

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



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)

Oleh :

SILVIA FITRI EVA WARDANI

NIM.157241056

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2025/2026

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



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)

Oleh :

SILVIA FITRI EVA WARDANI

NIM.157241056

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2025/2026

LEMBAR PERSETUJUAN

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

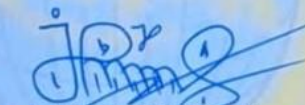
disusun oleh:

SILVIA FITRI EVA WARDANI

NIM.157241056

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan
Ungaran, 31 Juli 2025



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

UNW

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

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

Disusun oleh:

SILVIA FITRI EVA WARDANI

NIM.157241056

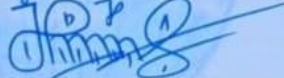
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 22 Agustus 2025

Tim Penguji

Ketua / Dosen Pembimbing



Ida Sofyanti, S.Si.T., M.Keb.
NIDN. 0602018501

Pengaji 1



Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes
NIDN 0621098002

Pengaji 2



Ari Widyaningsih, S.Si.T., M.Keb.
NIDN 0602018501

Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriani, Si. T., M. Kes
NIDN. 0627048302



Dekan Fakultas



Eka Susanto, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Silvia Fitri Eva Wardani
NIM : 157241056
Prodi : S1 Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "Implementasi Yoga *Kids* sebagai stimulasi konsentrasi belajar pada anak usia dini di TK Arimbi Jakarta Selatan" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apa pun di Perguruan Tinggi mana pun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



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



Wogaran, Juli 2025
membuat pernyataan



Silvia Fitri Eva Wardani
NIM. 157241056

HALAMAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Silvia Fitri Eva Wardani

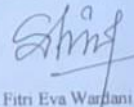
NIM : 157241056

Program Studi : S1 Kebidanan

Fakultas : Kesehatan

Menyatakan memberikan kewenangan Program Studi Kebidanan Program Sarjana (Dosen Pembimbing Skripsi) untuk menyimpan, mengalih media/format, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul "Implementasi Yoga *Kids* sebagai stimulasi konsentrasi belajar pada anak usia dini di TK Arimbi Jakarta Selatan" untuk kepentingan Akademis.

Ungaran, Juli 2025
Yang membuat pernyataan



Silvia Fitri Eva Wardani

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

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Silvia Fitri Eva Wardani
NIM : 157241056
Tempat Tanggal Lahir : Kudus, 22 Maret 1993
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Seno raya No.1 Pejaten Timur Jakarta Selatan

Riwayat Pendidikan

1. SDN 01 Wonosoco Kudus : Lulus 2004
2. SMP N 01 Undaan Kudus : Lulus 2007
3. SMA N 02 Kudus : Lulus 2010
4. STIKES Karya Husada Semarang : Lulus 2013
5. Saat ini masih tercatat sebagai mahasiswa semester akhir Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo Semarang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan hidayat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Yoga *Kids* sebagai stimulasi konsentrasi belajar pada anak usia dini di TK Arimbi Jakarta Selatan” dengan baik dan tepat waktu. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S.Keb) pada program studi kebidanan program sarjana di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Peneliti dalam Menyusun skripsi banyak mendapat bantuan pengarahan, bimbingan, serta saran-saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Luvi Dian Afriyani, S.Si. T., M. Kes selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ida Sofiyanti, S. Si. T, M. Keb. selaku pembimbing yang telah memberikan masukan dan bimbingan sehingga tersusun skripsi
5. Seluruh dosen dan staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan dukungan demi kelancaran penyusunan skripsi
6. Sri Handayani, S. Pd. TK Arimbi Jakarta Selatan, yang telah memberikan ijin penelitian
7. Orang tua saya tercinta, saya ucapkan terimakasih atas dukungan kasih sayangnya, doa serta keridhoan dan supportnya.
8. Suami (Aji Setyo Wibowo. S.Sos., M.Si) dan anak (Jennie Delisa Prayajiva), yang selalu memberikan dukungan, dan motivasi dalam menempuh pendidikan
9. Teman-teman seperjuangan dan sealmamater yang telah menemani perjalanan dan perjuangan selama menempuh pendidikan .

Skripsi ini semoga bermanfaat bagi pembaca dan kritik saran diharapkan dari semua pihak untuk kesempurnaan skripsi ini.

Ungaran, Agustus 2025
Peneliti

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Silvia', is centered within a light gray rectangular box.

Silvia Fitri Eva Wardani
NIM. 157241056

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	8
1. <i>Yoga Kids</i>	8
2. Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini	17
3. Anak Usia Dini	25
4. Stimulasi Anak Usia Dini.....	29
B. Kerangka Teori	34
C. Kerangka Konsep	35
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	36
B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	36
C. Subyek Penelitian	36

D. Definisi Operasional	37
E. Variabel Penelitian	37
F. Instrumen Penelitian	38
G. Metode Pengumpulan Data	39
H. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	43
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	43
C. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V. PENUTUP	
A. Simpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR SINGKATAN

BPS	:	Badan Pusat Statistik
TK	:	Taman Kanak- Kanak
TK MNU	:	Taman Kanak- Kanak Muslimat Nadhlatul Ulama
TKB	:	Taman Kanak- Kanak Kelompok B
RPL	:	Rekognisi Pembelajaran Lampau
TV	:	Televisi

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Yoga pose	9
Tabel 3.2	Lembar Observasi	38
Tabel 4.1	Deskripsi tingkat konsentrasi belajar anak usia dini sebelum dan sesudah diberikan yoga	35
Tabel 4.2	Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia dini 35	
Tabel 4.3	Hasil uji Wilcoxon tingkat konsentrasi belajar anak usia dini	35
Tabel 4.4	Hasil Lembar Observasi.....	35

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Teori	27
Bagan 2.2	Kerangka Konsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permintaan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Penjelasan Kepada Responden
- Lampiran 3 Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian
- Lampiran 4 SOP Gerakan Yoga *Kids*
- Lampiran 5 Instrumen Lembar Observasi
- Lampiran 6 SPSS
- Lampiran 7 Hasil Lembar Observasi
- Lampiran 8 Daftar Hadir
- Lampiran 9 Surat Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian
- Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 Surat Pengajuan *Etical Clearence*
- Lampiran 12 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 13 Surat Dari TK Arimbi
- Lampiran 14 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan