

Implementation of Yoga Gymes to Improve Students Concentration in Kindergaten of Muslimat Nahdlatul Ulama 32 Nurul Hikmah Jatimulyo Village Kebumen

Nadzifatus Sangadah ^{1*}, Kusumastuti ²

^{1, 2} Midwifery DIII Study Program, Muhammadiyah Gombong College of Health Sciences

*Email: Nadzifadaiva@gmail.com

Abstrak

Keywords:
Yoga gym,
concentration,
under-five year old
children

Background: Children who have difficulty and disruption in concentrating while studying in the classroom will find it difficult to do the assignments given by the teacher. To overcome this can be done with yoga exercises. According to Wirmayani and Supriyadi (2017) students who do yoga will be more successful in school, both physically and cognitively. According to Nisa (2016) the concentration of learning can significantly improve learning achievement. Purpose: Applying yoga exercises to improve concentration in toddlers. Method: The researcher used a descriptive qualitative method using a case study approach. Participants consisted of 5 students from TK MNU 32 Nurul Hikmah Jatimulyo Village, Alian, Kebumen. Data obtained from written tests. The instrument used by the author in applying the observation sheet regarding the concentration of children. Results: Before the implementation of yoga exercises all participants 5 (100%) had poor concentration categories. Each participant is given care by applying yoga gymnastics 6 times in a span of 3 weeks with 2 training sessions per week, each training session lasts 20-30 minutes. After the application of yoga exercises, 3 participants with a level of concentration in the category were quite good (60%), and 2 participants with a level of concentration in the good category (40%). Conclusion: The application of yoga exercises is effective in increasing concentration in toddlers.

1. PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Perkembangan dan pertumbuhan di masa itu menjadi penentu keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak di periode selanjutnya. Masa tumbuh kembang di usia ini merupakan masa yang berlangsung cepat dan tidak akan pernah terulang, karena itu sering disebut *golden age* atau masa keemasan (Uripi, 2014).

Menurut Sutomo dan Anggraeni (2010), balita adalah istilah umum bagi anak usia 1–3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3–5 tahun). Saat usia batita, anak masih tergantung penuh kepada orang tua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan. Perkembangan berbicara dan berjalan sudah bertambah baik. Namun kemampuan lain masih terbatas. Kemampuan memusatkan diri pada satu objek merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki anak agar mampu memahami sesuatu dengan baik. Menurut Departemen Pendidikan Indonesia (2008),

“konsentrasi adalah pemusatan perhatian, atau sama artinya dengan keadaan khushuk individu atau seseorang pada sesuatu”. Bagi anak, pemusatan perhatian atau konsentrasi ini terjadi ketika anak mengikuti pelajaran di dalam kelas. Hal ini bertujuan agar anak mampu memahami setiap pelajaran yang diberikan oleh gurunya, sehingga dalam proses belajar mengajar, kompetensi yang diharapkan dapat dikuasai anak dengan baik.

Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar anak. Hal ini juga diungkapkan oleh Kintari (2014), yaitu konsentrasi belajar secara signifikan dapat meningkatkan prestasi belajar. Proses belajar mengajar di sekolah mengharuskan anak untuk duduk di dalam kelas dan mendengarkan penjelasan dari guru. Melalui penjelasan oleh guru tersebut, anak dapat menyerap informasi dan mempelajarinya dengan baik. Secara tidak langsung apabila anak dapat menyerap informasi dengan baik, maka ia juga memiliki prestasi belajar yang unggul.

Konsentrasi menurut Surya (2009), adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Dalam hal ini, anak seharusnya memusatkan pikiran pada penjelasan guru dan mengesampingkan hal lainnya. Kondisi siswa yang tidak berkonsentrasi dalam belajar di kelas tidak hanya dapat merugikan dirinya sendiri, namun juga dapat mengganggu ketenangan kelas. Seperti contohnya saat guru mengajar di depan 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.

Menurut Judarwanto (2011), rata-rata anak mampu berkonsentrasi untuk menekuni suatu kegiatan dapat diamati sesuai usia anak. Untuk anak usia 2 tahun rata-rata mampu berkonsentrasi selama 7

menit, anak usia 3 tahun rata-rata mampu berkonsentrasi selama 9 menit, anak usia 4 tahun rata-rata mampu berkonsentrasi selama 12 menit, dan anak usia 5 tahun rata-rata mampu berkonsentrasi selama 14 menit. Menurut Suwardani (2013) anak yang mengalami kesulitan dan gangguan dalam berkonsentrasi saat belajar di dalam kelas akan kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru karena sering lupa dengan perintah yang dijelaskan oleh guru, sering tidak mendengarkan penjelasan yang diberikan oleh guru dengan baik karena anak masih sangat sulit untuk duduk dan memperhatikan sesuatu dalam jangka waktu yang lama. Sebanyak 21 anak mempunyai konsentrasi yang baik dan 18 anak (46,2%) kurang konsentrasi.

Menurut Islafatun (2014) yoga dapat digunakan sebagai cara untuk membantu anak dalam mengkomunikasikan ide dan perasaannya mereka ketika penalaran abstrak dan kemampuan verbal yang dibutuhkan untuk mengartikulasi perasaan, pikiran, dan perilaku mereka belum berkembang secara optimal. Suryani (2014) juga menyatakan bahwa yoga untuk anak adalah aktivitas di mana anak bisa berinteraksi tanpa kompetisi, belajar dalam suasana damai, dan bisa membangun rasa percaya diri. Olah tubuh, pernapasan, dan meditasi yang dilakukan akan membuat badan kuat, peredaran darah lancar, serta memungkinkan oksigen terhirup secara optimal, dengan berlatih yoga, anak akan merasa bahagia, menjadi anak baik dan mampu berbuat baik

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mehta (2011) yakni melakukan yoga pada usia anak 4-11 tahun, setelah 3 minggu program dilakukan, 90% anak menunjukkan keberhasilan program perilaku. Metode yang digunakan yaitu menggabungkan yoga dan meditasi. Penelitian ini dilakukan di Jalandhar (Punjab) pada anak usia 5-11 tahun selama 4 minggu menunjukkan bahwa terdapat peningkatan konsentrasi dan memori jangka pendek.

Tujuan penelitian ini yaitu Melakukan penerapan senam yoga untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada balita di Taman Kanak-Kanak

dari 5 murid dari TK MNU 32 Nurul Hikmah Desa Jatimulyo, Alian, Kebumen. Data diperoleh dari tes tertulis. Instrumen yang digunakan penulis dalam penerapan lembar observasi mengenai konsentrasi anak.

2. METODE

Peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus. Partisipan terdiri

a. Tingkat konsentrasi balita sebelum penerapan senam yoga

Tingkat konsentrasi balita	F	%
Konsentrasi kurang	5	100
Cukup	0	0
Baik	0	0

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel diatas Diketahui bahwa seluruh partisipan 5 (100%) memiliki konsentrasi kategori kurang baik.

Hasil studi kasus tingkat konsentrasi balita sebelum penerapan senam yoga menunjukkan *digit symbol test* diantara 2-4 dan kelima partisipan memiliki konsentrasi kurang (100%).

Konsentrasi menjadi salah satu aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar. Hal ini juga diungkapkan oleh Kintari (2014), yaitu konsentrasi secara signifikan dapat meningkatkan prestasi belajar. Proses belajar mengajar di sekolah mengharuskan siswa untuk duduk di dalam 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 belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori (ingatan) (Sanrock, 2008). Konsentrasi memegang peranan penting bagi seorang anak untuk mengingat, merekam, melanjutkan, dan mengembangkan materi pelajaran yang diperoleh di sekolah (Kartasapoetra & Marsetyo, 2015).

Perkembangan intelektual anak dimulai ketika anak sudah dapat berfikir atau mencapai hubungan antar kesan secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang dihubungkan secara logis, anak akan mampu untuk berkonsentrasi secara lebih matang dan dapat berfikir secara kongkret (Djamarah, 2011).

Menurut Susanto (2016) seorang anak bisa berkonsentrasi dengan baik atau tidak, dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang muncul dalam diri anak itu. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang berasal dari luar individu. Faktor internal misalnya ketidaksiapan mereka dalam menerima pelajaran, kondisi fisik, kondisi psikologis, modalitas belajar, sedangkan faktor eksternal misalnya adanya suara-suara berisik dari TV, radio, atau suara-suara yang mengganggu lainnya.

Banyak metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi. Hal utama yang mampu meningkatkan konsentrasi adalah metode pembelajaran yang non-konvensional. Disamping itu, banyak hal diluar proses belajar mengajar yang dapat meningkatkan konsentrasi. Beberapa penelitian telah

membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok, *brain gym*, *Quantum Learning*, dan relaksasi melalui Murrotal secara signifikan dapat meningkatkan konsentrasi belajar (Wirmayani & Supriyadi, 2017).

Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah untuk diterapkan untuk anak-anak. Menurut Margolis (2012), pelatihan relaksasi dapat mengurangi kecemasan, impulsivitas, hiperaktif, kemampuan terdistraksi, dan kestabilan emosi untuk anak, selain itu relaksasi juga secara positif dapat meningkatkan konsep diri, prestasi belajar, dan perilaku positif di

b. Penerapan Senam Yoga Pada Balita Usia 3-6 Tahun

dalam kelas. Relaksasi umumnya dikenal sebagai proses pengaturan nafas agar lebih teratur dengan posisi duduk dan kepala lurus ke depan. Namun, dewasa ini mulai dikenal sebuah aktivitas yang berfokus pada penyatuan tubuh dan pikiran melalui gerakan dan relaksasi, yaitu Yoga. 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 (Wirmayani & Supriyadi, 2017).

Nama	Umur	JK	Penerapan Senam Yoga Pada Balita Usia 3-6 Tahun					
			I	II	III	IV	V	VI
An. G	5 tahun 8 bulan	Laki-Laki	√	√	√	√	√	√
An. F	5 tahun 3 bulan	Laki-Laki	√	√	√	√	√	√
An. A	5 tahun 6 bulan	Perempuan	√	√	√	√	√	√
An. N	5 tahun 9 bulan	Perempuan	√	√	√	√	√	√
An. R	5 tahun 3 bulan	Perempuan	√	√	√	√	√	√

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa setiap partisipan diberikan asuhan dengan penerapan senam yoga selama 3 minggu dengan 2 kali sesi latihan per minggu, setiap sesi latihan berlangsung selama 20-30 menit.

Hasil studi kasus menunjukkan setiap partisipan diberikan asuhan dengan penerapan senam yoga selama 3 minggu dengan 2 kali sesi latihan per minggu, setiap sesi latihan berlangsung selama 20-30 menit. Penerapan senam yoga yaitu memberikan contoh gerakan atau pose-pose yoga untuk anak. Penerapan dilakukan selama 3 minggu dengan 2 kali sesi latihan per minggu, setiap sesi latihan berlangsung selama 20-30 menit (Pratiwi, 2018).

Penelitian (Wirmayani & Supriyadi, 2017) mengungkapkan bahwa yoga dapat menjadi alternatif yang menjamin peningkatan perilaku positif dan pengganti intervensi medis pada anak dengan masalah konsentrasi.

Yoga memberikan banyak manfaat bagi setiap orang yang melakukannya. Melalui penelitian ini dan penelitian terdahulu, dapat dilihat bahwa Yoga untuk anak juga sedang banyak dilakukan masyarakat. Manfaat yang didapat dari Yoga untuk anak pun tidak kalah dengan Yoga untuk orang dewasa. Menurut Feuerstain dan Payne (2014), keadaan tenang, fokus, 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 dan Sharma (2012), yaitu membuktikan dalam penelitiannya bahwa Yoga dapat meningkatkan konsentrasi dan memori jangka pendek pada siswa. Selain itu, penelitian dengan hasil yang serupa juga dilakukan oleh Sahasi(2015), yang mengemukakan hasil penelitiannya di India, yaitu yoga secara signifikan dapat meningkatkan memori dan konsentrasi pada anak-anak. Fine dan Kotkin (2013) juga mengungkapkan banyak hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi anak, diantaranya adalah pelatihan fokus melalui intervensi *on-task*, intervensi *biofeedback*, diet, pemenuhan nutrisi, dan/atau intervensi secara medis.

Yoga berarti mengikat kekuatan psikis (mental) seseorang, menyeimbangkan dan menguatkannya. Seluruh gerakan tubuh (asana) dalam yoga bertujuan untuk meningkatkan dan merasakan aliran energi didalam tubuh. Pelaku yoga dapat memahami diri sendiri dan dapat memahami atma (roh). Dalam yoga diajarkan bagaimana cara mengontrol indriya dan bagaimana melihat kedalam diri bukan keluar. Semakin seseorang mampu melihat kedalam, maka ia tidak akan membiarkan faktor-faktor dari luar mengganggu ketenangan batinnya (Somvir, 2016).

Dengan melakukan yoga secara benar dan rutin, akan ada banyak manfaat yang bisa didapatkan oleh praktisi yoga. Yoga bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik, juga member ketenangan dan ketentraman hati, serta keahlian dalam bertingkah laku para praktisinya. Segala sesuatu yang terbaik dan tertinggi bisa didapatkan melalui yoga, karena yoga akan mengantar kita pada perkembangan fisik, pikiran, dan jiwa. Yoga juga bermanfaat untuk melatih konsentrasi. konsentrasi akan meningkatkan keseimbangan tubuh dalam bergerak dari kebiasaan gerakan tubuh yang tidak baik, serta konsentrasi akan memberikan efek terapi untuk tubuh agar dapat memperbaiki kebiasaan yang tidak sewajarnya dari gerakan tubuh (Franciska, 2010).

- c. Konsentrasi balita setelah penerapan senam yoga.

Tingkat konsentrasi balita	F	%
Konsentrasi kurang	0	0
Cukup baik	3	60
Baik	2	40

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 3 partisipan dengan tingkat konsentrasi kategori cukup baik (60%), dan 2 partisipan dengan tingkat konsentrasi kategori baik (40%).

Hasil studi kasus konsentrasi balita setelah penerapan senam yoga diketahui bahwa *Digit Symbol Test* diantara 7-8 dan kelima partisipan memiliki konsentrasi cukup baik (60%) dan baik (40%).

Penelitian yang dilakukan Wirmayani dan Supriyadi (2017). mengungkapkan bahwa siswa yang melakukan yoga akan lebih berhasil di sekolah, baik dari segi fisik maupun kognitif. Aspek kognitif anak sangat

dibutuhkan untuk menunjang keberhasilannya dalam belajar di sekolah. Aspek kognitif yang dimaksud antara lain konsentrasi belajar, memori, penalaran, dan spasial. Johnson dan Proctor (2014) 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.

Menurut Komitor dan Adamson (2015), 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.

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 TK belajar di sekolah selama 3 jam. 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 (2016) penelitiannya telah membuktikan bahwa konsentrasi belajar secara signifikan dapat

meningkatkan prestasi belajar. Sesuai dengan hasil penelitian ini, bahwa Yoga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar anak, maka selanjutnya secara implisit hal ini dapat meningkatkan prestasi belajar anak.

4. KESIMPULAN

- Sebelum penerapan senam yoga di TK MNU 32 Nurul Hikmah Desa Jatimulyo, Alian, Kebumen seluruh partisipan 5 (100%) memiliki konsentrasi kategori kurang baik.
- Setiap partisipan diberikan asuhan dengan penerapan senam yoga 6 kali dalam rentang waktu 3 minggu dengan 2 kali sesi latihan per minggu, setiap sesi latihan berlangsung selama 20-30 menit.
- Sesudah penerapan senam yoga di TK MNU 32 Nurul Hikmah Desa Jatimulyo, Alian, Kebumen, 3 partisipan dengan tingkat konsentrasi kategori cukup baik (60%), dan 2 partisipan dengan tingkat konsentrasi kategori baik (40%).

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Indonesia (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Franciska, C. (2010). *Health*. Jakarta : Majalah Kompas.
- Islafatun, N. (2014). *The Magic Movements Of Yoga*. Yogyakarta: Trans Idea Publishing.
- Johnson, A., & Proctor, R.W. (2014). *Attention : Theory and Practice*. USA: Sage Publication, Inc.
- Judarwanto W. (2011). *Perilaku Makan Anak Sekolah*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kartasapoetra, Marsetyo, Med. (2010). *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja)*. Rineka Cipta. Jakarta
- 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. Diakses 1 Maret 2019.
- Kintari, F. F., (2014). *Pengaruh konsentrasi belajar dan kreativitas Belajar terhadap prestasi belajar akuntansi Siswa kelas xi ips di sma muhammadiyah 1 Sragen tahun ajaran 2013/1014*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://journal.uinsgd.ac.id>. diakses 1 Maret 2019.
- Komitor, J.B., & Adamson, E. (2015). *The Complete Idiot's Guide to Yoga with Kids*. USA: Alpha Books.
- Margolis, H. (2012). Relaxation Training: A promising approach for helping exceptional learners. *International Journal Of Disability*, 37 (3), 215-234.
- Mehta N. dan Mahapatra S.C. (2011). *Adiponectin, interleukin-6, and cardiovascular disease risk factors are modified by a short-term yoga-based lifestyle intervention in overweight and obese men*. J. Altern. Complement. Med. 2011;19:397-402. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>. diakses 1 Maret 2019.
- Nisa, U. (2016). *Pengaruh Konsentrasi dan Usaha Siswa dalam Mengatasi Kesulitan Mempelajari Kimia dengan Prestasi Belajar Kimia Siswa kelas X Semester 2 SMA N 1 Srandakan Tahun ajaran 2015/2016*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Pratiwi. (2018). *Pemanasan yoga dalam kegiatan ekstrakurikuler pada pembelajaran tari kreasi di SMP N 2 Way Tenong*. Bandar Lampung: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. digilib.unila.ac.id diakses 1 Maret 2019.
- Sahasi, G. (2015). A Replicated Study on he Effect of Yoga on Cognitive Functions. *Indian Psychological Review*, 27 (1-4), 33-35.
- Somvir. (2008). *Mari Beryoga*. Denpasar: Bali-India Foundation
- Sukmadinata, N.S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosadakarya.
- Suryani, L. K. (2014). *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Susanto, A. (2016). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Media Group.
- Sutedi, D. (2009). *Penelitian pendidikan Bahasa Jepang*. Bandung: Humaniora Utama Press.
- Sutomo, B. dan Anggraini, D.Y. (2010). *Menu Sehat Alami Untuk Balita & Batita*. Jakarta : PT. Agromedia Pustaka
- Suwardhani. (2013). *Perbedaan tingkat konsentrasi pada siswa yang melakukan sarapan pagi dengan yang tidak melakukan sarapan pagi di SDN Gondang III Kecamatan Nawangan Pacitan*. www.eprints.ums.ac.id diakses 1 Maret 2019.
- Uripi, V. (2014). *Menu Sehat Untuk Balita*. Jakarta : Puspa Swara.
- Wirmayani, P. dan Supriyadi. (2017). *Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri Di Denpasar*. Jurnal Psikologi Udayana 2017, Vol.4, No.2, 460-473. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Udayana. www.undayana.ac.id diakses 1 Maret 2019