



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Pada umumnya yoga hanya dilakukan oleh orang dewasa saja. Sedangkan pada zaman sekarang anak-anak mulai dari usia 3 tahun juga sudah dapat melakukan yoga. Yoga merupakan latihan yang aman dan efektif untuk anak, karena gerakan yoga yang akan dilakukan anak-anak menggunakan gerakan-gerakan yoga mendasar dan tidak rumit, serta menyenangkan. Kemudian teknik pengajaran yoga pada anak menggunakan daya imajinasinya yang tinggi, misalnya menggunakan bahasa gambar untuk menjelaskan setiap gerakan yang akan dilakukan oleh anak tersebut.

Kondisi sekarang di Bandung, fasilitas yoga yang ada hanya untuk dewasa saja, belum ada fasilitas yoga yang mengkhususkan untuk anak. Biasanya fasilitas yoga anak dibuat tersendiri, karena difokuskan untuk membantu meningkatkan konsentrasi anak dengan mempertimbangkan aspek-aspek

khusus anak, seperti daya imajinasi yang tinggi dan perlunya ketenangan selama beraktivitas.

## 5.2 Saran

Menyediakan fasilitas yoga yang dikhususkan untuk anak dengan sebuah desain yang dapat menunjang kebutuhan anak serta dapat membuat anak menjadi fokus dan konsentrasi.

