

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 digunakan *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