



**PERBEDAAN KONSENTRASI BELAJAR SEBELUM DAN SESUDAH
PENERAPAN YOGA ANAK USIA PRASEKOLAH DI PAUD PELANGI
NUSANTARA 05 UNGARAN TIMUR SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

ARDILA

NIM.152221032

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN KONSENTRASI BELAJAR SEBELUM DAN SESUDAH
PENERAPAN YOGA ANAK USIA PRASEKOLAH DI PAUD PELANGI
NUSANTARA 05 UNGARAN TIMUR SEMARANG**

Disusun Oleh :

NAMA : ARDILA

NIM : 152221032

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2023**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah di diperkenakan untuk
diujikan

Ungaran, 3 Januari 2024

Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :
PERBEDAAN KONSENTRASI BELAJAR SEBELUM DAN SESUDAH
PENERAPAN YOGA ANAK USIA PRASEKOLAH DI PAUD PELANGI
NUSANTARA 05 UNGARAN TIMUR SEMARANG

Disusun oleh:
ARDILA
NIM.152221032

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 16 Januari 2024

Ketua Penguji



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

NIDN. 0602018501

Penguji I



Risma Alviani Putri, S.Si.T., MPH

NIDN. 0604068803

Penguji II



Yulia Nur Khayati, S.Si.T., MPH

NIDN. 0622078601

Ketua Program Studi



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

NIDN. 0627048302



Dekan Fakultas Kesehatan

Eko Sasitio, S.Kep, Ns., M.KeS

NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ardila

NIM :152221032

Program Studi/Fakultas :S1Kebidanan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul: “Perbedaan Konsentrasi Belajar Sebelum dan Sesudah Penerapan Yoga Anak Usia Prasekolah Di Paud Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur, Semarang” merupakan skripsi asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini adalah ide dan hasil karya murni penulis yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang sudah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidaknbenaran di dalam pernyataan ini, penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah penulis peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



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

NIDN. 0602018501

Ungaran, 3 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Ardila

NIM. 152221032

HALAMAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ardila

NIM : 152221032

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Perbedaan Konsentrasi Belajar Sebelum dan Sesudah Penerapan Yoga Anak Usia Prasekolah Di Paud Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur, Semarang”

Ungaran, 3 Januari 2024

Yang membuat pertanyaan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ardila', written in a cursive style.

(Ardila)

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Ardila
Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 04 Maret 2001
Agama : Islam
Ayah : Ahmad
Ibu : Rohana
Anak ke : 3 dari 4 bersaudara
Alamat : Jln.Sultan Mahmud Badarudin, Rt 4, Rw 4, Lubuklinggau
Selatan II, Sumatera Selatan
Email : ardila032001@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SDN Anyar (2007-2012)
2. SMP N Semangus (2013-2015)
3. SMA N 2 Lubuklinggau (2016-2018)
4. D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO (2019-2021)
5. S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo (2022-Sekarang)

Universitas Ngudi Waluyo

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan

Skripsi, Januari 2024

Ardila

152221032

**PERBEDAAN KONSENTRASI BELAJAR SEBELUM DAN SESUDAH
PENERAPAN YOGA ANAK USIA PRASEKOLAH DI PAUD PELANGI
NUSANTARA 05 UNGARAN TIMUR SEMARANG**

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 PAUD Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang

Metode : Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre eksperiment one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 18 orang, jumlah sampel sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampel jenuh* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. 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 yoga anak yaitu 24.67, Sedangkan nilai rata-rata sesudah diberikan yoga anak pada anak usia prasekolah yaitu 32.39. Sehingga terdapat peningkatan 7.72 yang terjadi pada siswa. Hasil uji Wilcoxon dengan P-Value yang diperoleh adalah 0.000 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Simpulan : Ada perbedaan pemberian yoga anak terhadap konsentrasi belajar anak usia prasekolah. 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, January 2024
Ardila
152221032

**DIFFERENCES IN LEARNING CONCENTRATION BEFORE AND
AFTER THE IMPLEMENTATION OF YOGA FOR PRESCHOOL AGE
CHILDREN AT PAUD PELANGI NUSANTARA 05 UNGARAN TIMUR
SEMARANG**

ABSTRACT

Background : In the learning process that often occurs in preschool children, there is a lack of concentration in learning, so that children can concentrate well when lessons start, one of the things that can be done is children's yoga. This research aims to determine the application of children's yoga to increase the learning concentration of preschool children at PAUD Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang

Methods : The type of research used in this research is quantitative research with a pre-experimental one group pre-test post-test design approach. The population in this study was 18 people, the sample size was 18 people. The sampling technique uses saturated samples according to inclusion and exclusion criteria. The research instrument uses observation to assess children's learning concentration behavior and data analysis uses univariate and bivariate analysis.

Results : The learning concentration level of preschool aged children before being given children's yoga was 24.67, while the average score after being given children's yoga to preschool aged children was 32.39. So there was an increase of 7.72 that occurred in students. The Wilcoxon test results with P-Value obtained were 0.000

($p < 0.05$) then H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion : There is a difference in giving children's yoga to the learning concentration of preschool aged children. Thus, children's yoga is effective for increasing learning concentration in preschool children

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan yang maha esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Perbedaan Konsentrasi Belajar Sebelum dan Sesudah Penerapan Yoga Anak Usia Prasekolah Di Paud Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur, Semarang”

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang dengan caranya masing-masing menolong penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, untuk ini pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum selaku Rector Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
2. Eko Susilo, S.Kep.Ns.M.Kep selaku Dekan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
3. Luvi Dian Afriyanti, S.Si.T.M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
4. Ida Sofiyanti, S.Si.T.M.Keb selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan tepat pada waktunya
5. Segenap Dosen Fakultas Kesehatan yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
6. Kepala Sekolah PAUD Pelangi Nusantara Ibu Ayu, dan guru yang mengajar Ibu Atik yang telah memberikan izin untuk penelitian di PAUD Pelangi Nusantara 05 Ungaran Timur Semarang.
7. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Ahmad dan Ibu Rohana, Atas pengorbanan baik moral atau materi, memotivasi dan doanya. Serta dukungan penuh yang sudah kalian berikan selama ini. Semoga Allah

Swt membalas setiap keringat yang kalian korbakan atas semua yang tarukur oleh apapun nilainya. Terimakasih papah dan mamah tercinta.

8. Teruntuk kakakku tersayang Atik Natalinda, Amelia, dan adikku tersayang Robert Arjuniansyah. Terimakasih yang senantiasa memberikan doa, menghibur dikala duka dan berharap terbaik untuk penulis.
9. Teman-teman tercinta, Sutari Oktaemilianti, Sulisnawati Wonggo, Anggit Anggraini, dan Siti Noor Jannah, yang telah memberikan dukungan, motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Allah Yang Maha Kuasa.
11. Terakhir teruntuk diri saya sendiri. Terimakasih kepada diri sendiri Ardila yang sudah kuat melewati segala lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri, mari berkerja sama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari. Penulis menyadari penulis skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena memang tidak ada manusia yang sempurna karena kesempurnaan hanya milik Allah.

Ungaran, 3 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ardila' with stylized initials.

(Ardila)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
HALAMAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
BIODATA.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis.....	5
B. Kerangka Teoritis.....	21
C. Kerangka Konsep.....	22
D. Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	23
B. Lokasi Penelitian.....	23
C. Subjek Penelitian.....	23
D. Definisi Operasional.....	25
E. Variabel Penelitian.....	26

F. Pengumpulan Data	26
G. Pengolahan Data.....	31
H. Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	34
B. Hasil dan Pembahasan	34
C. Keterbatasan Penelitian	44
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR SINGKATAN

EC	: Ethical Clearance
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: Statistical Product and Service Solution
PAUD	: Bidang Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
WHO	: World Health Organization

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	25
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen	27
Tabel 4.1	Deskripsi tingkat konsentrasi belajar anak usia prasekolah sebelum dan sesudah diberikan yoga	35
Tabel 4.2	Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Prasekolah	36
Tabel 4.3	Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Prasekolah	36

DAGTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	21
Gambar 2.2	Kerangka Konsep	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Penelitian dan Mencari Data	46
Lampiran 2	Surat Keterangan Penelitian	47
Lampiran 3	Ethical Clearance	48
Lampiran 4	Surat Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian	49
Lampiran 6	Lembar Kuesioner	50
Lampiran 7	Hasil SPSS	53
Lampiran 8	Standar Operasional Prosedur	54
Lampiran 9	Dokumentasi Hasil Penelitian	60
Lampiran 10	Jadwal Penelitian	65
Lampiran 11	Daftar Hadir	66
Lampiran 12	Turnitin	67
Lampiran 13	Lembar Konsul	68
Lampiran 14	Tabulasi Peleitian	74