



**PENERAPAN YOGA ANAK UNTUK MENINGKATKAN  
KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK  
BURAS KADALAK 03 LURUMATA FATUHADA**

**DOM ALEIXO TIMOR LESTE**

**SKRIPSI/KARYA TULIS ILMIAAH**

Oleh

**FILOMENA DE CARVALHO**

**NIM.152202007**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**TAHUN 2022**



**PENERAPAN YOGA ANAK UNTUK MENINGKATKAN  
KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH  
DI TK BURAS KADALAK 03 LURUMATA FATUHADA  
DOM ALEIXO TIMOR LESTE**

**SKRIPSI/KARYA TULIS ILMIAH**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana / Ahli Madya

Oleh:

**FILOMENA DE CARVALHO**

**NIM.152202007**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2022**

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

**PENERAPAN YOGA ANAK UNTUK  
MENINGKATKAN KONSENTRASI  
BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI  
TK BURAS KADALAK 03 LURUMATA  
FATUHADA DOM ALEIXO  
TIMOR LESTE**

Filomena de carvalho<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo  
Email : [menacarvalho7@gmail.com](mailto:menacarvalho7@gmail.com), [idasofiyanti@gmail.com](mailto:idasofiyanti@gmail.com)

**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 0,35 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

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

Filomena de carvalho <sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>

Midwifery Study Program Undergraduate Program, Universitas Ngudi Waluyo

Email : [menacarvalho7@gmail.com](mailto:menacarvalho7@gmail.com), [idasofiayanri@gmail.com](mailto:idasofiayanri@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** In the learning process that often occurs in preschool-age children, is the namely 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 0,35 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 Concentratio

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Filomena de Carvalho

NIM :152202007

Program Studi/Fakultas: Sarjana Kebidanan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul: **“PENERAPAN YOGA ANAK UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK BURAS KADALAK 03 LURUMATA DOM ALEIXO TIMOR LESTE”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim 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 pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, 28 Desember 2022

Pembimbing

Yang membuat pernyataan



Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb  
NIDN. 0602018501



Filomena de Carvalho  
152202007

## HALAMAN PERSETUJUAN

### PENERAPAN YOGA ANAK UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK BURAS KADALAK 03 LURUMATA FATUHADA DOM ALEIXO TIMOR LESTE

Disusun Oleh:

**FILOMENA DE CARVALHO**

**NIM.152202007**

### PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 01 Februari 2023

**Pembimbing**



Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb  
NIDN. 0602018501

**Anggota/penguji 1**



Ninik Chistiani, S.S.T.M.,Kes  
NIDN. 0607118001

**Ketua Program Studi S1 Kebidanan**




Luvi Dian Afriani, S,SiT.,M.Kes  
NIDN. 0607118001

**Anggota/penguji 2**



Heni Hirawati Pranoto, S.S.T.M.,Kes  
NIDN. 0607118001

**Dekan Fakultas Kesehatan**



Eko Susilo, S.Kep.Ns., M.Kep  
NIDN.062709750

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul:

**PENERAPAN YOGA ANAK UNTUK MENINGKATKAN  
KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH  
DI TK BURAS KADALAK 03 LURUMATA FATUHADA  
DOM ALEIXO TIMOR LESTE**

disusun oleh:

**FILOMENA DE CARVALHO**

**NIM.152202007**

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

Hari : Rabu

Tanggal : 08 Februari 2023

**Tim Penguji : Ketua / Pembimbing**



Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb

NIDN. 0602018501

**HALAMAN PENGESAHAN**

Artikel berjudul :

**PENERAPAN YOGA ANAK UNTUK MENINGKATKAN  
KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK**

**BURAS KADALAK 03 LURUMATA FATUHADA**

**DOM ALEIXO TIMOR LESTE**

disusun oleh :

**FILOMENA DE CARVALHO**

NIM. 152202007

Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo

2022

Telah Disetujui dan Disahkan oleh pembimbing skripsi,

Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, 11 Februari 2023

Pembimbing



Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb

NIDN. 0602018501