

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat konsentrasi anak sebelum mengikuti kegiatan *Yoga Kids* berada pada kategori yang relatif rendah, ditandai dengan kemampuan anak yang masih mudah teralihkan dan kurang fokus dalam menyelesaikan aktivitas pembelajaran.
2. Setelah mengikuti kegiatan *Yoga Kids* secara rutin dan terstruktur, tingkat konsentrasi anak mengalami peningkatan yang signifikan. Anak-anak menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mempertahankan perhatian, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan tugas dengan lebih fokus.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat konsentrasi sebelum dan sesudah pelaksanaan *Yoga Kids*, yang menunjukkan bahwa intervensi *Yoga Kids* memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar anak usia dini.

B. Saran

1. Bagi Orang Tua

Orang tua dapat mengikuti seminar tentang yoga kids dan menggunakan media panduan seperti video atau modul Latihan agar dapat membantu memastikan Gerakan yang dilakukan aman sesuai usia dan kemampuan fisik anak.

2. Bagi tenaga pendidik

Hasil Penelitian ini diharapkan TK Arimbi dapat mempertimbangkan untuk menerapkan yoga sebagai alternatif untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada

anak.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya sehingga dapat memperkuat hasil bahwa yoga *Kids* bisa untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak usia dini, dan diharapkan peneliti selanjutnya sebaiknya mengkaji variabel-variabel lain yang dapat menjadi penyebab konsentrasi anak rendah. Disarankan pula agar penelitian mendatang melibatkan lebih dari satu penilai, seperti guru dan orang tua, guna menghindari bias subjektif dan memperoleh data yang lebih objektif melalui perspektif lintas lingkungan. Pengembangan format digital dari instrumen ini juga menjadi langkah penting agar kuesioner dapat diisi dengan mudah dan hasilnya langsung teranalisis secara otomatis. Hal ini akan sangat membantu efektivitas pengumpulan dan pengolahan data di lapangan, khususnya bagi guru atau peneliti yang bekerja dalam jumlah sampel besar dan lingkungan pendidikan yang dinamis.