

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia prasekolah merupakan anak yang berumur antara 3 sampai 6 tahun, di periode ini pertumbuhan fisik menjadi lambat akan tetapi perkembangan psikososial dan kognitif mengalami kenaikan. Pada periode tersebut anak sudah dapat mengembangkan rasa ingin tahunya serta mampu berbicara dengan baik. Permainan merupakan alat yang digunakan anak untuk mengembangkan sosialnya terhadap orang lain (Delaune & Ladner, 2011).

Proses belajar yang baik merupakan kemampuan anak untuk dapat memusatkan perhatiannya pada titik obyek tertentu didalam proses pembelajaran sehingga memperoleh perubahan dari segi tingkah laku dengan maksimal. Akan tetapi tidak semua anak mengalami proses pembelajaran dengan baik dimana sebagian anak bisa belajar dengan maksimal, bahkan sebagian dari anak juga sering tidak bisa mengikuti berjalannya pembelajaran dengan baik diakibatkan oleh salah satunya yaitu kurangnya konsentrasi (Jarwl, 2010). Konsentrasi belajar merupakan proses kemampuan memusatkan pikiran yang terjadi pada anak yang dapat merubah tingkah laku dalam hal penguasaan, penggunaan serta penilaian pada perilaku serta kecakapan dasar (Daud, 2010).

Menurut Judarwanto (2011) setiap konsentrasi anak-anak berbeda-beda, kemampuan konsentrasi anak dalam melakukan suatu kegiatan dapat ditentukan dari usia anak. Pada anak dengan umur 2 tahun kemampuan rata-rata konsentrasi yaitu selama 7 menit, anak umur 3 tahun kemampuan rata-rata konsentrasi selama 9 menit, anak umur 4 tahun kemampuan rata-rata konsentrasi selama 12 menit dan anak umur 5 tahun kemampuan rata-rata konsentrasi selama 14 menit.

Kendala yang terjadi selama pandemi Covid-19 Siswa kesulitan konsentrasi belajar dari rumah dan mengeluhkan beratnya penugasan soal dari guru, peningkatan stress dan jenuh akibat isolasi berkelanjutan berpotensi menimbulkan rasa cemas dan depresi bagi anak. Kendala pada guru adalah kesulitan melaksanakan PJJ dan lebih fokus untuk menyelesaikan kurikulum, waktu pembelajaran terbatas membuat guru tidak sepenuhnya memenuhi jadwal jam mengajar, keterbatasan komunikasi dengan orang tua sebagai mitra di rumah. Kendala dari orang tua yaitu tidak semua orang tua bisa mendampingi anak belajar di rumah dengan alasan adanya tanggung jawab yang lain, orang tua mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran anaknya serta memotivasi anak ketika mendampingi belajar di rumah (Satgas Covid-19, 2020).

Berdasarkan penelitian dari Mariana (2019) menyatakan bahwa sebagian besar orang tua kurang menyadari terhadap fungsi dan tanggung jawab dalam mengasuh anak sehingga ditemukan anak yang dimanja, anak yang cenderung diberikan kebebasan untuk melakukan kegiatan sesuai dengan keinginannya

tanpa melihat dampak yang diakibatkan. Selain itu untuk meningkatkan konsentrasi belajar di sekolah dipengaruhi oleh keterampilan guru dalam menyampaikan pembelajaran.

Konsentrasi berhubungan dengan kemampuan kerja brain. Kinerja otak secara maksimal dapat meningkatkan konsentrasi. Proses belajar, berpikir, kreatifitas dan kecerdasan tidak hanya menyangkut tentang otak tetapi juga seluruh tubuh. Sensasi, gerakan emosi serta fungsi integrasi otak semua berpangkal pada tubuh kita. Oleh karena itu dibutuhkan sistem yang dapat menghubungkan akal (mind) dan tubuh (body) (Suratun, 2020).

Yoga untuk anak merupakan aktivitas dimana anak bisa berinteraksi tidak harus dengan kompetisi, belajar dalam suasana nyaman dan dapat membangun rasa percaya diri (Gagas, 2011). Tulang belakang mempunyai peranan penting untuk menyeimbangkan tubuh. Apabila tubuh sudah dapat seimbang maka pikiran juga dapat seimbang sehingga konsentrasi akan stabil. Dalam ilmu fisika menyatakan bahwa untuk memperoleh keseimbangan tubuh, maka sumbu dari gaya tarik akan jatuh diantara kedua kaki apabila direntangkan. Akan tetapi apabila seseorang membungkukkan tulang belakangnya kedepan maka orang tersebut memindahkan titik berat badannya ke depan dan titik berat tersebut tidak lagi terletak diujung kaki, sehingga keseimbangan tubuh jadi terganggu sehingga konsentrasi akan terganggu juga (Acarya, 2013).

Menurut penelitian Nadzifatus (2019) tentang yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar dengan kategori cukup

baik (60%) dan kategori baik (40%) sejalan dengan penelitian Putu Wirmayani (2017) menyatakan bahwa yoga berpengaruh terhadap konsentrasi belajar anak.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2020 jumlah anak prasekolah yang ada di PAUD Al-Fadhilah yaitu sebanyak 43 anak. Hasil wawancara dari kepala sekolah PAUD Al-Fadhilah bahwa selama pandemi Covid-19 ini pembelajaran hanya dilakukan 1 kali seminggu, permasalahan yang dihadapi oleh para guru yaitu kesusahan anak prasekolah untuk memahami pelajaran yang diberikan dan berdasarkan hasil pengamatan pada saat penyampaian materi oleh gurunya terlihat banyak yang tidak konsentrasi yang dilihat dari perhatiannya yang berubah-ubah, anak tidak menyelesaikan tugas sesuai dengan perintah yang diberikan. Hal yang dilakukan oleh guru untuk menangani permasalahan tersebut guru langsung membimbing untuk membenarkan apa yang diperintahkan serta membuat suasana menjadi menarik kembali yaitu dengan mengajak anak-anak untuk bernyanyi dan bermain.

Berdasarkan data diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Efektivitas Yoga Anak Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Prasekolah Di PAUD Al-Fadhilah Desa Montong Terep, Paraya, Lombok Tengah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Efektivitas Yoga Anak Terhadap Peningkatan

Konsentrasi Belajar Anak Usia Prasekolah Di PAUD Al-Fadhilah Desa Montong Terep, Praya, Lombok Tengah.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui efektivitas yoga anak terhadap peningkatan konsentrasi belajar anak usia prasekolah di PAUD Al-Fadhilah Desa Montong Terep, Praya, Lombok Tengah.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat konsentrasi anak usia prasekolah sebelum dan sesudah penerapan yoga anak (kelompok eksperimen)
- b. Mengetahui tingkat konsentrasi anak usia prasekolah sebelum dan sesudah tanpa penerapan yoga anak (kelompok kontrol)
- c. Mengetahui Perbedaan tingkat konsentrasi anak usia prasekolah sebelum dan sesudah penerapan yoga anak (kelompok eksperimen) dan tanpa penerapan yoga anak (kelompok kontrol)

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lembaga Pendidikan

Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu tentang yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar

2. Bagi penulis

Menambah wawasan dan pengetahuan penelitian tentang yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

3. Bagi klien

Menambah pengetahuan bagi klien yang ingin mengetahui yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar.