

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu jenis penelitian yang menggunakan data berupa angka dan dianalisis secara statistik. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre- eksperimen *one group pretest post-test design*. Subjek penelitian adalah anak usia dini berusia 3-6 tahun di TK Arimbi Jakarta Selatan yang mengikuti kegiatan yoga *kids*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna, pengalaman, serta respons subyektif guru dan siswa terhadap pelaksanaan Yoga *Kids* secara kontekstual dan alamiah (Creswell, 2018).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di **TK Arimbi**, yang terletak di Jakarta Selatan, Provinsi DKI Jakarta.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini berlangsung selama **bulan Juli 2025**.

C. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak TK usia dini yang memenuhi kriteria dan terdaftar di TK Arimbi Jakarta Selatan dengan jumlah 15 siswa.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Jumlah sampel dalam penelitian minimal 15-20 subjek (Murti B, 2013). Sampel

dalam penelitian ini adalah seluruh siswa TK anak usia dini yang ada di TK Arimbi Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yaitu metode pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2018).

D. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Yoga Kids	Melakukan gerakan yoga Kids yang diberikan selama 2 minggu, sebanyak 6 kali penerapan	SOP perlakuan yoga kids. Dilakukan pre-test pada minggu pertama sebelum penerapan yoga, dan dilakukan post-test pada minggu kedua setelah penerapan, 6 kali penerapan dalam waktu 2 minggu, dalam 1 minggu 3 kali penerapan, dilakukan selama 30- 45 menit dalam 1 kali penerapan	-	-
2	Konsentrasi Belajar	Kemampuan anak dalam memusatkan pikiran yang ditandai dengan perubahan tingkah laku yang dinilai dari perilaku kognitif, perilaku afektif, perilaku psikomotor dan perilaku bahasa	Lembar observasi perilaku dengan 35 pernyataan positif semua, dengan scoring 0 jika tidak 1 jika iya	1. Nilai minimum = 0 2. Nilai maksimum = 35	Rasio

E. Variabel Penelitian

Variabel pada penelitian ini terdiri 2 variabel yaitu :

1. Variabel bebas (Independen)

Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Dalam penelitian ini Variabel independen yang digunakan adalah yoga kids.

2. Variabel terikat (Dependen)

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

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau metode yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena atau sosial yang diteliti (Sugiyono. 2019). Dalam Penelitian ini peneliti menggunakan lembar kuesioner konsentrasi belajar anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agustina Anggraini, Universitas Ngudi Waluyo pada Tahun 2020 untuk mengukur konsentrasi belajar anak usia dini maka instrumen yang digunakan adalah metode observasi atau penilaian perilaku kemampuan konsentrasi belajar. untuk dijadikan instrumen dalam mengukur konsentrasi belajar pada anak usia dini. Oleh karena itu, peneliti menggunakan instrumen lembar kuesioner sebagai alat pengukuran yang menggunakan sistem penilaian ya dan tidak dimana jawaban “ya” diberi skor 1 dan “tidak” diberi skor 0. Dengan batas nilai minimal dikategorikan konsentrasi baik jika anak memperoleh nilai diatas 22 poin, namun jika anak memperoleh 14 poin atau kurang maka hasilnya dikatakan rendah.

Peneliti tidak melakukan pengujian instrumen atau uji coba terhadap 35 item pertanyaan pada kuesioner ini untuk mengukur konsentrasi belajar anak usia dini 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 dari uji realibitas yang dilakukan dengan cronbach alpha yaitu 0,941, uji realibitas yang sudah dilakukan memiliki realibitas yang tinggi sehingga kuesioner ini dapat digunakan.

Tabel 3.2 Lembar Observasi Konsentrasi Belajar

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Anak dapat mengelompokkan benda menurut warna		
2	Anak dapat mengelompokkan benda menurut bentuk		
3	Anak dapat mengelompokkan benda menurut ukuran		
4	Anak dapat mengelompokkan benda menurut jenis		
5	Anak dapat menirukan suara kucing		
6	Anak dapat menirukan suara anjing		
7	Anak dapat menirukan suara burung		
8	Anak dapat menirukan suara bebek		

9	Anak mampu menyusun benda dari besar ke kecil
10	Anak mampu menyusun benda dari kecil ke besar
11	Anak mampu menjawab saat ditanya tentang urutan nama hari
12	Anak mampu menjawab saat ditanya tentang urutan nama bulan
13	Anak mampu menjawab saat ditanya tentang urutan nama tanggal
14	Anak dapat menjawab saat ditanya tentang nama teman bermain
15	Anak dapat membedakan ciptaan Tuhan : manusia
16	Anak dapat membedakan ciptaan tuhan : hewan
17	Anak dapat membedakan ciptaan tuhan : tumbuhan
18	Anak dapat menunjuk salah satu anggota badannya saat guru berkata : “ayo semua pegang hidung!”
19	Anak dapat menunjuk salah satu anggota badannya saat guru berkata : “ayo semua pegang mata!”
20	Anak dapat menunjuk salah satu anggota badannya saat guru berkata : “ayo semua pegang telinga!”
21	Anak dapat menunjuk salah satu anggota badannya saat guru berkata : “ayo semua pegang mulut!”
22	Anak dapat menyusun menara kubus minimal 5 kubus.
23	Anak dapat menyusun menara kubus minimal 10 kubus.
24	Anak dapat menyusun menara kubus minimal 12 kubus.
25	Anak dapat menyusun menara kubus minimal 15 kubus.
26	Anak mampu membedakan kata-kata yang mempunyai satu suku kata awal yang sama : kali-kali
27	Anak mampu membedakan kata-kata yang mempunyai satu suku kata akhir yang sama : nama-sama
28	Anak dapat menyebutkan nama diri dengan lengkap
29	Anak dapat menyebutkan nama orang tua dengan lengkap
30	Anak dapat menyebutkan jenis kelamin dengan lengkap
31	Anak dapat menyebutkan alamat rumah dengan lengkap
32	Anak mampu menunjuk dan menyebutkan gerakan duduk
33	Anak mampu menunjuk dan menyebutkan gerakan jongkok
34	Anak mampu menunjuk dan menyebutkan gerakan berlari
35	Anak mampu menunjuk dan menyebutkan gerakan makan

Sumber“ Penelitian penilaian perilaku kemampuan konsentrasi belajar prasekolah di PAUD Al. Fadhlah Desa Montong Terep,Praya,Lombok Tengah “ (Agustina Anggrain, 2020).

G. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

a. Tahap persiapan

- 1) Peneliti mengajukan surat permohonan surat izin ke Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang ditujukan kepada kepala TK Arimbi Jakarta Selatan.
- 2) Peneliti mendapatkan surat izin dari Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi

Waluyo berupa *Ethical Clearance* untuk melanjutkan pengambilan data dengan surat No. 466/KEP/EC/UNW/2025

- 3) Setelah memperoleh persetujuan dari pihak akademik, kemudian peneliti meminta persetujuan dengan kepala sekolah, Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dilakukan penelitian kepada Kepala Sekolah sebelum penelitian diberikan.
- 4) Peneliti meminta persetujuan kepada wali murid, Peneliti juga menjelaskan maksud dan tujuan dilakukan penelitian kepada wali murid sebelum penelitian diberikan
- 5) Setelah memahami maksud dan tujuan dari penelitian ini, kepala sekolah dan wali murid menandatangani pernyataan kesediaan anaknya untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

b. Tahap pelaksanaan

Sebelum melakukan pretest, peneliti dibantu 1 Fasilitator, peneliti mengajarkan fasilitator terkait observasinya. Sebelum dilakukan yoga peneliti melakukan pengukuran konsentrasi kepada 15 anak. Peneliti memberikan perlakuan yoga anak berjumlah 15 orang selama 3x dalam seminggu selama 2minggu. Setelah dilakukan yoga *kids* peneliti langsung melakukan penilaian konsentrasi kepada 15 anak. Saat mengobservasi posttest peneliti dibantu 1 fasilitator.

c. Tahap penyelesaian

- 1) Setelah lembar observasi pada kuesioner sudah terisi semua, kemudian dilanjutkan dengan pengolahan data penelitian.
- 2) Melakukan pengolahan data serta analisa data
- 3) Menyusun laporan hasil penelitian.

H. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

Setelah data kuesioner diperoleh dari responden, data tersebut diolah melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. *Editing* adalah memeriksa kembali data yang telah diisi, untuk memastikan apakah data yang diperlukan sudah lengkap, jelas serta konsisten.
2. *Scoring* adalah proses mengubah data dalam bentuk huruf menjadi bentuk angka. Dalam penelitian ini skor yang diberikan yaitu memberikan skor 0 untuk jawaban yang salah dan 1 untuk jawaban yang benar.
3. Tabulasi (*tabulating*) yaitu proses memasukkan data yang diperoleh dari responden ke dalam program komputer. Data yang dimasukkan meliputi tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum dan sesudah mengikuti perlakuan yoga *kids*.
4. *Coding* yaitu proses dalam memberikan kode pada setiap variabel, yang bertujuan untuk mempermudah dalam menganalisis data dan mempercepat proses input 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 tahap mengolah data agar dapat dianalisis, dengan cara memasukkan data ke dalam program komputer. Data yang diproses meliputi tingkat konsentrasi belajar anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yoga *kids*.
 6. *Entry Data* yaitu Kegiatan memasukan data yang telah dikumpulkan dan tersusun dengan rapi ke dalam master tabel atau data base komputer untuk selanjutnya dianalisis.
 7. *Pembersihan data (cleaning)* adalah proses pengecekan ulang setelah seluruh data dimasukkan, untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam proses input data penelitian.

8. Analisis Data

Setelah seluruh data berhasil dikumpulkan, tahap berikutnya adalah menganalisis data penelitian dengan memanfaatkan bantuan perangkat lunak komputer, yaitu program SPSS. Analisa yang digunakan yaitu antara lain:

a. Analisis Univariat

Data univariat yang dianalisis dalam penelitian ini mencakup kondisi sebelum dan sesudah pemberian yoga kepada seluruh anak. Analisis univariat dilakukan menggunakan ukuran pemusatan data (tendensi sentral), dengan hasil sebagai berikut: sebelum perlakuan, nilai rata-rata (mean) adalah 25, nilai minimum 20, maksimum 32, dan standar deviasi 3,964. Sementara itu, setelah perlakuan, nilai rata-rata meningkat menjadi 32,4, dengan nilai minimum 30, maksimum 34, dan standar deviasi 1,242.

b. Analisis Bivariat

Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian yoga kids kepada seluruh siswa, dilakukan uji beda. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pre-test memiliki nilai signifikansi 0,029 yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga data pre-test tidak berdistribusi normal. Sementara itu, data post-test memiliki nilai signifikansi 0,154 yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga data post-test berdistribusi normal. Karena data pre-test tidak berdistribusi normal, analisis selanjutnya menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis dua data yang berpasangan guna melihat apakah terdapat perbedaan antara keduanya.