

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia 5-6 tahun merupakan anak yang berada pada fase *golden age* atau masa keemasan, yakni dimana semua potensi dan perkembangan otak anak berkembang dengan pesat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bloom menyatakan bahwa 50% perkembangan otak anak sudah terjadi ketika baru lahir sampai usia 4 tahun, 30% berikutnya terjadi ketika usia 4-8 tahun. Namun dibalik itu anak juga sedang berada dalam masa kritisnya karena jika pada masa ini potensi-potensinya tidak distimulasi secara optimal dan maksimal maka akan berdampak pada perkembangan selanjutnya, termasuk disini dalam konsentrasi belajarnya.¹

Konsentrasi belajar merupakan aspek yang sangat penting dalam pendidikan anak usia dini. Menurut Surya konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak berhubungan dengan objek yang dipelajari.² Pada anak usia dini atau usia 5-6 tahun konsentrasi belajar menjadi fondasi penting karena seluruh proses pembelajaran sangat bergantung pada kemampuan anak untuk memusatkan perhatiannya terhadap instruksi guru, kegiatan bermain edukatif, serta interaksi sosial dalam kelas. Rentang konsentrasi atau perhatian (*attention span*) anak usia 5-6 tahun masih terbatas. Menurut teori perkembangan Piaget anak usia 5-6 tahun ini berada pada tahap perkembangan praoperasional yang ditandai pola berpikir dari anak usia 5-6 tahun ini masih bersifat egosentrik dan belum mampu mempertahankan perhatian dalam waktu yang lama. Secara fisiologis rentang perhatian anak usia 5-6 tahun berkisar antara 10-15 menit.² Keterbatasan ini menjadi tantangan tersendiri dalam menciptakan proses pembelajaran yang efektif dan bermakna bagi anak.

Konsentrasi belajar anak usia 5-6 tahun dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik itu dari faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar anak ada dari segi kondisi fisik anak usia dini seperti kelelahan, kurang tidur, kurangnya aktivitas fisik, maupun pada kondisi

yang memiliki penyakit kronis.³ Selain kondisi psikologis anak yang terganggu seperti kecemasan dan stress anak yang kurang tidur, kurang bergerak, atau mengalami emosional yang tidak terkontrol juga cenderung menunjukkan konsentrasi yang lebih rendah.⁴

Faktor eksternal yang mempengaruhi konsentrasi anak dapat dilihat dari faktor lingkungan anak usia dini. Salah satu faktor lingkungan yang mempengaruhi fokus anak saat belajar adalah kondisi ruangan belajar serta jumlah siswa yang ada dalam satu kelas. Ketika suatu kelas memiliki lebih banyak siswa, suasana belajar menjadi tidak nyaman. Guru tidak sepenuhnya menyadari masalah yang dihadapi setiap anak.⁵ Selain faktor lingkungan perkembangan teknologi juga memiliki dampak negatif pada konsentrasi anak usia dini, terutama pada perkembangan *smartphone* dan internet menyebabkan semua kalangan sudah menggunakan *smartphone* dan internet tanpa terkecuali dengan anak usia dini. Anak-anak tertarik dengan fitur menariknya. Selain itu, orang tua juga sering menggunakan *smartphone* untuk memastikan anak-anak tetap tenang, baik di rumah maupun di luar rumah. Ketika anak-anak menemukan tontonan dan permainan favoritnya di *smartphone* maka mereka akan merasa tenang.⁶

Konsentrasi belajar yang kurang pada anak usia 5-6 tahun dapat memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang yang signifikan. Dampak jangka pendek anak usia 5-6 tahun yang memiliki konsentrasi yang rendah akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas, dan penyerapan materi pembelajaran.⁷ Dampak jangka panjangnya kurangnya konsentrasi belajar juga dapat menyebabkan dampak seperti mengalami kesulitan belajar, kegagalan akademik, dan masalah perilaku disekolah dasar hingga jenjang pendidikan berikutnya.⁸ Oleh karena itu, intervensi dini terhadap masalah konsentrasi belajar anak menjadi sangat penting.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi rendahnya konsentrasi belajar pada anak usia dini antara lain ada penerapan metode pembelajaran berbasis permainan (*play-based learning*). Musik dan gerak ritmis, terapi bermain pendekatan berbasis seni seperti menggambar dan bermain peran, senam otak (*Brain Gym*) dan intervensi *Yoga Kids*. Senam otak (*Brain Gym*) dan *Yoga Kids* adalah 2 intervensi yang sama-sama melibatkan serangkaian

gerakan tubuh, pernapasan, dan relaksasi. *Brain Gym* merupakan serangkaian gerakan sederhana yang bertujuan untuk mengintegrasikan kerja otak kanan dan kiri sehingga dapat membantu meningkatkan kesiapan belajar dan fokus anak. Meskipun demikian, stimulasi yang diberikan dalam *Brain Gym* lebih berfokus pada koordinasi gerakan tubuh dan aktivasi fungsi otak melalui aktivitas motorik.⁹ Sementara itu, *Yoga Kids* memiliki pendekatan yang lebih komprehensif karena tidak hanya melibatkan gerakan tubuh, tetapi juga menggabungkan teknik pernapasan dan relaksasi yang dapat membantu anak mengontrol emosi serta menenangkan pikiran. Kombinasi antara gerakan fisik, pengaturan napas, dan relaksasi dalam *Yoga Kids* dapat meningkatkan suplai oksigen ke otak sehingga membantu anak memusatkan perhatian dan mempertahankan konsentrasi dalam proses pembelajaran. Selain itu, latihan *Yoga Kids* juga dapat membantu anak mengembangkan keseimbangan tubuh, ketenangan, serta kemampuan pengendalian diri yang sangat penting pada tahap perkembangan usia 5–6 tahun.¹⁰

Yoga Kids juga memiliki dampak positif bagi kemampuan kognitif, kontrol emosi dan fokus pada anak. Berdasarkan penelitian Palifiana dkk (2022) didapatkan bahwa *Yoga Kids* mampu meningkatkan konsentrasi pada anak yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Yoga Kids* selama seminggu dengan tiga kali pemberian. Bentuk intervensi yang digunakan berupa yoga berbasis Hatha Yoga untuk anak (*Children Hatha Yoga*) yang dimodifikasi dalam bentuk gerakan sederhana, peregangan, latihan pernapasan, serta relaksasi akhir. Gerakan-gerakan ini menekankan latihan pengaturan napas dan posisi tubuh statis sederhana sehingga membantu anak mempertahankan perhatian lebih lama.¹¹ Selain meningkatkan konsentrasi, *Yoga Kids* juga bisa menjadi stimulasi motorik kasar maupun motorik halus bagi anak. Hal ini sejalan dengan penelitian Astyandini, dkk (2025) menyatakan bahwa *Yoga Kids* memiliki pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar dan motorik halus pada anak usia 3 tahun di Kabupaten Patebon dan Kendal. Jenis Yoga yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Creative Movement Yoga/ Play-Based Yoga* (Yoga bermain), yaitu kombinasi gerakan yoga dengan permainan, imitasi gerakan hewan, keseimbangan tubuh, serta koordinasi gerakan tangan dan kaki. Pendekatan ini

menekankan aktivitas dinamis, koordinasi, dan eksplorasi gerakan sehingga lebih dominan menstimulasi kemampuan motorik anak.¹²

Kelebihan lain dari *Yoga Kids* adalah sifatnya yang inklusif dan dapat diterapkan secara kelompok di dalam kelas tanpa memerlukan peralatan khusus. Guru dapat dilatih untuk memimpin sesi *Yoga Kids* dengan mudah, menjadikannya intervensi yang berkelanjutan dan tidak bergantung pada tenaga ahli dari luar. Aspek menyenangkan dari *Yoga Kids* yang dikemas dalam cerita, lagu, dan imajinasi sangat sesuai dengan pendekatan pembelajaran anak usia dini yang berbasis permainan. Hal ini menjadikan *Yoga Kids* sebagai pilihan intervensi yang paling realistis, efektif, dan efisien untuk diterapkan di lingkungan pendidikan anak usia dini, khususnya dalam upaya meningkatkan konsentrasi belajar anak usia 5-6 tahun. Selain itu pemilihan *Yoga Kids* sebagai intervensi dalam penelitian ini karena berdasarkan hasil penelusuran literatur yang dilakukan peneliti belum menemukan intervensi *Yoga Kids* yang digunakan untuk meningkatkan konsentrasi anak usia 5-6 tahun diterapkan di Kota Padang.

Kota Padang sebagai ibu kota Provinsi Sumatera Barat memiliki 11 kecamatan, yang memiliki fasilitas taman kanak-kanak sebanyak 340 sekolah, dengan siswa terbanyak terdapat pada Taman Kanak-kanak Negeri Pembina Padang (TK Pembina Padang) yang memiliki siswa berjumlah 178 siswa dengan jumlah siswa laki laki 87 orang dan siswa perempuan 91 orang.¹³ Tingginya jumlah siswa di TK Pembina Padang yang merupakan taman kanak-kanak dengan peserta didik terbanyak di Kota Padang pada tahun ajaran 2025/2026, Kondisi ini membawa tantangan tersendiri dalam proses pembelajaran, khususnya terkait dengan konsentrasi belajar anak. Selain sebagai upaya meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini, program ini juga diharapkan mampu menjadi solusi alternatif dalam menghadapi tantangan pembelajaran di lingkungan pendidikan yang besar dan heterogen.

Berdasarkan informasi survei awal yang telah dilakukan terhadap 5 orang guru yang mengajar di TK Pembina Padang menyatakan bahwa ada anak-anak yang masih mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Anak cenderung mudah teralihkan oleh stimulus di lingkungan sekitar, sering berbicara dengan teman, berpindah tempat duduk, serta

tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan sampai selesai. Guru juga menyampaikan bahwa waktu fokus anak relatif singkat, terutama pada kegiatan yang membutuhkan ketekunan seperti mengerjakan lembar kerja, kegiatan menulis, dan mendengarkan penjelasan guru. Kondisi tersebut berdampak pada kurang optimalnya proses pembelajaran, karena anak tidak dapat menerima instruksi dengan baik dan hasil kegiatan belajar menjadi kurang maksimal.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti ingin meneliti tentang Pengaruh *Yoga Kids* Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Pembina Padang pada Tahun 2026.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas rumusan masalah penelitian ini untuk yaitu bagaimana Pengaruh *Yoga Kids* Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Pembina Padang pada Tahun 2026.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh *Yoga Kids* Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Pembina Padang pada Tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat konsentrasi belajar anak usia 5-6 tahun sebelum dilakukan pelatihan *Yoga Kids* di TK Pembina Padang tahun 2026
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat konsentrasi belajar anak usia 5-6 tahun sesudah dilakukan pelatihan *Yoga Kids* di TK Pembina Padang tahun 2026
3. Mengetahui pengaruh pemberian *Yoga Kids* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak usia 5-6 tahun sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *Yoga Kids* di TK Pembina Padang pada tahun 2026
4. Mengetahui perbandingan konsentrasi belajar anak usia 5-6 tahun antara kelompok intervensi yang mendapatkan intervensi *Yoga Kids* dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi *Yoga Kids* di TK Pembina Padang pada tahun 2026.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan diatas diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi :

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta menambah pengalaman kepada peneliti selama melakukan penelitian mengenai Pengaruh pemberian *Yoga Kids* terhadap peningkatan konsentrasi anak usia dini di TK Pembina Padang.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan Anak Usia Dini

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan metode pembelajaran yang lebih efektif dan aplikatif, serta menjadi referensi bagi institusi pendidikan lain dalam mengoptimalkan potensi peserta didik sejak usia dini.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan Bidan

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi ilmiah bagi institusi pendidikan kebidanan dalam pengembangan materi pembelajaran, terutama pada mata kuliah Kebidanan Komunitas, Tumbuh Kembang Anak, Asuhan Kebidanan pada Anak dan Balita, penelitian ini dapat memperluas wawasan mahasiswa kebidanan mengenai intervensi holistik dan berbasis *evidence-based practice* yang dapat diterapkan dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini, khususnya dalam aspek konsentrasi dan kesiapan belajar.

1.4.4 Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang signifikan pada tenaga kesehatan khususnya yang terlibat dipelayanan tumbuh kembang anak sebagai sumber informasi ilmiah tentang pengaruh *Yoga Kids* terhadap peningkatan konsentrasi anak usia dini, sehingga bisa menjadi bahan penyampaian informasi kepada orang tua dan masyarakat.

1.4.5 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada masyarakat dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini dengan penerapan latihan *Yoga Kids*.