



## **Pengembangan Permainan Monopoli Yoga Poses Sebagai Upaya Stimulasi Fisik Motorik Anak Usia 5-6 Tahun**

Oleh :

Rindiani Tri Sukmawati<sup>1)</sup>, Pramono<sup>2)</sup>, Munaisra Tri Tirtaningsih<sup>3)</sup>

Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
Departemen Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Indonesia

e-mail: [rindiani.tri.2001536@students.um.ac.id](mailto:rindiani.tri.2001536@students.um.ac.id)

DOI:

**Abstrak:** Kegiatan aktivitas fisik pada anak usia dini dinilai penting dalam meningkatkan stimulasi fisik motorik anak. Aktivitas fisik anak yang kurang akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak dan mungkin bahkan menyebabkan masalah pertumbuhan. Hasil observasi dan wawancara telah dilakukan TK ABA 4 Kota Probolinggo dan TK Al-Alim Kota Probolinggo, kegiatan pada aktivitas fisik motorik pada anak usia 5-6 tahun melalui olahraga yoga anak belum tersedia. Pemberian stimulasi fisik motorik olahraga yoga belum pernah diselenggarakan di kedua lembaga tersebut. Berkaitan dengan permasalahan di atas, maka dilakukanlah penelitian “Pengembangan Permainan Monopoli Yoga Poses Sebagai Upaya Stimulasi Fisik Motorik Anak Usia 5-6 Tahun”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan permainan monopoli Yoga Poses yang diuji kelayakannya oleh para ahli. berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Pramono (2019), penelitian ini menerapkan pendekatan penelitian dan pengembangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan monopoli Yoga Poses mendapatkan persentase nilai sebesar 90% dari ahli materi, 89% dari ahli permainan, dan 93% dari ahli pengguna. Total poin persentase yang diperoleh dari ahli materi, ahli permainan, dan ahli pengguna adalah sebesar 90%, menempatkannya pada kategori sangat layak menurut skala linkert. Artinya, permainan monopoli Yoga Poses termasuk dalam kategori sangat layak.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, Fisik Motorik, Anak usia 5-6 tahun, Yoga

**Abstract:** Physical activity in early childhood is considered important in increasing children's physical motor stimulation. A child's lack of physical activity will hinder the child's growth and development and may even cause growth problems. The results of observations and interviews carried out by ABA 4 Kindergarten, Probolinggo City and Al-Alim Kindergarten, Probolinggo City, activities on physical motor activity for children aged 5-6 years through children's yoga are not yet available. Providing physical motor stimulation with yoga has never been held at these two institutions. In connection with the problems above, research was carried out "Development of the Monopoly Yoga Poses Game as an Effort to Stimulate the

*Physical Motor of Children Aged 5-6 Years". The aim of this research is to develop a Yoga Poses monopoly game whose feasibility is tested by experts. Based on the theory put forward by Pramono (2019), this research applies a research and development approach. The research results show that the Yoga Poses monopoly game received a percentage score of 90% from material experts, 89% from game experts, and 93% from user experts. The total percentage points obtained from material experts, game experts, and user experts is 90%, placing it in the very feasible category according to the Linkert scale. This means that the Yoga Poses monopoly game is included in the very worthy category.*

**Keywords:** *Physical activity, Motor physique, Children aged 5-6 years, Yoga Poses.*

---

Copyright (c) 2021 Edukids: Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan Pendidikan Anak Usia Dini

Received 6 Juni 2024, Accepted 16 Juni 2024, Published 30 Juni 2024

## PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 137 Tahun 2014, salah satu indikator tahap perkembangan anak adalah kemampuan memperoleh keterampilan fisik motorik. Pola asuh orang tua, lingkungan yang aman, dan asupan makanan sehat memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik motorik anak terutama pada usia dibawah lima tahun (Nurkamelia, 2019). Aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi perkembangan motorik anak (Mamesah, 2019; Sujiono et al., 2014) dan menjadi faktor penunjang dalam perkembangan fisik anak usia dini (Ardiyanto, 2016; Kamaludin et al., 2020). Perbedaan tingkat aktivitas fisik setiap anak memiliki dampak yang berbeda pada perkembangan anak. Oleh karena itu, anak yang kurang dalam tingkat aktivitas fisiknya akan menghambat tumbuh kembangnya, bahkan dapat menimbulkan gangguan tumbuh kembang.

Menurut statistik tentang rasio berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB), rasio tinggi badan terhadap usia (TB/U), dan tinggi badan terhadap usia (U) pada tumbuh kembang anak dibawah usia 5 tahun terus memburuk, khususnya negara-negara berkembang. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menemukan bahwa di antara anak-anak di bawah usia lima tahun, terdapat 21,6% anak yang mengalami stunting, 7,7% wasting, 17,1% underweight, dan 3,5% overweight (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Angka tersebut masih terbilang rendah dari standar World Health Organization (WHO) bahwa jumlah orang overweight dan wasting harus di bawah 20%. Anak yang menghabiskan waktu luangnya tanpa terlibat dalam aktivitas fisik beresiko mengalami obesitas (Ramadhani & Bianti, 2017:30). Risiko terkena hipertensi, diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan obesitas yang

mungkin menjadi lebih parah seiring bertambahnya usia dan akan meningkat pada anak-anak yang tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur (Wicaksono, 2021).

Aktivitas fisik pada anak secara keseluruhan sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangannya (Steve Stork & Stephen W Sanders. 2008: 197-199). Anak-anak melakukan segala macam aktivitas fisik, termasuk yoga yang dirancang khusus untuk anak-anak. "Yoga Kids adalah kegiatan olahraga yang memiliki banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik dan mental (Anjar Fitrianingtyas, Upik Elok Endang Rasmani & Vera Sholeha. 2022). Penelitian dilakukan oleh Aaleksandara (2021) untuk mengetahui tentang efektivitas yoga dalam intervensi motorik dan perkembangan kognitif pada anak prasekolah, dimana hasilnya menunjukkan bahwa yoga memberikan dampak yang lebih besar pada keterampilan motorik anak dibandingkan dengan kemampuan kognitifnya.

Observasi dan wawancara yang dilakukan dengan dua lembaga pendidikan yaitu TK ABA 4 Kota Probolinggo dan TK Al-Alim Kota Probolinggo ditemukan bahwa pemberian stimulasi fisik motorik pada anak usia 5-6 tahun diselenggarakan melalui kegiatan pembelajaran seperti gerakan tepuk, kegiatan ekstrakurikuler drumband, senam setiap pagi, kegiatan ekstrakurikuler tapak suci, kegiatan ekstrakurikuler tari dan outing class. Kedua lembaga tersebut juga belum pernah mengembangkan permainan dalam peningkatan fisik motorik anak terutama tentang olahraga yoga. Ketersediaan media permainan yang terbatas menyebabkan anak tidak sepenuhnya memahami tentang aktivitas peningkatan fisik motorik anak. Pencegahan timbulnya permasalahan kesehatan tersebut, memberikan waktu yang cukup banyak untuk anak melakukan

aktivitas yang menstimulasi perkembangan motorik dan melakukan pengawasan yang tepat merupakan upaya yang tepat untuk mendukung perkembangan fisik motorik anak (Rohayani, 2018). Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan pengembangan sebuah permainan yang mengedepankan pemahaman tentang aktivitas fisik peningkatan fisik motorik anak melalui olahraga yoga yaitu permainan monopoli. Karena permainan ini menarik bagi karakteristik anak yang aktif, suka bermain, mudah bergaul, senang berinteraksi dalam kelompok, dan lebih suka belajar secara langsung dengan pengalaman (Istiqomah et al., 2019).

Penelitian terdahulu yang berjudul “Pengembangan Permainan Monopoly Sebagai Media Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Palu” menyimpulkan bahwa pengembangan media pembelajaran monopoli efektif digunakan untuk meningkatkan pemahaman anak mengenai pembelajaran penjasorkes dilihat dari hasil persentase ahli permainan tentang kualitas permainan yaitu sebesar 73,3% (Marhadi & Rahmah, 2020). Anjar Fitrianingtyas, Upik Elok Endang Rasmani & Sholeha dalam penelitiannya dengan judul “Implementasi Yoga Kids Sebagai Stimulasi Motorik Kasar Anak Usia Dini” menyimpulkan bahwa yoga dapat meningkatkan keseimbangan anak dalam melakukan gerakan motorik (Anjar Fitrianingtyas, Upik Elok Endang Rasmani & Sholeha, 2022). Emiliana, Ida Sofiyanti, Prisma Linda, Naila Duriyatul Chusna, Yulianti & Asti Puspita dalam penelitiannya dengan judul “Efektifitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah” menyimpulkan bahwa olahraga yoga efektif dalam meningkatkan kecerdasan spritual, kecerdasan emosional, kemampuan motorik dan kognitif anak (Emiliana, Ida Sofiyanti, Prisma Linda, Naila Duriyatul Chusna, Yulianti & Asti Puspita, 2022).

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dijabarkan di atas, permainan monopoli layak digunakan dalam peningkatan fisik motorik pada anak melalui olahraga yoga kids. Hal ini mendorong peneliti untuk mengembangkan permainan monopoli yoga yakni “Yoga Poses” pada anak usia 5-6 tahun. Berbeda dari permainan monopoli pada umumnya, yang menjadi fokus dalam permainan monopoli “Yoga Poses” ini adalah pengetahuan tentang olahraga yoga bagi anak dan macam-macam yoga yang bisa dipraktekkan oleh anak serta pemahaman aktivitas fisik untuk anak. Permainan ini berisi macam-macam bentuk yoga, pola aktivitas fisik yang menyehatkan tubuh dengan tema jungle. Alasan peneliti memilih untuk mengembangkan permainan monopoli Yoga Poses karena permainan ini belum pernah diterapkan pada lembaga-lembaga yang peneliti kunjungi sebelumnya. Selain itu, permainan monopoli sendiri telah terbukti mampu meningkatkan peningkatan fisik motorik anak.

## **METODE**

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian pengembangan berbasis penelitian digunakan dalam penelitian ini (research-based development) (Jääskelä & Nissilä, 2015). Model penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian yang dikembangkan oleh Ploom (2007), Hanafin dan Pack (1998) Kemp (2004) dan Borg and Gall (1989) yang kemudian disintesis oleh Pramono (2019) dalam enam tahapan pengembangan yang digunakan : (1) melakukan analisis kebutuhan; (2) mengidentifikasi model permainan; (3) mengembangkan model awal; (4) melakukan uji ahli; (5) melakukan uji coba skala kecil; (6) melakukan uji coba skala besar. Langkah-langkah tersebut didukung oleh pendapat bahwa setiap pengembang dapat memiliki kebebasan untuk memilih tahapan yang sesuai dengan kebutuhan peneliti,

berdasarkan situasi kondisi yang dihadapi selama proses penelitiannya (Ardhana, 2002).

### **Prosedur Penelitian dan Pengembangan**

Permainan monopoli Yoga Poses dikembangkan dengan menggunakan prosedur yang diuraikan oleh Pramono (2019) meliputi :

#### 1. Melaksanakan analisis kebutuhan

Langkah pertama yang harus dilakukan oleh peneliti yakni menganalisis kebutuhan dan permasalahan yang terjadi. Secara khusus, peneliti ingin mengetahui masalah apa saja yang dihadapi lembaga khususnya dalam peningkatan fisik motorik anak usia 5-6 tahun. Untuk melakukan analisis kebutuhan dan masalah tersebut dilakukanlah mewawancarai dan observasi pada kepala sekolah dan guru kelas di TK Al-Alim Kota Probolinggo serta TK ABA 4 Kota Probolinggo. Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara awal di TK ABA 4 Kota Probolinggo dan TK Al-Alim Kota Probolinggo memiliki kesamaan yaitu belum tersedianya media pembelajaran atau permainan yang dikhususkan untuk peningkatan fisik motorik melalui olahraga yoga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua lembaga tersebut membutuhkan sebuah media pembelajaran atau permainan dalam kegiatan aktivitas fisik olahraga yoga sebagai upaya stimulasi peningkatan fisik motorik anak usia 5-6 tahun

#### 2. Mengidentifikasi model permainan

Langkah kedua dari penelitian dan pengembangan ini yaitu mengidentifikasi model permainan. Hasil observasi dan wawancara pada TK ABA 4 Kota Probolinggo dan TK Al-Alim Kota Probolinggo menunjukkan bahwa keduanya belum memiliki media atau permainan khusus dalam peningkatan stimulasi fisik motorik anak melalui olahraga yoga. Oleh karena itu, peneliti menawarkan alternatif pemecah masalah

dengan mengembangkan permainan monopoli Yoga Poses sebagai upaya peningkatan stimulasi fisik motorik anak usia 5-6 tahun yang diuji kelayakannya menurut para ahli dan uji coba.

#### 3. Mengembangkan model awal permainan

Langkah ketiga yakni merealisasikan rancangan menjadi produk permainan monopoli Yoga Poses. Adapun langkah-langkah untuk mengembangkan model permainan monopoli Yoga Poses yaitu: (1) mengumpulkan informasi mengenai kegiatan fisik di sekolah sebagai peningkatan fisik motorik anak; (2) menyusun atau mendesain bentuk dan komponen permainan monopoli Yoga Poses; (3) membuat buku panduan penggunaan permainan; (4) mencetak permainan dalam bentuk fisik; dan (5) membuat instrument penilaian validasi ahli dan uji coba kelompok.

#### 4. Melakukan uji coba ahli

Sebagai tahap keempat, peneliti melakukan percobaan validasi. Sebagai bagian dari proses validasi, produk dievaluasi oleh para ahli. Tujuan dari prosedur validasi adalah untuk menjamin bahwa produk memenuhi persyaratan yang valid. Tim ahli penilai terdiri dari ahli materi, ahli media, dan ahli pengguna (guru). Setelah menerima data validasi ahli, peneliti secara berulang melakukan perbaikan produk berdasarkan masukan dan saran ahli. Tujuan dari perbaikan ini adalah untuk memastikan bahwa hasil akhirnya dapat digunakan untuk peningkatan fisik motorik anak. Setelah itu, jika produk dianggap layak, maka dapat dilakukan uji coba kelompok kecil.

#### 5. Melakukan uji coba kelompok kecil

Kegiatan uji coba kelompok kecil di TK ABA 4 Kota Probolinggo merupakan bagian dari tahap kelima. Untuk percobaan kelompok kecil, 8 anak dari kelompok B dipilih secara acak tanpa kriteria tertentu. Durasi ideal untuk memainkan monopoli Yoga Poses adalah 20-30 menit. Ketika satu pemain memiliki

aset lebih banyak daripada lawannya maka permainan selesai. Dari kegiatan tersebut, selanjutnya dievaluasi apakah ada kendala atau tidak. Jia tidak ada kendala, maka dapat lanjut ke langkah pengembangan selanjutnya.

#### 6. Melakukan uji coba kelompok besar

Subjek penelitian uji coba kelompok besar yaitu 20 anak dari 2 lembaga tahun ajaran 2023-2024. Lembaga tersebut adalah TK Al-Alim Kota Probolinggo dan TK ABA 4 Kota Probolinggo. Durasi ideal untuk memainkan monopoli Yoga Poses adalah 20-30 menit. Ketika satu pemain memiliki aset lebih banyak daripada lawannya maka permainan selesai. Langkah ini merupakan Langkah akhir dari pengembangan permainan monopoli Yoga Poses dan yang akan menentukan atau membandingkan apakah terdapat perbedaan peningkatan fisik motorik anak usia 5-6 tahun antara sebelum dan sesudah menggunakan produk permainan monopoli Yoga Poses.

#### Teknik Analisis Data

Setelah pengumpulan data selesai, langkah selanjutnya adalah menganalisis informasi yang dikumpulkan. Teknik analisis data adalah cara mengorganisasikan dan mengumpulkan informasi secara metodis dari sumber-sumber termasuk wawancara, observasi, dan kuesioner. Analisis data dilakukan untuk mencari tahu apakah permainan monopoli Yoga Poses dapat membantu anak usia 5-6 tahun dalam perkembangan fisik motoriknya. Dalam penelitian ini, kuesioner menggunakan skala Linkert, yang nilainya berkisar antara 1 sampai 4 yang diklasifikasikan menjadi:

- 1 = Tidak sesuai / Tidak layak
- 2 = Kurang sesuai / Kurang layak
- 3 = Sesuai / Layak
- 4 = Sangat Sesuai / Sangat layak

Selanjutnya, data yang sudah terkumpul dari validasi ahli dan uji coba kelompok akan diolah menggunakan rumus linkert sebagai berikut:

$$x = \frac{\sum M}{Mm} \times 100\%$$

Keterangan:

x : persentase skor penilaian

$\sum M$  : jumlah skor penilaian

Mm : skor maksimal penilaian

Apabila telah didapatkan hasil persentase skor penilaian, maka kelayakan pengembangan permainan monopoli Yoga Poses sebagai upaya stimulasi fisik motorik pada anak usia 5-6 tahun dikonversi menggunakan interpretasi kriteria kelayakan sebagai berikut (Rahmania, 2022).

**Tabel 1. Interpretasi Kelayakan**

Rentang Skor	Kualifikasi
$82\% < x \leq 100\%$	Sangat layak / Sangat baik
$63\% < x \leq 81\%$	Layak / Baik
$44\% < x \leq 62\%$	Kurang layak / Kurang baik
$25\% < x \leq 43\%$	Tidak layak / Tidak baik

Sumber : (Sudjana, 2005).

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mengumpulkan data kebutuhan dan menganalisis permasalahan dari observasi dan wawancara awal” selanjutnya permainan monopoli Yoga Poses dikembangkan dengan langkah-langkah yang telah diuraikan. Proses pengembangan permainan monopoli Yoga Poses menghasilkan hasil sebagai berikut:



**Gambar 1. Kota Permainan**



**Gambar 6. Kartu anak sehat**



**Gambar 2. Kartu Informasi**



**Gambar 9. Uang mainan**



**Gambar 3. Kartu dana umum**



**Gambar 8. Dadu bening**



**Gambar 4. Kartu peringatan**



**Gambar 9. Uang mainan**



**Gambar 5. Kartu pertanyaan**

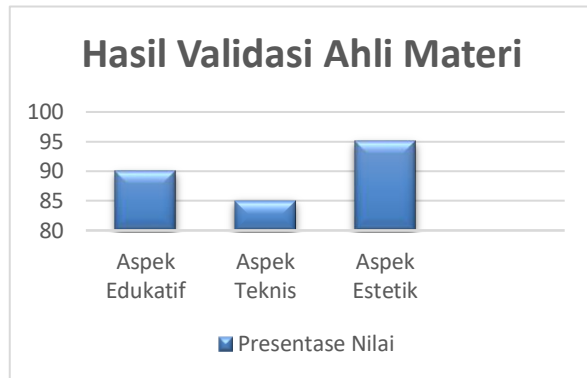
### **Data Validasi Ahli**

Hasil dari validasi dua orang ahli materi dan dua orang ahli media pada uji kelayakan pengembangan permainan monopoli Yoga Poses, sebagaimana tercantum dalam hasil berikut :

#### **1. Hasil Validasi Ahli Materi**

Ibu Nur Anisa, M.Pd. menjabat sebagai validator ahli pertama pada tanggal 8 Januari 2024, dan Ibu Andita Rizci Putri Hadianti, S.Pd. menjabat sebagai validator ahli kedua pada tanggal 10 Januari 2024, pada saat pembuatan permainan monopoli Yoga Poses dalam

penelitian ini. Berikut hasil penilaian yang didapat dari validasi ahli materi

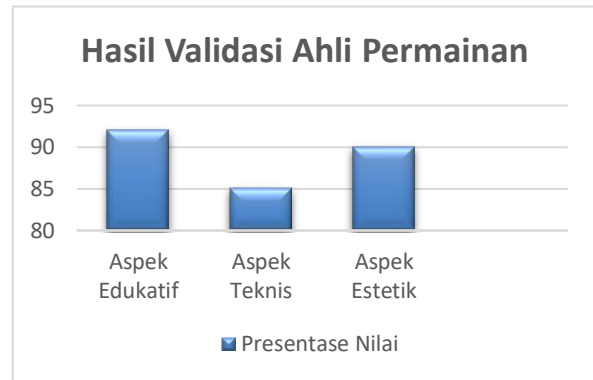


**Gambar 10. Hasil Validasi Ahli Materi**

Hasil validasi ahli materi diperoleh nilai aspek edukatif mencapai 90%, aspek teknis mencapai 85%, dan aspek estetika mencapai 95%. Hasilnya, evaluasi aktivitas fisik motorik menghasilkan persentase 90%, nilai tersebut termasuk dalam kategori sangat layak. Disimpulkan bahwa materi pada permainan monopoli Yoga Poses sangat cocok untuk tujuan pengujian. Berdasarkan saran serta masukan dari dua ahli materi ada kekurangan yang perlu diperbaiki yakni dengan menambahkan lebih banyak pertanyaan open ended question pada kartu pertanyaan dan kretivitas pada kartu peringatan.

## 2. Hasil Validasi Ahli Permainan

Validator ahli permainan dalam pengembangan permainan monopoli Yoga Poses pada penelitian ini adalah Bapak Drs. Usep Kustiawan, M.Sn. pada tanggal 8 Januari 2024 dan Ibu Ulul Azmi, S.Pd. pada tanggal 11 Januari 2024. Berikut hasil data yang telah diperoleh dari validasi ahli permainan :



**Gambar 11. Hasil Validasi Ahli Permainan**

Hasil penilaian ahli permainan menunjukkan bahwa aspek edukatif mencapai nilai 92%, aspek teknis mencapai 85%, dan aspek estetika mencapai 90%. Hasilnya, dari hasil yang diperoleh termasuk kategori sangat layak mencapai 89%. Disimpulkan bahwa permainan monopoli Yoga Poses sangat layak digunakan untuk uji coba kelompok. Berdasarkan saran serta masukan dari dua validator ahli permainan ada kekurangan yang perlu diperbaiki yakni untuk menambah ukuran kartu-kartu dengan ukuran besar dari 5 cm x 7cm menjadi 6 cm x 8 cm dan warna lebih diterangkan.

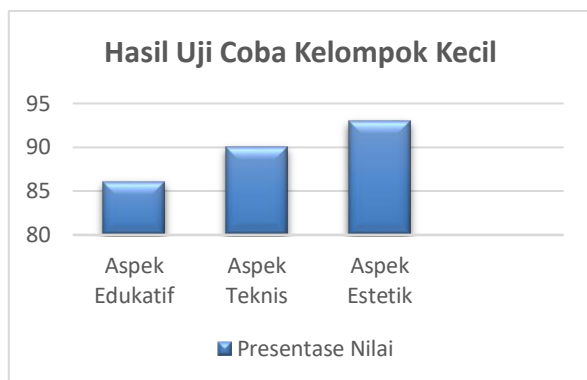
## Hasil Uji Coba

Berikut adalah rincian uji coba kelompok yang dilakukan untuk pengembangan Permainan Monopoli Yoga Poses :

### 1. Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil yang dilaksanakan pada Selasa, 30 Januari 2024 di TK ABA 4 Kota Probolinggo, diikuti oleh 8 anak kelompok B sebagai subjek. Berikut adalah hasil spesifik dari uji kelompok kecil:





**Gambar 12. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil**

Aspek edukatif mencapai 86%, aspek teknis 90%, dan aspek estetika 93% berdasarkan penilaian oleh ahli pengguna dalam pengujian kelompok kecil. Sehingga persentase hasil penilaian uji kelompok kecil sebesar 89% termasuk dalam kategori sangat layak. Disimpulkan bahwa permainan monopoli Yoga Poses sangat layak digunakan. Namun, ahli pengguna memberikan kritik dan saran yakni masih ada kekurangan yang perlu diperbaiki pada pengkondisian kelas saat bermain dan ukuran kartu.

**2. Uji Coba Kelompok Besar**

Uji coba kelompok besar diikuti oleh 20 anak dari 2 lembaga yang berbeda di Kota Probolinggo, yakni TK ABA 4 dan TK Al-Alim. Kegiatan uji coba kelompok besar ini berlangsung pada Februari 2024. Hasil uji coba kelompok besar adalah sebagai berikut:

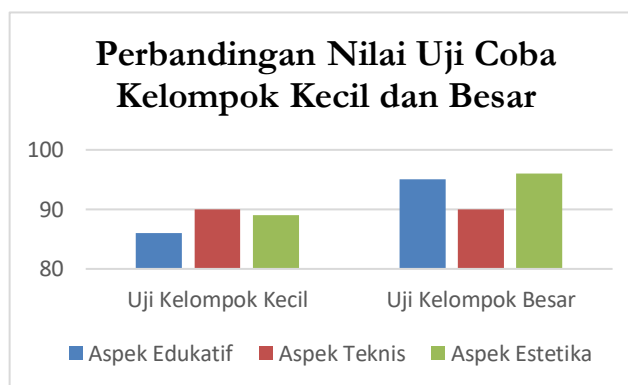


**Gambar 13. Hasil Uji Coba Kelompok Besar**

Hasil penilaian dalam uji coba kelompok besar menghasilkan persentase

nilai 95% untuk aspek edukatif, 90% untuk aspek teknis, dan 96% untuk aspek estetika. Seingga nilai persentase pada uji kelompok besar sebesar 93% yang termasuk dalam kategori sangat layak yang diuji oleh ahli pengguna. Oleh karena itu, permainan monopoli Yoga Poses sangat layak digunakan sebagai upaya stimulasi fisik motorik anak usia 5-6 tahun.

Dalam proses pengembangan permainan monopoli Yoga Poses diperoleh hasil penilaian kelompok kecil dan kelompok besar. Berikut ini disajikan perbandingan nilai rata-ratanya :



**Gambar 14. Perbandingan Nilai Kelompok Kecil dan Kelompok Besar**

Berdasarkan grafik perbandingan hasil uji coba kelompok besar dan uji coba kelompok kecil menunjukkan adanya peningkatan, pada aspek edukatif dari 86% menjadi 95%, aspek teknis dari 90% menjadi 90%, dan aspek estetika sebesar 89% menjadi 96%. Hasil perbandingan ini menentukan bahwa permainan monopoli Yoga Poses sangat layak dikembangkan sebagai upaya stimulasi fisik motorik pada anak usia 5-6 tahun.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Marhadi & Rahmah, 2020) Mengacu pada terciptanya permainan monopoli sebagai wahana pembelajaran pendidikan jasmani di SD Kota Palu, ditemukan bahwa permainan tersebut secara signifikan meningkatkan hasil belajar jasmani motorik, khususnya dalam hal

peningkatan rangsangan jasmani motorik. Sejalan dengan hasil (Anjar Fitrianingtyas, Upik Elok Endang Rasmani & Sholeha, 2022) dengan judul ” Implementasi Yoga Kids Sebagai Stimulasi Motorik Kasar Anak Usia Dini” menyimpulkan bahwa yoga dapat meningkatkan keseimbangan anak dalam melakukan gerakan motorik. (Emiliana, Ida Sofiyanti, Prisma Linda, Naila Duriyatul Chusna, Yulianti & Asti Puspita, 2022) dalam penelitiannya dengan judul ” Efektifitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah” menyimpulkan bahwa olahraga Yoga efektif dalam meningkatkan kecerdasan spritual, kecerdasan emosional, kemampuan motorik dan kognitif anak

Permainan monopoli Yoga Poses memiliki kelebihan dan kekurangan yaitu sebagai berikut:

a. Kelebihan

1. Menjadi metode baru dalam pemberian stimulasi fisik motorik anak.
2. Membantu guru dalam menyampaikan materi pembelajaran fisik motorik terutama tentang olahraga yoga dengan cara seru dan menyenangkan.
3. Memudahkan anak memahami materi fisik motorik terutama tentang olahraga yoga anak yang disampaikan karena secara tidak langsung anak banyak membaca kartu.
4. Mengembangkan perkembangan sosial, emosional, fisik motorik, agama, dan moral anak serta bahasa anak.
5. Mudah dimainkan karena terdapat petunjuk penggunaan permainan pada buku panduan

permainan monopoli Yoga Poses.

b. Kekurangan

1. Tidak semua anak usia 5-6 tahun sudah lancar membaca, sehingga dibutuhkan pendampingan pada anak yang kurang lancar membaca
2. Durasi permainan yang cukup lama sekitar 20-30 menit membuat anak lama menunggu untuk dapat bergantian dengan teman lain.

### SIMPULAN

Hasil akhir dari pengolahan analisis data validasi ahli materi sebesar 90% dan ahli permainan sebesar 89%. Berdasarkan hasil presentase, permainan monopoli Yoga Poses termasuk dalam kategori sangat layak untuk membantu anak usia 5–6 tahun dalam menstimulasi fisik motoriknya. Sedangkan dari hasil pengolahan data uji coba kelompok menghasilkan jumlah nilai presentase sebesar 89% untuk uji coba kecil dan presentase nilai sebesar 93% untuk uji coba kelompok besar. Pengembangan permainan monopoli Yoga Poses untuk meningkatkan kemampuan motorik fisik anak sangat sangat layak untuk dikembangkan.

Secara keseluruhan, penyajian data menunjukkan bahwa permainan monopoli yang dikembangkan dinilai sangat layak untuk meningkatkan fisik motorik anak usia 5-6 tahun.

### DAFTAR RUJUKAN

- Aleksić Veljković, A., Katanić, B. and Masanovic, B., (2021). *Effects of a 12-weeks yoga intervention on motor and cognitive abilities of preschool children*. *Frontiers in Pediatrics*, 9, p.799226
- Fitrianingtyas Anjar., Upik Elok Endang

- Rasmani., & Vera Sholeha. (2022). Implementasi Yoga Kids Sebagai Stimulasi Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Kumara Cendekia*
- Hamdani. (2011). Pengembangan Permainan Monopoli Sebagai Media Pembelajaran Kelas V SD Siti Aminah Surabaya. *Jurnal Pendidikan Seni Rupa vol 3*, 218-226.
- Helen Purperhart. (2007). *The Yoga Adventure for Children*. USA: Hunter House.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023, Februari 3). *Laporan Hasil Survei Status Gizi Indonesia*. Retrieved from Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan: <https://promkes.kemkes.go.id/materi-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2022>.
- Liza Munira, S., & Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, K. (2022). Disampaikan pada Sosialisasi Kebijakan Intervensi Stunting Jakarta, 3 Februari 2023 *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Mahardi & Rahmah. (2020). Pengembangan Permainan Monopoly Sebagai Media Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Palu. *Tandulako Journal Sport Science And Physical Education*.
- Nina Permata Sari, Novitawati, Muhammad Andri Setiawan & Mutiani. (2022). Peran Yoga dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol 6.
- Pramono, Aisyah E. N. (2018). Development of Early Childhood Physical Activity Game Model.
- Pramono, Nurhasan, Kusnanik, N. W., & Winarmo, M. E. (2019). Playing motion activity model development to improve early childhood creative thinking. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5 (4), 219-236.
- Shanti Elvika Fi Ari., Sunarsih Tri., Utami Wahyunia Nendhi & Endah Puji Astuti. (2022). Penerapan Yoga Kids Di Rumah Dalam Menstimulasi Tumbuh Kembang Anak. *JPKM Cahaya Negeriku*. 2 (2).
- Suryanti, P. E., & Indrayasa, K. B. (2021). Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Latihan Yoga Asanas. *Jurnal Agama dan Budaya*. 5(1) 31-42.
- Sofiyanti, I. and Setyowati, H., (2021). Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(2), pp.150-156.
- Wiguna, Ida. Bagus. A. A., (2021). Pelatihan Praktik Yoga Asana Untuk Meningkatkan Perkembangan Fisik dan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(2).
- Yulianti, Y. and Lestari, P., (2021). Pengaruh Terapi Yoga Anak dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Prasekolah di TK Perintis Geres. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 3(1), pp.61-71