

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