

UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA SEKOLAH DENGAN LATIHAN YOGA

Efforts to Increase The Learning Concentration Of Children's Age With Yoga Training

Ni Luh Putu Riska Kusuma Sari¹, Ns. I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, S.Kep.,M.Kep², Ni Luh Putu Devhy, S.KM.,M.Kes³

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan STIKes Wira Medika Bali,

^{2,3}Dosen Program Studi Keperawatan STIKes Wira Medika Bali

Email : puturiskakusuma29@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia sekolah mudah terganggu konsentrasi saat belajar. Penyebabnya mudah ditemui pada saat anak sedang berusaha belajar. Berbagai penyebab tersebut dapat diminimalisir namun tidak dapat dihilangkan karena anak tidak dapat mengontrol keadaan lingkungan tempat belajar. Oleh karena itu, diperlukan berbagai metode baru untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar yaitu dengan melakukan latihan Yoga. Penelusuran *literature* ini bertujuan untuk menganalisa hasil penelitian terkait yang berfokus pada upaya meningkatkan konsentrasi belajar anak usia sekolah dengan latihan yoga. Penelaahan ini dilakukan dengan metode *review* dari hasil penelitian dari media elektronik *google scholar* dan *Science Direct* yang dipublikasikan mulai tahun 2015-2020. Artikel Internasional ini menggunakan database IJCS (*International Journal of Caring Science*) dan *International Journal of Public Health Sciences* dibatasi dari tahun 2015-2020 dengan kata kunci yoga, *concentration of learning*. Hasil *review* penelaahan menemukan bahwa konsentrasi sangat berperan penting dalam proses belajar. Salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar adalah dengan melakukan latihan yoga. Berdasarkan hasil *review* penelaahan dapat disimpulkan bahwa yoga dapat memberikan pengaruh terhadap konsentrasi belajar anak. Saran bagi pihak sekolah yaitu siswa perlu melakukan kegiatan lain yang dapat melatih konsentrasi belajar dengan penyediaan waktu luang untuk melakukan latihan yoga dan tersedianya fasilitas terapi yoga.

Kata Kunci: yoga, konsentrasi belajar, anak usia sekolah.

ABSTRACT

School-age children are easily distracted when studying. The cause is easily found when the child is trying to learn. These various causes can be minimized but cannot be eliminated because children cannot control the state of the learning environment. Therefore, new methods are needed to improve concentration of

learning. One way to improve learning concentration is by doing yoga exercises. This literature search aims to analyze the results of related research that focuses on efforts to improve the concentration of school-age learning with yoga practice. This review was conducted by a review method of research results from the Google Scholar electronic media and Science Direct, which was published from 2015-2020. This International article uses a database of IJCS (International Journal of Caring Science) and limited International Journal of Public Health Sciences from 2015-2020 with the keyword yoga, concentration of learning. The results of a review of the review found that concentration is very important in the learning process. One way to improve concentration of learning is to do yoga exercises. Based on the review results, it can be concluded that yoga can have an influence on children's learning concentration. Suggestions for schools that students need to do other activities that can practice concentration of learning by providing free time to do yoga exercises and the availability of yoga therapist facilities.

Keyword: *yoga, concentration of learning, school age children.*

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, sebab anak usia sekolah merupakan generasi penerus serta penentu kualitas dari suatu bangsa. Pada usia anak sekolah, khususnya usia sekolah dasar disebut juga sebagai masa pengembangan intelektual, dikarenakan pada usia tersebut anak memiliki keinginan dan keterbukaan untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman. Pendidikan merupakan sebuah wadah yang dapat membantu anak untuk mengembangkan potensinya secara lebih dalam untuk kelak berguna di masa depannya. Pendidikan merupakan sebuah solusi sekaligus sebab dari berbagai masalah yang terjadi di Indonesia. Salah satu masalah yang terjadi dalam pendidikan yaitu tentang konsentrasi belajar siswa (Kintari, 2014).

Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau dan menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini juga diungkapkan oleh Kintari (2014), yaitu konsentrasi belajar secara signifikan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa di kelas. 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 anak juga memiliki prestasi akademik yang unggul. Dalam hal ini, siswa seharusnya memusatkan pikiran pada penjelasan guru dan mengesampingkan hal lainnya. Bentuk tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar pada anak seperti halnya tidak dapat memperhatikan penjelasan guru dengan baik, kesulitan menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru, serta kesulitan menjawab pertanyaan yang diberikan guru secara langsung maupun mengerjakan soal-soal materi yang diberikan oleh guru.

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. 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. 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 (Engkoswara, 2012).

Menurut *United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO) data yang dikeluarkan tahun 2014 pendidikan Indonesia berada pada peringkat ke-57 untuk pendidikan diseluruh dunia dari 115 negara. Berdasarkan hasil penelitian Internasional *Programme for International Student Assesment* (PISA) pada tahun 2018 menyatakan bahwa prestasi belajar peserta didik di Indonesia masih rendah, Indonesia berada pada peringkat 72 dari 77 negara.

Menurut data Kemendikbud (2019) Provinsi Bali berada pada peringkat 22 dari 34 provinsi yang ada di Indonesia dengan jumlah siswa Sekolah Dasar di Bali sebanyak 400.508 siswa. Siswa yang mengulang ditingkat sekolah dasar di Provinsi Bali sebanyak 1.683 siswa. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan banyaknya siswa yang datang kesekolah hanya mengetahui bahasa lokal sehingga menjadi kesulitan dengan bahasa Indonesia sebagai pengantar. Jumlah siswa Sekolah Dasar di Badung menurut Kemdikbud Kabupaten Badung (2019) sebanyak 58.847 siswa. Di Kabupaten Badung masih mengalami kendala dalam proses belajar mengajar yang tercermin dari hasil belajar siswa yang sebagian besar masih kurang. Rata-rata 50% masih belum tuntas. Salah satunya di Kecamatan Mengwi dengan jumlah siswa Sekolah Dasar terbanyak di Kabupaten Badung sebanyak 13.827 siswa.

Menurut (Supriyono, 2015) mengatakan bahwa konsentrasi belajar dapat ditunjukkan dari sikap dan perilaku siswa ketika sedang melakukan aktivitas belajar di dalam kelas. Perilaku tidak dapat berkonsentrasi belajar sering muncul pada diri siswa di sela-sela aktivitas belajar di kelas. Ciri-ciri dari siswa yang tidak dapat berkonsentrasi belajar pada umumnya merasa betah berjam-jam melakukan aktivitas di luar kegiatan belajar, mudah terkena rangsangan lingkungan (seperti suara TV, radio, gangguan adik/kakak), mondar mandir kesana kemari untuk mencari perlengkapan belajar, setelah belajar tidak tahu apa yang baru saja dipelajari. Apabila siswa tidak dapat berkonsentrasi ketika sedang belajar maka siswa akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas belajar secara menyeluruh, dan dapat berdampak pada hasil belajar yang kurang optimal. Kesulitan yang dialami oleh siswa yang disebabkan karena tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar seperti halnya tidak dapat memperhatikan penjelasan guru dengan baik, kesulitan menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru, serta kesulitan menjawab pertanyaan yang diberikan guru secara langsung maupun mengerjakan soal-soal materi yang diberikan oleh guru. Apabila kondisi

siswa yang tidak dapat berkonsentrasi belajar seperti kondisi tersebut diatas terus dibiarkan, maka akan berdampak pada hasil pembelajaran yang kurang optimal seperti nilai yang menurun.

Banyak metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi siswa Sekolah Dasar. 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 Sekolah Dasar salah satunya dengan melakukan latihan yoga. Dimana yoga merupakan aktivitas yang berfokus pada penyatuan tubuh dan pikiran melalui gerakan relaksasi (Shindu, 2014).

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, 2014). 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.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (putu wirmayani, 2017) menunjukkan pendidikan memegang peran yang penting untuk dapat membantu anak untuk mengembangkan potensinya. Ketika belajar di sekolah, konsentrasi belajar menjadi salah satu faktor penentu prestasi belajar anak. Kemampuan konsentrasi belajar anak pada usia Sekolah Dasar menjadi lebih selektif, beradaptasi, dan terencana ketika berhadapan dengan system pendidikan yang baik. Relaksasi dapat mempengaruhi konsentrasi belajar sehingga konsentrasi belajar siswa menjadi lebih meningkat. Analisis uji beda Independent Sample T-Test menunjukkan hasil yang signifikan ($t = 2.390$; $p = 0.011 \leq 0.05$), yang artinya H_0 ditolak. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa Yoga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri di Denpasar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nadzifatus Sangadah, 2019) menyatakan bahwa anak-anak yang mengalami kesulitan dan gangguan dalam berkonsentrasi saat belajar di kelas akan merasa sulit untuk melakukan tugas yang diberikan oleh guru. Untuk mengatasinya bisa dilakukan dengan latihan yoga. Setelah penerapan latihan yoga, 3 peserta dengan tingkat konsentrasi dalam kategori cukup baik (60%), dan 2 peserta dengan tingkat konsentrasi dalam kategori baik (40%). Kesimpulannya latihan yoga adalah efektif dalam meningkatkan konsentrasi pada anak.

2. Tujuan

Penelusuran *literature* ini bertujuan untuk menganalisa hasil penelitian terkait yang berfokus pada upaya meningkatkan konsentrasi belajar anak usia sekolah dengan latihan yoga.

METODE PENCARIAN *LITERATURE*

Strategi pencarian studi yang relevan dengan topik dilakukan menggunakan *database google scholar* yang dipublikasikan mulai tahun 2015-2020 dengan kata kunci yoga, konsentrasi belajar, anak usia sekolah. Pencarian artikel Internasional menggunakan database IJCS (*International Journal of Caring Science*) dibatasi dari tahun 2015-2020 dengan kata kunci yoga, *concentration of learning, school age children*. Kriteria inklusi dalam review ini adalah jurnal yang dipublikasikan mulai dari tahun 2015-2020, artikel yang didapatkan *fulltext*. Jurnal yang diperoleh dari *google scholar* sebanyak 8 artikel, tetapi yang sesuai dengan kriteria inklusi hanya 6 artikel, sedangkan jurnal yang diperoleh dari IJCS (*International Journal of Caring Science*) sebanyak 2 artikel tetapi yang sesuai dengan kriteria inklusi hanya 1 artikel. Artikel yang digunakan sebagai sampel selanjutnya diidentifikasi dan disajikan dalam tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1
Hasil *Review* Artikel

Peneliti	Judul	Tujuan	Karakteristik sampel	Metode	Hasil
Sugianto (2018)	Pembiasaan Meditasi Pada Siswa Sekolah Dasar Buddhis Di Jakarta Dan Tangerang	Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan pengenalan dan pembiasaan meditasi, teknik, objek meditasi dan melatih konsentrasi di sekolah dasar Buddhis.	Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD yayasan Buddhis.	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif.	Hasil penelitian adalah latihan meditasi secara teratur setiap hari atau setiap minggu; Agama Budha guru menjadi pemandu langsung, latihan meditasi dilakukan di kelas, cetiya, Ruang kelas, aula, atau halaman sekolah Dhamma; siswa berkonsentrasi pada objek meditasi atau mendengarkan kalimat positif.
I Ketut Gunarta (2017)	Implementasi Pembelajaran Yoga Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumerta	Tujuan dari penelitian ini adalah Menerapkan latihan yoga untuk meningkatkan konsentrasi pada siswa.	Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SDN 1 Sumerta.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif menggunakan pendekatan studi kasus.	Dampak Implementasi Pembelajaran Yoga di SDN 1 Sumerta ialah menyehatkan fisik akan nampak bila tekun dalam melaksanakan latihan yoga ialah meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, mengembangkan otot, dan mencegah nyeri; menyeimbangkan emosi, meningkatkan konsentrasi.
Seena	<i>Impact of Yoga</i>	Tujuan Penelitian ini	Subjek penelitian ini	Penelitian ini	Hasil yang diperoleh dalam

Uthaman (2017)	<i>and Meditation on Cognitive Functions of Students</i>	yaitu untuk mengeksplorasi dampak yoga dan meditasi pada fungsi kognitif siswa.	adalah para peserta sebanyak 102 siswa yang telah berlatih yoga dan meditasi setiap hari di sekolah.	menggunakan metode deskriptif kualitatif.	penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan yang ada pada siswa yang berlatih yoga daripada yang bukan siswa berlatih yoga.
Putu Wirmayani dan Supriyadi (2017)	Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Di Denpasar	Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisa pengaruh yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar anak SD Negeri di Denpasar.	Sampel dalam penelitian ini adalah anak kelas IV SD N 1 Padang Sambian sebanyak 73 siswa.	Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain <i>NonEquivalent Control Group Design</i> .	Analisis uji beda Independent Sample T-Test menunjukkan hasil yang signifikan ($t = 2.390$; $p = 0.011 \leq 0.05$), yang artinya H_0 ditolak. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa Yoga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri di Denpasar.
Reni Ilmiasih, dkk (2016)	Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi yoga terhadap konsentrasi belajar anak usia sekolah.	Sampel penelitian ini adalah Siswa SD kelas IV-V dengan populasi sebanyak 297 orang diambil dengan metode purposive sampling, jumlah sampel sebanyak 29 orang.	Penelitian ini menggunakan rancangan pre eksperimental dan menggunakan pendekatan <i>one group pretest-posttest without Control Group Design</i> .	Berdasarkan hasil analisis Uji Wilcoxon dengan program SPSS, diperoleh nilai $Z = -3,324$ dengan taraf signifikansi $0,001$ ($p < 0,05$), nilai Sig. (2-tailed) \leq taraf nyata ($\alpha/2$) dan dapat ditarik kesimpulan H_1 diterima. Terapi Yoga efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak usia sekolah.
Nurul Suhartini	Pengaruh Latihan	Tujuan dari penelitian ini	Sampel diambil dengan	Metode penelitian bersifat	Dengan uji normalitas data

(2016)	Yoga Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Latih Kelas Yoga SD Negeri di Bandung	adalah untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap tingkat konsentrasi para peserta latih.	menggunakan teknik sampling jenuh sebanyak 10 (sepuluh) orang peserta.	eksperimental dimana terdapat perlakuan setelah tes awal dilakukan, dan desain penelitian ini menggunakan <i>one group pretest-posttest design</i> .	untuk tes awal sebesar (0,070) dan tes akhir sebesar (0,107) pada $\geq \alpha=0.05$. Untuk menjawab hipotesis menggunakan uji paired sample t test, hasil yang diperoleh adalah (0,001) pada $< \alpha=0.05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan yoga terhadap konsentrasi.
Dr. Ram Kalap Tiwari (2015)	<i>Benefits of Yoga Practices on school student's memory and concentration in relation to Examination stress</i>	Tujuan dari penelitian ini untuk memeriksa manfaat latihan Yoga pada konsentrasi dan daya ingat siswa.	Sampel penelitian ini adalah 200 SD siswa (112 siswa stres tinggi dan 88 siswa stres rendah) dipilih berdasarkan skor diperoleh melalui skala stres.	Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan <i>control group</i> .	Hasil menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menghasilkan dan menunjukkan konsentrasi perhatian dan memori yang lebih tinggi. Telah disarankan atas dasar pengamatan ini bahwa latihan dan latihan Yoga harus menjadi bagian reguler dari kurikulum sekolah dasar.

2. Pembahasan

Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh ketrampilan tertentu. Usia sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti pada anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab pada perilakunya sendiri dalam berhubungan dengan orang tua, teman sebaya, dan orang lain (Wong, 2010). Anak usia sekolah dapat diartikan sebagai anak yang berada dalam rentang usia 6-12 tahun, dimana anak mulai memiliki lingkungan lain selain keluarga. Kemampuan kemandirian anak dalam periode ini di luar lingkungan rumah terutama di sekolah akan terasa semakin besar. Beberapa masalah sudah mampu diatasi dengan sendirinya dan anak sudah mampu menunjukkan penyesuaian diri dengan lingkungan yang ada. Rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri dalam menghadapi tugas sudah mulai terwujud, sehingga ketika anak mengalami kegagalan sering kali dijumpai reaksi seperti kemarahan dan kegelisahan (Hidayat, 2011). Berdasarkan beberapa pengertian tersebut anak usia sekolah diatas dapat disimpulkan bahwa anak usia sekolah adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik kuat, mempunyai sifat individual secara aktif dan tidak bergantung pada orang tua. Pada masa ini anak lebih suka meniru dan lebih suka dimanja.

Kata konsentrasi berasal dari bahasa inggris yaitu *concentrate* (verb) yang berarti memusatkan dan *concentration* (noun) yang berarti pemusatan. Konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau dan menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari (Surya, 2011). Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah kemampuan pemusatan pikiran terhadap objek yang berkaitan dengan belajar (penerimaan informasi tentang pelajaran) dimana konsentrasi belajar ini sangat penting dalam proses pembelajaran karena merupakan usaha dasar untuk dapat mencapai prestasi belajar yang lebih baik.

Yoga telah menjadi system sejak 3000 tahun yang lalu oleh seorang ahli filsafat hindu bernama Rsi Patanjali. Yoga secara harafiah berasal dari suku kata “*yu*” yang memiliki arti menyatakan dan menghubungkan dengan Tuhan. Kemudia Rsi Patanjali mendefinisikan yoga sebagai *Yogascita Vrhti Niroda* yang berarti yoga adalah pengendalian gelombang-gelombang pikiran. Dengan demikian yang berarti melakukan hubungan dengan Tuhan dengan cara mengendalikan gelombang-gelombang pikiran (Somvir, 2014).

(Shindu, 2014), mengemukakan bahwa yoga adalah kesatuan dari pengetahuan dan teknik. Yoga membantu orang mengikat unsur-unsur fisik, mental dan spiritual dari kehidupan mereka. Seiring berjalannya waktu, orang-orang mulai melihat tubuh dan jiwa sebagai lebih dari satu unit. Saat ini, yoga menjadi bagian dari kehidupan sehari-sehari bagi banyak orang Yoga yang dilaksanakan pada pagi hari dapat meningkatkan energy untuk memulai aktivitas. Yoga yang dilaksanakan disekolah pada pagi hari dapat membantu anak lebih berkonsentrasi saat menerima pelajaran selanjutnya. Selain itu, Yoga di sekolah cukup dilaksanakan selama satu jam dalam satu minggu. Sedangkan pengantar

yoga untuk anak dapat dilaksanakan selama satu atau dua kali seminggu selama 4-6 minggu.

Berdasarkan seluruh teori diatas, dapat disimpulkan bahwa Yoga merupakan penyatuan pikiran melalui pola gerak dan pernafasan sehingga timbul kesadaran yang sesungguhnya dan dapat membantu anak lebih berkonsentrasi saat menerima pelajaran selanjutnya. Manfaat yoga untuk anak salah satunya yaitu meningkatkan konsentrasi. Dalam meningkatkan konsentrasi dilakukan dengan sikap berdiri (pada asana) dimana dalam sikap berdiri tersebut siswa sudah diajarkan asana dalam yoga. Posisi berdiri yang diajarkan tidak hanya sekedar berdiri, dimana kedua kaki harus lurus, punggung leher kepala juga harus lurus dan pandangan kedepan. Dengan hal sederhana itu siswa sudah diajarkan untuk memfokuskan pikiran pada satu titik, yang dapat melatih konsentrasi siswa tersebut.

Anak Sekolah Dasar masuk ke dalam tahap Operasional Konkret, pada tahap ini anak mampu berfikir logis, memahami konsep percakapan, mengorganisasikan objek ke dalam klasifikasi, mampu mengingat, memahami dan memecahkan masalah yang bersifat konkret. Selain itu, anak sekolah dsara juga mengalami peningkatan atensi pada usia 6-12 tahun sehingga adanya peningkatan perhatian pada masa ini. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan pemusatan pikiran pada bahan pelajaran dengan mengenyampingkan hal-hal lain yang tidak berkaitan. System pengajaran yang masih konvensional dapat menurunkan atensi siswa. Namun, disamping itu masih banyak cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi siswa sekolah dasar. Salah satunya adalah latihan yoga. Yoga sudah mulai banyak dilakukan oleh masyarakat karena berbagai manfaat positif yang didapatkan. Manusia dari berbagai kalangan usia melakukan yoga karena fungsinya yang beragam. Yoga untuk anak berbeda dengan yoga pada orang dewasa. Salah satu manfaat dari yoga untuk anak, yaitu mengusir stress dan mengembangkan kemampuan relaksasi, merupakan aspek yang juga menjadi wadah untuk meningkatkan konsentrasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dr. Ram Kalap Tiwari (2015) menyatakan bahwa memori adalah proses mental untuk memperoleh dan menyimpan informasi untuk pengambilan nanti dan sistem penyimpanan mental yang memungkinkan proses ini. Konsentrasi berarti kesatuan keutuhan, keseimbangan. Ini adalah fokus perhatian pada objek tertentu. Proses konsentrasi perhatian dan memori adalah faktor utama dalam pembelajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menghasilkan dan menunjukkan konsentrasi perhatian dan memori yang lebih tinggi. Telah disarankan atas dasar pengamatan ini bahwa latihan dan latihan Yoga harus menjadi bagian reguler dari kurikulum sekolah dasar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Reni Ilmiasih, dkk (2016) menyatakan bahwa tugas utama anak usia sekolah adalah belajar. Keberhasilan dalam belajar dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya yaitu konsentrasi. Konsentrasi merupakan pemusatan pikiran, atau terpusatnya perhatian terhadap informasi yang diperoleh seorang siswa selama periode belajar. Konsentrasi mempengaruhi kemampuan siswa dalam memahami penjelasan yang diberikan oleh guru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi yoga

terhadap konsentrasi belajar siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Yoga efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa smp. Melalui terapi Yoga dapat melancarkan sirkulasi darah, oksigen di dalam tubuh dan darah pun akan meningkat sehingga aliran oksigen ke otak juga akan meningkat. Adanya aliran darah yang lancar pada otak, sehingga mudah untuk berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Suhartini (2016) menyatakan aktivitas tubuh yang menggabungkan unsur jiwa dan raga, melakukan yoga dengan rutin dapat meningkatkan kecepatan dan akurasi berpikir terutama dalam hal memori dan daya konsentrasi, olahraga ini menjadi aktivitas jasmani yang diminati oleh masyarakat masa kini. Dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap tingkat konsentrasi para peserta latih. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan yoga terhadap konsentrasi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putu Wirmayani (2017) menyatakan bahwa pendidikan memegang peran yang penting untuk dapat membantu anak untuk mengembangkan potensinya. Ketika belajar di sekolah, konsentrasi belajar menjadi salah satu faktor penentu prestasi belajar anak. Kemampuan konsentrasi belajar anak pada usia Sekolah Dasar menjadi lebih selektif, beradaptasi, dan terencana ketika berhadapan dengan system pendidikan yang baik. Relaksasi dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Yoga adalah aktivitas yang berfokus pada penyatuan tubuh dan pikiran melalui gerakan dan relaksasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Yoga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri di Denpasar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sugianto (2018) menyatakan bahwa Sekolah adalah pusat pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan atau pembelajaran mengacu pada standar pendidikan nasional. Selain itu, dengan adanya manajemen berbasis sekolah, sekolah mengemas program pendidikan secara khas. Hasil penelitiannya yaitu latihan meditasi secara teratur setiap hari atau setiap minggu; Agama Budha guru menjadi pemandu langsung, latihan meditasi dilakukan di kelas, cetiya, Ruang kelas, aula, atau halaman sekolah Dhamma; siswa berkonsentrasi pada objek meditasi atau mendengarkan kalimat positif.

Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan yoga dapat berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi belajar anak. Dari intervensi latihan yoga diatas semua dapat diterapkan di sekolah-sekolah untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar. Kelebihan dari beberapa penelitian diatas adalah masing-masing penelitian menyatakan bahwa Yoga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan konsentrasi belajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Anak usia sekolah sering mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar. Kesulitan berkonsentrasi bisa diakibatkan oleh salah satunya faktor lingkungan. Berdasarkan hasil *review* diatas untuk melatih konsentrasi belajar bisa dengan melakukan gerakan fisik seperti yoga. Latihan yoga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak.

2. Saran

1) Bagi siswa

Konsentrasi merupakan hal yang sangat diperlukan dalam melakukan proses belajar mengajar. Ada banyak factor yang dapat memicu kurangnya konsentrasi oleh karena itu lebih fokuslah dalam melakukan kegiatan belajar di dalam kelas.

2) Bagi Pihak Sekolah

Siswa perlu melakukan kegiatan lain yang dapat melatih konsentrasi belajar dengan penyediaan waktu luang untuk melakukan latihan yoga dan fasilitas terapi yoga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya selaku penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada STIKes Wira Medika Bali yang memberikan kesempatan dan dukungan untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Engkoswara. (2019, 12 1). *Ciri-ciri Siswa yang Dapat Berkonsentrasi Belajar* . Diambil kembali dari shvoong: <http://id.shvoong.com>
- Halgin, R. &. (2010). *Psikologi Abnormal (Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis)*. jakarta : Salemba Humanika.
- Hening Suci Ramadhani, E. L. (2016). Pengaruh Terapi Bermain Puzzle Terhadap Konsentrasi Belajar Anak . *jurnal medika*.
- Hidayat, A. (2011). *Keperawatan Anak I* . jakarta: Salemba Medika.
- Kinasih, S. (2017). pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas hidup. *buletin psikologi*, 1-12.
- kintari, F. F. (2014). pengaruh konsentrasi belajar dan kreativitas belajar terhadap prestasi belajar siswa . *naskah publikasi* .
- Lydia Verdiana, L. M. (2017). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang . *jurnal medika respati*.
- putu wirmayani, s. (2017). pengaruh yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar anak sd . *jurnal psikologi udayana* , 461.
- Rahmawati, B. Y. (2019). Dance Movement Therapy (Dmt) As An Efforts To Increase Learning Concentration On Elementary School Students . *JPSD*.

- Ravikumar. (2015). Role of yoga in Concentration, Attention, and Memory of B.EdStudentTeachers . *Physical Education Director,Kumadvathi College of Educatio*.
- Santrok, J. (2011). *Psikologi Pendidikan (edisi tiga, jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Shindu, P. (2014). *panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Qanita.
- Silvia, A. A. (2019). Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Kelas Vi Di Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin . *JKSI*.
- Somvir. (2014). *Mari Beryoga*. Bali: India-fondation.
- Sudhana, N. M. (2015). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar dalam Mengerjakan Soal Ulangan Umum . *Jurnal Psikologi Udayan*.
- Supriyono. (2015). Meningkatkan Konsentrasi Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan. *unnes*, 66-67.
- Surya, H. (2011). *Kiat Mengatasi Kesulitan Belajar*. jakarta: PT Gramedia.
- syaukani, A. (2015). *petunjuk praktis pijat, senam dan yoga sehat*. yogyakarta: araska.
- Tri mindari, s. (2015). meningkatkan konsentrasi belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan . *IJGC*.
- Wirawanda, Y. (2016). *Kedahsyatan terapi yoga*. jakarta timur: padi.
- Wong, D. (2010). *Pedoman Klinis Keperawatan Pedriatrik*. Jakarta: EGC.