

## Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah

Ida Softiyanti<sup>1</sup>, Heni Setyowati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Ngudi Waluyo, h3nysetyo@gmail.com

---

### Article Info

Submitted, 19 februari 2021

Accepted, 20 September 2021

Published, 30 September 2021

Keywords: yoga kids, study concentration

---

### Abstract

Preschool children are children who are undergoing a process of growth and development. Based on the 2018 Riskesdas, the comparison of child development in children aged 36-59 months in Indonesia with a total development index of 88.3%, of which 64.6% is literate, 97.8% is physical, 69.9% is social-emotional, and 95.2% learning. During the pandemic, children study from home (BDR), interact less with their surroundings, study with the guidance of parents who are not actually teachers. Based on the preliminary study conducted, it was found that preschool children have difficulty in doing assignments given by the teacher, parents are confused in the learning process at home. The learning process of preschool children is different from school children in general who are able to learn independently. This learning concentration is needed in order to be able to focus the mind so as to be able to understand the subject matter or do the tasks given by the teacher. Various efforts have been made to provide stimulation so that children's learning concentration increases, one of which is by using children's yoga activities. This study aims to determine the effect of yoga on children on learning concentration of preschool age children. The population and sample in this study were Kindergarten students with a total of 30 students, 15 students for the experimental group, and 15 students for the control group. This study uses a quasi-experimental research (Quasi Experimental) design used Non Equevalent Control Grub Design. The parametric hypothesis test used is the dependent t-test because the data is normally distributed. The test results stated that there were differences in the level of concentration in learning after being given yoga treatment for children for one month.

### Abstrak

Anak prasekolah adalah anak yang sedang mengalami proses tumbuh dan kembang. Berdasarkan Riskesdas 2018 didapatkan perbandingan perkembangan anak pada anak usia 36-59 bulan di Indonesia dengan total indeks perkembangan 88,3 %, dimana 64,6 % literasi, 97,8 % fisik, 69,9 % sosial emosional, dan 95,2 % *learning*. Selama masa pandemi anak-anak melakukan belajar dari rumah (BDR), kurang berinteraksi dengan sekitarnya, belajar dengan bimbingan orangtua yang notabene bukan

seorang guru. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan bahwa anak prasekolah mengalami kesulitan dalam mengerjakan penugasan yang diberikan oleh guru, orangtuapun kebingungan dalam proses belajar di rumah. Proses belajar anak prasekolah berbeda dengan anak sekolah pada umumnya yang sudah bisa belajar secara mandiri. Konsentrasi belajar ini sangat dibutuhkan agar dapat memusatkan pikiran sehingga mampu memahami materi-materi pelajaran atau mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Berbagai Upaya yang dilakukan untuk memberikan stimulasi agar konsentrasi belajar anak meningkat salah satunya dengan menggunakan kegiatan yoga anak. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh yoga pada anak terhadap konsentrasi belajar anak usia Prasekolah. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa TK sejumlah 30 siswa dimana 15 siswa untuk kelompok eksperimen, dan 15 siswa untuk kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimental*) desain yang digunakan *Non Equivalent Control Group Design*. Uji hipotesis parametrik yang digunakan adalah uji dependent *t-test* karena data berdistribusi normal. Hasil uji menyatakan ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar setelah diberikan perlakuan yoga anak selama satu bulan.

## Pendahuluan

Anak prasekolah adalah anak yang sedang mengalami proses tumbuh dan kembang. Tumbuh kembang sebenarnya mencakup dua peristiwa yang sifatnya berbeda, tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, atau ukuran, yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, kilogram) dan ukuran panjang (cm, meter), sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dari seluruh bagian tubuh sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya, termasuk juga perkembangan emosi, intelektual dan tingkah laku sebagai hasil berinteraksi dengan lingkungannya (Kania 2016). Berdasarkan Riskesdas 2018 didapatkan perbandingan perkembangan anak pada anak usia 36-59 bulan di Indonesia dengan total indeks perkembangan 88,3 %, dimana 64,6 % literasi, 97,8 % fisik, 69,9 % sosial emosional, dan 95,2 % *learning*. (Badan Litbang Kesehatan, 2018)

Faktor yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yaitu lingkungan pengasuhan, stimulasi dan gizi. Kemampuan dan tumbuh kembang anak diperlukan adanya stimulasi agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan sesuai umurnya. Stimulasi adalah perangsangan (penglihatan, bicara, pendengaran, perabaan) yang datang dari lingkungan anak. Anak yang mendapat stimulasi yang terarah akan lebih cepat berkembang dibandingkan anak yang kurang bahkan tidak mendapat stimulasi. (Peraturan Menteri Kesehatan, 2014)

Selama masa pandemi anak-anak melakukan belajar dari rumah (BDR), kurang berinteraksi dengan sekitarnya, belajar dengan bimbingan orangtua yang notabene bukan seorang guru. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan bahwa anak prasekolah mengalami kesulitan dalam mengerjakan penugasan yang diberikan oleh guru, orangtuapun kebingungan dalam proses belajar di rumah. Proses belajar anak prasekolah

berbeda dengan anak sekolah pada umumnya yang sudah bisa belajar secara mandiri. Konsentrasi belajar ini sangat dibutuhkan agar dapat memusatkan pikiran sehingga mampu memahami materi-materi pelajaran atau mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. (Isnawati, 2009). Berbagai Upaya yang dilakukan untuk memberikan stimulasi agar konsentrasi belajar anak meningkat salah satunya dengan menggunakan kegiatan yoga anak. Yoga anak adalah salah satu cara konstruksi dan kreatif untuk melatih anak mengatur pola nafas dan aktifitas jasmani yang bisa memberikan banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan, sebagai salah satu aktifitas yang menyenangkan untuk anggota keluarga (Maladi, 2018). Febriani (2015), mengatakan dari yoga *kids* dapat meningkatkan kemampuan fisik, dan kepribadian optimal, meningkatkan konsentrasi sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satu upaya untuk melakukan stimulasi pada anak agar tidak terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan dengan menggunakan yoga *kids*.

### Metode

Penelitian dilakukan di Taman Kanak-kanak (TK) Pertiwi 01 Sumurrejo Kecamatan Gunung Pati. Pemilihan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel dipilih dengan kriteria anak-anak bersedia mengikuti serangkaian proses penelitian dimana terlebih dahulu sudah diberikan penjelasan tentang informasi penelitian oleh peneliti kepada orangtua. Sampel penelitian ini adalah 30 siswa, dimana kelompok eksperimen sebanyak 15 Siswa, sedangkan sampel pada kelompok kontrol sebanyak 15 Siswa. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimental*) yang digunakan *Non Equivalent Control Grub Design*. Kelompok eksperimen dilakukan latihan yoga anak dipandu oleh instruktur yoga anak sebanyak 8 kali dalam satu bulan/ dua kali dalam satu minggu durasi dari latihan yoga antara 30 - 45 menit, latihan yoga yang diberikan meliputi latihan pernafasan, gerakan yoga, keseimbangan dan fokus dengan menggunakan media bantu kartu yoga anak. Kelompok kontrol anak mendapatkan penugasan seperti biasa dalam masa belajar dari rumah (BDR). Pengukuran konsentrasi belajar menggunakan instrumen pengamatan berjumlah 35 item perilaku yang dilakukan oleh peneliti secara langsung dengan bantuan orangtua dan guru sekolah (Aini, 2012).

Analisa univariat dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah  $< 50$  sehingga uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-wilk*, berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan hasil bahwa data berdistribusi normal. Setelah diketahui distribusi data, langkah selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis parametrik yang digunakan adalah uji dependent *t-test*.

### Hasil dan Pembahasan

Berikut ini akan disampaikan hasil analisis univariat tentang tingkat konsentrasi belajar anak sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

Tabel 1 Tingkat konsentrasi belajar pada kelompok eksperimen

Tingkat konsentrasi belajar	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Sebelum	15	13	26	21,33	4,435
Sesudah	15	28	34	23,60	4,453

Tabel 2 Tingkat konsentrasi belajar pada kelompok kontrol

Tingkat konsentrasi belajar	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Sebelum	15	14	25	19,60	5,986

Sesudah	15	16	27	19,93	5,824
---------	----	----	----	-------	-------

Berdasarkan tabel 1 di atas data menunjukkan terjadi peningkatan konsentrasi belajar pada anak di kelompok eksperimen, dan rata-rata tingkat konsentrasi belajar anak usia prasekolah sebelum diberikan yoga anak yaitu 21,33 sedangkan nilai rata-rata sesudah diberikan yoga anak pada anak usia prasekolah yaitu 23,60, terdapat peningkatan pada kelompok eksperimen. Peningkatan konsentrasi belajar ini ditandai dengan anak fokus saat menjawab pertanyaan yang diberikan, ketepatan menjawab pertanyaan yang sesuai dengan penilaian ciri-ciri konsentrasi mengenai perilaku kognitif, afektif, psikomotor dan bahasa. Sesuai dengan Engkoswara (2012), menyatakan bahwa ciri-ciri anak mampu berkonsentrasi yaitu dapat dilihat dari perilaku kognitif, afektif, psikomotor. Menurut Yohana (2012), yoga anak dapat membantu anak menjadi lebih tenang, dapat menghilangkan stress yang terjadi pada anak sehingga sangat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan yaitu 19,60 menjadi 19,93. Kelompok kontrol ini mendapatkan pembelajaran seperti biasa yaitu pemberian penugasan seperti biasa yang dilakukan selama Belajar Dari Rumah (BDR).

Tabel 3 Hasil uji normalitas data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Variabel	P	Keterangan
Pre-test kelompok eksperimen	0,733	Normal
Post-test kelompok eksperimen	0,390	Normal
Pre-test kelompok kontrol	0,469	Normal
Post-test kelompok kontrol	0,446	Normal

Tabel 4 Hasil uji beda tingkat konsentrasi pada kelompok eksperimen

Tingkat konsentrasi kelompok eksperimen	N	Mean	Std. Deviasi	P Value
Sebelum	15	21,33	4,435	0.000
Sesudah	15	23,60	4,453	

Tabel 5 Hasil uji beda tingkat konsentrasi pada kelompok kontrol

Tingkat konsentrasi kelompok kontrol	N	Mean	Std. Deviasi	P Value
Sebelum	15	19,60	5,986	0,238
Sesudah	15	19,93	5,824	

Uji normalitas data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan uji *Shapiro Wilk* dikarenakan jumlah sampel dalam penelitian ini  $< 50$ . Semua data berdistribusi normal, seperti yang tertulis pada tabel 3. Berdasarkan tabel 4 dan tabel 5 menunjukkan bahwa ada perbedaan konsentrasi belajar pada kelompok eksperimen, sedangkan tidak ada perbedaan konsentrasi belajar pada kelompok kontrol.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada obyek atau hal yang sedang dipelajari (Isnawati, 2020). Yoga sendiri merupakan salah satu olah fisik yang menurut beberapa sumber studi menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara olah fisik dengan konsentrasi belajar dan daya ingat anak. Menurut Tiwari, (2015) postur yoga yang dibutuhkan yaitu *asana*/ postur tubuh, dan juga *pranayama*/ pernafasan yang merupakan postur yang baik untuk meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak.

Menurut Sangadah (2019), menjelaskan bahwa saat melakukan yoga dalam keadaan yang tenang, sesuai dengan kondisi anak dan dilakukan sesuai prosedur maka akan mempunyai manfaat yang baik dalam hal meningkatkan konsentrasi, ketenangan diri, harga diri dan kepercayaan diri pada anak. Badan yang seimbang secara otomatis pikiran akan seimbang juga sehingga akan membantu untuk berkonsentrasi dengan baik (Acarya, 2013).

Latihan yoga selama 12 minggu pada kelompok intervensi memiliki pengaruh yang positif karena dapat meningkatkan perhatian, mengurangi kurangnya perhatian dan hiperaktif pada anak usia 5 tahun. Yoga merupakan pilihan yang efektif dan memiliki banyak manfaat yang dapat meningkatkan kognitif dan perilaku dalam proses pembelajaran sehingga prestasi akademik anak-anak akan meningkat (Jarraya *et al.*, 2019)

Perubahan konsentrasi belajar menjadi lebih baik setelah mengikuti latihan yoga juga sejalan dengan penelitian (Banaschewski *et al.*, 2001) (Cohen *et al.*, 2018), dimana pelatihan sensorimotor seperti yoga dapat meningkatkan perhatian pada anak. Hasil penelitian juga sejalan dengan (Krisanaprakornkit *et al.*, 2010) Gothe dkk, (2013) yang menyatakan bahwa latihan yoga atau sensorimotor pada anak dapat mengurangi minimnya perhatian sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik.

(Telles *et al.*, 1993) mengungkapkan bahwa anak-anak, yang berlatih yoga selama 10 hari, dapat meningkatkan memori, perencanaan strategis, dan konsentrasi. Pada penelitian yang sama konteksnya, peningkatan yang signifikan setelah dilakukan yoga selama 12 minggu yoga di sekolah mampu meningkatkan fungsi kognitif dan ingatan pada anak berusia 13 tahun (Verma *et al.*, 2014). Sesuai dengan studi yang dilakukan tentang yoga pada anak, data menunjukkan bahwa yoga yang dilakukan pada anak prasekolah adalah latihan fisik yang cocok untuk mendukung kemampuan kognitif. Mulai aktifitas fisik, fungsi eksekutif, dan koordinasi visual-motorik pada anak-anak TK dapat memengaruhi prestasi akademiknya di kemudian hari (Oberer dkk., 2018), tampaknya menerapkan kelas yoga reguler di prasekolah sangat berkontribusi untuk meningkatkan prestasi akademik pada anak-anak (Sharma and Kauts, 2009) (M.S. *et al.*, 2012) (Verma *et al.*, 2014).

Menurut Caleda, (2014), aktifitas fisik mempunyai pengaruh pada otak dimana dapat menghasilkan *serotonin*, *norepinephrine* dan *dopamine*. *Serotine* dapat menjaga agar aktifitas otak dapat terkendali dan dapat menyeimbangkan suasana hati. *Norepinephrine* sangat berguna untuk mengatur atensi, pandangan, dan motivasi. *Dopamine* dapat mengatur proses pembelajaran dan gerakan. Sedangkan menurut Chotimah (2017) yoga sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar karena dalam yoga bisa melancarkan aliran darah, kebutuhan oksigen dalam tubuh baik, terutama pada otak sehingga menyebabkan mudahnya berkonsentrasi dalam melakukan semua kegiatan.

Penerapan latihan yoga di sekolah-sekolah di seluruh dunia mengungkapkan bahwa yoga semakin penting di lingkungan sekolah (Flak, 2003; Chaya *et al.*, 2012) karena diakui dalam kurikulum di Prancis, Brasil, Kanada, dan Italia (Flak, 2003). Selain itu, di Italia, yoga berbasis kelas dilakukan di semua sekolah sejak tahun 2000 (Flak, 2003). Dengan demikian tampaknya yoga tampaknya bisa menjadi pilihan yang tepat sebagai alat untuk

melengkapi proses pembelajaran di sekolah karena secara efektif meningkatkan perhatian, kemampuan, dan emosi diri, dan tindakan pada anak. (Paour dan Cbes, 2001).

### Simpulan dan Saran

Simpulan dari penelitian ini adalah latihan yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak prasekolah. Konsentrasi belajar yang baik akan membuat prestasi akademik yang meningkat. Saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah memasukkan kegiatan yoga pada kurikulum di TK.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Kepala LPPM Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kepala KB/ TK Pertiwi 01 Karanggeneng dan adik-adik responden yang telah berpartisipasi aktif dalam proses penelitian selama kurang lebih satu bulan.

### Daftar Pustaka

- Acarya, Avadhutika Anandamitra. (2013). *Yoga Untuk Kesehatan*, Jakarta Barat: Persatuan Ananda Marga Indonesia
- Aini, S, A, (2012). Penggunaan teknik relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak kelas B Taman kanak-kanak terate pandian Sumenep tahun pelajaran 2011-2012, Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Negeri Surabaya.
- Banaschewski, T., Bismans, F., Zieger, H., and Rothenberger, A, (2001). Evaluation of sensorimotor training in children with ADHD. *Percept. Mot. Skills* 92, 137–149.
- Caleda, Bond J., (2014), *Teaching Childrens Yoga Teacher's Guide First Edition*. USA: Yoga Ed Corp
- Chaya, M. S., Nagendra, H., Selvam, S., Kurpad, A., and Srinivasan, K., (2012). Effect of yoga on cognitive abilities in schoolchildren from a socioeconomically disadvantaged background: a randomized controlled study. *J. Altern. Complement. Med.* 18, 1161–1167.
- Chotimah, Husnul. (2017). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap konsentrasi Belajar Siswa SMPN 25 Kelas VII-VIII Malang*. Undergraduate Thesis. University Of Muhammadiyah Malang.
- Cohen, S. C. L., Harvey, D. J., Shields, R. H., Shields, G. S., Rashedi, R. N., Tancredi, D. J., et al. (2018). Effects of yoga on attention, impulsivity, and hyperactivity in preschool-aged children with attention-deficit hyperactivity disorder symptoms. *J. Dev. Behav. Pediatr.* 39, 200–209.
- Engkoswara. (2012). *Administrasi Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Febrina Suci Hati, Prasetya Lestari. (2016). Pengaruh Pemberian Stimulasi pada Perkembangan Anak Usia 12-36 Bulan di Kecamatan Sedayu, Bantul. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, Vol 4 no 1, Hal 44-48. Yogyakarta, 2016
- Flak, M. (2003). *Recherche Sur Le Yoga Dans L'éducation. 3ème Millénaire: Spiritualité – Connaissance De Soi – Non-Dualité – Méditation, 125*. Available at: <http://www.rye-yoga.fr/> (diakses 15 July, 2020)
- Gunarta, I.K, 2017. Implementasi pembelajaran yoga dalam meningkatkan konsentrasi belajar di sekolah dsar negeri 1 Sumerta. *Jurnal Penjaminan Mutu*, vol. 3, no. 2, hh 180-189
- Gothe, N., Pontifex, M. B., Hillman, C., and McAuley, E. (2013). The acute effects of yoga on executive function. *J. Phys. Act. Health* 10, 488–495.
- Isnawati, N. 2009. *Konsentrasi belajar siswa*. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Isnawati, R. (2020). *Cara kreatif dalam proses belajar: konsentrasi belajar pada anak gejala gangguan pemusatan perhatian (ADD)*. Jakad Media Publishing: Surabaya.

- Jarraya, S, Wagner, M, Jarraya, M, Engel, F,A, (2019), 12 weeks of kindergarten-based yoga practice increases visual attention, visual-motor precision and decreases behavior of inattention and hyperactivity in 5-year-old children,
- Jarwl. (2010). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. Skripsi Tidak diterbitkan SMK 2 PGRI Salatiga Jurusan Sekretaris. Yogyakarta: Universitas Kristen Satya Wacana.*
- Kauts, A., and Sharma, N. (2009). Effect of yoga on academic performance in relation to stress. *Int. J. Yoga* 2, 39–43.
- Krisanaprakornkit, T., Ngamjarus, C., Witoonchart, C., and Piyavhatkul, N. (2010). Meditation therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Cochrane Database Syst. Rev.* 6:CD006507.
- Maladi, Tina, (2012), *Kartu Yoga Anak*, Kidsyogajakarta. Jakarta
- Nia Kania, 2006, *Stimulasi Tumbuh Kembang Anak*” Bandung, 11 Maret
- Oberer, N., Gashaj, V., and Roebers, C. M. (2018). Executive functions, visuomotor coordination, physical fitness and academic achievement: longitudinal relations in typically developing children. *Hum. Mov. Sci.* 58, 69–79.
- Paour, J. L., and Cèbes, S. (2001). L'éducation cognitive à l'école maternelle: pourquoi, comment, avec quels effets? *Revue De Psychologie De L'éducation.* 3, 86–111
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2014 tentang Pemantauan pertumbuhan, perkembangan, dan gangguan tumbuh kembang.
- Riskesdas 2018, <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>.
- Sangadah, N., & Kusumastuti, K. (2019). *Implementation of Yoga Gymes to Improve Students Concentration in Kindergarten of Muslimat Nahdlatul Ulama 32 Nurul Hikmah Jatimulyo Village Kebumen. Proceeding of The URECOL*, 539–545.
- Srivasta, A, Tiwari, R, K, 2015, *Effect of Yoga - asanas and pranayama on diabetic adults, International Journal of Yoga and allied acienes*, vol: 4, issue:2, hh. 95-101
- Telles, S., Hanumanthaiyah, B. H., Nagarathna, R., and Nagendra, H. R. (1993). Improvement in static motor performance following yogic training of school children. *Percept. Mot. Skills* 76, 1264–1266.
- Verma, A., Uddhav, S., Ghanshyam Thakur, S., Devarao, D., Ranjit, K., and Bhogal, S. (2014). The effect of yoga practices on cognitive development in rural residential school children in India. *Natl. J. Lab. Med.* 3, 15–19.
- Wirmayani, P. dan Supriyadi. (2017). *Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Di Denpasar.* Jurnal Psikologi Udayana 2017, Vol.4, No.2, 460-473. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Udayana
- Yohana, E (2012). *Yoga For Kindergarten.*Jakarta: PT Dian Rakyat