

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia prasekolah adalah anak-anak yang berusia tiga sampai enam tahun dan memiliki berbagai karakteristik. Mereka senang berimajinasi dan percaya bahwa mereka memiliki kekuatan (Zulfajri et al., 2021). Karena perkembangan fisik dan non-fisik yang pesat terjadi di masa emas perkembangan manusia, anak-anak di usia prasekolah adalah contoh perkembangan yang sangat baik. Masa emas adalah usia anak yang berkisar antara 0 dan 5 tahun. Ini adalah waktu yang sensitif dan kritis di mana anak secara khusus mudah menerima rangsangan dari lingkungannya dan merupakan periode perkembangan otak (Setiowati, 2021).

Dalam proses belajar yang baik, siswa mengalami perubahan perilaku kognitif, afektif, psikomotor dan bahasa. Perubahan ini bersifat positif, karena mereka bergerak maju dari keadaan sebelumnya, tetapi beberapa anak memiliki pengalaman belajar yang berbeda. Sebagian anak berhasil belajar dengan sempurna, sementara sebagian lainnya sering tidak mengikuti pelajaran karena kurangnya konsentrasi. (Herawati, H. 2020)

Konsentrasi belajar adalah fokus perhatian dan kesadaran penuh siswa terhadap materi pelajaran yang diajarkan oleh guru. Konsentrasi juga sangat penting dan dibutuhkan siswa selama proses pembelajaran agar mereka dapat menguasai kompetensi yang diharapkan. Konsentrasi berarti bahwa siswa harus berkonsentrasi sehingga mereka dapat belajar dan mencapai tujuan pembelajaran. Menurut Khotimah (2021). Menurut Miftahillah (2017), kecenderungan anak-anak untuk tidak bisa duduk diam selama kelas adalah normal; sebagian besar aktivitas anak-anak di usia prasekolah berfokus pada bermain dan gerak fisik. Konsentrasi sangat penting bagi siswa selama proses pembelajaran agar mereka dapat menguasai kompetensi yang diharapkan. Konsentrasi diperlukan agar

siswa dapat belajar dan mencapai tujuan pembelajaran. Untuk anak-anak, sulit untuk tetap duduk lama dan berkonsentrasi.

Menurut Judarwanto (2011), rata-rata anak mampu berkonsentrasi untuk menekuni suatu kegiatan dapat diamati sesuai usia anak. Untuk anak usia 2 tahun rata-rata mampu berkonsentrasi selama 7 menit, anak usia 3 tahun rata-rata mampu berkonsentrasi selama 9 menit, anak usia 4 tahun rata-rata mampu berkonsentrasi selama 12 menit, dan anak usia 5 tahun rata-rata mampu berkonsentrasi selama 14 menit. Menurut Suwardani (2013) anak yang mengalami kesulitan dan gangguan dalam berkonsentrasi saat belajar di dalam kelas akan kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru karena sering lupa dengan perintah yang dijelaskan oleh guru, sering tidak mendengarkan penjelasan yang diberikan oleh guru dengan baik karena anak masih sangat sulit untuk duduk dan memperhatikan sesuatu dalam jangka waktu yang lama. Sebanyak 21 anak mempunyai konsentrasi yang baik dan 18 anak (46,2%) kurang konsentrasi.

Banyak metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi. Hal utama yang mampu meningkatkan konsentrasi adalah metode pembelajaran yang non konvensional. Disamping itu, banyak hal diluar proses belajar mengajar yang dapat meningkatkan konsentrasi. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok, brain gym, Quantum Learning, dan relaksasi melalui Murrotal secara signifikan dapat meningkatkan konsentrasi belajar (Wirmayani & Supriyadi, 2017).

Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah untuk diterapkan untuk anak-anak. Menurut Margolis (2012), pelatihan relaksasi dapat mengurangi kecemasan, impulsivitas, hiperaktif, kemampuan terdistraksi, dan kestabilan emosi untuk anak, selain itu relaksasi juga secara positif dapat meningkatkan konsep diri, prestasi belajar, dan perilaku positif didalam kelas. Relaksasi umumnya dikenal sebagai proses pengaturan nafas agar lebih teratur dengan posisi duduk dan kepala lurus ke depan.

Namun, dewasa ini mulai dikenal sebuah aktivitas yang berfokus pada penyatuan tubuh dan pikiran melalui gerakan dan relaksasi, yaitu Yoga. Yoga anak adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu. Yoga dilakukan berdasarkan rekognisi realistis dari keadaan psikologis seseorang saat ini (Wirmayani & Supriyadi, 2017)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sangadah & Kusumastuti, 2019) di TK MNU 32 Nurul Hikmah, mengungkapkan bahwa penerapan yoga dapat meningkatkan konsentrasi dengan diberikannya asuhan penerapan senam yoga 6 kali dalam rentang waktu 3 minggu dengan 2 kali sesi latihan per minggu, setiap sesi latihan berlangsung selama 30-45 menit, sehingga meningkatkan konsentrasi dengan penerapan yoga lebih maksimal. Sejalan dengan penelitian Nadzifatus (2019) tentang yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar, ditemukan bahwa yoga berkontribusi pada peningkatan konsentrasi belajar dengan kategori cukup baik (60%) dan kategori baik (40%). Menurut asumsi peneliti yoga anak mempunyai kebaruan karena banyak masyarakat terutama orang tua yang belum mengenal yoga anak dan manfaat dari yoga anak bisa meningkatkan konsentrasi belajar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 September 2023 jumlah anak prasekolah yang ada di PAUD Pelangi Nusantara 05 yaitu TKA 18 siswa, TKB 16 siswa, semuanya berjumlah 34 siswa. Hasil pengamatan secara langsung selama proses pembelajaran setelah 10 menit proses pembelajaran penulis menemukan berbagai permasalahan di kelas tersebut, yaitu perhatian yang berubah-ubah: anak kadang-kadang memperhatikan apa yang diajarkan atau disampaikan oleh guru tetapi kadang-kadang mengabaikannya, dan anak tidak menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru sampai selesai. Contohnya, jika guru meminta anak menebalkan huruf, anak tidak menebalkan huruf tersebut. Permasalahan di atas menunjukkan konsentrasi belajar rendah anak. Ini terjadi apabila anak tidak fokus atau perhatiannya mudah

terpecah atau beralih. Akibatnya, mereka tidak dapat menyelesaikan tugas sampai selesai karena perhatiannya beralih ke hal lain. Sejalan dengan penelitian Menurut Judarwanto (2011), anak usia 4 tahun rata-rata mampu berkonsentrasi selama 12 menit, dan anak usia 5 tahun rata-rata mampu berkonsentrasi selama 14 menit. Sehingga dapat disimpulkan konsentrasi anak di PAUD Pelangi masih rendah.

Berdasarkan data diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Perbedaan Konsentrasi Belajar Sebelum dan Sesudah Penerapan Yoga Anak Usia Prasekolah Di Paud Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur, Semarang” Menurut peneliti setelah dilakukan penelitian dengan judul diatas hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi informasi bagi orang banyak khususnya bagi ibu-ibu rumah tangga yang telah memiliki anak, agar dapat mengetahui tentang penerapan yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak usia prasekolah. Sejalan dengan penelitian Sofiyanti & Setyowati (2021), yang menemukan bahwa yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak prasekolah

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada Perbedaan Konsentrasi Belajar Sebelum dan Sesudah Penerapan Yoga Anak Usia Prasekolah Di Paud Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Perbedaan Konsentrasi Belajar Sebelum dan Sesudah Penerapan Yoga Anak Usia Prasekolah Di Paud Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat konsentrasi belajar sebelum dilakukan yoga pada anak PAUD Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang

- b. Mengetahui tingkat konsentrasi belajar sesudah dilakukan yoga anak pada anak PAUD Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang
- c. Mengetahui Perbedaan konsentrasi belajar sebelum dan sesudah dilakukan yoga, pada anak PAUD Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan

Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu tentang yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar

2. Bagi penulis

Menambah wawasan dan pengetahuan penelitian tentang yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar

3. Bagi Masyarakat

Semoga penelitian ini dapat menjadi informasi bagi orang banyak khususnya bagi ibu-ibu rumah tangga yang telah memiliki anak, agar dapat mengetahui tentang penerapan yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak usia prasekolah.