

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini menggunakan *pre eksperiment one group pre-test post-test design*. siswa yang diberikan yoga anak adalah anak prasekolah di PAUD Pelangi Nusantara 05 yang umur 4-5 tahun

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

1. Waktu penelitian

Penelitian sudah dilaksanakan pada 17-29 November 2023

2. Tempat penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di PAUD Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang

#### **C. Subjek Penelitian**

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak Tka usia prasekolah yang ada di PAUD Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang dengan jumlah 18 siswa.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Jumlah sampel dalam penelitian minimal 15-20 subjek ( Murti B, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah 18 siswa TKA anak usia prasekolah yang ada di PAUD Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang.

Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel ( Sugiyono, 2018 ). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *sampel jenuh* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi

1. Kriteria inklusi

- a. Siswa yang bersedia menjadi responden

- b. Siswa yang mengikuti saat penerapan yoga selama 3 minggu, dalam satu minggu 2x penerapan
  - c. Siswa yang hadir saat pretest-posttest
2. Kriteria eksklusi
- a. Keluar dari penerapan yoga anak
  - b. Siswa yang tidak mengikuti penerapan yoga selama 3 minggu

#### D. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Yoga anak	Melakukan gerakan yoga anak yang diberikan selama 3 minggu, 6 kali penerapan	SOP perlakuan yoga anak. Dilakukan pretest minggu pertama sebelum penerapan, dan dilakukan posttest minggu ketiga setelah penerapan, 6 kali penerapan dalam 3 minggu, dalam 1 minggu 2 kali penerapan, dilakukan selama 40 menit dalam 1 kali penerapan	-	-
2	Konsentrasi Belajar	Kemampuan anak memusatkan	Lembar observasi penilaian perilaku dengan 35	1. Nilai minimum = 0	Rasio

pikiran yang ditandai dengan perubahan tingkah laku yang dinilai dari perilaku kognitif, perilaku afektif, perilaku psikomotor dan perilaku bahasa	pernyataan positif semua, dengan scoring 0 jika tidak 1 jika iya	2. Nilai maksimum = 35
--	--	------------------------

---

### E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini terdiri 2 variabel yaitu :

#### 1. Variabel bebas (Independen)

Variabel bebas (independent variable) merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Variabel independen dalam penelitian ini adalah yoga anak.

#### 2. Variabel terikat (Dependen)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar anak usia prasekolah

### F. Pengumpulan Data

#### 1. Jenis data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif.

a. Data primer

Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari lembar observasi sebelum dan sesudah dilakukan yoga anak, pada tanggal 17 November minggu pertama sebelum dilakukan penerapan dan minggu ketiga setelah dilakukan penerapan tanggal 29 November.

b. Data sekunder

Data sekunder pada penelitian ini adalah data jumlah siswa 18 orang dan yang menjadi responden 18 siswa yang ada di PAUD Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi perilaku kemampuan konsentrasi anak sebelum dan sesudah perlakuan yoga anak dengan memberikan tes kepada anak kemudian dinilai hasil kemampuan anak saat menjawab soal yang ditanyakan. Sebelum penerapan yoga dimulai dilakukan Pre-test di minggu pertama sebanyak 35 soal, dan dilakukan Post-test di minggu ketiga sebanyak 35 soal, dalam satu anak dibutuhkan waktu 15 menit. Penerapan yoga dilakukan selama 3 minggu, 1 minggu 2 kali penerapan, semuanya 6 kali penerapan, terdiri dari 8 gerakan dilakukan selama 30-45 menit sekali penerapan.

3. Instrumen penelitian

Menurut penelitian Instrumen penelitian adalah alat atau metode yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena atau sosial yang diteliti (Sugiyono. 2019). Penelitian ini peneliti menggunakan lembar kuesioner konsentrasi belajar anak. Menurut penelitian dari Agustina Anggraini, Universitas Ngudi Waluyo pada Tahun 2020 untuk mengukur konsentrasi belajar anak maka instrumen yang digunakan adalah metode observasi penilaian perilaku kemampuan konsentrasi belajar. untuk dijadikan instrumen dalam mengukur

konsentrasi belajar pada anak usia prasekolah. Maka peneliti menggunakan instrumen lembar Kuesioner ini sebagai alat ukur yang menggunakan pengukuran ya dan tidak dengan ya = 1 dan tidak = 0

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

No	Aspek	Sub aspek	No. item perilaku
1	Kognitif	Melaksanakan pengetahuan yang di dapatkan	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
2	Afektif	Respon, yaitu kemauan untuk merespon yang diajarkan	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17
3	Psikomotor	Adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25
4	Bahasa	Adanya suatu aktivitas berbahasa yang teratur secara baik dan benar	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32,33, 34, 35

Peneliti tidak melakukan pengujian instrumen atau uji coba terhadap 35 item pertanyaan ini untuk mengukur konsentrasi belajar anak prasekolah karena menggunakan referensi penelitian terdahulu dengan Penilaian kemampuan konsentrasi belajar prasekolah di Paud Al-Fadhilah Desa Montong Terep Praya Lombok Tengah (Agustina Anggraini, 2020). Hasil uji realibitas yang dilakukan dengan cronbach alpha yaitu 0,941, uji realibitas yang sudah dilakukan memiliki realibitas yang tinggi sehingga dapat digunakan.

#### 4. Etika penelitian

Menurut Heryana (2020) Etika penelitian pada saat ini menggunakan ketentuan dari pendekatan deontologi. Berdasarkan

pendekatan deontologi maka ada 4 prinsip untuk penelitian kesehatan yaitu:

a. *Respect to autonomy*

Dalam penelitian ini sebelum diberikan perlakuan peneliti memberikan informed consent kepada orang tua anak untuk mendapatkan persetujuan bahwa anaknya diperbolehkan untuk dijadikan responden.

b. *Promotion of justice*

Dalam penelitian ini responden yang diambil tidak semua hanya sebagian dari jumlah anak yang ada di PAUD Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang, maka peneliti menerapkan bahwa anak yang tidak mendapatkan perilaku yoga menjalani pembelajaran sebagaimana mestinya, saat selesai penelitian anak diberikan hadiah secara merata dan memberitahu guru supaya bisa menerapkan yoga pada anak.

c. *Ensuring beneficence*

Dalam penelitian ini peneliti menyiapkan langkah-langkah yang harus diperhatikan dalam memberikan perlakuan yoga pada anak seperti menciptakan ruangan yang nyaman, serta suasana yang nyaman dengan adanya audio maupun video yang ditayangkan.

d. *Ensuring maleficence*

Dalam penelitian ini untuk menghindari kecelakaan pada saat perlakuan yoga maka peneliti menggunakan alas yang bisa menopang anak supaya tidak terjatuh pada saat berlatih yoga

5. Prosedur pengumpulan data

a. Tahap persiapan

- 1) Peneliti mengajukan surat permohonan surat izin ke Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang ditujukan kepada kepala sekolah Paud Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang

- 2) Setelah mendapatkan persetujuan serta izin dari akademik, kemudian meminta persetujuan dengan kepala sekolah, Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dilakukan penelitian kepada Kepala Sekolah sebelum penelitian diberikan.
  - 3) Peneliti meminta persetujuan kepada wali murid, Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dilakukan penelitian kepada wali murid sebelum penelitian diberikan
  - 4) Setelah memahami maksud dan tujuan penelitian kepala sekolah dan wali murid menandatangani pernyataan kesediaan anaknya untuk menjadi responden.
- b. Tahap pelaksanaan
- Peneliti dibantu 2 Fasilitator, sebelum melakukan pretest, peneliti mengajarkan fasilitator terkait observasinya. Fasilitator pertama mengobservasi 5 anak yaitu Nayan, Satria, M.Nauval, Yumna, dan Yasi. Fasilitator Kedua mengobservasi 6 anak yaitu Mirza.M, Ibrahim, Amelia, Ardi.A, Raisa, dan Atifa. Peneliti mengobservasi 7 anak yaitu Rayan, Tista Ana, Vino, Asa, Aisyah A, Vaika, dan Risma.
- 1) Pada hari Jum'at tanggal 17 November 2023, jam 08:00-09.45, Sebelum dilakukan yoga peneliti melakukan pengukuran konsentrasi kepada 18 anak yang membutuhkan waktu 105 menit
  - 2) Pada hari Jum'at tanggal 17 November 2023, jam 10.00-10.40 wib, membutuhkan waktu 40 menit dalam 8 gerakan, dalam 1 gerakan membutuhkan waktu 5 menit. Peneliti memberikan perlakuan yoga anak berjumlah 18 orang
  - 3) Pada hari Sabtu tanggal 18 November 2023 jam 09.00-09.40 wib, membutuhkan waktu 40 menit dalam 8 gerakan, dalam 1 gerakan membutuhkan waktu 5 menit. Peneliti memberikan perlakuan yoga anak berjumlah 18 orang

- 4) Pada hari Selasa tanggal 21 November 2023 jam 09.00-09.40 wib, membutuhkan waktu 40 menit dalam 8 gerakan, dalam 1 gerakan membutuhkan waktu 5 menit. Peneliti memberikan perlakuan yoga anak berjumlah 18 orang
- 5) Pada hari Rabu tanggal 22 November 2023 jam 09.00-09.40 wib, membutuhkan waktu 40 menit dalam 8 gerakan, dalam 1 gerakan membutuhkan waktu 5 menit. Peneliti memberikan perlakuan yoga anak berjumlah 18 orang
- 6) Pada hari Selasa tanggal 28 November 2023 jam 09.00-09.40 wib, membutuhkan waktu 40 menit dalam 8 gerakan, dalam 1 gerakan membutuhkan waktu 5 menit. Peneliti memberikan perlakuan yoga anak berjumlah 18 orang
- 7) Pada hari Rabu tanggal 29 November 2023 jam 08.00-08.40 wib, membutuhkan waktu 40 menit dalam 8 gerakan, dalam 1 gerakan membutuhkan waktu 5 menit. Peneliti memberikan perlakuan yoga anak berjumlah 18 orang
- 8) Pada hari Rabu tanggal 29 November 2023, jam 09:00-11.30, Setelah dilakukan yoga peneliti langsung melakukan pengukuran konsentrasi kepada 18 anak yang membutuhkan waktu 150 menit.

Saat mengobservasi posttest peneliti dibantu 1 fasilitator. Fasilitator mengobservasi 8 anak yaitu Tista Ana, Vino, Aisyah.A, Risma, Mirza.M, M.Nauval, Risa dan Yumna. Peneliti mengobservasi 10 anak yaitu Rayan, Asa, Vaika, Nayan, Satria, Ibrahim, Amelia, Ardi.A, Atifa, dan Yasi.

#### c. Tahap penyelesaian

- 1) Setelah lembar observasi sudah terisi semua kemudian dilanjutkan untuk pengolahan data.
- 2) Melakukan pengolahan serta analisa data
- 3) Menuliskan laporan penelitian



## G. Pengolahan Data

Setelah mendapatkan data dari responden data diolah melalui tahap-tahap seperti :

1. *Editing* adalah mengecek kembali data yang sudah diisi untuk menentukan apakah data yang diperlukan sudah lengkap, jelas serta konsisten.
2. *Scoring* adalah kegiatan melakukan perubahan yang dimana data yang berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka. Dalam penelitian skor yang diberikan yaitu:  
0 = salah  
1 = benar
3. Tabulasi (*tabulating*) yaitu data yang didapatkan dari responden kemudian dimasukkan ke dalam program komputer. Data yang dimasukkan yaitu data tingkat konsentrasi belajar sebelum dan sesudah perlakuan yoga pada siswa
4. *Coding* yaitu kegiatan dalam memberikan kode pada setiap variabel, dimana manfaatnya yaitu untuk mempermudah dalam menganalisis data dan mempercepat dalam entry data.  
Kode dalam penelitian ini yaitu:
  - a. Tingkat konsentrasi belajar anak pre-test: 1
  - b. Tingkat konsentrasi belajar anak post-test: 2
5. *Processing* adalah melakukan proses data yang bisa dianalisis dengan menggunakan carameng-entry data ke dalam program komputer. Data yang dimasukkan adalah data tingkat konsentrasi belajar anak sebelum dan sesudah perlakuan yoga anak
6. *Entry* yaitu Data Kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan dan tersusun secara tepat ke dalam master tabel atau data base komputer untuk dianalisis
7. Pembersihan data (*cleaning*) yaitu setelah semua data selesai dimasukkan maka perlu adanya pengecekan ulang untuk melihat kemungkinan kesalahan pada saat memasukkan data.

## H. Analisis Data

Setelah data sudah terkumpul maka langkah selanjutnya yaitu menganalisa data dengan menggunakan bantuan dari sistem komputer yaitu SPSS. Analisa yang digunakan yaitu antara lain:

### a. Analisis Univariat

Data univariat yang dianalisis dalam penelitian ini adalah sebelum dan sesudah diberikan yoga pada semua anak. Analisa univariat pada penelitian ini berbentuk tendensi sentral dengan hasil sebelum perlakuan mean 24,67, minimum 19, maksimum 32 dan standar deviasi 3.941. Hasil sesudah perlakuan mean 32.39, minimum 30, maksimum 34 dan standar deviasi 1.195

### b. Analisis Bivariat

Untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan yoga anak pada semua siswa maka dilakukan uji beda. Dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, karena besar sampel dalam penelitian  $<50$ . Hasil uji normalitas data pada variabel pre- test dengan nilai tidak signifikansi yaitu 0.044 lebih kecil dari p value 0,05 ( $p < 0.05$ ) sehingga data pre-test berdistribusi tidak normal. Sedangkan variabel post-test dengan signifikansi yaitu 0.055 lebih besar dari p value 0.05 ( $p > 0,05$ ) sehingga data post- test berdistribusi normal. data yang dilakukan selanjutnya yaitu menggunakan *Uji Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal. diperoleh hasil 0.000 ( $p < 0,05$ ) maka berdistribusi normal. *Uji Wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. *Wilcoxon signed Rank test* ini digunakan hanya untuk data bertipe interval atau rasio, namun datanya tidak distribusi normal (Suryani, 2019)