

Universitas Ngudi Waluyo

Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Skripsi

Silvia Fitri Eva Wardani

157241056

**IMPLEMENTASI YOGA *KIDS* UNTUK STIMULASI KONSENTRASI BELAJAR
PADA ANAK USIA DINI DI TK ARIMBI JAKARTA SELATAN**

ABSTRAK

Latar Belakang:

Kemampuan untuk fokus dalam belajar menjadi komponen krusial dalam menunjang kesuksesan pendidikan pada anak usia dini. Pada usia 3 hingga 6 tahun, anak sedang berada dalam fase awal perkembangan kognitif yang sangat memerlukan rangsangan yang sesuai guna mengasah daya perhatiannya. Salah satu metode alternatif yang dapat digunakan adalah Yoga Kids, yaitu kombinasi aktivitas gerak tubuh, teknik pernapasan, dan pelatihan kesadaran diri yang dilakukan secara sistematis.

Tujuan:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh implementasi Yoga Kids dalam menstimulasi peningkatan konsentrasi belajar anak usia dini di TK Arimbi Jakarta Selatan.

Metode:

Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah 15 anak usia 3–6 tahun yang mengikuti kegiatan Yoga Kids selama dua minggu, tiga kali dalam seminggu, masing-masing berdurasi 30–45 menit. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan 35 indikator yang mencerminkan berbagai aspek konsentrasi (kognitif, motorik, auditori, dan sosial). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil:

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test pada sebagian besar indikator konsentrasi belajar. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah penerapan Yoga Kids. Peningkatan paling menonjol terlihat pada indikator yang berkaitan dengan kemampuan visual, auditori, dan pemrosesan instruksi.

Kesimpulan:

Yoga Kids efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini. Pendekatan ini mampu mengintegrasikan stimulasi fisik dan kognitif secara seimbang, serta memberikan suasana belajar yang menyenangkan dan adaptif terhadap karakteristik perkembangan anak. Yoga Kids dapat direkomendasikan sebagai metode alternatif dalam pendidikan anak usia dini untuk memperkuat kesiapan belajar mereka di jenjang berikutnya.

Kata kunci: *Yoga Kids*, Konsentrasi Belajar, Anak Usia Dini, Pendidikan PAUD

Ngudi Waluyo University
Study Programme S1 Midwifery Faculty of Health Sciences
Thesis
Silvia Fitri Eva Wardani
157241056

Implementing Yoga Kids to Enhance Learning Concentration Among Early Childhood Learners at TK Arimbi, South Jakarta

ABSTRACT

Background:

The ability to maintain focus during learning is a crucial component in supporting the success of early childhood education. At the age range of 3 to 6 years, children are in the initial stage of cognitive development and require appropriate stimulation to enhance their attention span. One alternative method that can be applied is Yoga Kids, which combines physical movement, breathing techniques, and self-awareness training in a structured manner.

Objective:

This study aims to examine the effect of implementing Yoga Kids to stimulate and improve learning concentration among early childhood students at TK Arimbi, South Jakarta.

Method:

This research uses a quantitative approach with a *pre-experimental one group pretest-posttest design*. The subjects were 15 children aged 3–6 years who participated in Yoga Kids activities for two weeks, three times a week, with each session lasting 30–45 minutes. The instrument used was a questionnaire consisting of 35 indicators representing various aspects of concentration (cognitive, motor, auditory, and social). Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.

Results:

The results showed a significant increase in post-test scores compared to pre-test scores across most concentration indicators. The Wilcoxon test yielded a p-value < 0.05 , indicating a statistically significant difference between the pre- and post-intervention results. The most notable improvements were observed in visual, auditory, and instruction-following abilities.

Conclusion:

Yoga Kids is effective in enhancing learning concentration among early childhood learners. This approach provides a balanced integration of physical and cognitive stimulation while creating an enjoyable and developmentally appropriate learning environment. Yoga Kids can be recommended as an alternative educational strategy to strengthen school readiness in young children.

Keywords: Yoga Kids, Learning Concentration, Early Childhood, Preschool Education