

BAB I

PENDAULUAN

A. Latar Belakang

SD (Sekolah dasar) ialah pendidikan yang berdasar dari dasar dalam menyempurnakan imajinasi anak. Dalam hal belajar merupakan suatu tindakan yang akan menghasilkan timbal balik antara guru dan siswa agar tercapainya tujuan yang diharapkan. Sosialisasi dalam melakukan kegiatan belajar memiliki tujuan yang luas bukan hanya sekedar antara guru dan siswa, namun hubungan yang mempinyai arti edukatif. Hal tersebut bukan hanya untuk menyalurkan pelajaran namun juga perbuatan dan sikap siswa dalam belajar. (Kintri, 2014)

Yoga adalah sebuah filosofi hidup dengan dimulai aktivitas olah raga yang menggabungkan fisik, ketenangan dan nafas yang rileks, dengan meditasi terdapat usaha-usaha dalam kehidupan yaitu dengan ajaran mengenai moral, kedisiplinan, bentuk tubuh, pernafasan, perasaan, konsentrasi, juga ketenangan dan meraih ketenangan dalam rileks. Yoga dapat menunjukkan emosi anak. Hal yang akan didapatkan jika melakukan yoga terus menerus dengan rutin akan membuat sel saraf pada anak mengalami pembaruan. (Peck, Bray dan Theodore 2005)

Konsentrasi belajar anak sebagai hal yang dapat meningkatkan konsentrasi anak. Diungkapkan oleh (Kintri 2014), bahwa konsentrasi belajar anak dapat meningkat dengan cepat dan menghasilkan performa peserta didik. Dalam hal belajar siswa diwajibkan untuk tetep duduk dan mendengarkan ketika guru menerangkan, melalui hal tersebut peserta didik dapat menerima penjelasan yang dipaparkan oleh guru tersebut. Jika peserta didik mampu menangkap penjelasan tersebut jadi anak tersebut akan mempunyai kinerja akademik yang unggul.

Surya (2009) Mengatakan bahwa konsentrasi, merupaka memfokuskan kecakapan otak dengan hal satu yang paling utama yaitu

konsentrasi. Maka ini anak didik harus bisa fokus pada satu pikiran yang dijelaskan oleh guru. Keadaan peserta didik jika belum berkonsentrasi akan gagal dan menjadikan rugi buan anak didik saja akan tetapi bisa memecahkan Susana didalam kelas. Contoh jika ada yang menerangkan tetepi teman sekitar ada yang mengobrol. Maka ini bukan hanya bisa menjadikan dirinya saja tidak mengerti tapi juga kawan-kawan bisa ikut tidak mengerti tentang penjelasan. Ada beberapa cara untuk memjukan konsentrasi belajar anak ada faktor lingkungan (suhu yag tidak stabil, pemancaran, suara, dan kerangka belajar) meningkatkan belajar, memantau bersosialisasi, dan mengawasi segi psikologis anak (Nase dalam Ningsih dkk, 2014).

Maka konsentrasi belajar bisa dipengaruhi oleh 2 hal, yaitu faktor dari dalam (internal) serta faktor dari luar (eksternal). Foktor dari dalam (internal) adalah faktor yang timbul pada anak sendiri yaitu peserta didik. Pada faktor dari luar (eksternal) ialah pengaruh yang bersumber pada diri anak (Susanto, 2006). bagian fisik mirip dengan bunyi, hal serta lain sebagainya faktor dari luar (eksternal) dapat menolong anak agar lebih berkonsentrasi pada waktu belajar. Sedangkan syarat fisik juga dapat syarat psikologis artinya faktor dari dalam (internal) yang wajib diperthankan bila ingin meningkatkan konsentrasi belajar siswa dalam belajar (Susanto, 2006).

Janson dan Proctor (2004) mengungkapkan bahwa jika faktor dapat ditemukan dipenelitian ini maka bisa berdampak pada daya ingat anak dan bisa berdampak juga pada kelanjutan anak. Kapasitas anak agar bisa mendengarkan arahan tugas merupakan hal yang memmbawa tantangan bagi anak. Ada anak-anak sekolah, kecakapan akan mengamati aturan yang diberikan merupakan hal krisual. sebab hal tersebut berhubungan dengan proses penangkapan berita serta proses belajar mengaar. Biasanya , siswa SD belajar sekolah dengan durasi 4 jam untuk kelas 1-3 juga 6 jam untuk kelas 4-6, istirahat 2 kali lama jam istirahat 30 menit. Susunan itu tadi menunjukan disekolah, anak didik banyak menghabiskan waktu dikelas. Bila anak didik tidak konsentrasi akan berpengaruh dengan hasil belajar

anak. Ada beberapa penelitian yang memperlihatkan jika konsentrasi belajar akan membawa hasil akhir yang kurang baik. seperti penelitian Nisa (2008). Penelitian tentang menggambarkan jika konsentrasi belajar meningkat berpengaruh dengan konsentrasi belajar. Sejalan dengan penelitian ini yoga anak bisa meningkatkan konsentrasi belajar anak.

Gunawan (2015) mengungkapkan faktor utama anak tidak berkonsentrasi didapatkan dari ketidak sukaan anak dengan pembawaan materi. Ini lah yang bisa menimbulkan konsentrasi belajar anak rendah tetapi juga berdampak pada prestasi akademik bisa juga anak menjadi senang membolos (Nuryadi, 2012). Banyak hal atau cara yang dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar.

Lampung Timur merupakan suatu kabupaten yang ada di Provinsi Lampung, Indonesia. Ibu kota kabupaten berada di Sukadana. Kabupaten lampung timur mempunyai lebar wilayah 5.300 km² dan dihuni penduduk 989.639 jiwa (sensus 2020) sekitar 15% dari total wilayah Provinsi Lampung wilayah Lampung seluas 35.376 KM². Kabupaten mempunyai slogan "Bumei Tuwah Bepadan". Dalam geografis, Kabupaten Lampung Timur berada di posisi 105°15' BT-106°20' BT dan 4°37'LS -5°37' LS.

Kecamatan tiga memiliki data bayi 2020 – 2021 sebanyak 196 anak dan data balita tahun 2020-2021 sebanyak 181 dan penelitian ini dilakukan pada desa negeri katon yang di bawah oleh puskesmas tanjung harapan kecamatan tiga.

Dari studi pendahuluan yang peneliti dapat dari SD N 4 tiga sekarang ini siswa menghabiskan waktu kedalam kelas dan untuk waktu melakukan olahraga di adakan namun juga di batasi sekolah berfokus pada pembelajaran di dalam kelas anak-anak hanya diberikan waktu istirahat selama 15 menit dan selanjutnya anak-anak melanjutkan belajar lalu pulang. Sangat singkat untuk waktu yang ada disekolahan. Jadi yoga ini dilakukan pada pagi hari ketika siswa baru datang di sekolahan. Latihan yoga dilakukan dipagi hari sesuai dengan jadwal yang ada jam 07.30-08.00 WIB dan yoga dilakukan selama tiga minggu dengan pertemuan 2 kali dalam satu

minggu jika yoga selesai anak-anak bisa melanjutkan pembelajaran seperti biasanya. Latihan yoga ini untuk melihat bagaimana tingkat konsentrasi anak sesudah melakukan yoga dan sebelum dilakukan yoga.

B. Rumusan masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah hubungan yoga anak dengan konsentrasi belajar anak SD Negeri 4 Margatiga Kabupaten Lampung Timur?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yoga anak dengan tingkat konsentrasi belajar anak SD N 4 Marga Tiga Kabupaten Lampung Timur

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dilakukan yoga
- b. Untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar siswa sesudah dilakukan yoga
- c. Untuk mengetahui perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah dilakukan yoga

D. Manfaat Penelitian

1. Kepada responden

Menambah wawasan serta ilmu mengenai hubungan yoga anak dengan tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar.

2. Kepada tempat penelitian

Dalam penelitian di harapkan bisa menjadikan referensi untuk sekolah dapat melakukan yoga sebagai salah satu cara membentuk konsentrasi siswa

3. Kepada peneliti selanjutnya

Dari penelitian tersebut bisa dijadikan referensi dalam melakukan penelitian kualitatif tentang Yoga anak sekolah dasar dengan konsentrasi siswa.