



## **PENINGKATAN KESIAPAN BELAJAR FISIK SISWA SEKOLAH DASAR DENGAN METODE PENAPISAN YOGA ASANAS**

**Heny Perbowosari<sup>1</sup>, Kadek Aria Prima Dewi PF<sup>2</sup>, I Ketut Sudarsana<sup>3</sup>,  
I Komang Wisnu Budi Wijaya<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Bali, Indonesia  
<sup>1</sup>henysari67@gmail.com

### **Abstract**

*The purpose of this study is to describe the ability of the Yoga Asanas screening method in improving students' physical learning readiness. This research used a pre-experimental design with One Group Pretest-Posttest Design. The population were the elementary school students (SD) in Bali. Simple random sampling was used in collecting the samples. Learning readiness observation sheets were used as the research instruments. Further, the data were analyzed descriptively using a normalized score gain technique. The results showed that Yoga Asanas screening method was able to improve children's physical readiness to learn ( $g = 0.87$  (height)).*

*Keywords: Yoga Asanas; Readiness; Learning; Physical; Students*

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kemampuan metode penapisan *Yoga Asanas* dalam meningkatkan kesiapan belajar fisik siswa. Penelitian ini termasuk dalam *pre-experimental* dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa sekolah dasar (SD) di provinsi Bali. Dalam mengambil sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi kesiapan belajar. Data penelitian dianalisis secara deskriptif dan menggunakan teknik gain skor ternormalisasi. Hasil penelitian menyatakan bahwa metode penapisan *Yoga Asanas* mampu meningkatkan kesiapan belajar anak secara fisik ( $g = 0,87$  (tinggi)).

Kata Kunci : *Yoga Asanas; Kesiapan; Belajar; Fisik, Siswa*

### **Pendahuluan**

Belajar merupakan esensi utama dari proses pendidikan. Belajar pada hakekatnya adalah perubahan perilaku individu menjadi lebih baik akibat dari pengalamannya (Gagne, 1985). Perilaku yang dimaksud disini adalah perilaku verbal dan perilaku tindakan (Indrawati, 2016). Agar menghasilkan peserta didik yang berkualitas maka diperlukan juga adanya pendidikan yang bermutu. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa proses belajar mempunyai hubungan yang sangat kuat dengan peserta didik yang memiliki kualitas.

Dalam proses belajar, hal yang perlu diperhatikan adalah kesiapan belajar. Kesiapan belajar merupakan kesiapan anak dari segi kognitif, sikap, perilaku, serta keterampilan untuk mengikuti proses pembelajaran di sekolah (Maddox, Forte, & Boozer, 2000). Kesiapan belajar terdiri dari 3 (tiga) macam yaitu kesiapan fisik, psikis dan materiil (Djamarah, 2011). Kesiapan fisik meliputi aspek sensorik motorik dan perceptual motorik. Aspek sensorik motorik terdiri

dari postur, kesadaran dua sisi badan, perencanaan gerak dan kematangan refleks. Kemudian aspek perceptual motorik meliputi kontrol penyesuaian dan kemampuan fokus atau perhatian. Seorang siswa yang telah mempunyai kesiapan belajar secara fisik apabila memiliki kematangan motorik, dimana terjadi adanya koordinasi antara mata dengan tangan (visio-motorik) yang berkembang dengan baik.

Kesiapan belajar termasuk kesiapan fisik adalah aspek yang tidak boleh diabaikan dalam proses pembelajaran. Hal ini disebabkan kesiapan belajar merupakan modal utama untuk meningkatkan proses pendidikan serta hasil yang dicapai (Britto, 2012). Siswa yang memiliki kesiapan belajar yang baik cenderung akan memberikan respon positif dalam proses pembelajaran sehingga akan membentuk proses pembelajaran yang berkualitas (Selviana, 2019). Pernyataan tersebut juga didukung oleh beberapa hasil penelitian. Penelitian menyatakan adanya korelasi positif antara kesiapan belajar dengan prestasi belajar siswa (Dangol & Shrestha, 2019). Kesiapan belajar memiliki kontribusi sebesar 30,3% terhadap prestasi belajar siswa (Asih & Utami, 2018).

Agar siswa memiliki kesiapan untuk belajar terdapat beberapa syarat antara lain perkembangan fisik siswa, dimana siswa telah memiliki keseimbangan untuk menggunakan peralatan belajarnya, sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, tumbuhnya kemandirian pada siswa, sehingga siswa dapat melakukan hal-hal yang akan menjadi kebiasaan pada siswa, aspek selanjutnya adalah kemampuan konsentrasi yaitu kemampuan yang dimiliki siswa untuk selalu memerhatikan pembelajaran yang sedang berlangsung dengan penuh semangat. Sedangkan aspek sosial disini bahwasannya siswa harus bisa melakukan hal yang bermanfaat dan berguna bagi kehidupannya seperti belajar berbagi serta adanya sosialisasi dengan teman sebayanya. Dan hal yang terakhir adalah aspek kognitif, yaitu siswa mulai senang berbicara serta mengajukan pertanyaan yang sifatnya kritis, hal ini karena anak-anak merasa ingin mengetahui sesuatu secara detail (Delviana, 2017).

Fakta di lapangan menyatakan bahwa kesiapan belajar siswa sekolah dasar cenderung beragam. Bahkan, sebanyak 25,04% siswa sekolah dasar memiliki kesiapan belajar rendah (Apsarini & Barlianty, 2020). Adapun penyebab dari kesiapan untuk belajar pada siswa sekolah dasar rendah karena faktor dari orang tua. Dimana siswa yang memiliki waktu yang cukup bersama orang tua cenderung memiliki kesiapan belajar yang baik (Majzub & Rashid, 2012). Selain itu, rendahnya kesiapan belajar khususnya kesiapan fisik disebabkan karena kurangnya wawasan siswa, guru dan orang tua terkait metode untuk meningkatkan kesiapan belajar aspek fisik. Peningkatan kesiapan belajar bagi anak usia sekolah dasar sangat penting dilakukan. Hal ini dikarenakan pada saat siswa menginjak pada usia memasuki pembelajaran di sekolah dasar maka mereka akan mengalami beberapa perkembangan antara lain perkembangan pengetahuan, sikap siswa yang mulai mengetahui mana hal yang baik dan benar serta mana yang salah dan buruk, selain itu juga perkembangan psikomotoriknya (Wijaya, 2018).

Upaya peningkatan kesiapan belajar secara fisik perlu dilakukan dengan cara atau metode penapisan yang dilakukan secara terencana, terstruktur dan terprogram sehingga akan diketahui hal-hal yang menjadi penyebab siswa belum siap untuk mengikuti pembelajaran sesuai jenjangnya. Dalam hal ini penapisan adalah suatu proses yang dilakukan dengan cara mengobservasi secara terstruktur terhadap siswa tentang perkembangan pada kendali gerakannya, emosi siswa serta cara berkomunikasi untuk mendapatkan profil tentang kesiapan belajar siswa sehingga siswa akan dapat berpikir secara kritis serta memiliki kreatifitas. Penapisan ini perlu dilakukan mengingat anak pada usia ini dapat menerima rangsangan yang beragam sehingga dapat membentuk siswa yang siap untuk menerima dan mengikuti proses pembelajaran (Prima Dewi PF, 2019). Untuk meningkatkan kesiapan dalam belajar dapat dilakukan dengan melakukan kira-kira 12 gerakan dimana terdapat beberapa titik keseimbangan yang belum maksimal dapat dilakukan oleh siswa. Adapun gerakan tersebut antara lain : merangkak, merayap, mendongak, bertumpu, mengangkat bahu, tangan dan mengangkat satu kaki, serta gerakan lainnya. Dalam proses pelaksanaan penapisan ini siswa masih merasa adanya

kelelahan dan kecapekan, hal ini dikarenakan gerakan yang dilakukan cukup banyak serta harus berulang-ulang. Dengan demikian perlu dilakukan sebuah metode dalam melakukan penapisan agar siswa dapat senang melakukan serta masih memberikan tentang gambaran profil secara fisik pada siswa sehingga dapat memperbaiki keadaan yang lebih baik untuk kesiapannya dalam belajar.

Terdapat beberapa aktivitas yang dapat dikembangkan untuk menindaklanjuti masalah tersebut, salah satunya adalah melalui implementasi ajaran yoga khususnya tahapan *yoga asanas*. *Yoga asanas* merupakan gerak tubuh yang berfungsi untuk mengharmonisasikan otot dan bagian-bagian tuh secara fisiologis. Sehingga tubuh tidak senatiasa berada dalam kondisi tegang ataupun refleks. Pada penelitian ini akan dilakukan analisis tentang gerakan yoga asanas yang dapat dipergunakan untuk kegiatan penapisan guna meningkatkan kesiapan belajar anak secara fisik. Dengan demikian proses pembelajaran akan dapat tercapai sesuai tujuan yang diharapkan dan meminimilasisir kondisi kesiapan belajar yang sangat heterogen. Setiap siswa memerlukan adanya suatu aktivitas yang harus dilakukan dalam proses pembelajaran dengan tujuan untuk mengembangkan otot-otot kecilnya serta otot besarnya. Gerakan fisik ini tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan psikomotorik (ketrampilannya) saja melainkan juga memiliki manfaat untuk menunbuhkan rasa harga diri siswa, kepercayaan diri serta perkembangan kognitifnya. Penelitian ini termasuk hal baru, sebab sebelumnya belum ada penelitian yang mengkaji ilmu yoga dan hubungannya dengan proses pembelajaran siswa.

## Metode

Penelitian ini tergolong dalam *pre-experimental* karena pada penelitian ini terdapat beberapa variabel luar yang ikut mempengaruhi variabel terikat (Sugiyono, 2010). Adapun variable bebas pada penitian ini adalah metode penapisan *yoga asanas* dan variabel terikatnya adalah kesiapan belajar aspek fisik siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design* seperti tertera pada gambar 1

Pretest	Treatment	Posttest
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Gambar 1. Desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

Sumber: Sugiyono, 2010

Keterangan:

O<sub>1</sub>: Pretest, untuk mengukur kesiapan belajar anak sebelum diberikan perlakuan

X: Perlakuan yang diberikan, yaitu metode penapisan berbasis yoga asanas

O<sub>2</sub>: Posttest, untuk mengukur kesiapan belajar anak sesudah diberikan perlakuan

Penelitian ini menggunakan populasi dengan sejumlah siswa kelas 1 Sekolah Dasar secara keseluruhan yang ada di wilayah provinsi Bali. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Simple Random Sampling*. Kemudian dalam pengambilan sampel, didapatkan 10 sekolah yang dijadikan sampel penelitian ini. Data 10 (sepuluh) sekolah yang disajikan sampel penelitian disajikan pada tabel 1

Tabel 1. Data Jumlah Siswa Kelas I Sekolah sebagai sampel Penelitian

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa		Total
		Laki	Perempuan	
1	SD Negeri 1 Karangasem	37	35	72
2	SD Negeri 1 Padangkerta	17	18	35
3	SD Negeri 3 Carangsari	8	5	13
4	SD Satya Sai Denpasar	21	17	38
5	SD Negeri 1 Tonja	22	21	43
6	SD Negeri 1 Cempaga	15	15	30

7	SD Negeri 1 Sumerta	40	54	94
8	SD Negeri 3 Kusamba	21	20	41
9	SD Negeri 4 Kubu	10	15	25
10	SD Negeri 2 Padangsembian	30	34	64
<b>Jumlah</b>		221	234	455

Untuk penggunaan instrumen penelitian dengan lembar observasi. Lembar observasi tersebut terdiri dari 43 item dengan rentang skor 0 – 1 per itemnya sehingga skor totalnya adalah 43. Dalam lembar observasi tersebut mengukur aspek kesiapan belajar fisik yaitu sensorik motorik dan perceptual motorik. Aspek sensorik motorik terdiri dari empat indikator yaitu postur, kesadaran dua sisi badan, perencanaan gerak dan kematangan refleks sedangkan aspek perceptual motorik terdiri dari dua indikator yaitu kontrol penyesuaian dan kemampuan fokus. Kisi-kisi lembar observasi aspek kesiapan belajar fisik disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Kisi-Kisi Lembar Observasi Kesiapan Belajar Fisik Anak

No	Aspek	Indikator	No Soal
1	Sensorik Motorik	a. Postur	17, 21, 25, 26, 28, 29, 34 & 37
		b. Kesadaran dua sisi badan	1, 5, 9, 10, 14, 20, 24, 36 & 42
		c. Perencanaan Gerak	11, 12, 32 & 33
		d. Kematangan Refleks	6, 13, 27, 30 & 31
2	Perceptual Motorik	a. Kontrol penyesuaian	2, 3, 4, 8, 18, 19, 22, 23, 35, 39, 40, 41 & 43
		b. Kemampuan fokus/perhatian	7, 15, 16 & 38

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan menggunakan uji *Normalized Gain Score*. Berkaitan dengan analisis data secara deskriptif, dilakukan dengan cara mencari skor kesiapan belajar aspek fisik siswa pada saat melakukan pre test dan post test pada setiap siswa. Skor tersebut dapat dicari dengan menggunakan rumus :

$$\text{Skor kesiapan belajar} = \text{skor observasi} / 43 \times 100$$

Skor yang diperoleh siswa itu kemudian dikonversi ke dalam tabel konversi kesiapan belajar yang disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Tabel Konversi Skor Kesiapan Belajar Siswa

Rentang Skor	Kriteria
91 - 100	Sangat Tinggi
80 - 90	Tinggi
65 - 79	Cukup
55 - 64	Rendah
<54	Sangat Rendah

Sumber : Agung, 2016

Selain itu dilakukan juga penghitungan gain skor ternormalisasi untuk menentukan tingkat kenaikan variabel dependen beserta aspek dan indikatornya. Rumus untuk menghitung skor gain ternormalisasi adalah sebagai berikut :

$$\text{Gain (g-factor)} = \frac{S_f - S_i}{S_m - S_i}$$

Keterangan :

$S_f$  = skor final (post test)

$S_i$  = skor initial (pre test)

$S_m$  = skor maksimal ideal

Skor gain ternormalisasi yang diperoleh selanjutnya dicocokkan dengan kriteria berdasarkan tabel 4 berikut.

Tabel 4 tentang Kriteria Skor Gain

Kriteria	Kriteria
$g > 0,7$	Tinggi
$0,7 < g > 0,3$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Sumber : Nurcahyati, 2012

## Hasil Dan Pembahasan

### 1. Deskripsi Hasil Pretes

Hasil pretes yang disajikan berupa data dari skor rata-rata, skor yang tertinggi serta skor yang terendah dari kesiapan belajar fisik beserta masing-masing aspeknya. Data ini dapat disampaikan pada tabel 5 berikut ini

Tabel 5 : Data pada Skor Pretest Kesiapan Belajar Fisik

No	Aspek	Skor Rata-Rata	Skor Tertinggi	Skor Terendah
1	<b>Aspek Sensorik Motorik</b>	51,8	69,2	23,1
	a. Postur	53,8	75,0	12,5
	b. Kesadaran dua sisi badan	52,8	77,8	11,1
	c. Perencanaan Gerak	50,9	75,0	25,0
	d. Kematangan Refleks	46,9	60,0	20,0
2	<b>Aspek Perceptual Motorik</b>	53,4	76,5	29,4
	a. Kontrol penyesuaian	53,7	76,9	7,7
	b. Kemampuan fokus /perhatian	52,8	75,0	25,0
	<b>Keseluruhan</b>	52,3	69,8	27,9

Dari hasil yang terdapat pada tabel 5, bahwa skor rata-rata kesiapan belajar fisik baik secara keseluruhan atau per aspeknya berada pada kategori sangat rendah. Kemudian dilakukan juga penghitungan jumlah siswa berdasarkan kriteria skor kesiapan belajar fisik. Hasil penghitungannya sebagai berikut :

Tabel 6. Jumlah dan Persentase Skor Pretes Kesiapan Belajar Fisik Siswa

No	Aspek	Sangat tinggi	Tinggi	Cukup	Rendah	Sangat Rendah
1	Aspek Sensorik Motorik	-	-	36 (7,9%)	111 (24,4%)	308 (67,7%)
	a. Postur	-	-	80 (17,6%)	124 (27,3%)	251 (55,1%)
	b. Kesadaran dua sisi badan	-	-	137 (30,1%)	145 (31,9%)	173 (38,0%)
	c. Perencanaan Gerak	-	-	132 (29,0%)	-	323 (71,0%)
	d. Kematangan Refleks	-	-	-	219 (48,1%)	236 (51,9%)
2	Aspek Perceptual Motorik			50 (10,9%)	163 (35,9%)	242 (53,2%)

	a. Kontrol penyesuaian	-	-	93(20,5%)	106 (23,3%)	256 (56,2%)
	b. Kemampuan fokus/perhatian	-	-	149 (32,8%)	-	306 (67,2%)
Keseluruhan		-	-	26 (5,7%)	149 (32,8%)	280 (61,5%)

Pada tabel 6 tersebut terlihat bahwa lebih dari 50% siswa memiliki skor kesiapan belajar fisik pada kategori sangat rendah. Hal itu terjadi secara pada kesiapan belajar fisik secara keseluruhan dan setiap aspeknya kecuali pada aspek kesadaran dua sisi badan.

## 2. Deskripsi Hasil Postes

Pada deskripsi hasil postes disajikan data dari skor yang tertinggi, skor yang terendah dan skor rata-rata dari kesiapan belajar fisik beserta aspeknya. Hal ini dapat ditunjukkan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Data Skor Postes Kesiapan Belajar Fisik

No	Aspek	Skor Rata-Rata	Skor Tertinggi	Skor Terendah
1	Aspek Sensorik Motorik	94,6	100,0	80,8
	a. Postur	94,3	100,0	87,5
	b. Kesadaran dua sisi badan	97,9	100,0	88,9
	c. Perencanaan Gerak	94,0	100,0	75,0
	d. Kematangan Refleks	90,5	100,0	80,0
2	Aspek Perceptual Motorik	92,4	100,0	82,4
	a. Kontrol penyesuaian	92,2	100,0	84,6
	b. Kemampuan fokus/perhatian	92,8	100,0	75,0
Keseluruhan		93,8	100,0	83,7

Data pada tabel 7 memperlihatkan bahwa baik secara keseluruhan atau per aspeknya, rata-rata skor kesiapan belajar fisik siswa berada pada kategori sangat tinggi. Skor terendah pada aspek perencanaan gerak dan kemampuan fokus terdapat pada kategori cukup serta skor skor terendah pada aspek lainnya berada pada kategori tinggi. Kemudian dilakukan juga pengelompokkan skor postes siswa berdasarkan kriteria. Data tersebut disajikan seperti tabel berikut ini :

Tabel 8. Jumlah dan Persentase Skor Postes Kesiapan Belajar Fisik Siswa

No	Aspek	Sangat Tinggi	Tinggi	Cukup	Rendah	Sangat Rendah
1	<b>Aspek Sensorik Motorik</b>	394 (87,7%)	66 (12,3%)	-	-	-
	a. Postur	258 (56,7%)	197 (43,3%)	-	-	-
	b. Kesadaran dua sisi badan	366 (80,4%)	89 (19,6%)	-	-	-
	c. Perencanaan Gerak	343 (75,4%)	-	112 (24,6%)	-	-
	d. Kematangan Refleks	243 (53,4%)	212 (46,6%)	-	-	-

2	<b>Aspek Perceptual Motorik</b>	295 (64,8%)	160 (35,2%)	-	-	-
	a. Kontrol penyesuaian	377 (82,8%)	78 (17,2%)	-	-	-
	b. Kemampuan fokus/perhatian	329 (72,3%)	-	125 (17,7%)	-	-
Keseluruhan		349 (76,7%)	109 (23,3%)	-	-	-

Berdasarkan data tabel diatas dapat diketahui siswa yang memiliki skor postes pada kriteria rendah atau sangat rendah. Lebih dari 50% siswa memiliki skor postes pada kriteria sangat tinggi.

### 3. Analisis *Normalized Gain Score*

Analisis *Normalized Gain Score* atau gain skor ternormalisasi dilakukan untuk menghitung peningkatan masing-masing variabel. Pada penelitian ini dilakukan penghitungan gain skor ternormalisasi pada kesiapan belajar fisik siswa beserta aspeknya. Hasil penghitungan gain skor dapat terlihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 9. Data Gain Skor Ternormalisasi Kesiapan Belajar Fisik

No	Aspek Belajar Fisik	Gain Skor	Kriteria
1	Aspek Sensorik Motorik	0,89	Tinggi
	a. Postur	0,88	Tinggi
	b. Kesadaran dua sisi badan	0,96	Tinggi
	c. Perencanaan Gerak	0,88	Tinggi
2	d. Kematangan Refleks	0,82	Tinggi
	Aspek Perceptual Motorik	0,84	Tinggi
	a. Kontrol penyesuaian	0,83	Tinggi
	b. Kemampuan fokus/perhatian	0,85	Tinggi
Keseluruhan		<b>0,87</b>	<b>Tinggi</b>

Data pada tabel 9 memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan skor kesiapan belajar fisik yang tinggi baik secara keseluruhan atau masing-masing aspek kesiapan belajar fisik. Gain skor tertinggi terdapat pada aspek kesadaran dua sisi badan dan gain skor terendah terdapat pada aspek kematangan refleks.

Hasil penelitian menyatakan bahwa metode penapisan berbasis *Yoga Asanas* terbukti mampu meningkatkan kesiapan belajar fisik siswa SD di provinsi Bali. Hal itu dibuktikan dengan hasil analisis deskriptif dan penghitungan gain skor ternormalisasi. Secara deskriptif, terlihat dari peningkatan rata-rata pada skor *post test* dari rata-rata yang didapatkan pada skor *pre test* kesiapan belajar. Sebelum diberikan metode penapisan *Yoga Asanas*, skor rata-rata pretes kesiapan belajar siswa sebesar 52,3 dan tergolong sangat rendah. Selain itu, sekitar 61,5% dari total sampel memiliki skor pretes kesiapan belajar berada di kategori sangat rendah. Kemudian siswa diberi perlakuan berupa metode penapisan *Yoga Asanas*, terjadi peningkatan rata-rata skor kesiapan belajar menjadi 93,8 dan tergolong sangat tinggi. Selanjutnya persentase siswa yang memiliki kesiapan untuk belajar dengan kategori sangat baik sebanyak 76,7%. Setelah itu, dilakukan pula analisis gain skor ternormalisasi untuk mengetahui peningkatan rata-rata skor kesiapan belajar siswa. Hasilnya, menyatakan bahwa nilai dari gain skor ternormalisasi sebesar 0,87 dan tergolong tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa kesiapan belajar anak secara fisik dapat ditingkatkan dengan metode penapisan *Yoga Asanas*.

Kesiapan belajar anak secara fisik dapat ditinjau dari dua aspek yaitu sensorik motorik dan perceptual motorik. Kesiapan belajar anak aspek sensorik motorik meliputi pengamatan pada postur, kesadaran dua sisi badan, perencanaan gerak, dan kematangan refleks. Secara umum postur anak yang siap belajar dicirikan dapat berdiri dengan tegak yang ditunjukkan dengan posisi tulang belakang tegak lurus. Postur ini dapat dilihat ketika anak diminta untuk berdiri tegak dan merangkak. Pada saat merangkak, postur fisik anak yang belum siap belajar akan menunjukkan cekungan pada tulang punggung. Gerakan lain yang muncul jika anak belum memiliki postur badan yang baik, pada saat anak berusaha untuk meluruskan tulang punggung pada gerakan merangkak, akan timbul gerakan untuk membengkokkan lengan atau lengan saat posisi menumpu badan ada dalam kondisi bergetar dan atau tertekuk.

Kesiapan belajar berkaitan dengan kesadaran dua sisi badan dilakukan dengan melakukan observasi melalui instruksi melakukan gerakan anak berjalan silang, gerakan menoleh, dongak dan tunduk. Anak yang tidak siap belajar saat menggerakkan kepala menampakkan gerakan pada bagian bahu yang mengikuti gerakan kepala. Pada saat berjalan silang panggul ikut bergoyang, nampak gerakan axial pada bahu. Kesiapan belajar pada aspek perencanaan gerak dapat dilihat dari aktivitas jalan silang, merangkak maju dan mundur. Anak yang siap belajar akan menunjukkan gerakan tangan dan kaki yang kontralateral, bukan homolateral. Gerakan kontralateral adalah gerakan tangan dan kaki yang berlawanan. Ketika kaki kanan yang bergerak ke depan, maka akan bersamaan dengan gerakan tangan kiri untuk bergerak kedepan, demikian sebaliknya. Kesiapan belajar terkait kematangan refleks dapat diobservasi ketika anak melakukan setiap gerakan dalam observasi, kondisi ketidaksiapan ditunjukkan dengan lengan anak refleks terentang atau mengembang, pandangan otomatis melihat ke bawah, senantiasa menunduk dan tanpa sadar anak membuka mulut bahkan sampai menjulurkan lidah.

Kesiapan belajar fisik pada aspek perceptual motorik ditunjukkan pada setiap aktifitas, yakni ketika anak mendengarkan instruksi melalui sensori auditori ataupun, visual kinestetik. Anak memiliki keterlambatan untuk meniru atau merespon intruksi, hal ini dapat disebabkan kurang stimulasi pada sensori anak baik itu auditori, visual, peraba, mendengar, ataupun perasa. Sering kali anak hanya distimulasi pada beberapa sensori saja.

*Yoga Asanas* merupakan unsur ketiga dalam astangga yoga yang dikenal pula dengan istilah sikap badan. Sikap badan dalam *Astangga Yoga* merupakan salah satu aspek penting untuk dapat mengendalikan pikiran. Patanjali menguraikan hubungan tersebut dalam tiga sutra yakni:

*Sthira sukham āsanam*

*Prayatna Saithilya ananta samapattibhyam*

*Tato dvandva anabhighatah*

Terjemahannya:

Sikap badan yang dilakukan untuk menguasai pikiran, dan tidak memaksakan anggota badan serta dapat mempertahankan dengan waktu yang cukup lama oleh seorang *yogin*, merupakan hal sangat baik. Dengan adanya kondisi seperti ini, maka seorang *yogin* sebaiknya dapat menentukan dengan sendirinya, sikap yang mana sesuai dengan tujuan hidupnya. Dengan demikian tidak ada sikap yang diwajibkan dan diharuskan untuk semua orang menjadi aturan yang umum. Serta seberapa banyak sikap yang dipilih sesuai dengan keinginan (Saraswati, 2005).

Metode penapisan *Yoga Asanas* mampu meningkatkan kesiapan belajar fisik anak. Hal itu disebabkan beberapa gerakan pada *Yoga Asanas* mampu mengembangkan aspek-aspek kesiapan belajar fisik. Dalam *Yoga Asanas*, terdapat gerakan *Pawanamuktasana* atau peregangan. Peregangan diawali dengan peregangan pada daerah sendi kaki dan sendi leher. Kemudian ada peregangan yang dilakukan untuk melatih otot perut sehingga anak siap untuk melakukan latihan ke tahap berikutnya. Gerakan peregangan ini membantu anak untuk



meningkatkan kesadaran dua sisi badan, yakni sisi badan bagian kanan dan sisi badan bagian kiri. Postur badan anak juga diperbaiki, utamanya pada bagian punggung agar tetap tegak lurus. Tulang punggung berada pada ruas yang sama dengan tulang leher. Pada leher sendiri terdapat batang otak, yang memegang kendali atas aktivitas otak maupun kendali badan. Sehingga dengan diperbaikinya badan anak melalui pawanamuktasana ini, tulang leher anak yang kaku ataupun tidak terstimulasi dengan baik ketika baru dilahirkan sampai pada usia sekolah ini, dapat dilemaskan, sehingga anak tidak cepat tegang dan lelah dalam belajar. Dalam bagian gerakan tertentu dari pawanamuktasana, juga dilakukan revisi kemampuan koordinasi mata dengan tangan. Ketika anak telah memiliki kendali dalam koordinasi mata dengan tangan, maka anak akan membantu memperbaiki fase perkembangan kematangan otak pada perseptual motorik, karena terjadi stimulasi secara bersamaan antara otot mata, tangan dan kaki. Saat anak mulai dilatih untuk melakukan gerakan-gerakan yang lebih kompleks, maka kemampuan perseptual motoriknya semakin berkembang.

Kemudian, gerakan yang juga mampu melatih kesiapan belajar fisik adalah dengan melakukan gerakan *Surya Namaskara*. Dalam gerakan *Surya Namaskara* ini terdapat 12 gerakan serta harus dilakukan dua kali pengulangan dalam satu putaran. Kedua belas gerakan tersebut antara lain *Praṇamāsana* dimana gerakan ini merupakan gerakan sikap berdoa, *Hasta Uttanāsana* adalah sikap dimana kedua lengan terangkat, *Pādahastāsana* adalah sikap dimana tangan sampai kaki, *Aśva Sancalanāsana* adalah sikap seperti menunggang kuda, *Parvatāsana* adalah sikap seperti gunung, *Astāṅga Namaskāra* merupakan sikap seperti memberi hormat dengan 8 anggota badan, *Bhujāṅgāsana* adalah sikap seperti ular kobra, kemudian kembali lagi dari *Parvatāsana* atau sikap seperti gunung, *Aśva Sancalanāsana* (sikap dengan posisi seperti menunggang kuda), *Pādahastāsana* atau sikap tangan sampai kaki, *Hasta Uttanāsana* atau sikap kedua lengan terangkat serta yang terakhir *Praṇamāsana* (sikap berdoa) untuk mengakhiri gerakan. Masing-masing gerakan tersebut memberikan kontribusi terhadap pengembangan kesiapan belajar fisik. Gerakan *Astāṅga Namaskāra* dan *Bhujāṅgāsana* membantu mengembangkan keseimbangan, postur, kontrol penyesuaian, visual spasial dan fokus. Kemudian, gerakan *Parvatāsana* dan *Hasta Uttanāsana* dapat mengembangkan kesiapan belajar yang direvisi adalah postur, perencanaan gerak, kematangan refleks, kontrol penyesuaian, visual spasial dan fokus. Perbaikan profil kesiapan belajar pada kesadaran dua sisi badan, khususnya bagian lengan saat digerakkan dari tubuh searah dengan gerakan kepala dan melatih keseimbangan sebagai bentuk kontrol penyesuaian dapat dilakukan melalui gerakan *Pādahastāsana*. Selain itu, gerakan *Aśva Sancalanāsana* dapat membantu mengembangkan aspek postur, kesadaran dua sisi badan, perencanaan gerak, koordinasi mata dengan tangan, kontrol penyesuaian, visual spasial dan fokus.

Kemudian, gerakan pada *Yoga Asanas* yang juga berperan dalam meningkatkan aspek belajar fisik adalah *Vrksasana*. *Vrksasana* atau sikap pohon adalah salah satu pose berdiri di yoga dengan mengangkat salah satu kaki dan telapak kaki diletakkan di pangkal paha, dan kedua tangan di angkat ke atas kepala. Manfaat *Vrksasana* adalah (1) Memperkuat paha, betis, pergelangan kaki, dan tulang belakang; (2) Meregangkan selangkangan, paha dalam, dada dan bahu; (3) Memperbaiki keseimbangan dan kestabilan kaki; (4) untuk tingkatan metafisik, membantu tercapainya keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan; (5) Meredakan *sciatica* (linu-linu di panggul) dan mengurangi telapak kaki yang flat; (6) membangun kepercayaan diri dan penghargaan terhadap diri sendiri. Perbaikan profil kesiapan belajar pada gerakan *Yoga Vrksasana* adalah postur, perencanaan gerak, kematangan refleks, kontrol penyesuaian, dan fokus. Untuk dapat meningkatkan kemampuan fokus, dapat dilakukan sambil menutup mata.

Selain itu, terdapat pula gerakan *Ardha Matsyendrāsana* merupakan sikap dimana badan setengah memutar tulang belakang. Kegiatan ini di mulai dengan cara siswa bersikap duduk dan kedua kakinya lurus ke depan dan tegak dengan tubuh. Kemudian kaki sebelah kanan dilipat mendatar diatas lantai serta di luar lutut kiri. Selanjutnya tumit sebelah kiri

diletakkan di pantat sebelah kanan. Gerakan berikutnya lengan sebelah kiri diletakkan di luar kaki sebelah kanan dan tangan kiri menarik kaki atau pergelangan kaki sebelah kanan. Serta lutut sebelah kanan sedapat mungkin dekat dengan ketiak sebelah kiri. Kemudian punggung diputar dan leher juga mengikuti dan tidak menimbulkan adanya ketegangan. Pandangan diusahakan lurus ke belakang serta harus fokus pada satu titik. Gerakan berikutnya adalah dengan posisi kembali ke posisi awal, kemudian posisi kaki diganti dengan kaki sebalahnya serta diulangi dengan menggerakkan bagian tubuh yang lainnya. Sebaiknya nafas sambil dihembuskan pelan-pelan pada saat tubuh diputar, kemudian menarik nafas sedalam mungkin pada saat kembali pada posisi awal. Gerakan ini dapat memperbaiki postur tulang belakang, melenturkan otot kaki, kesadaran dua sisi badan, koordinasi mata dengan tangan, kontrol penyesuaian, dan serta meningkatkan konsentrasi.

Pada penelitian ini, dilakukan pula analisis terhadap masing-masing aspek kesiapan belajar fisik anak. Berdasarkan hasil analisis, aspek kesiapan belajar fisik yang paling berkembang adalah aspek sensorik motorik khususnya aspek kesadaran dua sisi badan. Skor rata-rata postes kesiapan belajar siswa untuk aspek tersebut sebesar 97,9 dan gain skor sebesar 0,89. Skor tersebut merupakan yang tertinggi jika dibandingkan dengan aspek lainnya. Hal ini dikarenakan apabila seorang anak memiliki keseimbangan pada anggota tubuh, mulai dari kepala sampai kaki. Sehingga siswa akan dapat melakukan gerakan sesuai dengan perintah yang diterima dari otak.

Selain itu, aspek yang memiliki skor rata-rata postes dan gain skor terendah adalah aspek kematangan refleks. Skor rata-rata posttest dan gain skor untuk aspek tersebut masing-masing sebesar 90,5 dan 0,82. Dimana dengan adanya kematangan itu diperlukan adanya proses belajar seperti pendapat Muri'ah, D. H. S., & Wardan, K. (2020) yang mengatakan bahwa agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik maka diperlukan adanya kematangan baik fisik maupun psikis dari siswa sehingga pembelajaran akan dapat tercapai dengan maksimal. Dengan demikian akan dapat diketahui tingkat kematangan refleks anak dengan cara bagaimana mereka memberikan reaksi terhadap respon yang diberikan. Sehingga akan terlihat pada saat anak menerima pembelajaran seperti anak mulai fokus pada pelajaran yang disampaikan oleh guru, adanya motivasi untuk mendengarkan guru, tidak lagi menunduk ke bawah saja pada saat proses pembelajaran.

Implikasi penelitian ini adalah dengan melakukan gerakan *yoga Asanas* terutama *Surya Namaskar* yang dilakukan secara rutin maka akan memiliki dampak antara lain : 1) adanya perbaikan dari aspek sensorik motorik, dimana dari aspek ini menekankan pada postur tubuh, dengan mengikuti program *Yoga Asanas* ini maka postur tubuh akan semakin baik dalam menerima pelajaran dengan duduk tegak sehingga siswa akan lebih bisa berkonsentrasi pada pembelajaran, selain itu adanya kesadaran pada dua sisi badan, perencanaan gerak dan kematangan refleks dapat membantu keseimbangan fisik serta dapat membangun kepercayaan pada diri, 2) adanya penyempurnaan pada perceptual motorik, dimana terjadi adanya peningkatan pada kontrol penyesuaian dan kemampuan dalam memperhatikan. Hal ini terlihat bahwa siswa memiliki tingkat perhatian terhadap pembelajaran semakin meningkat.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan dari pembahasan diatas maka metode penapisan *Yoga Asanas* mampu meningkatkan kesiapan belajar anak secara fisik. Hal ini dilihat berdasarkan peningkatan skor kesiapan belajar yang semula 52,3 menjadi 93,8. Hasil tersebut diperkuat juga dengan analisis gain skor ternormalisasi yang menyatakan bahwa derajat peningkatan skor kesiapan belajar sebesar 0,87 dan tergolong tinggi. Jika ditinjau pada masing-masing aspek, peningkatan skor kesiapan belajar tertinggi terdapat pada aspek kesadaran dua sisi badan sedangkan peningkatan skor kesiapan belajar terendah terjadi pada aspek kematangan refleks.

## Daftar Pustaka

- Agung, A. A. G. (2016). *Statistik Dasar untuk Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Apsarini, S. F., & Barlianty, L. (2020). Kesiapan Belajar Siswa Kelas IV B Di Sekolah Dasar Negeri Kutajaya II Kecamatan Pasarkemis. *Nusantara : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 164–169.
- Asih, M. K., & Utami, R. R. (2018). Kesiapan Sekolah, Kematangan Sosial, dan Prestasi Belajar pada Peserta Didik Kelas 1 Sekolah Dasar di bawah Usia 7 Tahun. *Philanthropy Journal of Psychology*, 2(2), 145–158.
- Britto, P. R. (2012). *School Readiness: A Conceptual Framework*. New York: United Nations Children's Fund.
- Dangol, R., & Shrestha. (2019). Learning Readiness and Educational Achievement among School Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 7(2), 467–476.
- Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Deliviana, E. (2017). Mempersiapkan anak masuk sekolah dasar. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 10(2), 119-133.
- Gagne, R. M. (1985). *The Conditions of Learning and Theory of Instruction*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Indrawati. (2016). *Modul Guru Pembelajaran Mata Pelajaran Kimia SMA Kelompok Kompetensi B*. Bandung: P4TK IPA.
- Maddox, N., Forte, M., & Boozer, R. (2000). Learning Readiness: An Underappreciated Yet Vital Dimension In Experiential Learning. *Developments in Business Simulation & Experiential Learning*, 27, 272–278.
- Majzub, R. M., & Rashid, A. A. (2012). School Readiness Among Preschool Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 3524–3529.
- Muri'ah, D. H. S., & Wardan, K. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Literasi Nusantara.
- Nurchayati, N. (2012). *Pengaruh Model Pembelajaran Sains Teknologi Masyarakat Terhadap Keterampilan Berpikir Kritis dan Keterampilan Proses Sains Siswa SMA*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Prima Dewi PF, K. A. (2019). GERAKAN SURYA NAMASKAR SEBAGAI METODE PENAPISAN DASAR ANAK USIA DINI. *PRATAMA WIDYA: JURNAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*, 3(1).
- Saraswati, S. S. P. (2005). *Pātañjali Rāja Yoga (J.B.A.F. Mayor Polak Penerjemah)*. Surabaya: Parāmita.
- Selviana. (2019). *Pengaruh Kesiapan Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akuntansi Kelas XI Program Keahlian Akuntansi Smk Negeri 1 Makassar*. Universitas Negeri Makassar.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Wijaya, I. K. Wi. B. (2018). Mengembangkan Kecerdasan Majemuk Siswa Sekolah Dasar (Sd) Melalui Pembelajaran IPA Untuk Meningkatkan Mutu Lulusan Sekolah Dasar. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 4, 147–154.