



**HUBUNGAN YOGA ANAK DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR ANAK SD N 4 KECAMATAN MARGATIGA
KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Oleh :

DITA MURTIKA SARI

NIM. 152201176

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN TRANSFER
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN YOGA ANAK DENGAN KONSENTRASI

BELAJAR ANAK SD N 4 MARGA TIGA

KABUPATEN LAMPUNG TIMUR

Disusun Oleh :
DITA MURTIKA SARI
152201176

PROGRAM STUDI KEBIDNAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Februari 2022

Pembimbing



Ari Andayani, S.Si.T.,M.Kes
NIDN. 0606048301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :
**HUBUNGAN YOGA ANAK DENGAN KONSENTRASI
 BELAJAR ANAK SD N 4 MARGA TIGA
 KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

Disusun oleh :
DITA MURTIKA SARI
 152201176

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

Hari : Jum'at
 Tanggal : 04 Februari 2022

Tim Penguji/Pembimbing


 Ari Andayani, S.Si.T.,M.Kes
 NIDN. 0606048301

Anggota/penguji 1

Anggota/penguji 2

 NK



Yulia Nur Khayati, S.Si.T., MPH
 NIDN. 0622078601

Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes
 NIDN. 06210980002

Ketua Program studi

Dekan Fakultas Kesehatan





Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes
 NIDN. 0627048302

Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep
 NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Dita Murtika Sari

NIM : 152201176

Program Studi/fakultas : Kebidanan Program Sarjana/ Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Yoga Anak Dengan Konsentrasi Belajar Anak SD N 4 Marga Tiga Kabupaten Lampung Timur”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah dijukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun diperguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh 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 dan judul asli serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apa bila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabuta gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lin sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 04 Februari 2022

Yang Membuat Pernyataan,



(Dita Murtika Sari)

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Dita Murtika Sari

NIM : 152201176

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan memberikn kewenangan kepada universitas ngudi waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya dengan judul : "Hubungan Yoga Anak Dengan Konsentrasi Belajar Anak SD N 4 Marga Tiga Kabupaten Lampung Timur" untuk kepentingan akademik.

Ungaran,04 februari 2022
Yang membuat pernyataan,



(Dita Murtika Sari)

MOTTO

“Dia yang pergi untuk mencari ilmu pengetahuan, dianggap sedang berjuang di jalan Allah sampai dia kembali”

(HR. Tarmidzi)

“Amalan yang lebih dicintai Allah adalah amalan yang terus-menerus dilakukan walaupun sedikit”

(Nabi Muhammad S.A.W)

“boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu amat baik bagi kamu. Dan boleh jadi kamu mencintai sesuatu padahal ia amat buruk bagi kamu. Allah Maha Mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”

(Al-Baqarah: 216)

“tuntutlah ilmu walaupun ke negeri Cina, sesungguhnya menuntut ilmu itu wajib atas tiap-tiap muslim”

(Hadist)

“merantaulah, orang berilmu dan beradab tidak diam beristirahat dikampung halaman. Tinggalkan negerimu dan hidup asing di negeri orang”

(Imam Asy-Syafi'i)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

NAMA : Dita Murtika Sari

Tempat Tanggal Lahir: Negeri Katon, 17 Maret 1998

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat :Negeri Katon RT 026/009 Kecamatan Marga Tiga
Kabupaten Lampung Timur

Email : ditamurtika@gmail.com

Ruwayat Pendidikan

2003-2004	TK Ma'arif Negeri Katon
2004-2010	SD N 4 Negeri Katon
2010-2013	SMP LKMD Sekampung
2013-2016	SMA N 1 Sekmpung
2016-2019	Prodi DIII Kebidanan Stikes Mamba'ul 'Ulum Surakarta
2020-2022	Prodi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2022
Dita Murtika Sari
152201176

HUBUNGAN YOGA ANAK DENGAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK SD N 4 MARGA TIGA KABUPATEN LAMPUNG TIMUR

ABSTRAK

Latar belakang : Dalam mengoptimalkan proses pembelajaran hal yang sering terjadi pada anak sekolah dasar yaitu kurangnya konsentrasi belajar sehingga dampak yang akan terjajadi menurunnya hasil belajar anak yang bisa menghambat proses belajar mengajar. Untuk dapat berkonsentrasi dengan baik saat belajar maka hal yang dapat dilakukan salah sataunya dengan melakukan yoga anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yoga anak dengan konsetrasi belajar anak SD N 4 marga tiga kabupaten lampung timur.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitin kuantitatif dengan desain yang digunkan *quisi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam peneitian ini siswa kelas lima SD negeri 4 marga tiga kabupaten lampung timur dengan sempel 21 responden siswa.instrumen angket konsentrasi belajar anak dan SOP yoga anak. Analisis data menggunakan Analisis Univariat dan Bivariat.

Hasil : Tingkat konsentrasi belajar anak sebelum diberikn yoga anak nilai rata-rata 38,1 dan sesudah diberikn yoga anak nilai rata-rata 50,5. Hasil uji *paired semple t-test* didapatkan hasil *P-Value* sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Simpulan : Ada pengaruh yoga anak terhadap konsentrasi belajar anak SD N 4 marga tiga kabupaten lampung timur.

Kata kunci: Yoga Anak, Konsentrasi Belajar

Ngudi Waluyo University
Midwifery Undergraduate Study Program, Faculty of Health
Thesis, January 2022
Dita Murtika Sari
152201176

THE RELATIONSHIP OF CHILDREN'S YOGA WITH THE CONCENTRATION OF CHILDREN'S LEARNING SD N 4 MARGA TIGA REGENCY LAMPUNG TIMUR

ABSTRACT

Background: In optimizing the learning process, what often happens to elementary school children is the lack of concentration in learning so that the impact will be a decrease in children's learning outcomes that can hinder the teaching and learning process. To be able to concentrate well while studying, one of the things that can be done is by doing yoga for children. This study aims to determine the relationship between children's yoga and the learning concentration of children at SD N 4 Marga Tiga, East Lampung Regency.

Methods: The type of research used in this research is quantitative research with a design that uses a quasi experiment with a one group pretest-posttest design approach. The population in this study was the fifth grade students of SD Negeri 4 Marga Tiga, East Lampung Regency with a sample of 21 student respondents. Questionnaire instruments for children's learning concentration and SOPs for children's yoga. Data analysis used Univariate and Bivariate analysis.

Results: The level of concentration in children's learning before being given yoga for children has an average value of 38.1 and after being given yoga, the average value is 50.5. The results of the paired sample t-test showed that the P-Value was $0.000 < 0.05$, so H_0 was rejected and H_a was accepted.

Conclusion: There is an effect of children's yoga on the learning concentration of children at SD N 4 Marga Tiga, East Lampung Regency.

Keywords: Children's Yoga, Learning Concentration

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta nikmat sehat sehingga peneliti dapat menyelesaikan sebuah Skripsi untuk meraih gelar S.Keb.

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua Daryanto dan Sumartini, terimakasih telah membesarkan, mendidik, mendokan dan melatihku mandiri dengan penuh kasih sayang. Selalu memberikan semangat yang tiada batasnya, selalu menyempatkan nama ku disetiap doa Ibu dan Bapak.
2. Pembimbing ibu Ari Andayani, S.Si.T.M.Kes, terima kasih atas bimbingannya selama ini yang selalu sabar membimbing peneliti yang penuh Kekurangan hingga terselesaikannya Skripsi ini.
3. Seluruh dosen pengajar di Universitas Ngudi Waluyo, terimakasih banyak atas semua ilmu dan pengalaman yang telah diberikan.
4. Seluruh Staf Universitas Ngudi Waluyo. Terimakasih banyak atas semua banytuannya.
5. Rekan-rekan tercinta Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo yang selalu mendukung sehingga terselesaikannya Skripsi ini.
6. Sahabat Agel noer khotijah, viola alvionita, merlina dewi safitri dan indah oktafina, terimakasih atas doa, dukungan dan bantuannya selama ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iii
KESEDIAAN PUBLIKASI	iv
MOTTO.....	v
ABSTRACT	vi
ABSTRACT	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teoritis	7
B. Kerangka Teoritis.....	29
C. Kerangka Konsep.....	29
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Lokasi Penelitian	31
C. Subjek Penelitian.....	32
D. Definisi Penelitian	32
E. Variable Penelitian	32
F. Pengumpulan Data	33
G. Analisis Data.....	32
H. Pengolahan Data.....	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil dan Pembahasan	38
B. Keterbatasan Penelitian	45
BAB V PENUTUP	46
A. Simpilan.....	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka teoritis hubungan yoga anak dengan konsentrasi belajar anak SD N 4 Marga Tiga Kabupaten Lampung Timur	33
Gambar 2.2 Kerangka Onsep Hubungan Yoga Anak Dengan Konsentrasi Belajar Anak SD N 4 Marga Tiga Kabupaten Lampung Timur	33

