

## *Pengaruh Yoga Kids Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Anak*

*Dheska Arthyka Palifiana<sup>a\*</sup>, Sitti Khadijah<sup>b</sup>, Devillya Puspita Dewi<sup>c</sup>, Mimi Rianti<sup>d</sup>*  
*<sup>abcd</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta*

*\*corresponding author: Dheska\_arthyka@respati.ac.id*

### **Abstract**

*Latar Belakang : Dalam menghadapi pembelajaran, siswa harus dipersiapkan kondisi fisik maupun mental agar dapat mengikuti pembelajaran dan mendapatkan prestasi belajar yang baik. Jasmani yang bugar dapat mempengaruhi konsentrasi anak dalam belajar. Anak dengan badan yang sehat akan lebih mudah menerima informasi (berkonsentrasi) dalam pembelajaran. Metode yang digunakan untuk meningkatkan konsentrasi siswa selain dengan metode konvensional dengan proses belajar mengajar bisa dengan melakukan yoga kids. Yoga kids adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan anak untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran dengan pose-pose tertentu. Tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak. Metode: Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Posyandu Mahoni 2 Kelurahan Gedongkiwo Kota Yogyakarta pada anak-anak usia 5-9 tahun yang berjumlah 24 anak. Pemberian yoga kids dilakukan sebanyak 3 kali selama satu minggu dengan durasi 2 jam per pertemuan. Kegiatan PKM dilakukan pada bulan Agustus Tahun 2022. Sebelum dilakukan yoga kids diberikan pretest untuk mengukur konsentrasi anak selanjutnya setelah dilakukan yoga kids sebanyak 3 kali dilakukan posttest untuk melihat peningkatan konsentrasi anak. Hasil dan Pembahasan: Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar laki-laki (62,5%), berumur 7 tahun (33,3%), berpendidikan SD (66,7%). Uji normalitas konsentrasi anak  $p\text{-value } 0,758 > 0,05$  yang berarti data berdistribusi normal maka analisis dilanjutkan dengan paired sample t-test dengan hasil  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest yang berarti bahwa yoga kids dapat meningkatkan konsentrasi anak. Kesimpulan: Yoga kids berpengaruh dalam peningkatan konsentrasi pada anak.*

*Keywords: Yoga; Kids; Peningkatan; Konsentrasi; Anak*

### **1. Pendahuluan**

*Dalam menghadapi pembelajaran di era merdeka belajar, siswa harus dipersiapkan kondisi fisik maupun mentalnya agar dapat mengikuti pembelajaran dan mendapatkan prestasi belajar yang baik. Jasmani yang bugar dapat mempengaruhi konsentrasi anak dalam belajar. Anak dengan badan yang sehat akan lebih mudah menerima informasi (berkonsentrasi) dalam pembelajaran. Konsentrasi belajar adalah bagaimana anak focus*

*dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu, hingga pekerjaan itu dikerjakan dalam waktu tertentu. Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa (Kintari, 2014). Proses belajar mengajar disekolah mengharuskan siswa untuk duduk didalam kelas dan mendengarkan penjelasan dari guru. Melalui penjelasan oleh guru tersebut, siswa dapat menyerap informasi dan mempelajarinya dengan baik. Secara tidak langsung apabila anak dapat menyerap informasi dengan baik maka ia juga memiliki prestasi akademik yang unggul.*

*Konsentrasi menurut (Surya, 2009) adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu obyek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan obyek yang dipelajari. Dalam hal ini, siswa seharusnya memusatkan pikiran pada penjelasan guru dan mengesampingkan hal lainnya. Kondisi siswa yang tidak berkonsentrasi dalam belajar dikelas tidak hanya dapat merugikan dirinya sendiri, namun juga dapat mengganggu ketenangan kelas. Seperti contohnya saat guru mengajar didepan kelas, siswa yang mengobrol menandakan dirinya tidak berkonsentrasi dalam belajar. Hal tersebut tidak hanya membuatnya menjadi tidak paham pelajaran, namun juga membuat teman yang diajak mengobrol menjadi tidak memperhatikan guru.*

*Banyak hal yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa, antara lain lingkungan (memperbaiki suhu, pencahayaan, suara, dan desain belajar), meningkatkan modalitas belajar, mengawasi pergaulan dan memperhatikan aspek psikologis (P. Ningsih, K. Suranata, 2014). Konsentrasi belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang muncul dalam diri siswa itu sendiri, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang berasal dari luar individu (Susanto, 2006). Lingkungan fisik seperti suara, pencahayaan dan lain sebagainya adalah faktor eksternal yang dapat membantu siswa lebih berkonsentrasi dalam belajar, sedangkan kondisi fisik dan kondisi psikologis adalah faktor internal yang juga harus diperhatikan apabila ingin meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar (Susanto, 2006).*

*Banyak metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi siswa. Hal utama yang mampu meningkatkan konsentrasi belajar adalah metode pembelajaran yang non*

*konvensional dan adanya keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar. Disamping itu, banyak hal diluar proses belajar mengajar yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa diantaranya dengan melakukan yoga kids. Dimana yoga merupakan aktivitas yang berfokus pada penyatuan tubuh dan pikiran melalui Gerakan relaksasi (Shindu, 2015).*

*Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran dengan pose-pose tertentu. Yoga dilakukan berdasarkan rekognisi realistik dari keadaan psikologis seseorang saat ini (Shindu, 2015). Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari yoga yaitu memperbaiki postur tubuh, melancarkan aliran darah, mengurangi stress, menambah kekuatan dan meningkatkan konsentrasi. Selain dapat dilakukan pada orang dewasa, yoga juga bisa diterapkan pada anak. Metode yang menjadi pilihan karena mengandung instruksi yang mudah dipahami, tidak memerlukan banyak material dan menyenangkan untuk dilakukan.*

*Hasil wawancara dengan anak “R” laki-laki usia 7 tahun kelas 1 SD yang berdomisili di sekitar posyandu mahoni 2 mengatakan dia sering tidak paham dengan penjelasan gurunya apalagi saat pembelajaran daring dan malas untuk mengerjakan tugas-tugas dari sekolah. Orang tua dari anak ‘R” juga mengatakan bahwa selama pembelajaran daring anaknya sering bermain dan hanya tidur-tiduran dirumah dan kurang beraktivitas diluar rumah. Orang tua berharap ada kegiatan di posyandu yang dapat membantu anak-anak untuk meningkatkan konsentrasi dan anak dapat bergerak atau berolahraga tidak hanya tiduran saja. Berdasarkan kondisi yang sudah dipaparkan maka pengabdian dirasa perlu untuk melakukan kegiatan PKM dengan tema yoga kids. Tujuan dari PKM ini adalah untuk meningkatkan konsentrasi anak sehingga dapat memperoleh prestasi belajar yang baik.*

## **2. Metode**

*Metode yang digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan mitra yaitu dengan memberikan yoga kids. Kegiatan PKM dilakukan di Posyandu Mahoni 2 Kelurahan Gedong Kiwo Yogyakarta yang diikuti oleh 24 anak usia 5-9 tahun. Tahapan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :*

*Tahap I: Mengukur tingkat konsentrasi belajar pada anak dengan menggunakan stroop test dengan cara anak diharuskan untuk menyebutkan warna yang tertera pada huruf di kartu stroop test bukan membaca hurufnya kemudian mengukur waktu yang diperlukan untuk pretest tersebut.*

*Tahap II : Memberikan intervensi yoga kids sebanyak 3 kali dalam satu minggu pada tanggal 7, 10, dan 13 Agustus 2022 dengan durasi dua jam setiap pertemuan.*

*Tahap III : Mengukur Kembali tingkat konsentrasi anak dengan menggunakan stroop test. Untuk mengukur konsentrasi anak menggunakan Stroop Test. Stroop Test merupakan salah satu bentuk permainan asah otak yang dapat digunakan untuk menguji daya konsentrasi seseorang. Instrument test ini adalah kartu yang berisi sebuah kata dalam berbagai warna. Dimana responden menyebutkan kata dan warna tulisan dalam kartu dengan waktu yang diukur untuk setiap pengukuran. Misalnya, bila kartu yang ditunjukkan pada responden adalah kartu yang berisi kata “red” dalam warna hijau, maka responden harus “red” pada pengukuran yang pertama dan menyebutkan hijau dan bukan “red” yang tertulis dalam kartu pengukuran yang kedua. Penilaian tes ini dilakukan dengan mengukur kecepatan responden untuk menyebutkan warna kata dalam 25 kartu yang tersedia dengan menggunakan stopwatch untuk setiap pengukuran. Waktu yang didapatkan dari pengukuran saat responden membaca kata dalam 25 kartu untuk mendapatkan interference score. Bila didapatkan selisih kedua waktu interference score maka dikatakan konsentrasi baik. Namun bila interference score 13, maka dikatakan konsentrasi buruk.*

### 3. Hasil dan Diskusi ← Cambria, Bold, 12 pt

*Karakteristik responden dalam kegiatan PKM ini meliputi umur, kelas dan pendidikan yang dapat dilihat pada tabel 1.*

*Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden*

<i>Karakteristik</i>	<i>Frekuensi (n)</i>	<i>Prosentase (%)</i>
<i>Jenis Kelamin</i>		

1. Laki-Laki	15	62,5
2. Perempuan	9	37,5
<i>Umur</i>		
1. 5 Tahun	4	16,7
2. 6 Tahun	4	16,7
3. 7 Tahun	8	33,3
4. 8 Tahun	1	4,2
5. 9 Tahun	7	29,2
<i>Pendidikan</i>		
1. TK	8	33,3
2. SD	16	66,7
<i>Total</i>	24	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 24 responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar laki-laki sebanyak 15 anak (62,5%), berumur 7 tahun sebanyak 8 anak (33,3%) dan berpendidikan SD sebanyak 16 anak (66,7%). Hasil Uji Normalitas dan Analisis Variabel Konsentrasi Anak Sebelum dilakukan analisis data untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak maka dilakukan uji normalitas data menggunakan analisis Kolmogorov Smirnov yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data variable Konsentrasi Anak

Variable	P-Value
Konsentrasi Anak	0,758

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil uji normalitas data menggunakan analisis Kolmogorov Smirnov diperoleh p-value  $0,758 > 0,05$  yang berarti data berdistribusi normal. Dikarenakan data berdistribusi normal maka analisis data dilanjutkan dengan menggunakan analisis paired sample t-test yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Data Variabel Konsentrasi Anak

Pair 1	Mean	Std.Deviati	Std.Err	Lower	Upper	T	Df	P-
Pretest		on	or					Valu
-			Mean					e
Posttes	35.1666	31.45966	6.42168	21.8824	48.4509	5.47	2	0,00
t	7			2	2	6	3	0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai p-value pretest dan posttest sebesar  $0,000 < 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest yang berarti bahwa yoga kids dapat meningkatkan konsentrasi anak.

Hasil analisis dalam kegiatan PKM ini didapatkan bahwa p-value  $0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa yoga kids dapat meningkatkan konsentrasi anak, hal ini juga didukung adanya peningkatan konsentrasi yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan yoga kids. Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini diungkapkan oleh (Kintari, 2014) yaitu konsentrasi belajar secara signifikan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa dikelas. Proses belajar mengajar di sekolah mengharuskan siswa untuk duduk didalam kelas dan mendengarkan penjelasan dari guru. Melalui penjelasan oleh guru tersebut, siswa dapat menyerap informasi dan mempelajarinya dengan baik. Secara tidak langsung apabila anak dapat menyerap informasi dengan baik maka ia juga memiliki prestasi akademik yang unggul.

(Johnson, A, Proctor, 2004) menyebutkan bahwa satu faktor yang ditemukan dalam penelitian proses atensi bahwa proses kognitif lainnya seperti memori jangka pendek, juga berpengaruh terhadap perubahan perkembangan anak-anak. Kemampuan untuk mengingat instruksi-instruksi tugas dan mempertahankan atensi pada suatu tugas adalah sebuah tantangan pada masa anak-anak.

Pada anak-anak usia sekolah, kemampuan untuk mengingat instruksi-instruksi tugas dan mempertahankan atensi adalah hal yang penting karena berkaitan dengan proses penyerapan informasi saat proses belajar mengajar. Umumnya siswa sekolah dasar belajar

*disekolah selama 4 jam (kelas 1-3) atau 6 jam (kelas 4-6) dengan dua kali waktu istirahat masing-masing selama 30 menit. Jadwal tersebut menunjukkan bahwa di sekolah, siswa cenderung menghabiskan waktu untuk belajar di kelas. Apabila siswa tidak dapat bertahan belajar dalam waktu yang ditentukan, mereka akan menjadi tidak berkonsentrasi dan berdampak pada hasil akhir belajarnya.*

*Beberapa penelitian telah membuktikan konsentrasi belajar memang berdampak terhadap hasil belajar siswa. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Nisa, 2008) penelitiannya telah membuktikan bahwa konsentrasi belajar secara signifikan dapat meningkatkan prestasi belajar. Sesuai dengan hasil penelitian ini, bahwa yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak, maka selanjutnya secara implisit hal ini dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Peck, Bray dan Theodore dalam (Supriyadi, 2018) mengungkapkan bahwa yoga dapat menjadi alternatif yang menjamin peningkatan perilaku positif dan pengganti intervensi medis pada anak dengan masalah konsentrasi. Metode yoga mengandung instruksi yang mudah dipahami, tidak membutuhkan banyak material dan menyenangkan untuk dilakukan.*

*Yoga memberikan banyak manfaat bagi setiap orang yang melakukannya, manfaat yang didapat dari yoga untuk anak pun tidak kalah dengan yoga untuk orang dewasa. Menurut (Feuerstein, G, Payne, 2010), keadaan tenang, focus dan seimbang yang terjadi saat mengajarkan yoga pada orang dewasa juga bisa terjadi pada anak-anak bahkan pada anak umur tiga tahun sekalipun, selama yoga dilakukan dengan menyenangkan dan sesuai dengan kondisi anak-anak hal tersebut dapat terjadi. Jika dilakukan sesuai dengan prosedur, anak usia dini bisa mendapatkan berbagai manfaat dari yoga seperti meningkatkan kemampuan konsentrasi, kemampuan untuk menenangkan diri, meningkatkan self-esteem dan self confidence.*

*Manfaat-manfaat tersebut sudah dibuktikan melalui beberapa penelitian. Seperti hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Kauts, A & Sharma, 2012) yaitu membuktikan dalam penelitiannya bahwa yoga dapat meningkatkan konsentrasi dan memori jangka pendek pada siswa. (Fine, A & Kotkin, 2003) juga mengungkapkan banyak hal yang dapat dilakukan untuk*

meningkatkan konsentrasi anak, diantaranya adalah pelatihan focus melalui intervensi on-task, intervensi biofeedback, diet, pemenuhan nutrisi dan atau intervensi secara medis.

Menurut (Komitor, J.B & Adamson, 2000) kekuatan yang unik pada yoga adalah kapasitasnya untuk melatih pikiran sebaik melatih fleksibilitas tubuh. Walaupun yoga tidak dapat membuat pelajaran yang membosankan menjadi menyenangkan tetapi setidaknya yoga dapat membantu anak untuk tetap berkonsentrasi sehingga membuat anak lebih berhasil dalam tugas dan ujian.

#### 4. Kesimpulan

Hasil dari kegiatan PKM ini adalah yoga kids merupakan salah satu metode yang efektif dan dapat diterapkan oleh orang tua untuk meningkatkan konsentrasi anak sehingga akan mempengaruhi hasil belajar anak.

#### Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Respati Yogyakarta, Ketua LPPM, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ketua Posyandu Mahoni 2 dan seluruh pihak yang mendukung kegiatan PKM ini.

#### Referensi

- Feuerstein, G, Payne, L. (2010). *Yoga For Dummies (2nd ed.)*. Wiley Publishing.
- Fine, A & Kotkin, R. (2003). *Therapist's Guide to Learning and Attention Disorders*. Academic Press.
- Johnson, A, Proctor, R. . (2004). *Attention : Theory and Practice*. Sage Publication.
- Kauts, A & Sharma, N. (2012). *Effect of Yoga on Concentration and Memory in Relation to Stress*. *International Journal of Multidisciplinary Research*, 2(5), 1–14.
- Kintari. (2014). *Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Kreativitas Belajar terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2013/2014*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Komitor, J.B & Adamson, E. (2000). *The Complete Idiot's Guide to Yoga with Kids*. Alpha Books.
- Nisa, U. (2008). *Pengaruh Konsentrasi dan Usaha Siswa dalam Mengatasi Kesulitan Mempelajari Kimia dengan Prestasi Belajar Kimia Siswa Kelas X Semester 2 SMA Srandakan Tahun Ajaran 2007/2008*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- P. Ningsih, K. Suranata, K. D. (2014). *Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik Meditasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas X TITL 3 SMK Negeri 3 Singaraja*. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*.
- Shindu, P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga : Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. PT Mizan Pustaka.
- Supriyadi, P. W. &. (2018). *Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 460.
- Surya, H. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajar*. Elex Media Computindo.
- Susanto, H. (2006). *Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa*. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 5(6), 46–51.