



**EFEKTIVITAS YOGA ANAK TERHADAP PENINGKATAN
KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI
PAUD AL-FADHILAH DESA MONTONG TEREP, PRAYA,
LOMBOK TENGAH**

SKRIPSI

Oleh :

AGUSTINA ANGGRAINI

NIM. 152191201

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2020



**EFEKTIVITAS YOGA ANAK TERHADAP PENINGKATAN
KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI
PAUD AL-FADHILAH DESA MONTONG TEREP, PRAYA,
LOMBOK TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh

AGUSTINA ANGGRAINI

NIM. 152191201

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO


2020

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :
**EFEKTIVITAS YOGA ANAK TERHADAP PENINGKATAN
KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI PAUD AL-
FADHILAH DESA MONTONG TEREP, PRAYA, LOMBOK TENGAH**

Disusun oleh :

AGUSTINA ANGGRAINI
152191201



PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk
diujikan

Ungaran, 26 Januari 2021

Pembimbing



Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb
NIDN. 0602018501

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :
**EFEKTIVITAS YOGA ANAK TERHADAP PENINGKATAN
KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI PAUD AL-
FADHILAH DESA MONTONG TEREP, PRAYA, LOMBOK TENGAH**

Disusun oleh :
AGUSTINA ANGGRAINI
152191201

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan Program
Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Pada :

Hari : Senin

Tanggal : 8 Februari 2021

**Tim Penguji
Pembimbing**



Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb
NIDN. 0602018501

Penguji 1



Risma Aliviani Putri, S.SiT., MPH
NIDN.0604068803

**Ketua Program Studi Kebidanan
Program Sarjana**



Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes
NIDN.0627048302

Penguji 2



Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes
NIDN.0627048302

Dekan Fakultas Kesehatan



Rosalina, S.Kp., M.Kes
NIDN. 0621127102

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Agustina Anggraini

NIM : 152191201

Program Studi/Fakultas : Kebidanan Program Sarjana/ Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini berjudul : **“Efektivitas Yoga Anak Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Prasekolah Di PAUD Al-Fadhilah Desa Montong Terep, Praya, Lombok Tengah”** adalah karya ilmiah asli yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudia hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Lombok, 27 Januari 2021

Pembimbing



Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb
NIDN. 0602018501

Yang Membuat Pernyataan



Agustina Anggraini
152191201

KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Agustina Anggraini

NIM : 152191201

Program Studi/Fakultas : Sarjana Kebidanan/ Kesehatan

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media atau formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “EFEKTIVITAS YOGA ANAK TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI PAUD AL-FADHILAH DESA MONTONG TEREP, PRAYA, LOMBOK TENGAH” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 10 Februari 2021

Yang Membuat Pernyataan



(Agustina Anggraini)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Agustina Anggraini
Tempat / Tanggal Lahir : Prewo, 06-Agustus-1997
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Montong Terep, Kecamatan Praya,
Kabupaten Lombok Tengah.
Email : Agustinaanggraini617@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 3 BODAK lulus tahun 2009
2. SMP Negeri 3 PRAYA lulus tahun 2012
3. SMA Negeri 1 BATUKLIANG lulus tahun 2015
4. Prodi DIII kebidanan fakultas ilmu kesehatan masuk tahun 2016
5. Prodi Kebidanan Program Sarjana masuk tahun 2019

MOTTO

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia”

(HR.Ahmad, Ath-Thabrani, ad-Daruqutin)

“Masa lalu telah berlalu, begitu pula dengan kesedihan yang telah dibuatnya pun harusnya ikut berlalu bersama dengan hari ini : (Mario Teguh)

“Berikan yang terbaik dari apa yang engkau miliki dan itu mungkin tidak akan pernah cukup. Tetapi berikan yang terbaik. Jangan pedulikan apa yang orang lain pikirkan atas perbuatan baik yang engkau lakukan. Percayalah bahwa TUHAN tertuju pada orang-orang yang jujur dan DIA melihat ketulusan hatimu (Bunda Teresa)

“Ridha Allah tergantung pada ridha orang tua dan murka Allah tergantung pada murka orang tua” (Hasan. At-Tirmidzi : 1899, HR, al-Hakim : 7249, at Thabrani dalam *al-Mu'jam* al-kabiir : 14368, al-Bazzar : 2394)

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2021
Agustina Anggraini
152191201

EFEKTIVITAS YOGA ANAK TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI PAUD AL-FADHILAH DESA MONTONG TEREP, PRAYA, LOMBOK TENGAH

ABSTRAK

Latar Belakang: Dalam proses pembelajaran yang sering terjadi pada anak usia prasekolah yaitu kurangnya konsentrasi belajar sehingga dampak yang diakibatkan yaitu menurunnya hasil belajar dan menghambat proses belajar mengajar. Agar anak dapat berkonsentrasi dengan baik saat pembelajaran maka hal yang dapat dilakukan salah satunya yaitu dengan yoga anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas yoga anak terhadap peningkatan konsentrasi belajar anak usia prasekolah di PAUD AL-FADHILAH.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimen pre test and post test with control group design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 43 orang, jumlah sampel sebanyak 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan observasi penilaian perilaku konsentrasi belajar anak dan analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Hasil: Tingkat konsentrasi belajar anak usia prasekolah sebelum diberikan perlakuan yoga nilai rata-rata 25.70 dan sesudah diberikan perlakuan yoga anak nilai rata-rata 32.00 sedangkan sebelum pada kelompok kontrol nilai rata-rata 24.70 dan sesudah pada kelompok kontrol nilai rata-rata 25.00. Hasil uji *Mann Withney* dengan *P-Value* (Asymp. Sign 2 tailed) sebesar $0,002 \leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Simpulan: Ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar setelah diberikan perlakuan yoga anak pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dengan demikian yoga anak efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak usia prasekolah.

Kata Kunci: Usia Prasekolah, Yoga anak, Konsentrasi Belajar

Ngudi Waluyo University
Midwifery Study Program Undergraduate Program, Faculty of Health
Thesis, January 2021
Agustina Anggraini
152191201

**THE EFFECTIVENESS OF YOGA KIDS TO INCREASE LEARNING
CONCENTRATION OF PRE-SCHOOL CHILDREN IN PAUD AL-
FADHILAH, MONTONG TEREP VILLAGE, PRAYA, CENTRAL
LOMBOK**

ABSTRACT

Background: In the process of learning that often occurs in preschool children is the lack of concentration on learning. So that the resulting impact is to decrease learning outcomes and hinder the teaching and learning process. So that children can concentrate better during learning, one of the things that can be done is yoga kids. This study aims to determine the effectiveness of yoga kids on increasing the learning concentration of preschool children in PAUD AL-FADHILAH.

Method: The type of research used in this study is quantitative research with a *quasi-experimental approach pre test and post test with control group design*. The population in this study were 43 people, the samples used 10 experimental groups and 10 control groups. The sampling technique used *random sampling*. The instrument used observations to assess children's learning concentration behavior, data analysis using univariate and bivariate analysis.

Result: The concentration level of learning pre-school children before being given yoga treatment average value of 25.70 and after being given yoga treatment average value of 32.00 while before the control group average value of 24.70 and after the control group average value of 25.00. Mann Whitney test result with a p-value (Asymp. Sig 2 tailed) of 0,002 is smaller than <0.05 , H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion: There is a difference in the level of learning concentration after being given yoga treatment for children in the experimental group with the level of learning concentration that control group. Thus the effective yoga kids to increase learning concentration in preschool children.

Keywords: Preschool Children, Yoga Kids, Learning Concentration

KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat Skripsi dengan judul “Efektivitas Yoga Anak Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Prasekolah Di PAUD Al-Fadhilah Desa Montong Terep, Paraya, Lombok Tengah.”

Penyusunan Skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas akhir Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo Semarang. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, yaitu kepada:

1. Prof.Dr. Subyantoro,M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Semarang.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes, selaku Dekan Universitas Ngudi Waluyo
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT.,M.Kes, selaku Kaprodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo Semarang.
4. Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam Skripsi ini hingga dapat terselesaikan.
5. Risma Aliviani Putri, S.Si.T.,MPH, selaku penguji 1 yang telah memberikan kritik dan saran.
6. Luvi Dian Afriyani, S.SiT.,M.Kes, selaku penguji 2 yang telah memberikan kritik dan saran.

7. Seluruh dosen dan staf pengajar Kebidanan Program Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
8. Kepada sekolah PAUD AL-FADHILAH, Desa Montong Terep yang telah bersedia memberikan ijin serta informasi sehingga sangat membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
9. Kepada bapak H. Rifa'i dan Ibu Hj. Nuraini serta keluarga tercintayang selalu memberikan dukungan baik materi maupun spiritual yang menjadi semangat dalam penyelesaian Skripsi ini.
10. Teman-temanku tercinta Eva, Ana yang sudah banyak membantu dan memotivasi dalam proses pembuatan Skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini, karena keterbatasan kemampuan dan waktu yang penulis miliki. Akhir kata, penulis berharap mudah-mudahan Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi para pembaca.

Ungaran, 26 Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PUBLIKASI	iii
MOTTO.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teoretis	6
B. Kerangka Teoretis	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Lokasi Penelitian	28
C. Subyek Penelitan.....	28
D. Definisi Operasional.....	29
E. Variabel Penelitian	29
F. Pengumpulan Data	30

G. Pengolahan Data.....	35
H. Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Dan Pembahasan	38
B. Keterbatasan Penelitian	47
BAB V PENUTUP	49
A. Simpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR SINGKATAN

Covid	: Corona Virus
PJJ	: Pembelajaran Jarak Jauh
PAUD	: Pendidikan Anak Usia Dini
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: Statistical Product and Service Solution

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	29
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen	31
Tabel. 4.1	Deskripsi Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Prasekolah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Yoga.....	38
Tabel.4.2	Deskripsi Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Prasekolah Tanpa Perlakuan Yoga Anak (Kelompok Kontrol).....	40
Tabel 4.3	Uji Normalitas Data.....	41
Tabel.4.4	Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Prasekolah Kelompok Eksperimen.....	42
Tabel 4.5	Hasil Uji <i>Paired Sampel T-Test</i> Pada Kelompok Kontrol.....	44
Tabel4.6	Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Menggunakan Uji <i>Mann Whitney</i>	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Penelitian Dan Mencari Data
- Lampiran 2 Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol
- Lampiran 3 Surat Hasil Uji Validitas
- Lampiran 4 Surat Hasil Penelitian
- Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Data Uji Validitas Dan Reliabilitas
- Lampiran 8 Data Hasil Penelitian
- Lampiran 9 Instrumen Penelitian Penilaian Perilaku Kemampuan Konsentrasi Belajar
- Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 11 Dokumentasi Uji Validitas
- Lampiran 12 Dokumentasi Hasil Penelitian
- Lampiran 13 Lembar Konsul