

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan bagi anak usia dini memainkan peran penting sebagai fondasi dalam pembentukan karakter, pengembangan keterampilan, serta kemampuan dasar individu. Pada rentang usia 3 sampai 6 tahun yang kerap disebut sebagai masa emas (*Golden Age*) anak-anak berada dalam periode perkembangan yang sangat pesat, di mana berbagai stimulasi memiliki dampak besar terhadap kemajuan aspek kognitif, motorik, sosial, dan emosional mereka (Zulfajri et al., 2021).

Dalam proses pembelajaran yang efektif, anak biasanya menunjukkan perubahan yang mencakup kemampuan berpikir (kognitif), perasaan (afektif), gerakan tubuh (psikomotor), serta bahasa. Transformasi ini umumnya menunjukkan perkembangan positif dari kondisi sebelumnya. Namun, tidak semua anak mengalami kemajuan yang sama; sebagian besar dapat mengikuti pelajaran dengan baik, sementara sebagian lainnya mengalami hambatan terutama disebabkan oleh kurangnya konsentrasi dalam belajar (Herawati, 2020).

Menurut Khotimah (2021), konsentrasi belajar dapat dimaknai sebagai kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian dan kesadaran penuh terhadap materi yang disampaikan oleh guru selama pembelajaran. Konsentrasi ini merupakan prasyarat penting agar siswa mampu memahami pelajaran dan mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Tanpa konsentrasi, pencapaian kompetensi akan terhambat.

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah anak usia dini (0–6 tahun) di Indonesia mencapai 30,2 juta jiwa, atau sekitar 10,91% dari total populasi nasional. Khusus wilayah DKI Jakarta, pada tahun 2025 terdapat sekitar 853,7 ribu anak balita, dengan 172,5 ribu di antaranya berdomisili di Jakarta Selatan (Databoks, 2025).

Penelitian yang dilakukan fadhilah (2025) menunjukkan konsentrasi belajar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 42%, dan 30% memiliki kategori rendah. Dalam Pendidikan dini, konsentrasi terbukti memiliki pengaruh signifikan sekitar 25% terhadap hasil belajar. Sebagian besar siswa di Indonesia berada pada kategori sedang, baik di tingkat sekolah dasar maupun menengah, riset beberapa daerah menunjukkan sekitar 25-35% siswa memiliki konsentrasi rendah, sedangkan hanya 20-30% yang mencapai tingkat

konsentrasi tinggi. Pada anak usia dini konsentrasi masih sangat dipengaruhi oleh stimulasi sensorik dan aktifitas fisik, rentang perhatian cenderung singkat 5-15 menit.

Di tengah perkembangan era digital yang sangat cepat, anak-anak semakin akrab dengan perangkat elektronik sejak usia dini. Kondisi ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas konsentrasi karena otak anak terbiasa merespons rangsangan yang serba cepat dan instan. Ketika berada di lingkungan sekolah, mereka menjadi lebih sulit untuk duduk tenang, memperhatikan guru, atau mengikuti arahan dengan baik. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Inayati Ceria dan Puspito Panggih Rahayu (2025), aktivitas seperti Yoga Kids mampu memberikan efek positif dalam merangsang aspek-aspek perkembangan anak, termasuk dalam hal fokus dan pengendalian diri baik secara emosional maupun kognitif.

Penelitian menunjukkan bahwa anak dengan tingkat konsentrasi tinggi mampu menyelesaikan tugas lebih cepat dan memperoleh hasil belajar yang lebih baik, khususnya pada keterampilan dasar seperti membaca, menulis, dan berhitung (Nurhayati, 2021).

Yoga Kids sendiri adalah bentuk adaptasi dari yoga tradisional yang disesuaikan dengan karakteristik dunia anak. Melalui kombinasi gerakan fisik, pengaturan pernapasan, serta permainan dan cerita, Yoga Kids tidak hanya menjadi sarana aktivitas jasmani, tetapi juga menjadi terapi holistik yang menyeimbangkan kondisi fisik dan mental anak. Hasil riset yang dilakukan oleh Whiting, Robinson, dan Mitton (2022) menunjukkan bahwa penerapan program yoga pada anak usia dini dapat meningkatkan ketenangan, rasa percaya diri, serta mempererat interaksi sosial dalam kelas. Hal ini terjadi karena anak belajar melalui gerakan bermakna yang menyenangkan.

Di Indonesia, penerapan Yoga Kids masih tergolong baru dan belum banyak diadopsi secara luas dalam sistem pendidikan anak usia dini. Meski begitu, berbagai hasil penelitian telah menunjukkan bahwa penerapan yoga sebagai bagian dari strategi pembelajaran mampu mendukung prinsip merdeka belajar yang kini tengah dikembangkan pemerintah. Misalnya, penelitian dari Palifiana dan rekan-rekannya (2023) menunjukkan bahwa pelaksanaan Yoga Kids di Posyandu Mahoni Yogyakarta secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi anak. Penelitian dengan metode kuasi-eksperimen tersebut menemukan adanya peningkatan nilai pretest dan posttest berdasarkan uji Stroop, dengan hasil p-value sebesar 0,000 yang menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik.

TK Arimbi yang terletak di Jakarta Selatan merupakan salah satu institusi pendidikan anak usia dini yang mulai menyadari pentingnya metode alternatif untuk mengatasi

rendahnya fokus belajar siswa. Dalam lingkungan perkotaan seperti Jakarta, anak-anak kerap terpapar kondisi sosial yang kompleks, tekanan akademik sejak dini, serta dinamika keluarga yang dapat menimbulkan stres. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya akademis, tetapi juga menyentuh aspek emosional dan fisik secara holistik. Dalam hal ini, Yoga Kids menjadi alternatif yang relevan karena telah terbukti mampu menciptakan lingkungan belajar yang santai, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini

Sejumlah studi sebelumnya semakin memperkuat urgensi integrasi Yoga Kids ke dalam aktivitas pendidikan. Ida Sofiyanti dan Setyowati (2023) menjelaskan bahwa anak-anak yang mengikuti latihan yoga secara rutin menunjukkan peningkatan konsentrasi serta kemampuan dalam mengatur emosi. Yoga diketahui dapat mengaktifkan sistem saraf otonom yang berperan dalam meredakan stres, sehingga membantu anak untuk lebih mampu berkonsentrasi dalam jangka waktu yang lebih lama. Bagi guru, hal ini tentunya berdampak positif karena dapat mempermudah proses penyampaian materi di kelas.

Griyahanadi (2023) menempatkan yoga sebagai media pembelajaran yang berbasis pada nilai, karena tidak hanya mengembangkan kemampuan berpikir anak, tetapi juga menumbuhkan karakter dan kesadaran diri. Yoga mengajarkan keseimbangan dalam berpikir, berbicara, dan bertindak (*manacika, wacika, kayika*) yang sejalan dengan nilai-nilai dalam pendidikan karakter. Hal ini menjadi sangat penting mengingat tantangan pendidikan saat ini tidak hanya sebatas pada pencapaian akademis, tetapi juga pada pembentukan pribadi yang tangguh secara psikologis

Gerakan yoga yang dikemas dalam bentuk permainan interaktif juga terbukti memberikan manfaat pada perkembangan motorik anak. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Ceria dan Rahayu (2025), aktivitas yoga yang menyenangkan dapat meningkatkan koordinasi tubuh, kelenturan, serta kekuatan otot secara signifikan. Perbaikan kemampuan motorik tersebut akan berdampak langsung pada kemampuan anak untuk duduk tenang, menjaga postur tubuh, dan mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih baik, yang pada akhirnya mendukung peningkatan fokus belajar.

Selain mendukung aspek fisik dan kognitif, Yoga Kids juga memberikan pengaruh positif terhadap aspek emosional dan sosial anak. Hasil riset dari Cohen Harper (2019) yang diperkuat oleh data Laxman (2021) menunjukkan bahwa anak yang secara rutin mengikuti kegiatan yoga mengalami perbaikan dalam kemampuan mengelola emosi, penurunan rasa cemas, serta peningkatan rasa percaya diri dan empati terhadap teman sebaya. Artinya, yoga dapat digunakan sebagai alat untuk memperkuat kecerdasan

emosional yang berperan penting dalam menjaga kestabilan perhatian selama proses belajar. Bahkan, penggabungan yoga dengan teknik bercerita (storytelling) seperti yang dikemukakan Whiting et al. (2022) terbukti mampu memperkaya pengalaman belajar dan membangkitkan imajinasi anak, karena mengaktifkan berbagai pusat otak secara bersamaan.

Meski memiliki banyak manfaat, penerapan Yoga Kids di lingkungan sekolah masih menghadapi sejumlah kendala. Salah satu hambatan utama adalah minimnya pemahaman para guru terkait teknik dan manfaat dari yoga untuk anak. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Sofiyanti dan Setyowati (2023) di wilayah Karanggeneng, Semarang, diketahui bahwa mayoritas guru dan orang tua belum sepenuhnya memahami kontribusi yoga dalam mendukung konsentrasi anak. Oleh karena itu, keberhasilan program Yoga Kids memerlukan dukungan berupa pelatihan bagi guru, pendampingan selama pelaksanaan, serta sosialisasi menyeluruh kepada orang tua agar kegiatan ini dapat terintegrasi dalam proses pembelajaran anak dan tidak hanya dianggap sebagai kegiatan tambahan.

Secara praktis, Yoga Kids memiliki banyak kelebihan karena dapat dilakukan tanpa membutuhkan fasilitas atau peralatan yang mahal. Pelaksanaan kegiatan pun bisa dilakukan secara fleksibel, baik di dalam ruangan kelas maupun di luar ruang. Studi oleh Dheska Arthyka Palifiana dan rekan-rekan (2023) menyebutkan bahwa anak-anak menerima Yoga Kids dengan antusias karena bentuk aktivitasnya menyenangkan dan tidak menimbulkan tekanan persaingan. Anak-anak merasa seperti sedang bermain, padahal mereka sedang berlatih mengatur napas, mengenali tubuh, dan mengikuti arahan. Oleh sebab itu, Yoga Kids merupakan pendekatan yang layak diterapkan terutama di institusi pendidikan dengan keterbatasan sarana

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Liberty dan koleganya (2022) juga memperlihatkan peningkatan pemahaman orang tua tentang manfaat yoga bagi anak. Data menunjukkan bahwa kategori pemahaman “baik” meningkat dari 15,63% menjadi 34,38%, kategori “cukup” naik dari 37,50% menjadi 50,00%, sementara kategori “kurang” menurun secara drastis dari 46,87% menjadi 15,63%. Data ini menjadi bukti bahwa edukasi mengenai yoga dapat meningkatkan kesadaran dan penerimaan masyarakat terhadap praktik tersebut dalam mendukung perkembangan anak.

Dari sisi teoretis, Yoga Kids sejalan dengan pendekatan pendidikan konstruktivis, yang menekankan bahwa anak adalah subjek aktif dalam proses belajar. Yoga memberikan ruang eksplorasi dan pengalaman yang reflektif, di mana anak diajak untuk menyadari

keberadaan tubuh dan pikirannya. Dengan demikian, yoga tidak hanya menjadi aktivitas fisik, tetapi juga berperan sebagai media belajar yang memanusiakan peserta didik. Ini juga sejalan dengan semangat “merdeka belajar” yang dicanangkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan sebagai transformasi paradigma pendidikan di Indonesia

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas pelaksanaan Yoga Kids dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini di TK Arimbi Jakarta Selatan. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui metode observasi dan wawancara terhadap guru dan murid, diharapkan hasil studi ini mampu memberikan gambaran empiris sekaligus rekomendasi praktis mengenai pengembangan model pembelajaran berbasis aktivitas fisik dan teknik relaksasi seperti yoga. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan awal bagi sekolah-sekolah lain untuk mengadopsi kegiatan serupa.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan pada Juni 2025, jumlah siswa usia dini di TK Arimbi Jakarta Selatan tercatat sebanyak 28 anak, terdiri dari 13 siswa TKA dan 15 siswa TKB. Berdasarkan hasil observasi saat kegiatan belajar mengajar, ditemukan sejumlah kendala seperti kurangnya perhatian anak terhadap guru, mudah bosan, sulit duduk dengan tenang, serta sering tidak menyelesaikan tugas. Pengamatan menunjukkan bahwa setelah 10 menit pelajaran dimulai, sebagian besar anak mulai kehilangan fokus. Hal ini selaras dengan temuan Judarwanto (2011), yang menyebutkan bahwa anak usia 4 tahun rata-rata dapat berkonsentrasi selama 12 menit, dan anak usia 5 tahun selama 14 menit. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi anak-anak di TK Arimbi masih tergolong rendah

Berdasarkan berbagai fakta dan hasil studi yang telah dikemukakan, terlihat bahwa Yoga Kids memiliki potensi besar dalam meningkatkan fokus dan kualitas pembelajaran anak usia dini. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai “Implementasi Yoga Kids untuk stimulasi konsentrasi belajar pada anak usia dini di TK Arimbi Jakarta Selatan”. Melalui penelitian ini, diharapkan terjadi perubahan pendekatan dalam pendidikan anak usia dini, dari yang sebelumnya menitikberatkan pada aspek akademik, menuju model pembelajaran holistik yang mencakup dimensi fisik, emosional, dan mental secara seimbang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana implementasi *Yoga Kids* di TK Arimbi Jakarta Selatan sebagai bentuk stimulasi konsentrasi belajar anak usia dini?

2. Bagaimana dampak *Yoga Kids* terhadap konsentrasi belajar anak usia dini di TK Arimbi Jakarta Selatan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan *Yoga Kids* di Taman Kanak-Kanak Arimbi Jakarta Selatan sebagai upaya stimulasi konsentrasi belajar anak usia dini.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat konsentrasi belajar sebelum yoga *Kids* pada anak TK Arimbi Jakarta Selatan
- b. Mengetahui tingkat konsentrasi belajar sesudah yoga *Kids* pada anak TK Arimbi Jakarta Selatan
- c. Mengetahui perbedaan konsentrasi belajar sebelum dan sesudah yoga *Kids* pada anak TK Arimbi Jakarta Selatan

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi puskesmas, posyandu, dan layanan kesehatan anak untuk mengintegrasikan kegiatan *Yoga Kids* sebagai bentuk promotif dan preventif dalam mendukung perkembangan mental dan emosional anak, khususnya untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dan menurunkan stres.

2. Instansi pendidikan (Program RPL S1. Kebidanan)

Penelitian ini memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan strategi pembelajaran di pendidikan anak usia dini dengan pendekatan holistik. Hasil penelitian dapat dijadikan dasar penerapan *Yoga Kids* secara terstruktur di sekolah,

terutama dalam mendukung kebijakan Merdeka Belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menjadi pijakan awal untuk studi lanjutan terkait efektivitas aktivitas fisik ringan seperti yoga dalam meningkatkan aspek kognitif anak. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kajian dengan metode kuantitatif, eksperimen, atau memperluas fokus pada dimensi sosial, emosional, dan spiritual anak.

4. Bagi Responden

Penelitian ini memberikan pengalaman langsung kepada guru dan siswa dalam mengenal serta menerapkan *Yoga Kids* sebagai aktivitas rutin yang menyenangkan dan menyehatkan. Bagi guru, kegiatan ini membuka wawasan baru dalam penggunaan pendekatan non-konvensional yang dapat meningkatkan efektivitas pengajaran. Sementara bagi siswa, *Yoga Kids* menjadi sarana untuk meningkatkan konsentrasi belajar, mengelola emosi, dan mengembangkan kesadaran tubuh serta pikiran secara positif dalam suasana yang menyenangkan dan tidak kompetitif.