanpa merasa terpaksa atau dipaksa untuk mempelajarinya. Bermain mempunyai banyak manfaat dalam mengembangkan keterampilan anak.

Proses latihan yoga asana di PAUD Pelangi Cakranegara sejalan dengan teori humanistik yaitu proses belajar berpusat pada peserta didik, sehingga tujuan utama pendidik adalah membantu peserta didik untuk mengembangkan diri mereka dengan cara membantu masing-masing individu untuk mengenal diri mereka sendiri sebagai manusia yang unik, dan membantu dalam mewujudkan potensi-potensi yang ada pada diri mereka. Pembelajaran lebih melibatkan keseluruhan pribadi peserta didik seperti intelektual, emosional, dan keterampilan yang membuat anak lebih aktif dan guru hanya berperan sebagai fasilitator.

Teori stimulus respons Watson mengungkapkan bahwa syarat terjadinya proses belajar dalam pola hubungan stimulus respon adalah adanya unsur dorongan (drive), rangsangan (stimulus), reaksi (respon), dan penguatan (Anwar, 2017:36). Ketika berlatih *yoga asana* siswa juga diberikan stimulus atau rangsangan yang menarik seperti bercerita, menghubungkan gerakan dengan nama tumbuhan, binatang, dan benda lainnya, sehingga mampu membangkitkan semangat peserta didik untuk belajar. Guru juga memberikan penguatan-penguatan berupa materi verbal, pujian, dan nilai agar siswa merasa senang, dan semangat.

## **2. Gerakan Yoga Asana Yang Dapat Mengembangkan *Multiple Intelligences***

Saravati (2002: 9-10) menggolongkan asana menjadi tiga kelompok yaitu pemula, menengah, dan tingkat tinggi yang diberikan secara

berurutan. Gerakan *yoga asana* yang diberikan di PAUD Pelangi Cakranegara merupakan gerakan sederhana yang tergolong tahap pemula dan menengah. Gerakan yang diberikan terdiri dari sikap duduk yang meliputi; bersila (*sukhasana*), dan *ardha padmasana*), memutar pergelangan tangan, membuka dan menutup siku, putar bahu, putar pergelangan kaki (rangkain *Pavanamuktasana*), melengkung kesamping kiri kanan (*trikonasana* duduk), mencium lutut (*pascimotanasana*), mendayung perahu (*Nauka Sancalana*), sikap kupu terbang (*badhakonasana*), sikap hening (*vajrasana*), sikap kelinci (*sasankasana*), sikap bayi (*balasana*), sikap kucing (*majariasana*), sikap buka kaki satu (*Parivrtti Janu sirsasana*), buka kaki dua (*pada prasara pascimotanasana*), sikap segitiga (*merudandasana*).

Sikap setengah berdiri meliputi; sikap melengkung (*ustrasana*), sikap gunung (*parwatasana*). Sikap berdiri terdiri dari; sikap pohon (*vraksasana*), sikap pohon ditiup angin (*tiryakatadasana*), sikap pesawat meluncur atau burung terbang (*ekapasdasana*), sikap pohon tumbang (*trikonasana* berdiri), sikap seimbang (*tadasana*). Sikap melintang meliputi; sikap ular kobra (*bhujanggasana*), jalan miring (*Setubandhasana*) sikap buaya (*makarasana*), sikap busur (*dhanurasana*), kayang (*cakrasana*), sikap lilin (*sarwanggalasana*), kayang (*cakrasana*) sikap lilin meleleh (*halasana*), sikap tidur (*sawasana*), dan gosok tangan serta kuku. Selain itu juga diberikan kolaborasi gerakan atau yang dikenal dengan *acro yoga*.

Yoga asana dapat mengembangkan kecerdasan jamak, tergantung bagaimana kreativitas guru dalam menyampaikan gerakan-gerakannya. Hal tersebut dilihat dari segi pemberian nama gerakan yang mengadopsi nama binatang, tumbuhan, dan benda lainnya, serta penyampaian manfaat gerakan dengan menggunakan bahasa yang

sangat sederhana, sehingga anak dapat mengerti dan memberikan respon serta menunjukkan kreativitasnya. Dari berbagai bentuk respon yang ditunjukkan oleh anak, menggambarkan kecerdasan yang dimiliki oleh anak.

Adapun kecerdasan jamak (*multiple intelegence*) yang dikembangkan melalui pembelajaran yoga diantaranya:

- 1) Kecerdasan bahasa (linguistik). Kemampuan menggunakan bahasa untuk menyatakan gagasan tentang dirinya dan memahami orang lain melalui bahasa atau kata-kata. Kecerdasan linguistik meliputi kemampuan: bercerita, mengulangi kalimat dengan baik, menjawab pertanyaan, menyebutkan nama benda dan fungsinya, mendengarkan kata-kata lisan, dan dapat mengerti dan melaksanakan perintah (Jamaris, 2014:127). Melalui latihan *yoga asana* peserta didik menunjukkan kemampuan berbicara secara lisan didepan teman-teman dan guru, mendengarkan dan dapat mengulangi kalimat dengan baik, dapat menyebutkan nama-nama gerakan, bercerita singkat terkait dengan gerakan.
- 2) Kecerdasan Jasmaniah-Kinestetik. Kemampuan untuk menggunakan seluruh tubuh dan komponennya yang berkaitan dengan kepekaan dan keterampilan dalam mengontrol koordinasi gerak tubuh melalui gerak motorik kasar dan halus. Kemampuannya meliputi; senam dengan gerakan sendiri, berolahraga, membuat kerajinan, mengingat apa yang dilakukan, keseimbangan, kelenturan, kekuatan. Kecerdasan ini memungkinkan manusia membangun hubungan yang penting antara pikiran dan tubuh, dengan demikian memungkinkan tubuh untuk memanipulasi objek dan menciptakan gerakan (yaumi dan Ibrahim, 2013:17).

Melalui latihan yoga siswa menunjukkan beberapa kemampuan yang berhubungan dengan kecerdasan ini yaitu dapat mengikuti gerakan-gerakan dan mengkreasiannya, dapat mengingat gerakan setelah beberapa kali latihan, menunjukkan kelenturan, kekuatan, dan keseimbangan dalam bergerak.

- 3) Kecerdasan visual spasial yaitu suatu kemampuan untuk membentuk suatu gambaran mental tentang kemampuan anak dalam membayangkan (visualisasi), menghayalkan (imajinasi) terhadap hal-hal yang bersifat abstrak. Latihan *yoga asana* di PAUD Pelangi Cakranegara dapat mengembangkan kecerdasan visual-spasial, karena anak dapat menunjukkan kemampuan dalam membayangkan, menghayal terkait dengan tumbuhan, binatang, atau benda lainnya yang berhubungan dengan gerakan yang dilakukan sehingga dapat menghasilkan gerakan seperti tumbuhan atau binatang seperti yang dibayangkan atau dihayalkan.
- 4) Kecerdasan intrapersonal, yaitu kemampuan untuk memahami hal-hal yang berkaitan dengan diri sendiri seperti menyadari diri akan perasaan senang, sedih, apa yang ia lakukan, bagaimana ia bereaksi terhadap hal tertentu, hal mana yang perlu dihindari, dan mana yang harus dilakukan, menyadari kekuatan dan kelemahan diri, dan sensitif terhadap tujuan hidup (Yus, 2011:73). Latihan *yoga asana* dapat mengembangkan kecerdasan intrapersonal, karena peserta didik dapat menunjukkan rasa senang ketika berlatih *yoga asana*, mengetahui kemampuannya dengan menampilkan gerakan yang dapat dilakukan didepan guru dan teman-temannya, dan dapat mengerti akan baiknya berlatih yoga untuk dirinya sehingga dapat memotivasi diri melakukan yoga.

- 5) Kecerdasan Interpersonal merupakan kemampuan untuk memahami pikiran, sikap dan perilaku orang lain, bekerja sama dengan orang lain yang meliputi; berhubungan dengan orang lain, berkomunikasi, berteman dan memiliki banyak teman, membaca maksud hati orang lain. Berdasarkan kriteria tersebut, latihan *yoga asana* dapat mengembangkan kecerdasan interpersonal karena peserta didik dapat menunjukkan kemampuan memberikan perhatian kepada teman saat melakukan gerakan, berkomunikasi dengan baik dalam melakukan gerakan, bekerjasama dan saling menjaga saat melakukan partner gerak atau *acro yoga*.

Kecerdasan interpersonal dapat berkembang melalui latihan meditasi ringan yang dilakukan pada akhir latihan *yoga asana*, yaitu dengan tujuan untuk mengenal diri sendiri dan menumbuhkan rasa sayang, kecintaan terhadap orang lain yang berada di sekitarnya untuk dapat menjalin hubungan yang baik antara diri sendiri dan orang lain. Dapat mengenali diri dan orang lain merupakan bentuk dari emosional. Baskara dkk (2011) mengungkapkan bahwa perilaku manusia baik yang tampak maupun yang tidak tampak sangat dipengaruhi oleh emosi. Perasaan seperti rasa takut, amarah, bahagia, sedih, sayang dan cinta adalah hasil dari dinamika emosi manusia. Selain sebagai makhluk pribadi, manusia adalah makhluk sosial, sehingga emosi individu berpengaruh pada konteks sosial. Dalam hubungan interpersonal, peran emosi tampak pada bagaimana individu memosisikan dirinya dan bagaimana individu memandang orang lain. Kesadaran akan kondisi emosi atau perasaannya sendiri membawa individu menyadari, bahwa individu yang lainpun memiliki sisi-sisi emosi atau perasaan yang serupa.

- 6) Kecerdasan spiritual yaitu suatu kemampuan dalam memandang makna atau hakikat kehidupan ini sesuai dengan kodrat manusia sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa yang berkewajiban menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya yang meliputi: mendengar dan mengenal nama-nama Tuhan (sesuai Agama), mendengar cerita sederhana tentang kebesaran Tuhan, dapat mengikuti sikap berdoa (Moleong, 2004: 113). Berdasarkan kriteria tersebut, latihan *yoga asana* dapat mengembangkan kecerdasan spiritual karena peserta didik dapat menunjukkan kemampuannya yaitu; mengetahui dan melakukan sikap duduk dalam berdoa, dapat menunjukkan sikap kesadaran akan Tuhan seperti mengetahui apa yang dimiliki, tumbuhan, hewan adalah ciptaan Tuhan, dan juga dapat menyebutkan nama-nama dewa.

### **3. Implikasi Yoga Asana Dalam Pengembangan *Multiple Intelligences***

#### **a. Berimplikasi Terhadap Kesiapan Belajar Peserta Didik**

Melalui latihan *yoga asana* peserta didik menjadi lebih siap belajar di kelas dikarenakan ketika latihan *yoga asana* anak sudah diberikan rangsangan-rangsangan untuk membangkitkan minat belajar anak. Latihan *yoga asana* mampu mengalihkan suasana dari rumah ke suasana sekolah, mengalihkan perasaan anak dari yang manja, lemas, ngantuk menjadi lebih bersemangat, senang, dan mau berinteraksi melalui latihan gerakan-gerakan yang dilatih sedemikian rupa oleh guru *yoga*. Anak usia dini cenderung menunjukkan sifat aslinya seperti masih manja, lemas, bahkan masih ada yang ingin ditemani ibunya, hal tersebut menjadi tantangan seorang pendidik untuk dapat mengalihkan suasana tersebut sehingga anak memiliki kesiapan untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Hal tersebut di

lakukan pada awal sebelum masuk pada kegiatan inti dari pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah.

Djamarah (2002:35) menyatakan kesiapan belajar merupakan suatu kondisi seseorang yang telah dipersiapkan untuk melakukan suatu kegiatan, maksudnya melakukan suatu kegiatan yaitu kegiatan belajar. Darsono (2000:27) juga mengungkapkan bahwa faktor kesiapan, baik fisik maupun psikologis, merupakan kondisi awal suatu kegiatan belajar. Dengan demikian kesiapan belajar merupakan kondisi awal suatu kegiatan belajar yang membuatnya siap untuk memberi respon atau jawaban yang ada pada diri peserta didik dalam mencapai tujuan pengajaran tertentu. Faktor kesiapan fisik misalnya tubuh tidak sakit (jauh dari gangguan lesu, mengantuk, dan sebagainya). Kesiapan psikis misalnya ada hasrat untuk belajar, dapat berkonsentrasi, dan ada motivasi intrinsik. Kesiapan Materiil misalnya ada bahan yang dipelajari atau dikerjakan berupa buku bacaan, catatan dan lainnya.

#### **b. Berimplikasi Terhadap Motivasi Datang Ke Sekolah**

Manusia memandang bahwa pendidikan sangat penting dalam kehidupan ini yaitu dimulai dari pendidikan anak usia dini. Dengan demikian orang tua melakukan berbagai cara untuk dapat memberikan pendidikan yang memadai untuk pertumbuhan anaknya mulai dari memilihkan lembaga pendidikan PAUD, memfasilitasi anaknya, dan memotivasi agar anaknya mau mengikuti proses pendidikan tersebut. Begitu juga dengan guru sebagai pendidik khususnya di PAUD melakukan hal yang sama untuk dapat melakukan proses pendidikan yang maksimal di lembaga pendidikannya. Hal pertama yang dilakukan adalah memotivasi anak untuk mau datang ke sekolah dengan berbagai cara seperti memfasilitasi pembelajaran anak di sekolah, memberikan pelayanan yang bagus sehingga

peserta didik merasa senang dan nyaman, dengan demikian anak mau mengikuti proses pendidikan.

Anak merasa bosan, takut, dan tidak senang di sekolah karena timbul pemikiran bahwa di sekolah hanya belajar dan belajar di dalam kelas saja. Untuk menghindari hal yang demikian di PAUD Pelangi memberikan pelayanan pendidikan dengan menciptakan suasana belajar di sekolah yang menyenangkan, nyaman dan dilengkapi fasilitas untuk bermain. Latihan *yoga asana* yang menyenangkan, dapat menciptakan kesiapan belajar anak, dan sebagai kerativitas program pembelajaran di sekolah membuat peserta didik termotivasi datang ke sekolah.

Nasution (2004:77) menyatakan bahwa dalam bahasa sehari-hari motivasi dinyatakan dengan hasrat, keinginan, maksud, tekad, kemauan, dorongan, kebutuhan, kehendak, cita-cita, keharusan, kesediaan dan sebagainya. Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Hakekat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada diri siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan berbagai indikator atau unsur yang mendukung. Hal itu mempunyai peranan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar. Indikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut: 1) Adanya hasrat dan keinginan berhasil, 2) Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, 3) Adanya harapan dan cita-cita masa depan, 4) Adanya penghargaan belajar, 5) Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, dan 6) Adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan siswa dapat belajar dengan baik di sekolah.

Adanya perpaduan kasih sayang, kelembutan, senyuman, dan penghargaan merupakan lingkungan yang tepat untuk mendorong perilaku yang diharapkan kepada siswa. Proses latihan *yoga asana* yang

demikian dilakukan tanpa adanya ancaman, hukuman, ketegangan, dan ketakutan sehingga menyebabkan anak nyaman, senang, dan tenang untuk belajar. Dengan demikian dari dalam proses pendidikan semacam ini membentuk prilaku yang positif dalam jiwa dan pikiran anak seperti kesiapan belajar dan termotivasi datang ke sekolah untuk belajar. BF Skinner mengungkapkan bahwa unsur belajar yang paling utama adalah penguatan atau *reinforcement*. Dalam hal ini penguatan yang diberikan bersifat positif yaitu suatu metode memperkuat prilaku dengan menyertakan stimulus yang menyenangkan (Anwar, 2017:50). Latihan yoga asana di PAUD Pelangi Cakranegara dilakukan sebelum masuk kelas sebagai kegiatan pembukaan pembelajaran untuk mengalihkan suasana rumah ke suasana sekolah, agar siswa merasa nyaman, senang, semangat, dan bergairah sehingga anak memiliki kesiapan untuk melakukan pembelajaran selanjutnya. Dengan demikian latihan yoga asana merupakan salah satu bentuk penguatan positif yang dilakukan oleh guru kepada siswa.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

1) Latihan yoga asana di PAUD Pelangi Cakranegara yang dilakukan sesuai dengan kurikulum 2013 dengan tematik integratif, yang dimuat di dalam RPPH sebagai kegiatan pembukaan. Proses latihannya meliputi persiapan, pelaksanaan yang terpadu, berpusat pada peserta didik, bermain sambil belajar, fleksible, dan evaluasi sebagai hasil pembelajaran. Pelaksanaan latihan *yoga asana* tanpa ada paksaan, tekanan, melainkan memberikan kebebasan, kenyamanan dalam bergerak peserta didik merasa senang, nyaman dalam berlatih *yoga asana* dengan demikian dapat mengembangkan potensi-potensi atau kecerdasan jamak yang peserta didik.

2) Gerakan-gerakan *yoga asana* yang diajarkan pada anak usia dini tergolong tahap pemula dan menengah dan juga diberikan beberapa kreasi gerakan atau acro yoga. Semua *asana* yang dilatih dapat mengembangkan kecerdasan jamak, tergantung bagaimana kreativitas guru dalam menyampaikan gerakan-gerakan asana tersebut. Hal tersebut dilihat dari segi pemberian nama gerakan yang mengambil dari nama binatang, tumbuhan, dan benda lainnya, serta penyampaian manfaat gerakan dengan menggunakan bahasa yang sangat sederhana, sehingga anak dapat mengerti dan memberikan respon serta menunjukkan kreativitasnya. Dari berbagai bentuk respon yang ditunjukkan oleh anak, menggambarkan kecerdasan yang dimiliki oleh anak. Melalui latihan yoga asana, anak dapat mengembangkan enam kecerdasan jamak (*multiple intelligences*) yaitu: (1) kecerdasan bahasa (*linguistic intelligences*), (2) kecerdasan Jasmaniah-kinestetik (*bodily kinesthetic intelligences*), (3) kecerdasan intrapersonal (*intrapersonal intelligences*), (4) kecerdasan interpersonal (*interpersonal intelligences*), (5) kecerdasan visual/spasial (*spatial intelligences*), (6) kecerdasan spiritual (*spiritual intelligences*).

3) Latihan *yoga asana* yang diajarkan di PAUD Pelangi Cakranegara berimplikasi pada kesiapan belajar anak dan motivasi anak datang ke sekolah. Melalui latihan *yoga asana* yang diajarkan sedemikian rupa sebagai pembukaan pembelajaran menyebabkan anak lebih siap untuk belajar di kelas. *Yoga asana* merupakan kerativitas pembelajaran di sekolah yang menyenangkan, dapat menyebabkan kesiapan belajar pada anak, sehingga membuat peserta didik termotivasi datang ke sekolah.

## Saran

1. Terhadap peneliti lain diharapkan untuk lebih mengembangkan penelitian tentang *yoga asana* pada pendidikan anak usia dini pada perspektif yang berbeda, sehingga dapat mengetahui efektifitas *yoga asana* dalam pendidikan.
2. Bagi lembaga PAUD hendaknya mengembangkan kreativitas pembelajaran di sekolah seperti *yoga asana* dalam mengembangkan kecerdasan

jamak, sehingga peserta didik dapat mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal.

3. Bagi lembaga bersangkutan agar terus melaksanakan latihan *yoga asana* sebagai salah satu bentuk kreativitas pembelajaran di sekolah untuk dapat mengembangkan potensi-potensi atau kecerdasan yang dimiliki oleh peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

Anwar, Chairul. 2017. *Buku Terlengkap Teori-Teori Pendidikan Klasik Hingga Kontemporer*. Yogyakarta: IRCiSoD

Baskara, Adya, dkk. 2011. *Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi*. Jurnal psikologi vol. 35. No 2, Juni 2011: 101-115.

(<file:///C:/Users/WIN%207/Downloads/Documents/ipi368728.pdf> di unduh pada 26 Februari 2017)

Budiartati, Emmy. 2007. *Pembelajaran Melalui Bermain Berbasis Kecerdasan Jamak Pada Anak Usia Dini*. Jurnal Lembaran Ilmu Pendidikan Jilid 36. No 2, Desember 2007:96-103. Dalam (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=137103&val=568.pdf> di unggah pada 7 Maret 2017).

Danim, Sudarman. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung : CV. Pustaka Setia

Darsono dkk. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press

Irawan, Prasetya. 2006. *Penelitian Kualitatif & Kuantitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Departement Ilmu Administrasi FISIP-UI

Jamaris, Martini. 2014. *Kesulitan Belajar Perspektif, Asesmen, dan*

Penanggulangannya. Bogor: Ghalia Indonesia

Mashar, Riana. 2011. *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana.

Moleong, Lexy J. 2004. *Teori Dan Aplikasi Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligence)*, Buletin Padu Jurnal Ilmiah Anak Dini Usia Edisi Khusus 2004, *Semua Anak Berpotensi Jenius*

Putri, Dianingtyas Murtanti. 2012. *Pembentukan Konsep Diri Anak Usia Dini Di One Earth School Bali*. Journal Communication Spectrum, Vol. 2 No. 1 Februari - Juli 2012. ISSN: 2087-8850. Hal. 100-117. (dalam <file:///C:/Users/WIN%207/Downloads/Documents/ipi59263.pdf> di unduh pada 13 Maret 2017)

Saraswati, Swami Satyananda. 2002. *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Surabaya : Paramitha

Suyadi dan Dahlia. 2014. *Implementasi dan Inovasi Kurikulum PAUD 2013, Program Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Yaumi, Muhamad dan Ibrahim Nurdin. 2013. *Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences) Mengidentifikasi dan Mengembangkan Multitalenta Anak*. Jakarta: Kencana

Yus, Anita. 2011. *Model Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana

[www.paud-dikmas.kemdikbud.go.id](http://www.paud-dikmas.kemdikbud.go.id)) di  
unduh pada 25 pebruari 2017

