

**PENGARUH MEDIA VIDEO YOGA FREEZE DANCE TERHADAP
PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK DI TAMAN KANAK- KANAK**

Diyana Nabila P, Asdi Wirman, Indra Yeni, Vivi Anggraini

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

diyananabilammsd@gmail.com, asdiwirman@fis.unp.ac.id

indrayeni.30031971@gmail.com, vivianggraini1887@gmail.com

ABSTRACT

This study was motivated by the suboptimal development of children's gross motor skills, driven by stimulation activities in early childhood education institutions that tend to be monotonous, lack variety, and are dominated by repetitive basic movements. These conditions can limit the stimulation of gross motor skills while also reducing children's interest in physical activity. One medium that can be used to address this issue is the "Yoga Freeze Dance" video, which combines storytelling, music, interactive visuals, and various movements to create enjoyable physical activities. This study aims to determine the effect of the "Yoga Freeze Dance" video on children's gross motor development in kindergarten. This study employs a quantitative approach with a quasi-experimental design. The sample consisted of 26 children, comprising 13 children in the experimental group and 13 children in the control group. Data were collected through tests and observations of gross motor development indicators, including strength, coordination, flexibility, and agility. The data were analyzed through normality tests, homogeneity tests, and an independent samples t-test using SPSS Statistics 25. The results showed that the mean gross motor development score for the experimental group increased from 8.77 on the pretest to 15.23 on the posttest, while the control group's score increased from 8.62 to 13.38. The results of the independent-samples t-test showed a Sig. (2-tailed) value of $0.006 < 0.05$. Thus, there was a significant difference between the experimental and control groups, indicating that the "Yoga Freeze Dance" video has an effect on children's gross motor development in kindergarten.

Keywords: *early childhood, Yoga Freeze Dance video, media, gross motor skills.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya perkembangan motorik kasar anak didorong aktivitas stimulasi di lembaga pendidikan anak usia dini yang cenderung monoton, kurang variatif, dan didominasi gerakan dasar secara repetitif. Kondisi tersebut dapat membatasi stimulasi kemampuan motorik kasar sekaligus menurunkan minat anak dalam melakukan aktivitas fisik. Salah satu media yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah video *Yoga Freeze Dance* yang memadukan cerita, musik, visual interaktif, dan berbagai gerakan untuk menciptakan aktivitas fisik yang menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media video *Yoga Freeze Dance* terhadap perkembangan motorik kasar anak di Taman Kanak-kanak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 26 anak, terdiri atas 13 anak kelompok eksperimen dan 13 anak kelompok kontrol. Data dikumpulkan melalui tes dan observasi terhadap

indikator perkembangan motorik kasar yang meliputi kekuatan, koordinasi, kelenturan, dan kelincahan. Data dianalisis melalui tahapan uji normalitas, uji homogenitas, dan *independent sample t-test* dengan bantuan SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor perkembangan motorik kasar kelompok eksperimen meningkat dari 8,77 pada *pretest* menjadi 15,23 pada *posttest*, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 8,62 menjadi 13,38. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,006 < 0,05$. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga media video Yoga *Freeze Dance* berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak di Taman Kanak-kanak.

Kata Kunci: anak usia dini, video Yoga *Freeze Dance*, media, motorik kasar.

A. Pendahuluan

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 1 ayat 14 anak usia dini adalah individu yang berada pada rentang usia 0-6 tahun. Muryani dkk., (2026) mengungkapkan usia dini merupakan periode kunci dimana dasar-dasar struktur kepribadian anak mulai terbentuk dan menjadi landasan perkembangan anak. Pada masa ini, seluruh aspek perkembangan anak meliputi moral agama, fisik motorik, bahasa, kognitif, sosial, emosional serta seni mengalami perkembangan yang sangat pesat dan sangat bergantung pada stimulasi yang diberikan agar perkembangan tersebut tercapai dengan optimal (Yeni & Anggraini, 2020; Desiana & Khan, 2022).

Fisik motorik terbagi menjadi dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah kemampuan gerak yang memungkinkan anak dapat melakukan berbagai aktivitas fisik seperti berjalan, duduk, menendang, naik turun tangga, berlari, dan lainnya (Nasution dkk., 2024). Motorik kasar memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan anak secara menyeluruh, tidak hanya dari aspek fisik, tetapi juga kognitif, sosial, dan emosional (Asisa dkk., 2025).

Menurut Gallahue anak usia 5-6 tahun berada pada fase gerakan fundamental, gerakan motorik kasar anak dibagi menjadi tiga kategori yaitu lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif. Hurlock mengatakan perkembangan motorik anak terjadi secara

bertahap dan di pengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kematangan fisik, lingkungan, serta pengalaman sehingga setiap anak memiliki perkembangan motorik kasar yang bervariasi (Khadijah & Amelia, 2020).

Pada usia 5-6 tahun, kemampuan motorik kasar anak mencakup beberapa aspek, diantaranya adalah kekuatan, keseimbangan, kelincahan, kelenturan, dan koordinasi, baik pada gerak lokomotor (mengakibatkan perpindahan tempat) maupun non lokomotor (tidak mengakibatkan terjadinya perpindahan tempat) (Widiana dkk., 2022).

Karakteristik perkembangan motorik kasar anak pada usia 5-6 tahun dapat dilihat dari perkembangan anak yang sudah mulai berjalan, berjalan jinjit, berjalan naik turun tangga dengan kaki saling bergantian, berlari tanpa rintangan, berlari dengan rintangan, melompat tanpa rintangan, melompat dengan rintangan, memanjat, melompat beberapa kali tanpa terjatuh, melompat dengan satu kaki,

melempar benda dan menangkap benda (Widiana dkk., 2022).

Meskipun pada usia 5-6 tahun anak menunjukkan perkembangan gerak yang lebih kompleks, fakta di lapangan menunjukkan masih ditemukan anak usia 5-6 tahun yang perkembangan motorik kasarnya belum berkembang sesuai dengan tahapan usianya, permasalahan tersebut ialah terkait dengan keseimbangan, koordinasi, kelenturan, kekuatan serta kelincahan (Tristya dkk., 2024).

Pada penelitian terdahulu ditemukan anak yang kurang mampu melompat dengan dua kaki secara seimbang dan melompat dengan tinggi 10-15 cm (Maghfiroh dkk., 2025). Gerakan anak yang kurang teratur dalam melakukan gerakan yang melibatkan lebih dari satu otot tubuh secara bersamaan (Lita dkk., 2023). Gerakan menekuk lutut anak yang belum maksimal (Usman dkk., 2023). Serta kesulitan anak dalam mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat (Agnes dkk., 2021).

Perubahan gaya hidup di era digital yakni kecenderungan anak

pada aktivitas pasif di depan layar turut menjadi penyebab rendahnya kemampuan motorik kasar anak (Asisa dkk., 2025; Tristya dkk., 2024; Husaen, 2024). Selain itu pembelajaran di lembaga pendidikan anak usia dini yang banyak berfokus pada pengembangan akademik sementara, kegiatan pengembangan motorik kasar anak masih didominasi oleh aktivitas yang monoton dan kurang variatif, terbatas pada gerakan-gerakan dasar tertentu, serta kurang mempertimbangkan kebutuhan motorik kasar anak yang beragam yang pada akhirnya berdampak pada kurang berkembangnya motorik kasar dan minat anak dalam mengikuti kegiatan fisik (Fatwikiningsih & Ambarwati, 2025; Sahuddi & Nurhayati, 2025).

Perkembangan teknologi tidak selalu berdampak negatif terhadap perkembangan anak. Jika digunakan secara bijak dan tepat, teknologi digital memiliki potensi besar untuk mendukung pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi anak. Dalam konteks ini, teknologi mulai

dipandang sebagai salah satu alternatif media pembelajaran yang dapat dimanfaatkan untuk menunjang proses pembelajaran.

Menurut Wirman dkk., (2018) media merupakan segala sesuatu yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan keinginan si pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Media pembelajaran terdiri dari media audio, media visual dan media audio visual. Salah satu media audio visual yang dapat menjadi media pembelajaran anak di era digital saat ini adalah video *youtube*.

Youtube dapat menjadi platform edukasi yang efektif bagi anak usia dini dengan penyajian beragam konten edukatif seperti video pembelajaran interaktif, eksperimen sains, cerita anak, hingga tutorial kreatif, melalui pemilihan konten video edukasi yang sesuai, *youtube* dapat dikolaborasikan dengan media lain untuk menunjang pembelajaran di kelas (Wahyuningsih & Setianingsih, 2025).

Salah satu video dari *youtube* yang dapat digunakan untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak adalah yoga *freeze dance*. Yoga *Freeze Dance* merupakan salah satu konten video *youtube* yang diproduksi oleh channel Yoga Guppy. Yoga *Freeze Dance* berupa konten video yang dirancang dengan pengombinasian unsur cerita, musik, visual interaktif dan gerakan untuk merangsang dan mengembangkan imajinasi anak (Yogaguppy, 2026).

Pengombinasian unsur visual, audio, dan gerak pada video ini membuat anak tidak hanya sebagai penonton pasif, tetapi terlibat langsung dalam aktivitas fisik. Instruksi gerak yang ditampilkan melalui video animasi, seperti melompat, berputar, mengayun tangan, menghentakan kaki, dan beberapa pose yoga anak seperti *chair pose*, *tree pose*, *triangle pose*, *warrior pose* dan aksi *freeze* mendorong anak untuk menirukan gerakan secara aktif, disertai umpan balik visual yang meningkatkan motivasi dan keterlibatan belajar.

Keunikan video ini juga didukung oleh visualisasinya yang menarik, musik pengiring yang ceria, desain visual dengan warna-warna yang cerah, meliputi tokoh animasi serta demonstrasi gerakan yang jelas. Selain menarik perhatian, demonstrasikan gerakan yang jelas akan lebih memudahkan anak untuk menirukan gerakan yang dicontohkan.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti berupaya menemukan pengaruh media video yoga *freeze dance* terhadap perkembangan motorik kasar anak di taman kanak-kanak.

B. Metode Penelitian

Jenis pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Menurut Sugiyono, (2017) penelitian *Quasi Eksperimen* melibatkan kelompok kontrol, namun kelompok tersebut tidak sepenuhnya mampu mengendalikan variabel luar yang berpotensi memengaruhi.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa Taman Kanak-

kanak yang berjumlah 31 orang. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *puposive sampling*. Kelas yang dijadikan sampel adalah kelas B1 (13 anak) sebagai kelompok eksperimen dan kelas B2 (13 anak) sebagai kelompok kontrol dengan pertimbangan pada karakteristik yang homogen dalam hal usia dan fasilitas belajar.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tes perbuatan dengan mengobservasi indikator perkembangan motorik kasar yang meliputi kekuatan, koordinasi, kelenturan, dan kelincahan. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 25, digunakan tingkat signifikansi 5% (0,05). Adapun tahapan analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas dan uji *independent sampel t-test*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Data pada penelitian ini dikumpulkan melalui pelaksanaan *pretest* dan *posttest* pada anak kelas eksperimen dan kelas kontrol. *Pretest* ialah evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui

kemampuan awal anak baik di kelas eksperimen maupun kelas kontrol sebelum diberikannya perlakuan. Sementara *Posttest* ialah evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan motorik kasar anak setelah diberikannya perlakuan.

Adapun data hasil *pretest* dan *posttest* perkembangan motorik kasar anak dapat diamati pada tabel berikut:

Tabel 1 *Pretest*, *Posttest* dan *N-Gain* Perkembangan Motorik Kasar Anak

Kelas Eksperimen					
N	Pretest		Posttest		N-Gain
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	S
13	8,77	1,301	15,23	1,589	6,46

Kelas Kontrol					
N	Pretest		Posttest		N-Gain
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	S
13	8,62	1,121	13,38	1,557	4,76

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa terdapat peningkatan perkembangan motorik kasar anak pada kedua kelas setelah diberikan perlakuan. Pada kelas eksperimen yang terdiri dari 13 siswa, nilai rata-rata *pretest* sebesar 8,77 dengan standar deviasi 1,301 meningkat menjadi 15,23 pada *posttest* dengan standar deviasi 1,589. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh nilai N-Gain sebesar 6,46. Sementara itu, pada

kelas kontrol, rata-rata nilai *pretest* sebesar 8,62 dengan standar deviasi 1,121 meningkat menjadi 13,38 pada *posttest* dengan standar deviasi 1,557, dengan nilai N-Gain sebesar 4,76. Secara deskriptif, peningkatan perkembangan motorik kasar anak pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol, dengan selisih N-Gain sebesar 1,70. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelas eksperimen memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan pembelajaran pada kelas kontrol.

2. Analisis Data

Uji normalitas data dilakukan melalui uji Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS 25. Pengujian dilakukan pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Uji normalitas data dapat diamati pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kelompok Data	Sig.	Ket
<i>Pretest</i> Eksperimen	0,164	Normal
<i>Pretest</i> Kontrol	0,224	Normal
<i>Posttest</i> Eksperimen	0,508	Normal
<i>Posttest</i> Kontrol	0,286	Normal

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada *pretest* kelas eksperimen sebesar 0,164, *pretest* kelas kontrol sebesar 0,224, *posttest*

kelas eksperimen sebesar 0,508, dan *posttest* kelas kontrol sebesar 0,286. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol berdistribusi normal.

Uji homogenitas terhadap data *posttest* menggunakan *Levene's Test* menghasilkan nilai statistik sebesar 0,65 dengan nilai signifikan sebesar $0,801 > 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa varians data *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol adalah homogen. Hasil analisis data *posttest* telah memenuhi asumsi homogenitas sehingga dapat dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik parametrik.

Uji hipotesis dilakukan melalui uji *Independent Sample T-test* terhadap data *posttest* kedua kelompok. Adapun hasil pengujian dapat diamati pada tabel berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Independent Sample T-test (Posttest)

t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
2,992	24	0,006	1,846

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *Independent Sample T-Test*

menunjukkan nilai t sebesar 2,992 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 24 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,006. Dikarenakan nilai signifikansi $0,006 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media video Yoga *Freeze Dance* memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar anak di Taman Kanak-kanak. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan peningkatan kemampuan motorik kasar antara kelompok eksperimen yang menggunakan media video Yoga *Freeze Dance* dan kelompok kontrol yang menggunakan media video gerak dan lagu yang biasa diterapkan di sekolah. Pada hasil *pretest*, rata-rata skor perkembangan motorik kasar kelompok eksperimen sebesar 8,77 dan kelompok kontrol sebesar 8,62, yang menunjukkan bahwa kemampuan awal kedua kelompok relatif sama. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor *posttest* kelompok eksperimen meningkat menjadi 15,23, sedangkan kelompok

kontrol menjadi 13,38. Dengan demikian, peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 6,46, sedangkan kelompok kontrol sebesar 4,76. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media video Yoga *Freeze Dance* memberikan peningkatan yang lebih tinggi terhadap perkembangan motorik kasar anak dibandingkan media video gerak dan lagu.

Peningkatan tersebut berkaitan dengan karakteristik media video Yoga *Freeze Dance* yang menggabungkan unsur visual, audio, instruksi, musik, dan aktivitas gerak. Anak dapat melihat contoh gerakan melalui tokoh animasi, mendengarkan instruksi, kemudian mempraktikkan gerakan secara langsung. Selama pembelajaran, anak terlihat antusias mengikuti gerakan, menyesuaikan gerakan dengan irama musik, serta merespons perubahan instruksi. Adanya variasi gerakan dan aktivitas *freeze* membuat anak perlu memperhatikan tayangan dan menyesuaikan gerakan tubuh dengan cepat. Hal tersebut menciptakan pengalaman belajar yang aktif dan memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan serta mengulangi berbagai gerakan.

Temuan ini sejalan dengan Qori'ah, (2026) yang menyatakan bahwa media audiovisual dengan elemen interaktif dapat menarik minat anak dan mendukung perkembangan motorik kasar secara lebih optimal.

Perkembangan motorik kasar dalam penelitian ini terlihat pada aspek kekuatan, koordinasi, kelenturan, dan kelincahan. Pada aspek kekuatan, anak melakukan gerakan melompat dengan kedua kaki di tempat. Aktivitas tersebut melibatkan otot tubuh, terutama otot tungkai, dan dilakukan secara berulang mengikuti contoh yang diberikan dalam video. Pengulangan memberikan kesempatan kepada anak untuk berlatih sehingga gerakan menjadi lebih terampil. Hal ini sejalan dengan pendapat Farida, (2016) bahwa kekuatan dapat diamati melalui kemampuan anak melakukan gerakan seperti melompat. Temuan tersebut juga didukung oleh Azizah & Setyowati, (2019) yang menunjukkan bahwa media video dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui proses pengamatan dan peniruan gerakan.

Pada aspek koordinasi, anak melakukan gerakan yang melibatkan tangan, kaki, dan kepala secara

bersamaan. Video *Yoga Freeze Dance* menyajikan gerakan secara bertahap disertai instruksi dan musik sehingga anak dapat mengamati dan mengikuti pola gerakan. Aktivitas tersebut membantu anak memusatkan perhatian sekaligus menyesuaikan beberapa bagian tubuh secara bersamaan. Kondisi ini sesuai dengan konsep koordinasi menurut Sukadiyanto, (2005) yaitu perpaduan gerak dari satu atau lebih persendian yang saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Hasil penelitian ini sejalan dengan Asisa dkk., (2025) yang menemukan bahwa media yang menggabungkan gerakan berirama dengan visual interaktif dapat memberikan stimulasi multisensori yang berkaitan dengan koordinasi gerak, keseimbangan, dan respons motorik anak.

Pada aspek kelenturan, aktivitas *Yoga Freeze Dance* memberikan stimulasi melalui pose yoga, khususnya *chair pose*, yaitu gerakan menekuk kedua lutut menyerupai posisi duduk dan mempertahankan posisi tersebut sesuai instruksi *freeze*. Aktivitas ini memberikan kesempatan kepada anak untuk menggerakkan anggota

tubuh dan sendi secara terarah. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sujiono (dalam Saripudin, 2019) bahwa kelenturan berkaitan dengan kemampuan gerak anggota tubuh dan sendi. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Dewi, (2025) yang menunjukkan bahwa yoga dapat menstimulasi fleksibilitas anak melalui rentang gerak dan peregangan terarah. Sementara itu, aspek kelincahan berkembang melalui kemampuan anak merespons perubahan gerakan dengan cepat dan tepat. Perubahan aktivitas dalam video menuntut anak untuk segera menyesuaikan gerakan berdasarkan instruksi dan visualisasi yang ditampilkan. Temuan ini sejalan dengan Fitri, (2026) yang menemukan bahwa media audiovisual interaktif mampu menarik perhatian dan mendorong responsivitas anak.

Temuan penelitian tersebut sesuai dengan teori perkembangan motorik Gallahue bahwa anak usia 5–6 tahun berada pada fase gerakan fundamental, ketika keterampilan motorik dasar berkembang menuju gerakan yang semakin terkoordinasi. Kemampuan tersebut meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, serta berbagai aspek

seperti kekuatan, keseimbangan, kelincahan, kelenturan, dan koordinasi. Kegiatan Yoga *Freeze Dance* memberikan kesempatan kepada anak untuk mempraktikkan berbagai bentuk gerakan tersebut secara langsung. Perkembangan ini juga sesuai dengan pandangan Hurlock bahwa perkembangan motorik dipengaruhi oleh kematangan fisik, lingkungan, dan pengalaman yang diperoleh anak.

Penggunaan Yoga *Freeze Dance* juga dapat dipahami melalui teori belajar sosial Albert Bandura yang menekankan proses pengamatan, peniruan, dan pemodelan. Video berfungsi sebagai model yang memberikan contoh gerakan secara jelas dan menarik. Anak mengamati gerakan kemudian menirukannya, seperti meloncat, menekuk lutut, menghentakkan kaki, dan melakukan pose yoga. Proses pengamatan dan peniruan tersebut memberikan pengalaman belajar langsung yang dapat membantu anak membentuk keterampilan geraknya.

Secara keseluruhan, penggunaan media video Yoga *Freeze Dance* menghasilkan perkembangan motorik kasar yang lebih tinggi dibandingkan penggunaan

media video gerak dan lagu. Keunggulan tersebut berkaitan dengan rangkaian aktivitas yang terstruktur, demonstrasi gerakan, instruksi, pengulangan, musik, gerakan dinamis, pose yoga, dan *freeze*. Kombinasi tersebut memberikan pengalaman gerak yang lebih beragam dan mendorong keterlibatan aktif anak. Dengan demikian, media video Yoga *Freeze Dance* dapat menjadi salah satu alternatif media pembelajaran untuk memberikan stimulasi terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini, khususnya pada aspek kekuatan, koordinasi, kelenturan, dan kelincahan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media video Yoga *Freeze Dance* berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak di Taman Kanak-kanak. Hasil uji hipotesis *posttest* antara kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,006 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan perkembangan motorik kasar yang

signifikan antara anak yang mengikuti pembelajaran menggunakan media video Yoga *Freeze Dance* dan anak yang mengikuti pembelajaran menggunakan media video gerak dan lagu yang biasa digunakan di sekolah. Video Yoga *Freeze Dance* dapat menjadi salah satu alternatif media pembelajaran yang inovatif untuk memberikan stimulasi terhadap perkembangan motorik kasar anak melalui aktivitas gerak yang dipadukan dengan musik, animasi, dan gerakan yoga.

Berdasarkan hasil tersebut, guru disarankan untuk memanfaatkan media pembelajaran audiovisual secara lebih kreatif dan bervariasi dalam kegiatan pengembangan motorik kasar agar pembelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan bagi anak. Dalam penerapannya, guru perlu menyesuaikan gerakan dengan kemampuan dan karakteristik anak serta memastikan kegiatan berlangsung dalam lingkungan yang aman dan tetap berada dalam pendampingan guru. Sekolah juga diharapkan mendukung pelaksanaan kegiatan motorik kasar dengan menyediakan sarana dan lingkungan yang aman serta memberikan

kesempatan kepada guru untuk mengembangkan penggunaan media pembelajaran yang inovatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes. (2021). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Enggrang Batok Kelapa pada Kelompok B TK Panasibaja Marawola Barat. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 4(2), 88–99.
- Asisa, N. F. (2025). Efektivitas Interactive Rhythm Game Berbasis Video Animasi Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Caksana : Pendidikan Anak Usia Dini Vol.*, 8(2), 1610–1619. <https://doi.org/https://doi.org/10.31326/jcpaud.v8i2.2561>
- Azizah, H. N., & Setyowati, S. (2019). Pengaruh Media Video Binatang Terhadap Motorik Kasar Anak Kelompok A Tk Permata Bunda Surabaya. *Jurnal PAUD Teratai*, 8(3), 1–4.
- Desiana, V., & Khan, R. I. (2022). Pentingnya Kemampuan Motorik Kasar Bagi Anak Usia Dini Dan Strategi Mengoptimalkannya Melalui Permainan Tradisional. *Semdikjar*, 5, 649–657.
- Dewi, K. S. L. (2025). Implementasi Yoga Anak Sebagai Stimulasi Motorik Kasar Untuk Anak Usia Dini. *Rajula Journal of Early Childhood Education Studies Volume*, 2(3), 137–147.
- Farida, A. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Raudhah*, IV(2), 1–10. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/raudhah.v4i2.52>
- Fatwikiningsih, N., & Ambarwati, A. (2025). Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Gerak Dan Lagu Di Tk Setya Budhi Surabaya. *Jurnal Waladi: Jurnal Wawasan Ilmu Anak Usia Dini*, 3(2), 40–59.
- Fitri, T. (2026). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Interaktif terhadap Konsentrasi Belajar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Negeri Cigeblag Kota Cilegon. *Antor: Education and Learning Jurnal*, 5(4), 1610–1616.
- Husaen, R. R. (2024). Peran Stimulasi Dini terhadap Perkembangan Motorik Kasar dan Halus Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(April), 1128–1137. <https://doi.org/https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/1205>
- Khadijah, & Amelia, N. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Teori dan Praktik* (1st ed.). Kencana.
- Lita. (2023). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Outbond Kids. *Jurnal Educatio*, 9(2), 1133–1140. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.5274>
- Maghfiroh, & Bachtiar, M. Y. (2025). Pengaruh Footprints Game terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 1502–1511. <https://doi.org/10.37985/murhum.v6i1.1346>
- Mauluddia, Y., & Yulindrasari, H.

- (2024). Peran Literasi Digital dalam Mendukung Perkembangan Anak Usia Dini melalui Pemanfaatan Teknologi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(5), 1209–1220.
- Muryani. (2026). Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Taman Kanak Kanak Pati Kedaton Bengkulu Tengah. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 12(3), 1–21.
- Nasution, H., & Tarigan, A. V. B. (2024). Perkembangan Fisik Dan Motorik Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 8(5), 533–539.
- Qori'ah, M. (2026). Pengaruh Kinderflix Terhadap Kemampuan Meloncat Anak Usia Dini. *Iches: International Conference on Humanity Education and Social*, 5(1), 1–8.
- Reswari, A. (2022). Efektivitas Permainan Bola Basket Modifikasi terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5- 6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 17-29. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1182>
- Sahuddi, U., & Nurhayati, M. (2025). Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini Berbasis Kearifan Lokal: Strategi Pengembangan Gerak Dasar Motorik. *Jambura Early Childhood Education Journal*, 7(2), 246–263.
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Equalita*, 1(1), 114–130.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). Model Pembelajaran Kemampuan Koordinasi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 55–66.
- Tristya, I. (2024). Analisis Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 5-6 Tahun Dalam Kecanggihan Teknologi Gadget di Lingkungan Masyarakat. *Dzurriyat: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(1), 17–22.
- Usman. (2023). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 338–347.
- Wahyuningsih, E. T., & Setianingsih, H. P. (2025). YouTube sebagai Platform Edukasi: Peluang dan Tantangan bagi Dunia Pendidikan Anak Usia Dini Endah. *Jurnal Paud Agapedia Journal*, 9(1), 99–110.
- Widiana, W. (2022). Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 10(3), 440–448.
- Wirman, A. (2018). Penggunaan Media Moving Flahscard Untuk Stimulasi Kemampuan Literasi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan: Early Childhood*, 2(2), 1–9.
- Yeni, I., & Anggraini, V. (2020). Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 93–107.