

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Desember 2022

Filomena de Carvalho
152202007

**PENERAPAN YOGA ANAK UNTUK MENINGKATAN KONSENTRASI
BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK BURAS KADALAK 03
LURUMATA DOM ALIEXO TIMOR LESTE**

ABSTRAK

Latar Belakang: Dalam proses pembelajaran yang sering terjadi pada anak usia prasekolah yaitu kurangnya konsentrasi belajar, agar anak dapat berkonsentrasi dengan baik saat pelajaran di mulai maka hal yang dapat dilakukan salah satunya yaitu dengan yoga anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak usia prasekolah di TK Buras Kadalak 03 Lurumata.

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 20 kelompok eksperimen dan 20 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 4.15 dan sesudah diberikan perlakuan yoga anak nilai rata-rata 23.25 sedangkan sebelum pada kelompok kontrol nilai rata-rata 35 dan sesudah pada kelompok kontrol nilai rata-rata 6.15 Hasil uji Mann Withney dengan P-Value (Asymp. Sign 2 tailed) sebesar 0.000 $P\text{-Value} < 0.05$ 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, Desember 2022

Filomena de Carvalho
152202007

**APPLICATION OF CHILD YOGA TO IMPROVE THE LEARNING
CONCENTRATION OF PRESCHOOL CHILDREN AT BURAS
KADALAK 03 KINDERGARTEN LURUMATA FATUHADA DOM
ALIEXO TIMOR LESTE**

ABSTRACT

Background: In the learning process that often occurs in preschool-age children, namely a lack of concentration in learning, so that children can concentrate properly when the lesson starts, one thing that can be done is with children's yoga. This study aims to determine the application of children's yoga to increase the concentration of preschool children in Buras Kadalak 03 Lurumata Kindergarten. **Methods:** The type of research used in this research is quantitative research with a quasi-experimental approach to pre-test and post-test with a control group design. The population in this study was 43 people, and the number of samples was 20 experimental groups and 20 control groups. The sampling technique used random sampling. The research instrument used observation of the behavior assessment of children's learning concentration and data analysis using univariate and bivariate analysis.

Results: Preschool-age children's learning concentration level before being given the yoga treatment average value 4.15 and after being given the yoga treatment the average value is 23.25 whereas before the control group the average value 35 and after the control group the average value 6.15 The results of the Mann Withney test with a *P-Value* (Asymp. Sign 2 tailed) of 0.000 *P-Value* < 0.05 then H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion: There are differences in the level of learning concentration after being given the yoga treatment for children in the experimental group and the control group. Thus, children's yoga is effective for increasing learning concentration in preschool-aged children.

Keywords: Preschool Age, Children's Yoga, Learning Concentration