

LITERATURE REVIEW

**UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR
ANAK USIA SEKOLAH DENGAN LATIHAN YOGA**



Oleh :

NI LUH PUTU RISKA KUSUMA SARI
NIM. 16.321.2569

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA MEDIKA BALI
DENPASAR
2020**

LITERATURE REVIEW

**UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR
ANAK USIA SEKOLAH DENGAN LATIHAN YOGA**

*Diajukan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali untuk memenuhi
salah satu persyaratan menyelesaikan Program Sarjana Keperawatan*



Oleh :

NI LUH PUTU RISKA KUSUMA SARI
NIM. 16.321.2569

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA MEDIKA BALI
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

LITERATURE REVIEW

Nama : Ni Luh Putu Riska Kusuma Sari
NIM : 16.321.2569
Judul : Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah
dengan Latihan Yoga
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali
Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian *literature review*.

Denpasar, 30 Juni 2020
Pembimbing II

Pembimbing I



Ns. I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, S.Kep., M.Kep
NIK: 2.04.10.348

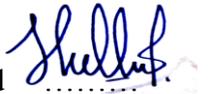
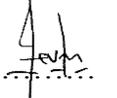


Ni Luh Putu Devhy, S.KM.,M.Kes
NIP: 2.04.15.908

LEMBAR PENGESAHAN

LITERATURE REVIEW

Nama : Ni Luh Putu Riska Kusuma Sari
NIM : 16.321.2569
Judul : Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah dengan Latihan Yoga
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali
Telah dipertahankan di depan dewan penguji sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam bidang Keperawatan pada tanggal 30 Juni 2020.

	Nama	Tanda Tangan
Penguji I(Ketua)	: Ns. Niken Ayu Merna Eka Sari, S.Kep., M.Biomed	
Penguji II(Anggota)	: Ns. I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, S.Kep., M.Kep	
Penguji III(Anggota)	: Ni Luh Putu Devhy, S.KM.,M.Kes	

Mengesahkan
STIKes Wira Medika Bali
Ketua,

Drs. I Dewa Agung Ketut Sudarsana.. MM
NIK. 2.04.13.695

Denpasar. 07 Juli 2020
Mengetahui
Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Ketua,

Ns. Ni Luh Putu Dewi Puspawati. S.Kep..M.Kep
NIK. 2.04.10.403

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan *literature review* yang berjudul “Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah dengan Latihan Yoga”.

Literature review ini disusun dalam rangka pengganti skripsi karena pandemic *Covid-19* untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali.

Dalam penyusunan *literature review* ini, penulis banyak mendapat bantuan sejak awal sampai terselesainya *literature review* ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. I Dewa Agung Ketut Sudarsana, MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali memberikan kesempatan untuk menyelesaikan Program Studi Keperawatan Program Sarjana.
2. Ns. Ni Luh Putu Dewi Puspawati, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali.
3. Ns. I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian *literature review* ini.
4. Ni Luh Putu Devhy, S.KM., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian *literature review* ini.
5. Keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan moral dan materil dalam penyelesaian *literature review* ini.
6. Teman-teman mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali khususnya Angkatan A10-C dan semua pihak yang penulis tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan *literature review* ini.

Penulis mengharapkan kritik dan saran bersifat konstruktif dari para pembaca demi kesempurnaan dalam penyusunan *literature review* ini.

Denpasar, Juni 2020

Penulis

Ni Luh Putu Riska Kusuma Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	1
PENDAHULUAN.....	2
1. Latar Belakang	2
2. Tujuan	4
METODE.....	5
HASIL DAN PEMBAHASAN	6
1. Hasil <i>Review</i> Artikel	6
2. Pembahasan.....	9
KESIMPULAN DAN SARAN	12
1. Kesimpulan	12
2. Saran.....	12
UCAPAN TERIMA KASIH.....	12
DAFTAR PUSTAKA	12
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Hasil <i>Review</i> Artikel	5
---	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Bukti Bimbingan

Lampiran 2 : Jurnal

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 terapis 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 Berciri 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 peneltian 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 Uthaman (2017)	<i>Impact of Yoga and Meditation on Cognitive Functions of Students</i>	Tujuan Penelitian ini yaitu untuk mengeksplorasi dampak yoga dan meditasi pada fungsi kognitif siswa.	Subjek penelitian ini adalah para peserta sebanyak 102 siswa yang telah berlatih yoga dan meditasi setiap hari di sekolah.	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif.	Hasil yang diperoleh dalam 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 Padangsambian 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 pretes-postest without Control Group Design</i> .	Berdasarkan hasil analisis Uji Wilcoxon dengan program SPSS, diperoleh nilai $Z = -3,324$ dengan taraf signficancy 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 (2016)	Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Latih Kelas Yoga SD Negeri di Bandung	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap tingkat konsentrasi para peserta latih.	Sampel diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh sebanyak 10 (sepuluh) orang peserta.	Metode penelitian bersifat eksperimental dimana terdapat perlakuan setelah tes awal dilakukan, dan desain penelitian ini menggunakan <i>one group pretest-posttest design</i> .	Dengan uji normalitas data 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 “*yuj*” 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 Ilimasih, 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 terapis 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.Ed Student Teachers . *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.



Kartu Bimbingan Skripsi

Nama : Ni Luh Putu Riska Kusuma Sari
NIM : 16.321.2569
Pembimbing I : Ns. I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, S.Kep., M.Kep
Pembimbing II : Ni Luh Putu Devhy, S.KM., M.Kes
Masa Bimbingan :
Judul Penelitian : Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah Dengan Latihan Yoga

Pembimbing I			Pembimbing II		
Tgl	Materi Bimbingan	Paraf	Tgl	Materi Bimbingan	Paraf
19 Mei 2020	- Perbaiki judul - Perbaiki abstrak - Perbaiki latar belakang - Cari jurnal yang sesuai - Perbaiki penulisan		19 Mei 2020	- Perbaiki penulisan - Perbaiki abstrak - Tambahkan saran - Tambahkan daftar pustaka	
28 Mei 2020	- Perbaiki latar belakang - Tambahkan tujuan - Perbaiki metode penelitian - Perbaiki penulisan		1 Juni 2020	- Perbaiki penulisan - Perbaiki abstrak - Perbaiki saran	
8 Juni 2020	- Perbaiki abstrak - Perbaiki metode penelitian - Perbaiki pembahasan - Perbaiki penulisan		18 Juni 2020	- Perbaiki penulisan - Perbaiki pembahasan - Perbaiki kesimpulan - Perbaiki saran	
25 Juni 2020	ACC		26 Juni 2020	ACC	

Program Studi Ilmu Keperawatan
Ketua

Ns. Ni Luh Putu Devi Puspawati S.Kep., M.Kep
NIK. 2.04.10.403

Ketua Panitia

Ns. Niken Ayu Merna E S. S.Kep., M.Biomed
NIK. 2.04.10.348

PENGARUH YOGA TERHADAP KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR ANAK SD NEGERI DI DENPASAR

Putu Wirmayani, Supriyadi

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
wirma.yani@yahoo.com*

Abstrak

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 (Nisa, 2008 & Kintari, 2014). Kemampuan konsentrasi belajar anak pada usia Sekolah Dasar menjadi lebih selektif, beradaptasi, dan terencana ketika berhadapan dengan system pendidikan yang baik. Menurut Margolis (1990), relaksasi dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Yoga adalah aktivitas yang berfokus pada penyatuan tubuh dan pikiran melalui gerakan dan relaksasi. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui pengaruh Yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar anak SD Negeri di Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *Non-Equivalent Control Group Design*. Sampel diambil secara acak melalui teknik *two stages cluster sampling* hingga didapat subyek yang berada di kelas IV SD N 1 Padangsambian sebanyak 73 siswa. Tahap penelitian terdiri dari *pre-test*, perlakuan yoga (untuk kelompok eksperimen), dan *post-test*. Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner kemampuan konsentrasi belajar yang terdiri dari 24 aitem dengan reliabilitas 0.859. Yoga diberikan selama dua kali seminggu selama 8 sesi dengan durasi 1 jam. 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.

Kata kunci: Yoga, Kemampuan Konsentrasi Belajar, Siswa SD Negeri

Abstract

Education plays an important role to help children in order to develop their potential. While studying in school, learning concentration becomes one of the factors that help children establish a good school achievement (Nisa, 2008 & Kintari, 2014). Learning concentration on children in school age become more selective, more adaptive, and planned, if accompanied by a relevance and excellent education system. According to Margolis (1990), there's an effect of relaxation toward learning concentration. Yoga is an activity which focused on integrated body and mind through movement and relaxation. Hence, researcher interested to find out whether there's an effect of Yoga on Learning Concentration of Public Elementary School's Children in Denpasar. This study is an experimental study with Non-Equivalent Control Group Design. Sample was chosen randomly using two stages cluster sampling, obtained 73 fourth grader students from SD N 1 Padangsambian. Three steps was used in this study, there are pre-test, Yoga intervention (for experiment group), and post-test. Learning Concentration was measured by a questionnaire consist of 24 items with reliability coefficient 0.859. Yoga was given an hour twice a week for 8 sessions. Independent Sample T-Test analysis shows a significant result ($t = 2.390$; $p = 0.011 \leq 0.05$), which means H_0 not accepted. According that analysis, researcher can conclude that Yoga give a significance effects on learning concentration of Public Elementary School's Children in Denpasar.

Keywords: Yoga, Learning Concentration, Public elementary School's Children

LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan sebuah solusi sekaligus sebab dari berbagai masalah yang terjadi di Indonesia. Salah satu penyebab terjadinya kriminalitas yang menyeret pelaku anak usia dini adalah kekacauan sistem pendidikan di Indonesia (www.megapolitan.kompas.com). Begitu juga dengan anak yang tidak bisa membaca maupun menulis, pendidikan menjadi solusi yang dapat membantu mereka mengatasi hal tersebut. Pendidikan merupakan sebuah wadah yang dapat membantu anak untuk mengembangkan potensinya secara lebih dalam untuk kelak berguna di masa depannya. Ilmu yang didapatkan oleh anak di bangku sekolah tidak hanya berlaku pada saat itu saja, namun dewasa ini, pendidikan yang diberikan juga secara implisit membantu anak untuk lebih memahami lingkungan sekitar serta bagaimana menghadapi masalah-masalahnya.

Praktiknya, pendidikan untuk anak dapat ditemui pada sekolah formal maupun non-formal. Menurut Undang-Undang No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan formal merupakan sistem pendidikan dimana siswa pada tingkatan sekolah tertentu harus menjalani proses belajar mengajar sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Sebaliknya, pendidikan non formal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Siswa dikatakan menempuh sekolah formal apabila berada di Sekolah Dasar (SD)/MI dan sederajat, Sekolah Menengah Pertama (SMP)/MTs dan sederajat, serta Sekolah Menengah Atas (SMA)/SMK/MA dan sederajat. Sekolah formal banyak tersebar di seluruh daerah di Indonesia, dengan jumlah siswa yang beragam di tiap sekolahnya. Kurikulum telah ditetapkan untuk menjadi pedoman di sekolah. Pada umumnya, di Sekolah Dasar, aspek yang harus diperhatikan adalah metode pembelajaran di kelas dan sistem penilaian hasil belajar.

Tingkatan Sekolah Dasar di sekolah formal maupun yang sederajat di pendidikan non-formal sama-sama mementingkan hasil belajar siswanya. Penilaian menjadi penting karena melalui penilaian hasil belajar siswa selama sekolah dapat diukur. Orang tua pun mengharapkan anaknya di sekolah memiliki prestasi yang tinggi. Pada umumnya, di akhir proses belajar mengajar akan diadakan sebuah tes/ujian untuk mengukur prestasi siswa. Terdapat beberapa aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa, seperti peran orangtua (Hara & Burke, 1998), lingkungan belajar yang mendukung (Macneil, Prater, & Busch, 2009), dukungan sosioemosional (Greenberg, Weissberg, O'Brien, Zins, et al., 2003; Welsh, Parke, Widaman, & O'Neil, 2001; Zins,

Bloodworth, Weissberg, & Walberg, 2004), kegiatan ekstrakurikuler (Massoni, 2011), konsentrasi belajar (Nisa, 2008), dan lain sebagainya.

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 ia juga memiliki prestasi akademik 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, siswa 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.

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 (Nase dalam Ningsih dkk, 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).

Konsentrasi siswa pada usia Sekolah Dasar menjadi lebih selektif, beradaptasi, dan terencana (Berk, 2012). Pertama, anak-anak menjadi lebih andal dalam sengaja memerhatikan hanya aspek-aspek situasi yang relevan dengan tujuan-tujuan mereka. Kedua, mereka mampu mengadaptasikan dengan fleksibel konsentrasi mereka pada persyaratan-persyaratan tugas. Ketiga, perencanaan meningkat tajam pada usia ini, yaitu dengan berkolaborasi bersama para

perencana yang lebih ahli. Seluruh aspek tersebut dapat membantu anak Sekolah Dasar untuk meraih prestasi yang baik apabila didukung oleh pendidikan di sekolah.

Menurut Berk (2012), pendidikan berkualitas tinggi di Sekolah Dasar sangat menentukan perkembangan kognitif serta konsentrasi anak. Pendidikan yang baik dapat diukur melalui ukuran kelas (maksimal 18 anak), lingkungan fisik, kurikulum, aktivitas harian, dan interaksi antara guru dan siswa. Apabila mengacu pada kualitas ini, secara gamblang dapat dilihat di Indonesia bahwa sebagian besar Sekolah Dasar yang memenuhi kriteria tersebut adalah Sekolah Dasar Swasta. Sekolah Dasar Negeri umumnya memiliki ukuran kelas besar yang dapat mengurangi konsentrasi anak.

Sekolah Dasar Negeri di Bali memiliki jumlah yang jauh lebih banyak dibandingkan dengan Sekolah Dasar Swasta. Jumlah Sekolah Dasar Negeri di masing-masing kabupaten/kota pun berbeda-beda. Tercatat pada tahun 2012/2013, Denpasar memiliki jumlah Sekolah Dasar Negeri sebanyak 169, Sekolah Dasar Swasta sebanyak 41, dan 7 Sekolah Madrasah (www.bali.bps.go.id). Jumlah sekolah ini masing-masing tergolong sedikit, karena Denpasar berada di peringkat 7 mengenai jumlah Sekolah Dasar. Berbanding terbalik dengan jumlah siswanya, Denpasar berada di peringkat paling atas untuk jumlah siswa Sekolah Dasar, yaitu sebanyak 87.057 siswa. Berdasarkan hal tersebut, secara logis, Sekolah Dasar Negeri di Denpasar menerima lebih banyak siswa dibanding dengan kabupaten lainnya, sehingga jumlah siswa dalam satu kelas menjadi lebih padat dan tidak sesuai standar.

Selain jumlah siswa yang tidak berbanding lurus dengan jumlah sekolahnya, terdapat faktor lainnya yang membuat siswa di Denpasar sulit berkonsentrasi. Denpasar merupakan daerah perkotaan dimana akses informasi menjadi sangat mudah. Saat ini, di Denpasar, sudah merupakan hal yang lumrah apabila kita melihat anak-anak sudah fasih menggunakan berbagai jenis *gadget* yang dimiliki (www.denpasarikota.go.id). Padahal banyak efek negatif yang disebabkan oleh *gadget* itu sendiri. Berdasarkan artikel yang dimuat pada Solo Pos (www.solopos.com), benda-benda seperti TV, radio, *gadget*, *video game*, *computer* atau *laptop* Yoga dapat mengurangi daya konsentrasi siswa. keadaan

Gunawan (2015) mengungkapkan salah satu alasan utama mengapa anak sulit konsentrasi saat belajar adalah karena ia tidak tertarik atau tidak suka dengan materi yang dipelajari serta metode yang digunakan. Metode yang konvensional banyak digunakan pada Sekolah Dasar Negeri di Indonesia. Menurut Djamarah (dalam www.magister-pendidikan.blogspot.com), metode pembelajaran konvensional adalah metode pembelajaran tradisional atau disebut juga dengan metode ceramah, karena sejak dulu metode ini telah

dipergunakan sebagai alat komunikasi lisan antara guru dengan anak didik dalam proses belajar dan pembelajaran. Dalam pembelajaran sejarah metode konvensional ditandai dengan ceramah yang diiringi dengan penjelasan serta pembagian tugas dan latihan. Metode yang dimaksudkan adalah komunikasi satu arah antara guru dan siswa, tanpa partisipasi aktif dari siswanya. Hal ini tidak hanya membuat konsentrasi belajar siswa menjadi menurun, tetapi juga menyebabkan hal buruk lainnya seperti penurunan prestasi matematika dan kasus membolos (Nuryadi, 2012). Metode yang digunakan untuk meningkatkan konsentrasi tidak hanya dapat dilakukan di kelas, namun juga banyak yang dapat dilakukan di luar kelas untuk menunjang konsentrasi anak.

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. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok (Setiani, 2014), *brain gym* (Nuryana & Purwanto, 2010), *quantum learning* (Setiyawati, 2013), dan relaksasi melalui terapi Murottal (Apriyani, 2015) secara signifikan dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa SD.

Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah untuk diterapkan untuk anak-anak. Menurut Margolis (1990), 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 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. dilakukan berdasarkan rekognisi realistik dari

psikologis seseorang saat ini (Chidananda, 1991). 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. Penelitian oleh Peck, Bray dan Theodore (2005), mengungkapkan bahwa yoga dapat menjadi alternatif yang menjamin peningkatkan perilaku positif dan pengganti intervensi medis pada anak dengan masalah konsentrasi. Metode yoga menjadi pilihan karena mengandung instruksi

PENGARUH YOGA TERHADAP KEMAMPUAN KONSENTRASI

yang mudah dipahami, tidak memerlukan banyak material, dan menyenangkan untuk dilakukan.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa Yoga berpengaruh dalam meningkatkan konsentrasi siswa, namun ada juga penelitian yang membuktikan bahwa Yoga tidak memberi pengaruh yang signifikan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti apakah Yoga memberikan pengaruh pada kemampuan konsentrasi belajar siswa SD. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menyusun sebuah penelitian untuk mengetahui Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa SD Negeri di Denpasar.

METODE

Hipotesis Peelitia

Ho : Tidak terdapat pengaruh Yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar pada siswa SD Negeri di Denpasar

Ha : Terdapat pengaruh Yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar pada siswa SD Negeri di Denpasar

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel yang digunakan adalah Yoga sebagai variabel bebas dan kemampuan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar di Denpasar sebagai variabel tergantung.

Yoga merupakan seni olah tubuh yang mencakup pemusatan pikiran dan pengaturan pernafasan. Kegiatan ini dilakukan selama dua kali seminggu selama satu bulan sebelum anak mendapatkan pelajaran di kelas. Jenis yoga yang diberikan adalah Yoga anak dan mengacu pada jenis Raja Yoga yang terdiri dari kombinasi tiga gerakan dasar yoga pada umumnya, yaitu Pranayama, Surya Namaskar, dan Relaksasi. Gerakan Yoga tambahan tersebut antara lain Yoga Asana, Yoga Tertawa, Yoga berpasangan/kelompok, Yoga Cerita, Acro Yoga, dan Meditasi.

Konsentrasi Belajar merupakan kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian pada pelajaran di kelas dengan mengenyampingkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran tersebut. Konsentrasi belajar pada anak Sekolah Dasar akan diukur melalui kuisisioner Kemampuan Konsentrasi Belajar yang dilakukan sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah dilakukan perlakuan (*post-test*).

Responden

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri di Denpasar yang berusia 6-12 tahun. Pengambilan sampel dilakukan secara acak (*Probability Sampling*) menggunakan teknik *Two-Stages Cluster Sampling*, yaitu peneliti mengacak sekolah yang akan dipilih dari 169 SD Negeri di Denpasar, kemudian tahap kedua adalah mengacak kelas. Sampel yang terpilih adalah siswa kelas IV SD N 1 Padangsambian sejumlah 76 siswa. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok control sejumlah 39 siswa tidak mendapat perlakuan Yoga, sedangkan kelompok eksperimen sejumlah 37 siswa mendapat Yoga selama 8 kali pertemuan.

Tempat Penelitian

Pengambilan data *tryout* pertama dilakukan di SD N 1 Padangsambian (Kelas V) pada tanggal 5 November 2015 sejumlah 73 siswa. Kemudian dilakukan *tryout* kedua di SD N 14 Padangsambian (Kelas V) pada tanggal 6 November 2015. Pelaksanaan penelitian sepenuhnya dilakukan di SD Negeri 1 Padangsambian pada siswa kelas VA dan VB. Seluruh rangkaian penelitian dimulai pada tanggal 7 November 2015 (*pre-test*) dan berakhir pada tanggal 10 Desember 2015 (*post-test*).

Alat Ukur

Pengukuran kemampuan konsentrasi belajar pada saat *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan cara memberikan kuisisioner kepada subyek. Kuisisioner tersebut disusun berdasarkan teori inatentif oleh Fanu (2010). Sebanyak 30 aitem pernyataan dalam bentuk skala Likert diberikan kepada siswa. Pada *tryout* pertama, 30 aitem diberikan pada siswa dan menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha* 0.814 dan 14 aitem gugur. Banyaknya aitem yang tidak valid mengakibatkan pengadaan *tryout* kedua, yaitu 30 aitem berbeda diberikan kepada subjek SD Negeri 14 Padangsambian. Hasil koefisien *Cronbach's Alpha* menunjukkan angka 0.811 dan hanya 6 aitem yang harus gugur. Skor ni menunjukkan bahwa skala yang dibuat oleh peneliti mampu mencerminkan 81,1 % variasi yang terjadi pada skor murni subjek, sehingga alat ukur dikatakan layak untuk mengukur atribut perilaku yang dimaksud yaitu kemampuan konsentrasi belajar pada siswa SD Negeri di Denpasar.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang bersifat kuasi-eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Desain ini memerlukan penghitungan terhadap *pre-test* dan juga *post-test*, *pre-test* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana persamaan yang dimiliki antara kemampuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dilakukannya manipulasi (Myers&Hansen, 2006). Pilihan jawaban pernyataan terdiri dari empat kolom, yaitu Sering; Kadang-kadang; Jarang; dan Tidak Pernah. Alat ukur kemampuan konsentrasi belajar ini diberikan pada saat *pre-test* (7 November 2015) dan *post-test* (10 Desember 2015).

Teknik Analisis Data

Penelitian dikatakan valid jika terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti dan instrumen yang digunakan memenuhi syarat (Sugiyono, 2013). Validitas yang diuji dalam penelitian ini adalah validitas isi dan validitas konstruk. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi melalui pengujian isi tes dengan analisis rasional atau dapat dikatakan melalui *professional judgement* (Azwar, 2013). Pengukuran validitas isi akan dilakukan dengan *SPSS 17.0 for windows*, yaitu melihat korelasi antara aitem dan total. Menurut Azwar (2012), item-item alat ukur akan dikatakan memiliki validitas yang baik apabila memiliki korelasi aitem-total lebih dari atau sama dengan 0.3 ($r_{1x} \geq 0.30$) atau menggunakan sampel minimum yaitu $N=60$ pada saat uji coba alat ukur dengan $r_{1x} = 0.254$.

Pendekatan reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penyajian tunggal atau *single-trial administration* yang akan menghasilkan estimasi reliabilitas konsistensi internal (*internal consistency*) (Azwar, 2010). Hasil yang didapat dari metode *single-trial administration* akan dianalisis dengan *Alpha Cronbach* dengan bantuan program komputer *SPSS 17.0 for windows* dalam perhitungannya.

Analisis data menggunakan *Independent Sample T-Test* untuk mengetahui apakah ada perbedaan kemampuan konsentrasi belajar antara kelompok eksperimen dibanding dengan kelompok kontrol dimana kemampuan konsentrasi belajar yang dianalisis adalah nilai selisih antara *pre-test* dengan *post-test*. Sebelum melakukan analisis untuk menguji hipotesis, uji asumsi berupa uji normalitas dan homogenitas dilakukan terlebih dahulu. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari penelitian mengikuti distribusi normal. Pengukuran normalitas dilakukan

dengan menginput data di *SPSS 17.0 for windows*. Metode yang digunakan untuk mengetahui nilai normalitas data penelitian adalah *one-sample Kolmogorov-Smirnov*. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah populasi dari penelitian adalah homogen. Pengukuran homogenitas juga dilakukan di *SPSS 17.0 for windows* dengan metode *Lavene Test*.

HASIL PENELITIAN

Pegujian validitas dan reliabilitas dilakukan sebanyak dua kali. Hasil uji coba pertama menunjukkan angka reliabilitas pada Cronbach's Alpha sebesar 0.814 dengan 14 aitem yang memiliki korelasi aitem-total ≤ 0.254 . Berdasarkan hal tersebut, peneliti memperbaiki aitem-aitem yang dianggap buruk, menggantinya dengan yang baru, namun tidak meninggalkan esensi dari indikator itu sendiri.

Pada uji coba yang kedua, reliabilitas Cronbach Alpha adalah sebesar 0.811. Terdapat 6 aitem yang memiliki koefisien validitas kurang dari 0.254. Aitem-aitem tersebut gugur dan dihapuskan dalam kuisioner. Kemudian didapat koefisien reliabilitas terakhir sebesar 0.859 dengan total jumlah 24 aitem. Koefisien korelasi aitem-total pada kuisioner Konsentrasi Belajar berkisar antara 0.296 hingga 0.851.

Tabel 1.

Sebaran Data Uji Coba Alat Ukur

Tabel 1.
Sebaran Data Uji Coba Alat Ukur

No	Sekolah	Kelas	Jumlah Siswa	Jenis Kelamin	
				Laki-laki	Perempuan
1	SD N 1 Padangsambian	VA	35	18	17
		VB	38	21	17
TOTAL			73		
2	SD N 14 Padangsambian	V	60	33	27

Uji normalitas dilakukan melalui uji *Kolmogorov-Smirnov* dalam program *SPSS version 17.0 for windows*. Data pada penelitian akan dikatakan normal apabila memiliki signifikansi diatas 0.05. Berikut adalah tabel sebaran data uji normalitas dari *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 2.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Pre-test KE	Pre-test KK	Post-test KE	Post-test KK	Selisih Pre&Post pada KE&KK
N	37	39	37	39	76
Kolmogorov-Smirnov Z	.692	.687	.923	.607	.693
Asymp. Sig. (2 tailed)	.725	.733	.362	.855	.723

Keterangan:
 KE : Kelompok Eksperimen
 KK : Kelompok Kontrol

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebaran data baik *pre-test* maupun *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah normal, karena 0.725, 0.733, 0.362, 0.855, 0.723, berada diatas 0.05.

Tabel 3.

Hasil Uji Homogenitas

		Lavene Test	
		F	Sig
Selisih dan KE&KK	Pre-Test dan Post-Test	1.792	.185

Tabel diatas menunjukkan nilai F dan signifikansi hasil selisih *pre-test* dan *post-test* untuk diuji homogenitasnya. Angka signifikansi adalah 0.185 dan berada diatas 0.05, maka dari itu H_0 diterima, yaitu sebaran data adalah homogen.

Uji asumsi menunjukkan bahwa data pada penelitian ini telah normal dan homogen, maka dari itu, data sudah dapat dianalisis melalui uji beda untuk membuktikan hipotesis. Peneliti selanjutnya melakukan uji beda terhadap selisih *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sebaran data dianalisis melalui uji beda *Independent Sample T-Test*. Uji beda ini mengukur perbedaan antara selisih *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok.

		Lavene Test	
		F	Sig
Selisih dan KE&KK	Pre-Test dan Post-Test	1.792	.185

Tabel 4.

Hasil Uji Independent Sample T-Test

		T	Df	Sig (2-tailed)	Mean Difference	Std Error Difference
Selisih dan pada KE&KK	Pre-test dan Post-test	2.390	74	.019	3.99792	1.67624

Nilai *post-test* dikurangi dengan nilai *pre-test*, kemudian dimasukkan dalam analisis *Independent Sample T-Test* hingga didapat hasil seperti tabel diatas. T menunjukkan angka 2.390 dengan probabilitas 0.019. Probabilitas 0.019 lebih kecil daripada 0.05 sehingga H_0 ditolak. Perbedaan rata-rata (*mean difference*) juga menunjukkan angka 3.99792 yang artinya selisih Kelompok Eksperimen dikurangi selisih kelompok kontrol sebesar 3.99792. Semakin besar dan positif angka pada perbedaan rata-rata, maka semakin besar pula perbedaan kemampuan konsentrasi belajar kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikannya intervensi Yoga. Dengan kata lain bahwa Yoga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar subyek.

Uji beda selajutya adalah *Paired Sample T-Test*, yaitu uji berpasangan yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen dan kontrol saat *pre-test*, serta kelompok eksperimen dan kontrol saat *post-test*.

Tabel 5.

Hasil Uji Paired Sample T-Test

		t	Df	Sig (2-tailed)	Mean	Std Deviasi
Pre-test	KK	-6.544	38	.000	-6.5384	6.2401
Post-test	KK					
Pre-test	KE	-2.992	36	.005	-3.9189	7.9665
Post-test	KE					

Uji beda pada kelompok eksperimen juga menunjukkan taraf signifikansi 0.005, artinya terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Perbedaan ini tidak semata-mata bahwa kelompok kontrol mengalami peningkatan konsentrasi belajar, namun juga bisa mengalami penurunan. Hal ini akan dibuktikan selanjutnya dengan peningkatan/penurunan frekuensi kelompok.

Analisis selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah pengkategorisasian skor subyek. Tujuan kategorisasi ini adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur (Azwar, 2012). Perbandingan rata-rata teoritik dengan rata-rata empiris dibutuhkan sebelum melakukan pengkategorisasian. Rata-rata (*mean*) teoritik diperoleh dengan cara menghitung skor maksimum aitem dikurangi skor minimum aitem, kemudian dibagi dua. Jumlah aitem yang valid berjumlah 24 aitem dengan 4 pilihan jawaban (rentang skor 1-4). Akhirnya didapat rata-rata teoritik *inattention* adalah sebesar 36. Untuk dapat melakukan perbandingan dan penggolongan data, maka peneliti terlebih dahulu mencari *mean*, standar deviasi, serta nilai maksimum dan minimum empiris dari data tersebut.

Tabel 6.

Skor Empiris Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD

Minimum	Maksimum	Mean Teoritik	Mean Empiris	Std. Deviasi	Varians
27	75	36	44.3244	9.34944	87.412

Mean empiris > mean teoritis, maka dapat dikatakan bahwa kemampuan *inattention* (tidak konsentrasi) subjek penelitian (siswa kelas V SDN 1 Padangsambian) lebih tinggi daripada kemampuan *inattention* siswa Sekolah Dasar lainnya di Denpasar. Hal ini juga memiliki makna bahwa subyek penelitian memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang lebih rendah pada populasinya.

Tabel 7.

Kategorisasi Skor Normatif

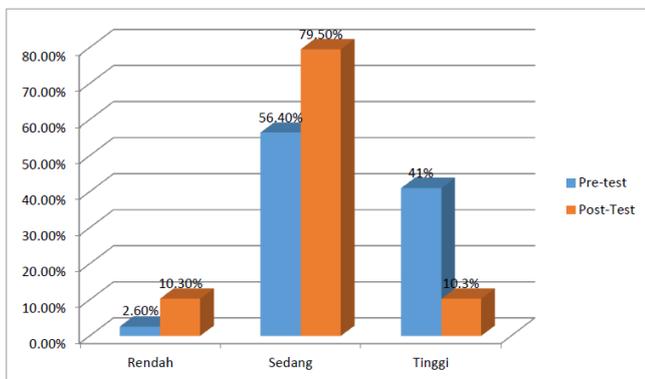
Rumus	Kategorisasi Skor
$X < (\mu - 1.0 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1.0 \sigma) \leq X \leq (\mu + 1.0 \sigma)$	Sedang
$(\mu + 1.0 \sigma) \leq X$	Tinggi

Tabel 8.

Hasil Kategorisasi Skor Normatif

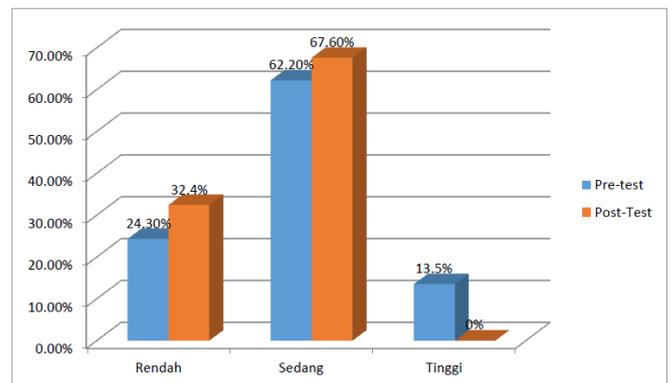
Skor	Kategorisasi Skor Kuisisioner	Kategori Skor Kemampuan Konsentrasi Belajar
$X < 34.96$	Rendah	Tinggi
$34.97 \leq X \leq 53.67$	Sedang	Sedang
$53.68 \leq X$	Tinggi	Rendah

Kategorisasi Skor Kuisisioner berbanding terbalik dengan kategori skor kemampuan konsentrasi belajar. Hal ini disebabkan karena aitem-aitem dalam kuisisioner mengacu pada teori tidak konsentrasi (*inattention*) oleh Fanu (2009).



Gambar 1. Grafik Kategorisasi Kemampuan Konsentrasi Belajar *Pre-Test* dan *Post-test* pada Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol adalah kelompok subyek yang tidak diberi perlakuan Yoga. Melalui gambar diatas dapat dilihat bahwa saat *pre-test*, sebesar 2.6% subyek berada pada kategori tinggi, dengan kata lain memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang rendah, kemudian sebesar 56.4% berada pada kategori kemampuan konsentrasi belajar sedang, dan sebesar 41% berada pada kategori kemampuan konsentrasi belajar yang tinggi. Setelah selama hampir satu bulan tanpa perlakuan, kuisisioner konsentrasi belajar kembali diberikan kepada kelompok kontrol. Sebaliknya, presentase subyek yang berada pada kategori kemampuan konsentrasi belajar yang tinggi mengalami penurunan dari 41% menjadi hanya 10.3%. Presentase-presentase tersebut membuktikan bahwa kelompok yang tidak diberi perlakuan mengalami penurunan konsentrasi dalam jangka waktu satu bulan.



Gambar 2. Grafik Kategorisasi Kemampuan Konsentrasi Belajar *Pre-Test* dan *Post-test* pada Kelompok Eksperimen

Berbeda halnya dengan kelompok eksperimen, apabila kelompok kontrol mengalami penurunan kemampuan konsentrasi belajar karena tidak diberi perlakuan, peneliti ingin melihat apakah kelompok eksperimen (kelompok yang diberikan perlakuan) mengalami peningkatan kemampuan konsentrasi belajar. Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa sebelum diberi perlakuan, subyek yang berada di kategori kemampuan konsentrasi belajar yang rendah adalah sebesar 24.3%, kategori sedang sebesar 62.2%, dan kategori tinggi sebesar 13.5%. Setelah diberi perlakuan yoga, hasil *post-test* juga mengalami penurunan. Presentase kemampuan konsentrasi belajar pada kategori rendah mengalami peningkatan menjadi 32.4%, pada kategori sedang mengalami sedikit peningkatan, yaitu sebesar 67.6%, dan pada kategori tinggi mengalami penurunan, yaitu menjadi 0%.

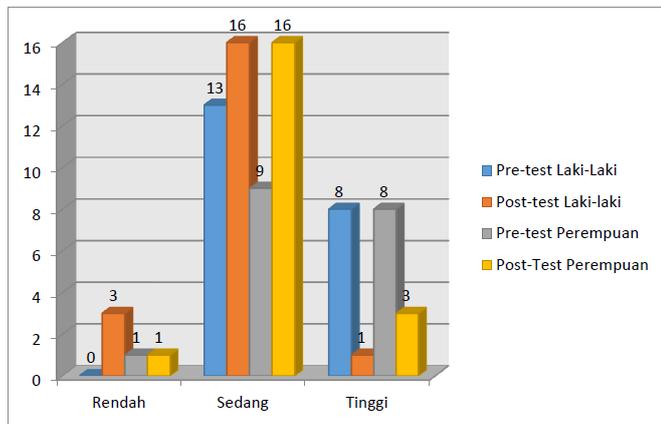
Sesuai dengan hasil pada tabel *Paired Sample T-Test*, diketahui bahwa terdapat perbedaan kemampuan konsentrasi belajar antara kelompok *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok. Perbedaan tersebut kemudian dapat lebih

PENGARUH YOGA TERHADAP KEMAMPUAN KONSENTRASI

dijelaskan melalui *mean difference* dan presentase masing-masing kelompok pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil dari analisis membuktikan bahwa kedua kelompok mengalami penurunan setelah adanya intervensi yoga. Kedua kelompok mengalami penurunan dari *pre-test* ke *post-test*, namun penurunan pada kelompok eksperimen tidak setinggi penurunan pada kelompok kontrol. Penurunan ini selanjutnya akan dijelaskan lebih rinci pada pembahasan.

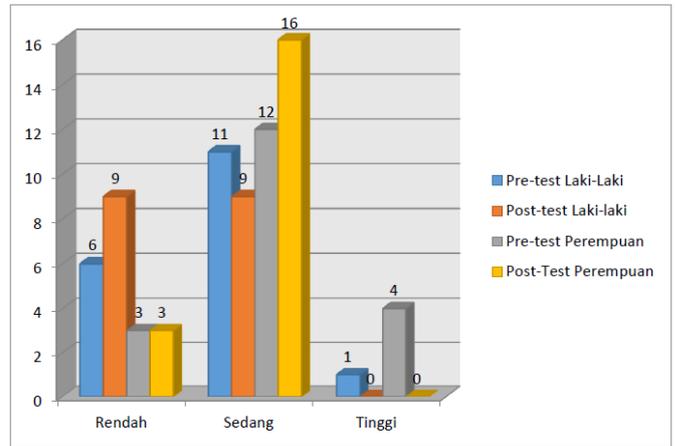
Analisis yang dilakukan oleh peneliti selanjutnya adalah berkaitan dengan jenis kelamin subyek. Hal ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh Yoga dengan membandingkan jenis kelamin terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa, sehingga didapatkan cara yang tepat untuk mengatasi permasalahan terkait dengan jenis kelamin terkait penelitian ini. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh Yoga terhadap kelompok subyek apabila dilihat dari jenis kelaminnya. Saat seluruh subyek diberikan kuisioner

mengalami kemampuan konsentrasi belajar, pada bagian depan terdapat data diri yang harus dilengkapi terlebih dahulu, salah satu yang harus diisi adalah jenis kelamin. Melalui data tersebut, peneliti memasukkan data pada spss dan melakukan penghitungan jumlah laki-laki dan perempuan pada masing-masing kategori dilakukan berdasarkan penghitungan statistik.



Gambar 3. Grafik Kategorisasi *Pre-Test* dan *Post-Test* berdasarkan Jenis Kelamin pada Kelompok Kontrol

Gambar di atas menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, tidak ditemukan subyek laki-laki yang berada pada kategori kemampuan konsentrasi belajar rendah, namun saat *post-test* terdapat peningkatan menjadi tiga orang. Sedangkan untuk perempuan yang berada di kategori rendah, jumlahnya tetap konstan, yaitu satu orang. Seperti yang telah dikemukakan diatas, kelompok kontrol tidak menimbulkan peningkatan pada subyeknya, dan justru membuat penurunan kategori, sehingga hal serupa juga akan terjadi apabila dilihat berdasarkan jenis kelamin.



Gambar 4. Grafik Kategorisasi *Pre-Test* dan *Post-Test* berdasarkan Jenis Kelamin pada Kelompok Eksperimen

Pada kelompok eksperimen, subyek mengalami penurunan kemampuan konsentrasi belajar, namun tidak sebanyak kelompok kontrol. Hal ini membuktikan bahwa Yoga pada kelompok eksperimen lebih berpengaruh pada perempuan jika dibandingkan dengan subyek laki-laki.

Uji Hipotesis

Uji beda *Independent Sample T-Test* telah dilakukan untuk menganalisis apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih *pre-test* dan *post-test* (perubahan kemampuan konsentrasi belajar) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pada tabel *Independent Sample T-Test* menunjukkan angka signifikansi 0.019. Berdasarkan asumsi hipotesis, bahwa apabila $Sig \leq 0.05$ maka H_0 diterima, sedangkan apabila $Sig > 0.05$ maka H_0 ditolak. Nilai Signifikansi sebesar $0.019 \leq 0.05$, artinya H_0 ditolak. Maka dari itu, diketahui bahwa terdapat pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar anak SD di Denpasar.

Uji Paired Sample T-Test dilakukan untuk mengetahui apakah Yoga memberikan pengaruh pada masing-masing kelompok. Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, terjadi perubahan yang signifikan dari *pre-test* ke *post-test* dengan signifikansi .000 dan perbedaan rata-rata -6.5384, yang artinya terjadi penurunan kemampuan konsentrasi belajar. Sedangkan pada kelompok eksperimen, kemampuan konsentrasi belajar juga justru mengalami penurunan, dengan signifikansi 0.005 dan perbedaan rata-rata -3.9189.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan

Ha diterima, sehingga menunjukkan bahwa Yoga memberikan penelitian ini adalah ketika terdapat perbedaan kondisi pengaruh pada Konsentrasi Belajar anak SD di Denpasar. instrumentasi, yaitu saat dilaksanakannya *pre-*

test, siswa Yoga pada anak-anak Sekolah Dasar mampu memberikan pengaruh pada konsentrasi belajar anak yang diukur melalui kuisioner konsentrasi belajar berdasarkan teori oleh Fanu (2009). Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Anopol (2010), yaitu 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 (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 di sekolah 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 mempengaruhi konsentrasi belajar anak SD, maka selanjutnya secara implisit hal ini dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Hasil penelitian ini telah menjawab hipotesis penelitian yang dirumuskan, yaitu terdapat pengaruh Yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar di Denpasar. Namun, berdasarkan analisis tambahan yang dilakukan, perbedaan justru muncul dari kedua kelompok. Kelompok kontrol mengalami perbedaan antara *pre-test* dan

post-test, begitu juga dengan kelompok eksperimen. Perubahan pada kedua kelompok ini merupakan penurunan kemampuan konsentrasi belajar. Banyak hal yang dapat menjelaskan temuan ini. Salah satu bias yang terjadi pada penelitian ini adalah ketika terdapat perbedaan kondisi instrumentasi, yaitu saat dilaksanakannya *pre-*

test, siswa sedang belajar efektif, sedangkan saat *post-test*, siswa tidak belajar efektif. Jadwal UAS yang telah selesai dilaksanakan mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar pada seluruh subyek, karena subyek sudah tidak menerima pelajaran dengan efektif. Bias ini juga terjadi pada penelitian Stener, dkk (2012) yang mengukur efektivitas Yoga pada anak dengan EBD. Pada penelitian ini, bias terjadi karena terdapat perbedaan instrumentasi, yaitu pada saat *pre-test*, siswa tidak belajar efektif karena sekolah ditutup akibat penyebaran virus H1N1, namun saat *post-test*, siswa sedang belajar efektif dan sedang dalam masa ujian. Perbedaan kondisi instrumentasi ternyata memberikan dampak yang besar pada kondisi subyek saat mengisi skala, sehingga hasil yang muncul mengurangi efektivitas dari intervensi itu sendiri.

Penurunan kemampuan konsentrasi belajar terjadi pada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Terdapat hal yang membedakan kedua kelompok ini, yaitu angka penurunannya. Perbedaan rata-rata kelompok kontrol lebih kecil jika dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun kedua kelompok mengalami penurunan, namun Yoga dapat mencegah penurunan kemampuan konsentrasi yang lebih besar.

Manfaat Yoga pada penelitian ini berfungsi sebagai pencegah turunnya kemampuan konsentrasi belajar siswa dalam kondisi tidak efektif sekalipun. Yoga tidak hanya dapat dilaksanakan semata-mata untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa saat sekolah, namun juga menjaga kestabilan atau mencegah penurunan konsentrasi belajar pada saat-saat lainnya seperti hari biasa (belum mendekati ulangan akhir) atau liburan sekolah. Penurunan dapat saja terjadi, sama halnya seperti penurunan pada analisis yang dijelaskan sebelumnya, namun penurunan dapat dicegah melalui intervensi Yoga. Sesuai dengan apa yang terjadi pada kelompok kontrol dan eksperimen, yaitu kelompok kontrol mengalami penurunan kemampuan konsentrasi belajar yang lebih besar daripada kelompok eksperimen.

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 (2010), 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 (1984), yang mengemukakan hasil penelitiannya di India, yaitu yoga secara signifikan dapat meningkatkan memori dan konsentrasi pada anak-anak. Fine dan 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 dan 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.

Menurut Fine dan Kotkin (2003) perubahan konsentrasi pada anak seringkali sulit untuk dilakukan, maka dari itu perubahan kecil sangat berarti. Perubahan ini harus segera disadari dan diberi penguatan oleh pihak sekolah atau keluarga (Fine & Kotkin, 2003). Berdasarkan teori ini, telah dibuktikan bahwa konsentrasi belajar merupakan hal yang cukup sulit untuk ditingkatkan. Sama halnya dengan temuan penelitian ini, yaitu justru terjadi penurunan kemampuan konsentrasi belajar selama proses penelitian. Terdapat beberapa faktor yang menjadi kekurangan penelitian sehingga membuat kemampuan konsentrasi belajar siswa tidak meningkat.

Faktor pertama adalah banyaknya sesi Yoga yang bertabrakan dengan hari raya keagamaan, sehingga pakaian yang digunakan adalah bukan baju olahraga. Menurut Feurstein dan Payne (2010), pakaian yang harus digunakan saat yoga adalah pakaian yang bersih, nyaman, dan layak pakai agar dapat bergerak dan bernafas dengan bebas. Saat penelitian dilakukan, banyak siswa yang tidak menggunakan pakaian olahraga, sehingga mereka kesulitan untuk menirukan

beberapa pose dan akhirnya mereka hanya diam tidak mengikuti petunjuk instruktur.

Faktor kedua adalah kebisingan yang tidak dapat dikontrol saat eksperimen dilakukan. Yoga sebaiknya dilakukan di lingkungan yang sepi dimana peserta yoga memiliki sedikit kemungkinan untuk terdistraksi oleh orang lain maupun suara bising (Feurstein & Payne, 2010). Siswa yang melakukan yoga pada penelitian ini beberapa kali terganggu oleh suara bising, seperti siswa kelas lain yang sedang tidak belajar, ekstrakurikuler, dan perlombaan antar kelas yang dilaksanakan di akhir sesi. Konsentrasi anak menjadi terpecah antara mendengarkan instruksi dari instruktur atau mendengarkan suara siswa lainnya di lapangan.

Faktor ketiga adalah konsistensi. Konsistensi yang dimaksudkan disini adalah kedisiplinan anak dalam mengikuti seluruh pose di setiap sesi dan pelaksanaan yoga yang tidak hanya dilakukan di sekolah, namun juga di rumah. Kedisiplinan anak dalam setiap sesi kurang, karena ketertarikan siswa dalam mengikuti petunjuk berbeda-beda. Apabila ia tertarik pada pose tersebut, maka ia akan mengikuti, namun apabila ia tidak tertarik, maka ia akan diam saja. Hal ini membuat pelaksanaan yoga tidak secara efektif dirasakan manfaatnya oleh siswa. Konsistensi lainnya adalah pelaksanaannya di rumah. Penelitian yang dilakukan oleh Jensen (2004) menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan yang signifikan pada konsentrasi anak karena intervensi Yoga. Salah satu penyebabnya adalah jumlah sesi yang kurang panjang, dimana disarankan 5 hari dalam seminggu selama 6 bulan (Telles dalam Jensen, 2004). Seluruh sesi ini tidak mungkin selalu dilakukan di sekolah, maka dari itu, subyek harus menerapkan yoga juga secara konsisten di rumah. Namun, tidak ada pengawasan khusus untuk hal ini, sehingga tidak menunjukkan hasil yang signifikan pada peningkatan konsentrasi.

Ketiga faktor tersebut dapat menjelaskan mengapa Yoga pada penelitian ini tidak dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa SD di Denpasar. Peneliti juga melakukan analisis tambahan berdasarkan jenis kelamin. Hasil telah menunjukkan bahwa perempuan pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang paling rendah jika dibandingkan dengan laki-laki pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Perempuan pada kelompok eksperimen yang berada pada kategori rendah tetap konstan dari *pre-test* ke *post-test* sebanyak 3 orang, sedangkan laki-laki mengalami peningkatan jumlah kategori rendah yaitu dari 6 orang menjadi 9 orang. Sugiartini (2007) menyatakan bahwa diperkirakan sekitar 2-20% anak usia sekolah di Amerika Serikat mengalami ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*/Gangguan Pemusatan Perhatian dan

Hiperaktivitas) dan rasio anak laki-laki : perempuan berkisar antara 3-5 : 1.

Anak laki-laki pada usia 6-12 tahun lebih menyukai aktivitas yang menggunakan fisik mereka, sehingga anak laki-laki lebih aktif daripada perempuan. Anak laki-laki lebih menyukai olahraga daripada aktivitas yang menuntutnya untuk diam, salah satu contohnya adalah belajar di kelas. Anak laki-laki lebih unggul dari anak perempuan dalam seluruh keterampilan motorik kasar, dan dalam melempar dan menendang, perbedaan gender sangat tajam sekali (Cratty, 1986; Haywood & Getchell, 2005; dalam Berk, 2010). Yoga merupakan olahraga yang tidak hanya memerlukan energi, namun juga membutuhkan konsentrasi yang tinggi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama proses Yoga, subyek perempuan nampak lebih tertarik dengan kegiatan Yoga, terlihat dari salah satu perilakunya yaitu selalu menempatkan diri di barisan paling depan. Sedangkan subyek laki-laki cenderung di belakang atau jauh di samping, sehingga mereka mencoba untuk tidak mengikuti beberapa pose. Subyek laki-laki hanya tampak tertarik pada kegiatan Acro Yoga, karena aktivitas tersebut memerlukan kekuatan otot serta kerjasama yang baik dengan teman. Menurut Berk (2012), masa kanak-kanak pertengahan merupakan waktu yang sangat penting untuk mendorong partisipasi anak perempuan dalam olahraga karena selama masa ini, anak-anak mulai menemukan keahlian mereka dan menentukan komitmen terhadap keterampilan tertentu. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dikaitkan bahwa dengan terariknya anak perempuan pada olahraga Yoga, maka semakin banyak manfaat yang mereka dapatkan melalui Yoga.

Pemberian yoga dibagi menjadi beberapa aktivitas di dalamnya, yaitu Pranayama, Surya Namaskar, Yoga Asana, Yoga berpasangan atau kelompok, Meditasi, Acro Yoga, Yoga Cerita, Yoga Tertawa, dan Relaksasi. Pranayama adalah teknik pengaturan nafas yang dilakukan sebagai pemanasan sebelum melakukan yoga. Menurut Ehleringer (2010), tujuan yang ingin dicapai saat melakukan Pranayama adalah terciptanya kesadaran bernafas dan mengajarkan anak bagaimana cara menggunakan nafas untuk menangkan tubuh. Melakukan pengaturan nafas juga mendorong perkembangan pola nafas saat berbicara serta stabilisasi postur.

Asana adalah bagian yoga yang paling dikenal orang kebanyakan orang, yaitu melakukan berbagai pose yang disertai dengan pengaturan nafas (Ehlinger, 2010). Asana membantu anak untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh serta meningkatkan konsentrasinya. Aktivitas selanjutnya adalah meditasi. Meditasi serupa dengan pranayama, namun diselipkan sugesti serta penenangan diri di dalamnya.

Beberapa penelitian telah menggali manfaat dari dilakukannya meditasi.

Valentine dan Sweet (1999) menemukan bahwa meditasi mindfulness dan sesi meditasi konsentrasi secara signifikan dapat meningkatkan skor konsentrasi setelah diberi perlakuan. Selain itu penelitian yang dilakukan di Harvard, Yale, dan Massachusetts membuktikan bahwa meditasi dapat merangsang salah satu bagian di otak, yaitu bagian otak yang berfungsi untuk mengatur konsentrasi dan pengelolaan sensori (Kauts&Sharma, 2012). Berdasarkan teori tersebut, maka diketahui bahwa meditasi memberikan pengaruh positif terhadap konsentrasi seseorang. Meditasi menjadi salah satu bagian dari Yoga yang dilakukan dalam salah satu sesi Yoga pada penelitian ini.

Acro Yoga dan Yoga Cerita merupakan dua jenis yoga yang juga membutuhkan konsentrasi. Selanjutnya adalah Yoga Tertawa, yaitu anak-anak diberikan waktu untuk melemaskan badan dan tertawa. Menurut Davidson (2010) Yoga tertawa memiliki banyak manfaat, yaitu melepaskan endorphen (dimana dapat menghasilkan rasa senang), berfungsi sebagai latihan aerobik (atau biasa disebut internal jogging), dapat melepaskan inhibisi dan memecahkan pembatas, melatih komunikasi, meningkatkan system imun, membentuk otot dan memperbaiki sirkulasi pernafasan, mendorong pikiran positif dan kreativitas, serta memberikan efek relaksasi untuk menurunkan stress dan tegangan.

Berdasarkan paparan diatas, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan, Yoga dapat mencegah penurunan kemampuan konsentrasi belajar siswa, khususnya siswa Sekolah Dasar Negeri di Denpasar. Yoga juga tidak hanya dapat dilakukan di sekolah, namun juga di rumah untuk dapat menggantikan kegiatan anak yang dapat menurunkan konsentrasi seperti TV, gadget, atau komputer/laptop. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Yoga yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi dan aspek kognitif lainnya. Namun hal ini tidak dapat digeneralisasikan pada semua anak. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Jensen (2004), yang menunjukkan Yoga tidak memberikan hasil yang signifikan terhadap aspek konsentrasi dan memori jangka pendek pada 11 anak ADHD. Sesuai dengan pernyataan sebelumnya, bahwa konsentrasi belajar memang sebuah hal yang sulit untuk ditingkatkan.

Pernyataan-pernyataan sebelumnya membuktikan bahwa konsentrasi memang sebuah aspek yang membutuhkan konsistensi dari perlakuan baik dalam lingkungan sekolah maupun rumah. Peningkatan akan didapat secara perlahan apabila Yoga dilakukan secara konsisten. Pencegahan turunnya kemampuan konsentrasi belajar secara drastis merupakan dampak yang dirasakan lebih awal oleh anak.

PENGARUH YOGA TERHADAP KEMAMPUAN KONSENTRASI

Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa Yoga memberikan pengaruh pada kemampuan konsentrasi belajar siswa SD di Denpasar.

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh Yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa SD Negeri di Denpasar, terdapat perbedaan kemampuan konsentrasi belajar pada kelompok kontrol. Perbedaan ini disebabkan karena adanya penurunan konsentrasi belajar, yaitu dari 41% menjadi 10.3% pada kategori kemampuan konsentrasi belajar tinggi, dan terdapat perbedaan kemampuan konsentrasi belajar pada kelompok eksperimen. Perbedaan ini merupakan penurunan konsentrasi belajar, yaitu dari 13.5% menjadi 0% pada kategori kemampuan konsentrasi belajar tinggi. Namun, perbedaan pada kelompok eksperimen lebih rendah jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Adapun saran yang dapat diberikan untuk praktisi pendidikan dan pihak sekolah adalah diharapkan menerapkan Yoga pada sebuah kurikulum atau rancangan pengajaran, hingga nantinya dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar, saran yang dapat diberikan pada orangtua adalah diharapkan yoga yang diajarkan di sekolah sebaiknya dilaksanakan juga dirumah untuk terus melatih konsentrasi belajar anak, karena konsentrasi membutuhkan konsistensi dalam berbagai lingkungan anak. Selanjutnya, saran bagi peneliti lain adalah peneliti selanjutnya dapat membuat replikasi mengenai penelitian ini dengan mengganti subyek menjadi siswa Sekolah Dasar Swasta, atau subyek dengan kategori umur yang berbeda, menggunakan alat ukur berupa tes-tes psikologi yang valid untuk mengukur konsentrasi anak, lebih mengontrol variabel-variabel pengganggu (*extraneous variable*) dalam pelaksanaan penelitian, membuat jadwal penelitian eksperimen sebaik mungkin dan menghindari adanya jarak-jarak yang cukup panjang antar tiap sesi, dan menyamakan kondisi instrumentasi saat pemberian pre-test dan post-test..

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyyah, Nur. (2014). *Penggunaan Permainan Edukatif-Puzzle Gambar Untuk Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Anak Adhd Di Splb-C Yplb Cipaganti*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Pendidikan Indonesia, Jakarta.
- American Psychological Association. (2010). *APA Ethical Principle of Psychologist and Code of Conduct*. USA: American Psychological Association. [electronic version] diunduh dari <http://www.apa.org/ethics/code/principles.pdf>
- Anopol, M. G. (2010). *Younger Set Moves to Yoga*. Houston Chronicle: England.
- Apriyani, Yenny. (2015). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Konsentrasi belajar Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 2 Pontianak*. Naskah Publikasi. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*, Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2014). *Banyaknya Sekolah, Murid, dan Guru Sekolah Dasar / Madrasah Ibtidaiyah Menurut Kabupaten/Kota Tahun 2012/2013*. Diunduh dari: www.bali.bps.go.id/tabel_detail.php?ed=606007&od=42&id=42/
- Berk, L. E. (2012). *Development Through The Lifespan 1: Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Betts, D.E. & Betts, S.W. (2006). *Yoga for Children with Autism Spectrum Disorders: A Step-by-Step Guide for Parents and Caregivers*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Campbell, D.T., & Stanley, J.C. (1963). *Experimental and Quasi Experimental Design for Research*. In N. Gage, *Handbook of research on teaching* (pp 1-62). United States of America: Houghton Mifflin Company.
- Chapple, C.K. (2008). *Yoga and the Luminous: Patanjali's Spiritual Path to Freedom*. Albany, USA: State University of New York Press.
- Chidananda, S.S. (1984). *The Philosophy, Psychology And Practice Of Yoga*. India: The Divine Life Society.
- Davison, Peter. (2010). *Laughter Yoga Activities Guide For Health and Healing*. Diunduh dari: www.peterdavison.ca
- Davison, G.C., Neale J.M., Kring, A.M. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ehrlinger, Jennie. (2010). *Yoga Therapy in Practice, Yoga for Children on the Autism Spectrum*. *International Journal of Yoga Therapy*. 20, 131-139.
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dubey, P., & Singh, A.P. (2014). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Various Interventions: Yoga, Medication, Homeopathy, Massage Therapy and Green Space Settings*. *Indian Journal of Applied Research*, 4(9), 502-504.
- Fanu, James Le. (2010). *Atasi dan Deteksi Ragam Masalah Kejiwaan Anak Sejak Dini*. Yogyakarta: Diva Press.
- Feuerstein, G., & Payne, L. (2010). *Yoga for Dummies, 2nd Edition*. Hoboken, USA: Wiley Publishing, Inc.

- Fine, A. & Kotkin, R. (2003). *Therapist's Guide to Learning and Attention Disorders*. USA: Academic Press.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnick, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58, 466-474.
- Gunawan, A.W. (2015). Mengapa Anak Sulit Konsentrasi? Diunduh dari: <http://adiwgunawan.com/?p=article&action=shownews&pid=257>
- Hara, S.R. & Burke, D.J. (1998). Parent Involvement: The Key To Improved Student Achievement. *School Community Journal*, 8(2), 219-228.
- Harrison, L. D., Manocha, R., & Rubia, K. (2004). Sahaja Yoga Meditation as a Family Treatment Programme for Children with Attention Deficit-Hyperactivity Disorder. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9(4), 479-497. DOI: 10.1177/1359104504046155
- Hatiningsih, Nuligar. (2013). Play Therapy untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1 (2), 324-342.
- Jensen, Pauline. (2004). *The Effects Of Yoga On The Behaviour Of Boys With Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*. Desertasi (tidak dipublikasikan). The University of Sydney.
- Johnson, A., Proctor, R.W. (2004). *Attention: Theory and Practice*. USA: Sage Publication, Inc.
- Jung, C.G. (1996). *The Psychology of Kundalini Yoga: Notes of The Seminar Given in 1932 by C.G. Jung*. USA: Princeton University Press.
- 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, F.F. (2014). *Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Kreativitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS DI SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2013/2014*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Komitor, J.B., & Adamson, E. (2000). *The Complete Idiot's Guide to Yoga with Kids*. USA: Alpha Books.
- Lange KM, Makulska-Gertruda E, Hauser J, Reissmann A, Kaunzinger I, et al. (2014) Yoga and the Therapy of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *J Yoga Phys Ther* 4: 168. DOI:10.4172/2157-7595.1000168
- Macneil, A.J., Prater, D.L., & Busch, S. (2009). The Effects of School Culture and Climate on Student Achievement. *International Journal of Leadership in Education*, 12 (1), 73-84. DOI: 10.1080/13603120701576241.
- Makmun, A.S. (2000). *Psikologi Kependidikan*. Bandung: Rosda Karya.
- Margolis, H. (1990). Relaxation training: A promising approach for helping exceptional learners. *International Journal of Disability*, 37(3), 215-234.
- Massoni, Erin. (2011). *Positive Effects of Extra Curricular Activities on Students*. ESSAI: Vol. 9, Article 27. Diunduh dari: <http://dc.cod.edu/essai/vol9/iss1/27>
- Mehta, S., Mehta, V., Mehta, S., Shah, D., Motiwala, A., Vardhan, J., Mehta, N., & Mehta, D. (2011). Multimodal Behavior Program for ADHD Incorporating Yoga and Implemented by High School Volunteers: A Pilot Study. *International Scholarly Research Network ISRN Pediatrics*. DOI:10.5402/2011/780745
- Molle, E.J. *Perbedaan Pendidikan Formal dan Non-formal*. Diunduh dari <http://www.gubuginformasi.com/2014/01/pendidikan-formal-dan-non-formal.html>
- Myers, A., Hansen, C. (2006). *Experimental Psychology*. USA: Thomson Higher Education.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal, Edisi kelima, Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Ningsih, P. A.Y., Suranata, K., Dharsana, K. (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*, 2(1).
- Nisa, U. (2008). *Pengaruh Konsentrasi dan Usaha Siswa dalam Mengatasi Kesulitan Mempelajari Kimia dengan Prestasi Belajar Kimia Siswa Kelas X Semester 2SMA N 1 Srandakan Tahun Ajaran 2007/2008*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Noor, M. A. (2012). *Pengaruh Relaksasi Pernapasan Terhadap Peningkatan Konsentrasi Diri Mahasiswa Semester VIII Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Iain Sunan Ampel Surabaya*. (Skripsi Tidak Diterbitkan). Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Nugroho, W. (2007). *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya: Prestasi Pustaka
- Nuryadi. (2012). Case Paper (kasus Siswa Dilihat dari Penurunan Prestasi Matematika, Kasus Membolos, dan Penyelewengan Dana Administrasi Sekolah). Diunduh dari: <http://nuryadi.mercubuana-yogya.ac.id/2012/02/case-paper-kasus-siswa-dilihat-dari-penurunan-prestasi-matematika-kasus-membolos-dan-penyelewengan-dana-administrasi-sekolah/>
- Nuryana, A.& Purwanto, S. (2010). Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 12 (1), 88-98.
- Olivia, Femi. (2010). *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta, Indonesia: Elex Media Computindo.

PENGARUH YOGA TERHADAP KEMAMPUAN KONSENTRASI

- Papalia, D.E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2010). *Human Development*. USA: McGraw-Hill Education.
- Patternote, A., & Buitelaar, J. (2010). *ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorder VERENIGING BALANS/BOHN STAFLEU VAN LAGHUM (ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas) Gejala, Diagnosis, Terapi, Serta Penanganannya di Rumah dan di Sekolah: Julia Maria van Tiel)*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Peck, H. L., Kehle, T., Bray, M. A., & Theodore, L. A. (2005). Yoga as an Intervention for Children With Attention Problems. *School Psychology Review*, 34 (3), 415-424.
- Prasetya, Anom. (2014). Tamiang – Melestarikan Bahasa dan Aksara Bali Ditengah Kemajuan Teknologi. Diunduh dari: <http://denpasarkota.go.id/index.php/baca-artikel/154/TAMIANG-min-Melestarikan-Bahasa-dan-Aksara-Bali-ditengah-kemajuan-teknologi>.
- Purperhart, H. (2007). *The Yoga Adventure for Children: Playing, Dancing, Moving, Breathing, Relaxing*. USA: Hunter House Inc.
- Razak, A.H. (2015). Anak Cerdas Sulit Konsentrasi? Ini Penyebabnya. Diunduh dari: <http://m.solopos.com/2015/09/17/tips-asuh-anak-anak-cerdas-sulit-konsentrasi-ini-penyebabnya-643388>
- Republika Online. *10 Persen Anak Usia SD di Indonesia Hiperaktif*. Diunduh dari: <http://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/parenting/11/07/10/lo3kbe-10-persen-anak-usia-sd-di-indonesia-hiperaktif>
- Ridwan. (2013). Peran Sekolah Bagi Anak ADHD. *AT-TA'LIM*, 4(1).
- Sa'adah, A.E.S. (2013). *Pengaruh Media Kartu Kata Bergambar Terhadap Peningkatan Konsentrasi Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder dalam Membaca*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Pendidikan Indonesia, Jakarta.
- Sahasi, G. (1984). A Replicated Study on The Effects of Yoga on Cognitive Functions. *Indian Psychological Review*, 27 (1-4), 33-35.
- Sanrock, J.W. (2007). *Child Development*. USA: McGraw-Hill Education.
- Sciberras, E., Efron, D., Gerner, B., Davey, M., Mensah, F., Oberklaid, F., & Hiscock, H. (2010). Study Protocol: The Sleeping Sound with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Project. *BMC Pediatric*, 10:101
- Seniati, L., Yulianto, A., Setiadi, B.N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks
- Setiani, A.C. (2014). *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2013/2014*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Semarang.
- Setiyawati, Umi. (2013). *Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas II Melalui Quantum Learning di SD N Wonosari IV Gunungkidul*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Steiner, N. J., Sidhu, T. K., Pop, P.G., Frenette, E. C., & Perrin, E. C. (2012). Yoga in an Urban School for Children with Emotional and Behavioral Disorders: A Feasible Study. *J Child Fam Stud*. DOI 10.1007/s10826-012-9636-7
- Sugiartmin. (2007). *Bahan Ajar Anak dengan ADHD*. PLB.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, Hendra. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta, Indonesia: Elex Media Computindo.
- Susanto, Handy. (2006). Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 5(6), 46-51.
- Syaukani, A. (2015). *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, & Yoga Sehat untuk Bayi: Agar Tumbuh Kembang Maksimal*. Yogyakarta: Araska Publisher.
- Team Om, Gemstone. (2009). *Analysis Of The Effect Of Yoga On Selective Attention And Mental Concentration In Young Adults*. Tesis (tidak dipublikasikan). University of Maryland.
- Toyra, D.E. (2013). *Effect of Incorporation Yoga Into a Classroom on Student Engagement during Literacy Lessons*. Tesis (tidak dipublikasikan). Northern Michigan University, USA.
- Tsukahara, R. & Lavoie, T. (2011). Effects of the Relaxation Response (RR) on Adults with Attention-deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). Diunduh dari: <http://www.drtheresalavoie.com/userfiles/253125/file/dis.pdf>
- Valentine, E.R., & Sweet, P. L. G. (1999). Meditation and Attention: A Comparison of The Effects of Concentrative and Mindfulness Meditation on Sustained Attention. *Mental Health, Religion, & Culture*, 2, 59-70.
- Zahra, Nadia. (2016). *Kasus Kriminalitas Anak Akibat Kacaunya Sistem Pendidikan*. Diunduh dari: <http://megapolitan.kompas.com/read/2014/05/12/1304427/Kasus.Kriminalitas.Anak.Akibat.Kacaunya.Sistem.Pendidikan>

PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PESERTA LATIH KELAS YOGA SD NEGERI DI BANDUNG

Nurul Suhartini

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan masyarakat dalam melakukan berbagai macam kegiatan yang menuntut konsentrasi tinggi. Yoga merupakan 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. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap tingkat konsentrasi para peserta latihan. Populasi yang diteliti adalah peserta latihan Kelas Yoga Sadagori. Sampel diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh sebanyak 10 (sepuluh) orang peserta. Instrumen dalam penelitian ini adalah concentration grid test. Metode penelitian bersifat eksperimental dimana terdapat perlakuan setelah tes awal dilakukan, dan desain penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest design. Perlakuan diberikan secara rutin sebanyak 21 kali pertemuan. Data dianalisis menggunakan penghitungan komputer dengan menggunakan program SPSS 22 (Statistical Product and Service Solution). Dengan uji normalitas data 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. Saran dari penelitian ini adalah agar menyisipkan yoga sebagai bagian dari program latihan atlet, karena dilihat dari hasil penelitian bahwa yoga dapat meningkatkan konsentrasi, mengingat pentingnya konsentrasi dalam melaksanakan latihan ataupun dalam pertandingan.

Kata kunci: yoga, konsentrasi

LATAR BELAKANG

Di era modern ini, tingginya tuntutan dalam melakukan berbagai macam kegiatan membuat sebagian masyarakat memerlukan konsentrasi yang tinggi, di sisi lain masyarakat juga telah sadar akan pentingnya olahraga dalam kehidupan, banyak hal-hal positif yang dapat dihasilkan dalam kegiatan berolahraga dan tentunya menunjang kebutuhan kerja. Faktanya bukan hanya prestasi saja, namun dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan jasmani dan rohani yang sehat, hal ini menjadikan olahraga dipilih sebagai salah

salah satu kegiatan yang diminati oleh sebagian masyarakat, terlebih lagi setelah bermunculan macam-macam jenis olahraga, salah satunya adalah yoga.

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Kata yoga pertama kali muncul dalam kitab Wedha. Dalam kitab itu dijelaskan bahwa yoga berasal dari kata yuj yang dalam bahasa Sanskerta berarti union (penyatuan). Banyak yang menerjemahkan bahwa maksud kata penyatuan disini adalah menyatukan diri dengan alam, juga pada Sang Pencipta.

Penyatuan tersebut dapat dilakukan dengan cara menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernapasan, dan meditasi. Para pemimpin orang-orang yang mempraktikkan yoga disebut yogi.

Bagi para pemerhati kesehatan fisik, mental, dan spiritual, istilah yoga tentu tidak asing lagi. Meskipun sudah muncul sejak ribuan tahun silam, hingga sekarang yoga masih tetap diminati. Itu karena berbagai manfaat yang dijanjikan oleh yoga. Patel (2013) dalam bukunya "Get Started Yoga" mengatakan: Yoga creates a state where the mind, body, and spirit are in harmony with each other. This differentiates it from other physical activities and from its unique character. Yoga creates a flexible body and serene, sharply focused mind able to unleash the potential that is locked within.

Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa yoga menciptakan keadaan di mana pikiran, tubuh dan jiwa selaras satu dengan lainnya. Ini yang membedakan yoga dengan aktivitas fisik lainnya dan membentuk karakter yang unik. Yoga menciptakan tubuh yang fleksibel dan tenang, pikiran yang fokus dan mampu mengeluarkan potensi yang ada di dalam tubuh. Dalam yoga, tubuh diibaratkan sebagai alat yang dikendalikan oleh pikiran. Sedangkan pikiran itu sendiri dipengaruhi oleh tiga aspek dasar, yaitu tubuh, pikiran, dan jiwa. Jiwa identik dengan napas yang akan memengaruhi pikiran. Oleh karena itu, tubuh, pikiran, dan jiwa merupakan satu kesatuan kehidupan yang tidak dapat dipisahkan. Ketiga aspek inilah yang menjadi fokus utama untuk "dibantu" fungsi kerjanya oleh yoga.

Dalam yoga, tubuh diibaratkan sebagai sebuah kendaraan dan pikiran sebagai pengemudinya. Saat

"mengemudikan" tubuh, pikiran terpengaruh oleh tiga hal: emosi, akal, dan aksi. Agar tubuh tetap dapat beroperasi dengan baik, ketiga hal yang memengaruhi pikiran ini harus dijaga agar selalu dalam keadaan seimbang. Penyatuan komponen tubuh dan pikiran tersebut dapat dilakukan dengan cara menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernapasan, dan meditasi.

Sejak awal pembentukannya, ada sembilan bentuk aliran yoga, yang paling banyak dipraktikkan saat ini, terutama di dunia Barat, ialah Hatha Yoga. Setiap orang tentu mempunyai alasan tersendiri mengapa ia memilih untuk melakukan sesuatu. Faktanya, dengan kita memilih yoga bukan hanya akan mendapatkan kesehatan jasmani, tetapi lebih dari itu. Yoga akan menjadikan tubuh sehat, dan pikiran tenang. Intinya, melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya. Banyak sekali manfaat yang akan didapat jika seseorang memilih berlatih yoga, manfaat yang didapat bukan hanya fisik saja seperti meningkatkan kekuatan dan kelenturan tubuh, tetapi juga akan mendapatkan manfaat akal, pikiran, dan spiritual seperti meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan.

Konsentrasi dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting. Pendapat dari beberapa ahli seperti Schmid; Peper; & Wilson dalam buku yang ditulis Komarudin (2015, hlm 134) menjelaskan "Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal." Komarudin (2015, hlm. 134) mengemukakan bahwa "Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat

eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yang luas dan dimensi pemusatan pada tugas-tugas tertentu” ketika seseorang sedang berkonsentrasi, ia memfokuskan pikiran pada objek yang dipilih sebagai target utama konsentrasi, sehingga informasi yang diperoleh hanyalah informasi yang telah dipilih. Fokus yang ditajamkan meningkatkan kemungkinan seseorang dapat menyerap dan memahami informasi yang didapat, ia menggunakan konsentrasi pada setiap tindakan atau pekerjaan yang dilakukan secara sungguh-sungguh dengan memusatkan seluruh panca indra, penciuman, pendengaran, penglihatan dan pikiran.

Seiring dengan itu, berlatih yoga sangat membutuhkan konsentrasi yang cukup tinggi, karena dalam berlatih yoga seseorang akan memadukan gerak tubuh dengan pernapasan, itu semua dilakukan secara berulang-ulang. Melihat hal-hal tersebut, penulis berupaya melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui adakah pengaruh latihan yoga terhadap tingkat konsentrasi peserta yoga sehari-hari. Mengacu pada latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Latih Kelas Yoga Sadagori”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan sebuah cara untuk memperoleh data dengan kegunaan dan tujuan tertentu yang kemudian diperlukan untuk mengatasi sebuah masalah dalam sebuah penelitian. Pada umumnya penelitian memiliki beberapa tujuan yaitu sebagai penemuan, pembuktian, dan pengembangan. Penemuan artinya bahwa penelitian yang dilakukan merupakan

Nurul Suhartini, 2016 PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PESERTA LATIH KELAS YOGA SD NEGERI DI BANDUNG Universitas Pendidikan Indonesia

penelitian baru yang belum pernah dilakukan oleh orang lain, sedangkan pembuktian merupakan penelitian yang digunakan untuk membuktikan keraguan terhadap penelitian yang telah ada apabila terdapat keraguan tertentu. Sementara pengembangan merupakan penelitian yang dapat memperluas serta memperdalam penelitian yang telah ada.

Secara umum metode dalam penelitian dapat dibagi dalam tujuh jenis penelitian, diantaranya: penelitian historis, penelitian deskriptif, penelitian pengembangan, penelitian kasus, penelitian korelasional, penelitian tindakan, dan penelitian eksperimen. Sugiyono (2012, hlm. 107) menjelaskan “Dengan demikian metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Berangkat dari pernyataan yang telah dipaparkan sebelumnya metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi merupakan bagian dari sebuah penelitian. Populasi mempengaruhi tingkat keberhasilan penelitian yang dilakukan. Menurut Arikunto (2013, hlm. 173) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Terkait dengan teori tersebut Sugiyono (2012, hlm. 117) mengatakan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan pemaparan teori dari para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan

keseluruhan dari subjek dalam sebuah penelitian, memiliki kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat digambarkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah totalitas sumber data secara keseluruhan sebyek penelitian, oleh karena itu perlu ditetapkan secara akurat, sebab data yang terkumpul akan diolah dan dianalisa kemudian kesimpulannya digunakan untuk membuktikan kebenaran hipotesis. Populasi dalam penelitian ini adalah 10 peserta latih kelas Yoga Sadagori.

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang benar-benar mewakili sifat dan karakter populasi. Pengertian sampel menurut Arikunto (2013, hlm. 174) “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Berkaitan dengan teori tersebut, kemudian diperkuat oleh pendapat dari Sugiyono (2012, hlm. 118) yang menyatakan bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Berdasarkan teori dari para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang dapat mewakili atau menggambarkan karakter dari sebuah populasi. Dalam menentukan sampel penelitian, maka harus menggunakan teknik sampling. Sugiyono (2012, hlm. 118) menjelaskan bahwa “Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel”

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan sampling jenuh, Sugiono (2012, hlm. 124) “Sampling Jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering terjadi bila jumlah populasi

relatif kecil, kurang dari 30 orang” Karena peserta latih pada kelas Yoga ini hanya 10 orang maka penulis memilih sampling jenuh dengan semua peserta sebagai sampel.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari pengolahan dan analisis data, penulis dapat menyimpulkan bahwa “Latihan yoga berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat konsentrasi peserta latih Kelas Yoga Sadagori”

SARAN

Saran yang dapat penulis sampaikan sesudah melaksanakan penelitian berdasarkan hasilnya, yaitu: a. Bagi pelatih dan pembina olahraga Penulis menyarankan agar menyisipkan yoga sebagai bagian dari program latihan, karena dilihat dari hasil penelitian bahwa yoga dapat meningkatkan konsentrasi dan merelaksasikan tubuh, mengingat pentingnya konsentrasi dalam melaksanakan latihan ataupun dalam pertandingan. b. Bagi pembaca dan pemerhati olahraga, ataupun mahasiswa Penulis menyarankan agar pembaca dan pemerhati olahraga, atau pun mahasiswa jurusan olahraga yang akan melakukan pengembangan dalam penelitian ini lebih lanjut, agar dapat memperluas sampel dan memperpanjang waktu penelitian sehingga hasilnya lebih maksimal. Serta lebih memperdalam kajian dan teori-teori atau menambahkan variabel-variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

Fendrian, F. (2015). Pengaruh Latihan Brain Jongging Terhadap Kemampuan Kognitif Siswa Kelas VII SMP Negeri 9 Bandung. Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.

Islafatun, N. (2014). *The Magic Movements of Yoga*. Jogjakarta: Trans Idea Publishing.

Kauts, A., & Sharma, N. (2012). Effect of Yoga on Concentration and Memory in Relation to Stress. *International Journal of Multidisciplinary Research* , 1.

Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Lebang, E. (2015). *Yoga Sehari-Hari*. Jakarta: Pustaka Bunda.

Patel, N. (2013). *Ger Started Yoga: Learn Something New*. New York: DK Publishing.

Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolahan Data Terpraktis*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Sindhu, P. (2014). *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Seimbang*. Bandung: Qanita.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.



IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN YOGA DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR DI SEKOLAH DASAR NEGERI 1 SUMERTA

Oleh

I Ketut Gunarta

Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar

toetgoen@gmail.com

Diterima 03 Juli 2017, direvisi 07 Agustus 2017, diterbitkan 31 Agustus 2017

Abstract

The influence of modernization needs to be balanced with physical and spiritual health so that people can work, human beings can accept, recognize and direct themselves. Healthy living is the dream and goal of every person. No one in this world expects his life to be sick, because in a state of sickness a human body will find it difficult to achieve his purpose in life. Among teenagers often occur deviant behaviors that interfere with health itself is also disrupt in the activity in school and environment.

The moral degradation experienced by the younger generation is very important to be given guidance from parents, educators, community and government. Yoga practice implies the sradha strengthening and devotion to God, which can form the character of a virtuous, emotionally and spiritually intelligent young generation who is able to counteract the negative effects of globalization, provide peace of mind, body health and foster a sense of compassion for others, which can reduce stress. Yoga is included in the universal doctrine therefore everyone should be able to control all of his actions, protect, regulate and discipline his mind so as not to deviate from the teachings of dharma.

Keywords: Implementation, Instruction, and Yoga.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan begitu banyak kemudahan dalam kehidupan namun tidak setiap kemudahan memberikan dampak positif. Justru dengan berbagai kemudahan telah

menjadikan manusia semakin jauh dari arti dan makna kehidupan yang sesungguhnya. Sebagaimana yang dinyatakan Radhakrisnan (1987: 9) bahwa kemanusiaan sekarang ini mengalami krisis terbesar sepanjang sejarah umat manusia. Perkembangan sains dan

teknologi tidak disertai dengan kemajuan yang sama dibidang spiritualitas, bahkan spiritualitas makin rapuh dibawa arus materialisme, hedonisme, pragmatisme peradaban modern. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membuat manusia semakin pintar memparasitkan diri kepada alam dan mengejar hidup yang sifatnya kebendaan saja.

Setiap orang nampak sulit dalam menguasai dan mengendalikan dirinya, tercermin melalui perilaku suka menganiaya, membakar, bahkan membunuh. Peradaban kemanusiaan seolah-olah bergeser demikian jauh, hati manusia seolah telah menjadi batu, begitu keras, sehingga sulit sekali diencerkan dengan perkataan maaf. Menurut Donder (2004:117) mengatakan bahwa kehidupan dewasa ini semakin kompleks dan kompetitif, kebanyakan orang menjadi tidak tabah dan cepat putus asa, selanjutnya mengambil jalan pintas. Dapat diartikan pada dasarnya manusia menginginkan kebahagiaan, kedamaian, keamanan, dan ketentraman, serta berbagai hal yang baik. Namun melihat kondisi sekarang, ketentraman hidup, sopan santun, etika dan budi pekerti terabaikan.

Pada kalangan remaja sering terjadi perilaku-perilaku menyimpang yang dengan sendirinya mengganggu kesehatan dirinya sendiri juga mengganggu dalam beraktivitas di sekolah dan lingkungannya. Seperti sikap dan etika siswa terhadap gurunya di sekolah sangat kurang, sering terjadi perselisihan yang berujung pada tawuran, pemakaian obat-obatan terlarang (narkoba), dan terjadinya hubungan seks bebas. Sedangkan dalam kehidupan bermasyarakat sering terjadi perilaku-perilaku yang sepatutnya tidak menjadi contoh, seperti kurangnya sikap saling menghargai, kurangnya toleransi antar sesama, menurunnya nilai gotong royong, sering terjadi pertengkaran antar warga masyarakat, rendahnya disiplin kerja, pengangguran, perjudian, perceraian, pemerkosaan, pelacuran, penculikan, terjadinya krisis nilai-nilai etika moralitas dalam keluarga

seperti anak yang berani melawan dan menentang orang tuanya, bersikap *apriory* terhadap keluarga merupakan gejala rendahnya pengembangan nilai-nilai susila dan etika tersebut.

Fenomena di atas memerlukan upaya dalam rangka memperbaiki kondisi sikap dan perilaku generasi muda. Tingkat kenakalan remaja menunjukkan gejala kurang berkembangnya dimensi sosial dan kesusilaan mereka. Demikian juga kurangnya penghayatan terhadap nilai-nilai Ketuhanan dan praktek-praktek kehidupan yang tidak didasarkan atas ajaran agama yang menggambarkan kurang mantapnya pengembangan dimensi keragaman. Generasi muda sebagai tulang punggung bangsa dan penerus masa depan yang perlu diarahkan untuk merubah kondisi dimulai dari dalam diri sendiri, merubah sikap dan perilaku untuk membentuk sikap keberagaman.

Pembelajaran dan penanaman nilai-nilai budi pekerti, etika dan moral untuk membentuk sikap generasi muda, salah satunya dengan memberikan pengetahuan dan pelatihan *Yoga* untuk mengembangkan kepribadian yang lebih kuat, sehingga memiliki *sraddha* dan *bhakti* yang mantap, bertanggung jawab serta terbentuknya sikap keberagaman pada diri remaja. Untuk mewujudkan hal tersebut dukungan dari keluarga sangatlah penting, di samping memperdalam dengan pendidikan agama dan pengembangan diri yang sudah diperoleh. Dengan pembelajaran *Yoga* dapat meningkatkan kesehatan secara menyeluruh jasmani maupun rohani, sehingga mengurangi krisis etika moral dan terbentuknya sikap keberagaman. Upaya-upaya yang harus dilakukan untuk mencegah pergeseran sikap dan perilaku generasi muda tersebut, terutama sikap saling menghormati antar sesama antara lain dengan mempertebal penghayatan ajaran agama dan pengembangan diri melalui kegiatan-kegiatan penanaman nilai-nilai budi pekerti, serta dengan mengikuti pembelajaran dan pelatihan *Yoga* secara intensif.

Yoga merupakan salah satu metode untuk mencapai keselarasan tubuh, pikiran, dan jiwa serta untuk mencapai penerangan rohani. Metode-metode ini diajarkan sesuai dengan tingkat perkembangan rohani seseorang. Selain itu, *Yoga* memiliki fungsi sebagai berikut: 1) Untuk mengendalikan pikiran yang terobjektifkan dan kecenderungan alami pikiran, 2) Untuk mengatur semua pemikiran-pemikiran dan kegelisahan-kegelisahan dan tetap tak terpengaruh, dan 3) Penyatuan antara kesadaran unit dan kesadaran kosmik (Kamajaya, 1993: 20).

Pembelajaran *Yoga* pada anak di sekolah dasar menitikberatkan pada penyatuan pikiran, tubuh dan jiwa, serta membangkitkan koneksi antara anak dan lingkungannya. Pembelajaran *Yoga* pada intinya bertujuan untuk membantu anak peserta didik untuk merasakan kebahagiaan, kebebasan dan pencerahan. Anak-anak jaman sekarang, selalu disibukan dengan aktivitas yang cukup padat. Mulai dari kegiatan sekolah, ekstrakurikuler, les hingga PR dari sekolah. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat membuat mereka stres, kurang konsentrasi dan merasa kelelahan. Berikan keseimbangan dalam hidup anak-anak dengan mengikutkan mereka latihan *Yoga*, karena *Yoga* bermanfaat untuk fisik, mental dan spritual.

II. PEMBAHASAN

2.1 Implementasi

Istilah implementasi, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdiknas, 1994 : 379) berarti pelaksanaan, penerapan. Secara sederhana implementasi bisa diartikan pelaksanaan atau penerapan. Browne dan Wildavsky (dalam Nurdin dan Usman, 2004: 70) mengemukakan bahwa “implementasi adalah perluasan aktivitas yang saling menyesuaikan”. Pengertian implementasi bermuara pada aktivitas, adanya aksi, tindakan, atau mekanisme suatu sistem. Ungkapan

mekanisme mengandung arti bahwa implementasi bukan sekadar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan dilakukan secara sungguh-sungguh berdasarkan acuan norma tertentu untuk mencapai tujuan kegiatan. Oleh karena itu, implementasi tidak berdiri sendiri tetapi dipengaruhi oleh obyek berikutnya yaitu kurikulum. Dalam konteks implementasi, pendekatan-pendekatan yang telah dikemukakan di atas memberikan tekanan pada proses. Esensinya implementasi adalah suatu proses, suatu aktivitas yang digunakan untuk mentransfer ide/gagasan, program atau harapan-harapan yang dituangkan dalam bentuk kurikulum desain (tertulis) agar dilaksanakan sesuai dengan desain tersebut. Masing-masing pendekatan itu mencerminkan tingkat pelaksanaan yang berbeda.

Kaitannya dengan pendekatan yang dimaksud, bahwa pendekatan pertama, menggambarkan implementasi itu dilakukan sebelum penyebaran (desiminasi). Kata proses dalam pendekatan ini adalah aktivitas yang berkaitan dengan penjelasan tujuan program, mendeskripsikan sumber-sumber baru dan mendemosntrasikan metode pengajaran yang diugunakan. Pendekatan kedua, menekankan pada fase penyempurnaan. Kata proses dalam pendekatan ini lebih menekankan pada interaksi antara pengembang dan guru (praktisi pendidikan). Pengembang melakukan pemeriksaan pada program baru yang direncanakan, sumber-sumber baru, dan memasukan isi/materi baru ke program yang sudah ada berdasarkan hasil uji coba di lapangan dan pengalaman-pengalaman guru. Interaksi antara pengembang dan guru terjadi dalam rangka penyempurnaan program, pengembang mengadakan lokakarya atau diskusi-diskusi dengan guru-guru untuk memperoleh masukan. Implementasi dianggap selesai manakala proses penyempurnaan program baru dipandang sudah lengkap. Sedangkan pendekatan ketiga, implementasi sebagai bagian dari program kurikulum. Proses

implementasi dilakukan dengan mengikuti perkembangan dan megadopsi program-program yang sudah direncanakan dan sudah diorganisasikan dalam bentuk kurikulum desain (dokumentasi). Penelitian ini dimaksudkan proses implementasi pembelajaran yogapada peserta didik SDN 1 Sumerta.

2.2 Yoga

Kata Yogaberasal dari akar kata “*yuj*” yang artinya menghubungkan dan yogaitu sendiri merupakan pengendalian aktivitas pikiran dan merupaka penyatuan roh pribadi dengan roh tertinggi. Pendiri dari sistem *Yoga* adalah *HiraGyagarbha* dan yogayang didirikan oleh *Mahârci Patañjali* merupakan cabang atau tambahan dari filsafat *SâAkhya*, yang memiliki daya tarik tersendiri bagi para murid yang memiliki temperamen mistis dan perenungan, dikatakan bahwa yoga bersifat lebih orthodox dari pada filsafat *SâAkhya*, karena yogasecara langsung mengakui keberadaan *Īsvara*, sehingga sistem filsafat dari *Patañjali* ini merupakan *Sa-Īsvara* (Maswinara, 1999: 163). Hal ini senada dengan Somvir (2008), menyatakan bahwa *Yogaberasal* dari kata *yuj* yang artinya menyatukan diri dengan Tuhan. Selain itu *Yoga* adalah penyatuan, yakni penyatuan antara jiwa spiritual individu dengan jiwa universal, *Yogajuga* disebut pembatasan pikiran yang selalu bergerak. Dengan latihan *Yoga* juga dapat memperlancar darah, distribusi udara yang dibutuhkan oleh tubuh, dan dapat mencegah bahkan menyembuhkan beberapa jenis penyakit.

Madja (2008), lebih menekankan pada perbandingan antara konsep yoga patanjali dengan konsep *Yoga Wrhaspati Tattwa*. Dalam konsep yoga patanjali dan yoga wrhaspati tattwa memiliki tahapan-tahapan yoga masing-masing, dan juga terdapat fungsi serta makna dari tahapan-tahapannya itu sendiri. Tahapan-tahapan yoga dalam konsep yoga sutra patanjali meliputi *Astanga Yoga*

yang terdiri dari *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, dan *Samadhi*. Sedangkan tahapan-tahapan *Sadangga Yoga* dalam konsep *YogaWrhaspati Tattwa* terdiri dari: *pratyahara*, *dhyana*, *pranayama*, *dharma*, *tarka*, dan *Samadhi*.

Somvir (2008) mengatakan bahwa yoga adalah penyatuan antara jiwa spiritual individu dengan jiwa universal, yang disebut juga pembatasan pikiran yang selalu bergerak. Dalam hal ini Vivekananda (2008: 187) menyatakan bahwa dalam latihan *Yoga* harus memenuhi tiga syarat, yaitu: 1) melepaskan semua kesenangan duniawi, 2) memiliki keinginan kuat dan kebenaran, dan 3) menjaga pikiran yang berkelana, menjaga indera, mengalihkan pikiran ke dalam, menderita tanpa mengeluh, menguatkan pikiran akan ide tertentu dan berfikir selalu tentang sifat. Sedangkan dalam kamus Bahasa Indonesia disebutkan bahwa pengertian *Yoga* adalah semadi, tafakur, menghentikan pikiran dan berusaha menguasai diri, adalah semadi, tafakur, menghentikan pikiran dan berusaha menguasai diri, *Yogajuga* berarti senam (gerak badan) dan latihan pernafasan untuk menjaga kesehatan tubuh dan jiwa (Zain, 2001: 1633).

Yoga merupakan satu pelajaran harmonisasi untuk manusia agar ia mampu hidup bahagia, damai, dan berharga untuk mengembangkan nilai-nilai kemanusiaannya yang tertinggi, supaya mampu meningkatkan derajat hidup yang terbaik, agar sifat ilahi dalam manusia berwujud nyata pada dirinya serta mencapai pembebasan hidup, *Yogajuga* dapat meningkatkan kesehatan serta menciptakan keselarasan antara tubuh, pikiran dan jiwa sehingga terbentuk kepribadian yang luhur dan dapat mengembangkan keberagaman pada diri masing-masing siswa *Yoga* (Suhardana, 2006: 18).

Manfaat yang terpenting disebutkan adalah dapat menjaga kondisi fisik maupun pikiran senantiasa dalam keadaan sehat dan bahagia serta meningkatkan daya tahan tubuh

menghadapi perubahan cuaca. Dalam memahami *Yoga* yang diperkenalkan oleh Maha Rsi Patanjali, yaitu *Astangga Yoga*, seseorang akan menjadi sehat secara fisik, mental, moral, dan spiritual. *Yoga* tidak cukup hanya sekedar latihan *asanas* saja, melainkan harus bisa dicerminkan dari sikap, perilaku yang baik dalam kehidupan sehari-hari, karena *Yoga* memberikan kesehatan secara menyeluruh baik secara fisik maupun rohani. Patanjali menjelaskan empat prinsip yang harus diikuti oleh praktisi *Yoga* dalam kehidupan sehari-hari. Pada awalnya hal ini memang terasa sulit dilakukan secara menyeluruh, namun oleh praktisi *Yoga* dan dengan tuntunan seorang guru, siswa dapat melaksanakan dan mempraktikkannya setiap hari.

2.3 Implementasi Pembelajaran *Yoga*

a. Menyehatkan Fisik

Gerakan *surya namaskara* memberikan sejumlah manfaat umum dan memiliki pengaruh yang sangat kuat pada semua jaringan tubuh seperti kelenjar endokrin, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, dan juga untuk peningkatan konsentrasi. Dibawah ini dijelaskan kedua belas gerakan yang dimaksud.

- 1) *PraGamâsana* (Sikap Berdoa) adalah sikap berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka satu kali lebar bahu. Kedua telapak tangan diletakkan secara bersamaan di depan dada. Kendorkan seluruh tubuh. Pandang lurus ke depan. *Nafas*: Secara perlahan nafas dihembuskan. *Manfaatnya*: Membentuk suatu keadaan konsentrasi dan ketenangan dalam persiapan untuk melakukan latihan dan menghadapi alam semesta (Saraswati, 2002: 16).
- 2) *Hasta Uttanâsana* (Sikap Kedua Lengan Terangkat) dilakukan dengan mengangkat kedua lengan di atas kepala. Kedua lengan diregangkan

menurut lebar bahu masing-masing, kedua telapak tangan bisa disatukan atau dihadapkan keatas. Tekuk kepala dan tubuh bagian atas ke belakang, pandang sejauh mungkin ke belakang. Pinggul sedikit diangkat keatas. *Nafas*: tarik nafas ketika mengangkat tangan keatas. *Manfaat*: merenggangkan isi rongga perut, menghilangkan kelebihan lemak, dan memperbaiki pencernaan. Melatih otot-otot lengan dan bahu, menyelaraskan urat-urat syaraf, tulang belakang, dan membuka seluruh bilik paru-paru (Saraswati, 2002: 17).

- 3) *Pâdahastâsana* (Sikap tangan sampai kaki) dilakukan dengan cara membungkuk ke depan sampai jari-jari tangan atau kedua tangan menyentuh tanah pada tiap sisi atau di depan kedua kaki. Coba untuk mencium lutut. Kedua lutut tetap lurus tanpa ditekuk, dan konsentrasikan pandangan pada lutut. *Nafas*: Hembuskan nafas selama membungkuk kedepan. *Manfaat*: Dapat melenyapkan atau mencegah sakit perut dan juga berbagai penyakit perut lainnya. Mengurangi kelebihan lemak pada daerah perut, memperbaiki pencernaan, melancarkan peredaran darah. Membuat tulang belakang menjadi lemas (Saraswati, 2002: 18).
- 4) *Aava Sancalanâsana* (Sikap menunggang kuda) Letakkan kedua tangan pada kedua sisi kaki, tekuk lutut kaki kanan sambil melempar kaki yang sebelah kiri sejauh mungkin ke belakang. Jempol dan lutut kaki kiri menyentuh lantai, jari kaki kiri ditekuk. Panggul dicondongkan ke depan, lengkungkan tulang belakang dan menengadahkan. Tubuh dalam keadaan seimbang. *Nafas*: Tarik nafas ketika merentangkan kaki kiri ke

belakang dan mendongak keatas.
*Manfaat:*Memijat organ-organ perut dan memperbaiki fungsinya. Otot-otot kaki akan diperkuat. Keseimbangan urat syaraf akan tercapai (Saraswati, 2002: 19).

- 5) *Parvatâsana* (Sikap gunung) di mana kaki kanan diletakkan dibelakang dan berdampingan dengan kaki kiri. Perlahan angkat pantat keatas sedikit demi sedikit dan rendahkan posisi kepala dan letakkan diantara kedua lengan, sehingga tubuh membentuk segitiga dengan lantai. Letakkan tumit pada lantai pandangan diarahkan ke lutut lehernya dilipat kedalam. Nafas dihembuskan selama meluruskan kaki dan membungkukan tubuh.*Manfaat:* menguatkan syaraf dan otot-otot pada kedua lengan dan kaki. Melenturkan tulang belakang, pada arah yang berlawanan menuju sikap sebelumnya dan lebih jauh membantu membuatnya lemas. Menyelaraskan urat syaraf tulang belakang dan melancarkan peredaran serta meningkatkan konsentrasi (Saraswati, 2005: 20).
- 6) *Astânga Namaskâra* (Pemberi hormat dengan 8 anggota badan) Tekuk lutut kelantai, letakkan dada dan dagu kelantai, pertahankan agar pantat tetap berada diatas. Kedua tangan, dagu, dada, lutut dan jari kaki menyentuh lantai serta tulang belakang dilengkungkan.*Nafas* tetap dalam penghembusan seperti *parvatâsana* hanya pada tahap ini penarikan nafas dan penghembusan nafas berubah bergantian. *Manfaat:* menguatkan otot kaki dan lengan serta memperkuat otot dada beserta perut (Saraswati, 2005: 21).
- 7) *BhujaEgâsana* (Sikap ular kobra) posisi rendahkan pinggul sementara

mendorong dada kedepan dan keatas dengan bertumpu pada lengan, sampai tulang belakang melengkung kedua kaki dibelakang jangan dilipat atau diluruskan kedepan dan kepala didongakkan keatas. Kaki dan perut bagian bawah tetap berada dilantai dan lengan menyokong tubuh.*Nafas:* tarik nafas ketika mendongakkan kepala keatas dan membuka rongga dada ketika melengkungkan tulang belakang.*Manfaat:*perut ditekan, membantu menekan darah yang berhenti dari organ-organ perut dan mendorong aliran darah segar. Sikap ini sangat bermanfaat bagi semua penyakit perut, termasuk ketidak mampuan mencerna dan sembelit. Melengkungkan punggung melatih tulang belakang, membuat otot-otot lemas dan meningkatkan konsentrasi (Saraswati, 2005: 22).

- 8) *Parvatâsana* (Sikap gunung) posisi ini mengulang posisi 5. Pertahankan agar lengan dan lutut lurus. Sementara menggunakan bahu sebagai titik putar, angkat pantat dan turunkan kepala lipat lehernya, pandangan kelutut (Saraswati, 2002: 23).
- 9) *Aava Sancalanâsana* (Sikap menunggang kuda) posisi ini mengulang posisi 4. Tarik kaki kanan kedepan, dan letakkan kaki kanannya tepat ditengah-tengah kedua tangan. Secara perlahan letakkan lutut kiri kelantai dan dorong panggul kedepan. Lengkungkan tulang belakang dan pandang sejauh mungkin ke belakang (Saraswati, 2005: 24).
- 10) *Pâdahastâsana* (Sikap tangan sampai kaki)posisi ini mengulang posisi 3. Letakkan kaki kiri sejajar dengan kaki kanan dan luruskan, tekuk kedepan dan naikan pantat saat kepala diletakkan pada lutut. Kedua

tangan tetap diletakkan disamping kaki (Saraswati, 2002: 25).

- 11) *Hasta Uttanâsana* (Sikap kedua lengan terangkat) posisi ini mengulang posisi 2. Angkat atau jantalkan tangan diatas kepala. Kedua tangan bisa disatukan atau telapak tangannya dihadapkan keatas. Lengkungkan punggung dan angkat sedikit pinggulnya (Saraswati, 2002: 26).
- 12) *PraGamâsana* (Sikap berdoa) posisi ini mengulang posisi 1. Turunkan kedua tangan dan cakupkan kedua tangan di depan dada (Saraswati, 2002: 27).

Setelah melakukan pelatihan ekstrakurikuler *Yoga âsana*, diungkapkan bahwa setiap selesai mendapatkan ekstrakurikuler *Yoga âsana* fisik menjadi lebih bugar, tidak malas seperti di hari-hari yang lainnya dan ketika menerima pelajaran lebih semangat serta tidak mengantuk dan lebih fokus terhadap pelajaran yang diberikan di kelas. Manfaat fisik dalam melaksanakan yoga yaitu: a) Fleksibilitas merupakan gerakan-gerakan *Yoga* dapat membantu meregangkan dan meningkatkan fleksibilitas tubuh. Seiring waktu, seseorang dapat meningkatkan kelenturan paha belakang, punggung, bahu, dan pinggul dengan melakukan *Yoga* secara teratur; b) Kekuatan, didapatkan dari berbagai pose *Yoga* yang mengharuskan seseorang untuk mendukung berat tubuh sendiri, termasuk menyeimbangkan tubuh pada satu kaki atau mendukung tubuh dengan tangan. Beberapa latihan mengharuskan seseorang untuk berpindah dari satu pose ke pose yang lain yang juga akan meningkatkan kekuatan; c) Mengembangkan otot, selain melatih kekuatan tubuh, *Yoga* juga dapat meningkatkan massa otot. Sehingga otot-otot tubuh akan semakin kencang; d) Mencegah nyeri, meningkatnya fleksibilitas dan kekuatan tubuh dapat membantu mencegah sakit punggung. Banyak orang yang menderita sakit punggung karena menghabiskan banyak waktu

duduk di depan komputer atau mengemudi mobil. *Yoga* dapat melemaskan kembali tulang dan otot yang kaku sehingga mencegah nyeri punggung; d) Memperlancar pernapasan, latihan pernapasan *Yoga*, yang disebut *Pranayama* yaitu memberi perhatian pada nafas dan mengajarkan bagaimana kita dapat menggunakan paru-paru untuk meningkatkan taraf kesehatan. Latihan napas juga dapat membantu membersihkan saluran hidung dan bahkan menenangkan sistem saraf pusat.

b. Menyeimbangkan Emosi

Pelatihan ekstrakurikuler *Yoga âsana* yang dilakukan di SDN 1 Sumerta dari tahun 2014 banyak sekali memberikan perubahan bagi perilaku anak-anak (siswa) seperti mampu mengendalikan diri, emosi, lebih rajin belajar dan juga dapat membentuk karakter anak menjadi lebih baik serta anak-anak dianggap lebih mampu untuk menerima pelajaran yang diberikan oleh guru di kelas. Implementasi ajaran *Yoga* baik saat di kelas ataupun di luar kelas yang sudah diterapkan di SDN 1 Sumerta memberikan dampak yang baik untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa sehingga prestasi yang diperoleh SDN 1 Sumerta menjadi meningkat.

Manfaat Mental latihan *Yoga* dapat memberi pengaruh positif yaitu a) Ketenangan pikiran dan mental, *Yoga* juga memiliki teknik meditasi yang bermanfaat untuk membantu menenangkan pikiran; b) Mengurangi stres, *Yoga* memiliki manfaat mengurangi stres. Saat berkonsentrasi, masalah sehari-hari baik besar maupun kecil akan mencair sehingga seseorang akan terbebas dari tekanan stres. Konsentrasi bisa menjadi sarana relaksasi pikiran yang sangat dibutuhkan oleh pikiran yang sedang stress; c) Kesiagaan tubuh, dengan melakukan *Yoga* akan memberikan peningkatan kesadaran dan kesiagaan tubuh. Karena banyak gerakan halus *Yoga* yang dapat meningkatkan keselarasan.

Sehingga *Yoga* memiliki banyak manfaat bagi ketenangan pikiran, kesehatan, keseimbangan dalam pengontrolan emosi, mengatasi masalah dengan keadaan emosi yang positif, dan berbagaimacam solusi dapat ditemukan untuk mengatasi permasalahan kehidupan dengan cara tekun melaksanakan *Yoga*. Kecerdasan/kemampuan mengontrol emosi adalah bekal terpenting dalam mempersiapkan anak menyongsong masa depan, karena dengannya seseorang akan dapat berhasil dalam menghadapi segala macam tantangan, termasuk tantangan untuk berhasil secara akademis maupun non akademis.

c. Meningkatkan Konsentrasi

Dalam meningkatkan konsentrasi dilakukan dengan sikap berdiri (*pada âsana*) di mana dalam sikap berdiri tersebut siswa sudah diajarkan *âsana* dalam *Yoga*. Posisi berdiri yang diajarkanpun tidak hanya sekedar berdiri, di mana kedua kaki harus lurus, punggung leher kepala juga harus lurus dan pandangan ke depan. Dengan hal sederhana itu saja siswa sudah diajarkan untuk memfokuskan pikiran pada satu titik, yang dapat melatih konsentrasi mental siswa tersebut.

Menurut Tim Penyusun (2006: 71-72) yoga mengajarkan bermacam-macam *âsana* untuk memelihara kesehatan badan dan penyucian pikiran. Dengan *âsana* seseorang akan mampu mengerjakan kerja sistem syaraf agar terhindar dari goncangan-goncangan pikiran.

Tulang belakang memainkan peranan penting dalam menyeimbangkan tubuh. Ketika tubuh sudah seimbang maka pikiran juga akan seimbang sehingga konsentrasi akan terjaga. Ilmu fisika mengajarkan bahwa untuk memperoleh keseimbangan tubuh, maka sumbu dari gaya tarik harus jatuh diantara kedua belah kaki apabila mereka direntangkan. Tetapi jika seseorang membungkukkan tulang belakangnya ke

depan maka ia memindahkan titik berat badannya ke depan dan titik berat tersebut tidak lagi terletak diujung kaki, sehingga keseimbangan tubuh jadi terganggu sehingga konsentrasi akan terganggu pula (Acarya, 2013: 23).

Ajaran-ajaran *Yoga* sederhana yang dilakukan oleh siswa di kelas dari mulai proses belajar mengajar sampai selesai proses belajar mengajar siswa bisa lebih fokus dalam menerima pelajaran, dan konsentrasi siswa juga lebih meningkat, walaupun belum semua siswa bisa melakukan kegiatan tersebut dengan baik tetapi sudah ada banyak perubahan yang terjadi semenjak adanya penerapan ajaran *Yoga* baik saat di kelas ataupun saat di luar kelas. Setelah melakukan salam atau *panganjali* serta melantunkan *mantra guru puja* siswa duduk kembali dan melanjutkan ke proses belajar mengajar. Dalam proses belajar mengajar siswa di SDN 1 Sumerta diajarkan untuk duduk dengan posisi yang nyaman, dengan posisi punggung, leher dan kepala tegak lurus. Kedua tangan bisa diletakkan diatas meja dan pandangan lurus ke depan. Dengan posisi tersebut siswa akan lebih fokus dan juga berkonsentrasi ketika menerima pelajaran yang diberikan oleh guru.

d. Meningkatkan *Sradhha* dan *Bhakti*

Setiap mengawali kegiatan pembelajaran dan pertemuan ekstra *Yoga* di SDN 1 Sumerta selalu dimulai dengan doa. Seperti yang termuat dalam kurikulum 2013 terutama dalam kompetensi inti satu dinyatakan bahwa menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya (religius). Untuk penerapan Kurikulum 2013 ini sebelum proses belajar mengajar siswa diajak mengucapkan *panganjali* umat serta mengucapkan *dainika upasana* (doa sehari-hari) yaitu *guru puja*.

Pengucapan *panganjali* umat “*Om Swastyastu*” yang artinya semoga selamat atas *wara nugraha Ida Sang Hyang Widhi*

Wasa dalam buku Swastikarana (Tim Penyusun, 2013: 236). Serta melantunkan *mantra guru puja "Om Gurur Brahma, Gurur visnu, gurur deva mahesvara, gurur saksat parambrahma tasmai sri guruve namah"* dalam buku Swastikarana (Tim Penyusun, 2013: 326) yang artinya *Om Hyang Widhi*, hamba memujamu dalam wujudmu Brahma, Wisnu dan Siwa. Guru agung jagatraya, alam semesta. Semoga hamba mencapai kesempurnaan dan kesejahteraan.

"*Om Swastyastu*" apabila dimaknai dengan sungguh-sungguh akan membawa keharmonisan dengan diri sendiri sebagai makhluk individu dan harmonis dengan sesama sebagai makhluk sosial, ini merupakan penerapan dari ajaran *Yogapada* bagian *yama*. Pengucapan *Om* dengan sikap *bathin* berdoa akan menguatkan eksistensi *Atman* sebagai sang jiwa menguasai kesadaran *budhi* dan kecerdasan intelektual serta mengendalikan kepekaan emosional. Dalam mengucapkan *Om Swastyastu* yang utama adalah ekspresi jiwa dimulai dari gerakan tubuh, bahasa hati yang suci dan tersenyum dalam buku Swastikarana (Tim Penyusun, 2013: 239) hal tersebut juga merupakan cerminan dari ajaran *Yoga*. Begitu pula dengan *mantra guru puja* jika dilantunkan dengan tulus ikhlas, maka sang guru alam semesta akan senantiasa menemani dalam setiap langkah yang dilakukan oleh siswa.

Doa adalah perwujudan cinta manusia kepada Tuhan. Kecintaan manusia kepada Tuhan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini, dikarenakan pemujaan kepada Tuhan adalah inti, nilai, dan makna kehidupan yang sebenarnya. Penyebab hal itu terjadi karena Tuhan pencipta alam semesta (Prasetya, 2004:60).

Kegiatan berdoa sebelum melaksanakan *Yoga* secara otomatis mengajak siswa untuk meningkatkan *sradha* dan *bhakti* kepada *Ida*

Sang Hyang Widhi dengan memusatkan pikiran dan kesungguhan hati, karena setiap apapun yang kita lakukan haruslah memohon restu kepada Beliau agar selalu diberikan pikiran yang terang.

III. SIMPULAN

Dampak Implementasi Pembelajaran *Yogadi* 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, *Yoga* memiliki banyak manfaat bagi ketenangan pikiran, kesehatan, keseimbangan dalam pengontrolan emosi, mengatasi masalah dengan keadaan emosi yang positif, dan berbagai macam solusi dapat ditemukan untuk mengatasi permasalahan kehidupan dengan cara tekun melaksanakan *Yoga*; meningkatkan konsentrasi melakukan asana; meningkatkan *sradha* dan *bhakti* melauai doa setiap kegiatan pembelajaran dan pertemuan ekstra *Yoga* di SDN 1 Sumerta dengan memusatkan pikiran dan kesungguhan hati

DAFTAR PUSTAKA

- Maswinara, I Wayan, 1999. *Sistem Filsafat Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Acarya, Avadhutika Anandamitra. 2013. *Yoga Untuk Kesehatan*. Jakarta Barat: Persatuan Ananda Marga Indonesia
- Depdiknas. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua*. Departemen Pendidikan nasional. Jakarta: Balai Pustaka.
- Donder, I Ketut. 2004. *Sisya Sista*. Denpasar: Pustaka Bali Post.
- Kamajaya, Gede. 1993. *Yoga Kundalini Cara Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa*. Surabaya: Paramita.
- Madja, I Ketut. 2008. "Konsep Yoga Patanjali dan Yoga Wrihaspati Tattwa (sebuah studi

- komparatif)". *Tesis*(tidak diterbitkan). Denpasar: Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.
- Nurdin, Syafruddin dan Usman, Basyiruddin. 2002. *Guru Profesional dan Implementasi Kurikulum*. Jakarta: Ciputat Pers.
- Prasetya, Joko Tri. 2004. *Ilmu Budaya Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Radhakrisnan (1987: 9)
- Sarasvati, Svami Satyananda. 2002. *Asanas, Pranayama, Mudra, dan Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Saraswati, Svâmî Satya Prakâs. 2005. *Pâtañjali Râja Yoga*(J.B.A.F. Mayor Polak Penerjemah). Surabaya: Parâmita
- Somvir. 2008. *Mari BerYoga (Yoga untuk Badan, Pikiran dan Jiwa)*. Denpasar: Bali-India Pondation.
- Suhardana, K.M. 2006. *Etika dan Moralitas Hindu Bahan Kajian Untuk Memperbaiki Tingkah Laku*. Surabaya: Paramita.
- Tim Penyusun, 2013. *Swastikarana*. Surabaya: Paramita.
- Tim-Penyusun, 2006. *Siwa Tattwa*. Denpasar: Pemerintah Propinsi Bali.
- Vivekananda, Svami. 2008. *Filosofis dan Keagamaan*. Surabaya: Paramita.
- Zain, Badudu. 2001. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA SEKOLAH

Reni Ilmiasih¹,
Ririn Harini S.Kep,Ns,M.Kep²,

ABSTRAK

Latar Belakang: 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 smp. Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan pre eksperimental dan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest without Control Group Design. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Army Alpha Test yang berjumlah 12 soal. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 5Maret – 24Maret 2016 (selama 12 hari). Subjek penelitian adalah Siswa SD kelas IV-V dengan populasi sebanyak 297 orang diambil dengan metode purposive sampling, jumlah sampel sebanyak 29 orang. Analisis data dilakukan menggunakan uji wilcoxon. Hasil: Berdasarkan hasil analisis Uji Wilcoxon dengan program SPSS, diperoleh nilai $Z = -3,324$ dengan taraf signficancy $0,001$ ($p < 0,05$), nilai Sig. (2-tailed) \leq taraf nyata ($\alpha/2$) dan dapat ditarik kesimpulannya H_1 diterima. Kesimpulan : Terapi Yoga efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa smp. Melalui terapi yoga dapat melancarkan sirkulasi darah, oksigen 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.

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

PENDAHULUAN

Usia sekolah merupakan masa dimana anak belajar. Dalam psikologi perkembangan, usia peserta didik di Sekolah Menengah Pertama berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Usia tersebut termasuk dalam masa remaja awal yaitu antara 12-15 tahun (Desmita, 2009; Desmita, 2014). Masa remaja (Adolescence) merupakan masa di mana terjadi transisi masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja awal ini akan mengalami kemajuan proses berpikir yang sebelumnya masih bersifat fisik atau konkret menjadi bersifat abstrak (Potter & Perry, 2009). Tugas anak usia sekolah adalah belajar, dengan belajar anak dapat memahami hal baru. Anak seringkali tidak berkonsentrasi dalam proses belajar (Subini, 2013). Anak memiliki minat belajar yang berbeda-beda. Anak-anak yang memiliki rentang konsentrasi singkat gampang teralihkannya, dan kegiatan yang sedang mereka lakukan bisa dengan mudah terganggu oleh hal-hal kecil. Perhatiannya mudah terbagi, baik oleh peristiwa luar (bunyi klakson diluar jendela) maupun peristiwa (lamunan terbang ke ruang angkasa) (Edwards, 2006). Konsentrasi merupakan pemusatan pikiran, atau terpusatnya perhatian terhadap informasi yang diperoleh seorang siswa selama periode belajar (Nuryana & Purwanto, 2010). Konsentrasi yang baik adalah ketika siswa berada dalam kondisi alfa (rileks tanpa stress ditandai dengan terbukanya 88% pikiran bawah sadar) (Olivia, 2007). Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian 2 dalam proses perubahan tingkah-laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan, dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi (Nuryadi, Negara & Roring, 2015). Konsentrasi merupakan hal

penting dalam proses pembelajaran. Konsentrasi mempengaruhi kemampuan siswa dalam memahami penjelasan yang diberikan oleh guru, sehingga siswa tidak hanya mendengar tetapi memahami dan merekam dengan sebaik-baiknya dalam memori otak. Hampir 4 juta anak sekolah menderita kesulitan belajar, berdasarkan data yang ada 20% dari mereka mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. Anak-anak yang menderita kesulitan dalam memusatkan perhatian biasanya gemar melamun secara berlebihan. Saat mereka berhasil memusatkan perhatian pada suatu hal, maka perhatian itu dengan segera mudah buyar kembali (Wood, 2007). Menurut Nuryana & Purwanto (2010) kondisi fisik juga merupakan salah yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi yang ada sehingga turut mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian. Hasil observasi peneliti, guru mengatakan dampak siswa-siswi yang tidak konsentrasi pada saat pembelajaran berlangsung mendapatkan nilai yang kurang dalam standar 4 kelulusan minimal terutama nilai mata pelajaran IPA (Ilmu Pengetahuan Alam) banyak siswa-siswi yang mendapatkan nilai di bawah SKM (Standar Kelulusan Minimal), karena siswa-siswi tidak mampu memahami pembelajaran dengan baik. Siswa dapat berkonsentrasi dengan baik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang muncul dalam diri anak, misalnya kondisi fisik seperti kondisi tubuh yang sehat, bugar atau tidak sakit, kesiapan siswa dalam menerima pelajaran, gaya belajar. Faktor eksternal adalah pengaruh yang berasal dari luar individu misalnya adanya gangguan dari lingkungan seperti suara dan juga aroma (Agustini & Sudhana, 2014). Kesulitan belajar juga dipengaruhi oleh daya

konsentrasi pada anak yang sedang belajar. Akibat yang menyertai kesulitan belajar yang dialami anak, yaitu pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi terhambat; interaksi anak dan lingkungannya terganggu; anak menjadi frustrasi, anak yang mengalami kesulitan belajar sering kali menuding dirinya sebagai anak yang bodoh, lambat, berbeda, aneh dan terbelakang, anak menjadi malu, rendah diri, tegang, berperilaku nakal, agresif, menyendiri/menarik diri untuk menutupi kekurangannya; sering kali anak tampak sulit berinteraksi dengan teman-teman sebayanya; orang tua juga merasa marah, kecewa, putus asa, merasa bersalah dengan keadaan tersebut sehingga hal ini akan memperburuk keadaan anak menjadi semakin terpojok dengan kekurangannya (Subini, 2013). Metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak adalah brain gym, terapi mural, terapi yoga. Yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan yang berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa dan pikiran kita, selain itu, terapi yoga dapat melancarkan aliran oksigen didalam tubuh sehingga tubuh pun menjadi lebih sehat (Viklund (2010) dalam Andreanne, 2012).

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan pre eksperimental dan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest without Control Group Design. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Army Alpha Test yang berjumlah 12 soal.

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 5Maret – 24Maret 2016 (selama 12 hari) di

SMPN 25, Malang. Subjek penelitian adalah Siswa SMP kelas VII-VIII (usia 12-15 tahun) dengan populasi sebanyak 297 orang diambil dengan metode purposive sampling, jumlah sampel sebanyak 29 orang. Analisis data dilakukan menggunakan uji wilcoxon.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis Uji Wilcoxon dengan program SPSS, diperoleh nilai $Z = -3,324$ dengan taraf signficancy 0,001 ($p < 0,05$), nilai Sig. (2-tailed) \leq taraf nyata ($\alpha/2$) dan dapat ditarik kesimpulannya H_1 diterima.

Kesimpulan

Terapi Yoga efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa smp. Melalui terapi yoga dapat melancarkan sirkulasi darah, oksigen 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.

Daftar pustaka

Abdurrahman, M. (2012). Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta. PT Rineka Cipta.

Agustini, Y.A., Sudhana, H. (2014). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Dalam Mengerjakan Soal Ulangan Umum. Jurnal Psikologi Udayana, 1 (2) 271-278.

Ajeng, G., Tamsuri,A.(2012) Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak. Jurnal AKP, 5 (1) 34-39.

Andreanne, Cote & Serge Daneault. (2012). "Effect of yoga on patients with cancer". Canadian Family Physician • Le

Médecin de famille canadien, 58 (1) 457-479.

Aprilia, D., Suranata, K., Dharsana, K. (2014). Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja.

Iskandarwassid, Sunendar (2013). Strategi Pembelajaran Bahasa. Bandung PT Remaja Rosdakarya.

Islafatun, N. (2014). The Magic Movements of Yoga. Jogjakarta. Trans Idea Publishing.

Kauts, A., Sharma, N. (2012). Effect of Yoga on Concentrations and Memory in Relation to Stress. International Journal of Multidisciplinary Research. 2 (5), 1-14.

Mahmudjono, T., Wardoyo, H.A. (2013). Hubungan Makan Pagi dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar. Media Gizi Indonesia. 9 (1) 49-53.

PEMBIASAAN MEDITASI PADA SISWA SEKOLAH DASAR BERCIRI BUDDHIS DI JAKARTA DAN TANGERANG

Sugianto

Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten sugianto@stabsn-
sriwijaya.ac.id

Abstract

Habituation of meditation is the characteristic of Buddhist education. The purpose of these research to describe the introduction and the habituation of meditation, techniques and objects meditation in the elementary Buddhist school. This is a descriptive qualitative research. Research sites in Jakarta and Tangerang from July to December 2017. Data collection by interview and documentation. The validity data with test credibility, dependability, confirmability, and transferability. Data analysis using models of Miles & Huberman. The results of research is: introduction of meditation is a program derived from the policy of foundation, principal of school or Buddhist religion teacher; practice of meditation is regularly everyday or everyweek; Buddhist religion teachers become direct guides; the practice of meditation is done in class, cetiya, Dhamma class room, hall, or school yard; student concentrate on the object of meditation or listening positive sentences; meditation duration between 3 - 15 minutes according to grade level and meditation objectives. The teacher use an audio meditation guide, music instrument, bell, slide picture. Object meditation is breathing, lovingkindness, and contemplation.

Keywords: The Introduction of meditation, the habituation of meditation, Buddhist education, students of elementary Buddhist schools

A. Pendahuluan

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. Oleh karena itu sekolah memiliki kewajiban untuk memenuhi standar nasional pendidikan sekaligus berkesempatan mengembangkan program yang menjadi ciri khas sekolah, misalnya sekolah berciri Buddhis memiliki penguatan nilai-nilai karakter melalui pendidikan keagamaan Buddha.

Penguatan nilai-nilai karakter Buddhis menjadi bagian penting dalam pembelajaran pendidikan agama Buddha. Pendidikan Agama Buddha tidak hanya terfokus pada penyampaian ilmu agama, tetapi ada proses pembentukan karakter. Karakter siswa yang dibangun, antara lain religius, jujur, toleransi, cinta damai, dan tanggung jawab. Pembangunan karakter siswa terutama pada sikap spiritual dikembangkan dengan pembiasaan-pembiasaan aktivitas keagamaan Buddha.

Mengenalkan meditasi kepada siswa merupakan hal yang sangat positif. Guru membimbing anak belajar fokus atau menenangkan pikiran, melatih kesadaran dan perhatian pada segala aktivitas di sekolah. Meditasi dirancang dengan memperhatikan kebutuhan dan perkembangan siswa. Beberapa sekolah beryayasan Buddhis di Jakarta dan Tangerang telah menyelenggarakan kegiatan meditasi bagi siswa secara rutin, antara lain di Sekolah Dasar Insan Teratai disebut *Silent Sitting* atau duduk hening, di Sekolah Dasar Atisa Dipamkara diadakan di awal pembelajaran dan pada saat *Dhamma*class, di Sekolah Dharma Putra diselenggarakan setiap hari. Sekolah beryayasan Buddhis berkewajiban menjaga dan melestarikan budaya meditasi yang benar. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan bentuk pembiasaan meditasi kepada siswa sekolah dasar.

Kontribusi penelitian ini: (1) Secara teoretis akan menambah pengetahuan tentang bentuk pembiasaan meditasi bagi siswa di sekolah dasar; (2) Secara praktis, hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan: (a) Bagi pimpinan lembaga pendidikan beryayasan Buddhis sebagai dasar kebijakan penyelenggaraan program meditasi di sekolah; (b) Bagi guru dijadikan rujukan dalam menerapkan kegiatan pembiasaan meditasi kepada siswa; (c) Bagi perguruan tinggi keagamaan Buddha dapat mengembangkan program mata kuliah yang mengarah pada pengembangan keahlian mahasiswa agar memiliki kompetensi membimbing meditasi; (d) Bagi mahasiswa, dapat dijadikan dasar penyiapan kompetensi sebagai pemandu kegiatan meditasi pada siswa sekolah dasar; (e) Bagi masyarakat dapat menjadi cara untuk membudayakan latihan meditasi; (f) Bagi peneliti lain, dapat dilanjutkan dengan penelitian yang sejenis atau lanjutan.

Meditasi Buddhis

Meditasi dalam bahasa Pali adalah *bhāvanā* memiliki beberapa arti yaitu: *producing, dwelling on something, putting one's thoughts to, application, developing by means of thought or meditation, cultivation by mind, culture*. Meditasi diartikan sebagai mengembangkan, meninggalkan sesuatu, mengarahkan pikiran, penerapan, mengembangkan pikiran atau meditasi, pengembangan pikiran, dan pembudayaan (Davids, 2009: 559).

Menurut *Vijja-Bhagiya Sutta, Anguttara Nikaya* bagian *Duka Nipata* (AN 2.30) ada dua cara untuk mengembangkan pengetahuan yang murni yaitu dengan *tranquillity (samatha) & insight (vipassana)*. Ketenangan (*samatha*) dilakukan untuk menuju pengembangan pikiran yang akan membuat nafsu keinginan ditinggalkan. Pandangan terang (*vipassana*) dilakukan dengan tujuan untuk mencapai ketajaman pikiran sehingga ketidaktahuan dilenyapkan (Thanisaro, 1998).

Praktik meditasi Buddhis dilakukan bukan semata-mata untuk mencapai pemahaman intelektual, tetapi lebih dari itu untuk mencapai pembebasan, membebaskan diri dari khayalan dan mengakhiri penderitaan dan keinginan. *The purpose of Buddhist meditation, therefore, is to gain more than an intellectual understanding of this truth, to liberate ourselves from the delusion and thereby put an end to both ignorance and craving* (Francis Story, 1995).

Burns (1994) menyatakan bahwa tujuan tertinggi dari praktik meditasi Buddhis adalah untuk menghentikan *dukkha* dan merealisasikan *nibbana*. Selain itu, ada manfaat nyata yang dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari dalam peningkatan, pengembangan, dan pengolahan perasaan-perasaan positif seperti cinta kasih, kasih sayang, simpati, dan keseimbangan batin; ajaran Buddha menyarankan pada pelepasan atau penolakan keserakahan, kebencian, kebodohan, kesombongan, iri hati, dan faktor-faktor batin buruk lainnya.

Menurut Shaw (2006), bahwa pikiran manusia mampu mengembangkan segala hal yang dibutuhkan melalui pengembangan diri. ... *the human mind can produce all the reserves it needs through self-development*. Pengembangan diri secara batiniah berpotensi menciptakan segala hal yang diharapkan.

Buddhaghosa (Ñanamoli, 2011: 86) menjelaskan beberapa hal yang perlu dilakukan agar konsentrasi dapat berkembang dengan baik. Hal yang pertama dilakukan adalah untuk mengembangkan konsentrasi orang mengambil *sila* atau bertekad menjalani kehidupan moralitas, selanjutnya 10 hambatan meditasi diputuskan. Kemudian mendekati teman yang baik, memilih salah satu dari 40 objek meditasi yang sesuai dengan karakter, menghindari pola hidup yang tidak mendukung pengembangan konsentrasi, dan tinggal di tempat yang cocok untuk meditasi.

Meditasi merupakan ajaran pokok dalam Buddhisme. Meditasi dipraktikkan dengan cara mengolah batin untuk mencapai konsentrasi, ketenangan atau pandangan terang. Tujuan tertinggi dari meditasi Buddhis adalah mengatasi *dukkha*. Agar meditasi dapat terlaksana dengan

baik, dibutuhkan perilaku bermoral, kemampuan mengatasi gangguan meditasi, dan pemilihan objek meditasi yang tepat.

Sekolah

Lingkungan sekolah yang baik memenuhi standar lingkungan fisik dan lingkungan psikososial. Menurut Notoatmodjo (2012) lingkungan fisik memiliki standar antara lain: mampu menyediakan kebutuhan dasar dan insan sekolah lain; Mampu melindungi insan sekolah dari ancaman penyakit; Mampu melindungi insan sekolah dari ancaman biologis; dan Mampu melindungi insan sekolah dari ancaman kimiawi. Sedangkan lingkungan psikososial sekolah harus dapat memenuhi kebutuhan psikologi siswa di antaranya: iklim belajar dan kerja sama yang baik; rasa keterikatan sesama insan sekolah; rasa saling menghargai; dan perlindungan terhadap kekerasan.

Siswa Sekolah Dasar

Sekolah memiliki tanggung jawab untuk mendidik siswa agar memiliki pengetahuan luas tentang berbagai ilmu pengetahuan di antaranya pendidikan agama Buddha. Sekolah juga menjadi tempat melatih keahlian siswa sesuai dengan bidang ilmu yang diajarkan. Selain itu, sekolah juga menjadi tempat untuk membentuk karakter siswa yang beretika. Siswa yang beretika akan memberi dampak yang positif bagi diri sendiri atau orang lain yaitu hidup yang bahagia dan sejahtera seperti yang tercantum dalam Maha Manggala Sutta, Khuddakapatha, Khuddaka Nikaya (Lay, 2000: 2016).

Berdasarkan ciri-ciri biologis, siswa sekolah dasar menurut Aristoteles masuk dalam kategori fase anak sekolah atau masa belajar (antara 7 - 14 tahun) tumbuh gigi baru, timbul gejala berfungsinya kelenjar-kelenjar kelamin. Menurut Freud anak sekolah dasar berada pada fase laten, anak tampak tenang; desakan seksual mulai mengendur dengan mengalihkan pada masalah-masalah sekolah dan teman sejenisnya. Montessori menjelaskan bahwa anak usia sekolah dasar berada pada periode II (7 - 12 tahun) pada periode abstrak, anak mulai menilai perbuatan manusia atas dasar baik dan buruk dan mulai timbul insan kamil (Desmita, 2010: 20 - 22).

Berdasarkan aspek didaktis, Comenius berpendapat anak pada usia sekolah dasar (6 - 12 tahun) merupakan masa mengembangkan daya ingat pikiran dan mulai diajarkan bahasa ibu atau *vernacular*. Dari aspek psikologi, Kroch berpendapat bahwa anak usia 3 - 12 tahun disebut fase keserasian sekolah, pada akhir masa ini anak mengalami sifat *trotz* kedua yaitu kebiasaan suka membantah atau menentang terutama pada orangtua yang didasarkan pada sifat berpikir yang lebih maju dari pada orang lain dan keyakinan yang dianggap benar. Dari segi perkembangan, Havighrust menyatakan bahwa anak usia sekolah dasar yaitu 6 - 12 tahun sudah memahami konsep yang diperlukan untuk berpikir efektif; mengembangkan kata hati, moral dan nilai, dan mencapai kemandirian pribadi (Desmita, 2010: 23-25).

Sesuai dengan fase perkembangan anak usia sekolah dasar, ada beberapa hal yang menjadi kebutuhan siswa di sekolah yaitu kebutuhan jasmaniah, kebutuhan rasa aman, kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan akan penghargaan, kebutuhan akan rasa bebas, dan kebutuhan rasa sukses (Desmita, 2010: 67-72). Sekolah memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhan siswa melalui penyediaan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran dan model pembelajaran yang diterapkan di sekolah menjadi sarana pemenuhan kebutuhan siswa.

Seiring dengan perkembangan fisik dan mental, siswa mulai mengenali diri sendiri dengan mengetahui cara kerja pikiran. Pengetahuan berguna untuk menentukan strategi siswa dalam melakukan berbagai aktivitas, karena terkandung komponen perencanaan, pelaksanaan dan

evaluasi. Ferari dan Stenberg dalam Desmita menyebutkan bahwa model sintesis metakognitif mencoba mengoordinasikan pengetahuan metakognitif dengan aktivitas kognitif. Pengetahuan metakognitif menurut Flavell dalam Desmita (2010: 134) mengandung tiga komponen yaitu variabel diri, variabel tugas, dan variabel strategi. Variabel diri berarti pengetahuan tentang *person* (diri sendiri dan orang lain); variabel tugas adalah pengetahuan terhadap tugas-tugas yang harus dikerjakan; variabel strategi adalah pengetahuan tentang strategi dalam mengatasi permasalahan. Aktivitas metakognitif menurut Baker dalam Desmita (2010: 134) mencakup usaha-usaha siswa dalam memonitor, mengontrol, dan menyesuaikan proses kognisi dalam merespon tuntutan tugas atau kondisi.

Perkembangan aspek moral anak usia sekolah dasar menurut Freud dipengaruhi oleh id, ego, dan superego. Id merupakan struktur kepribadian yang terdiri dari aspek biologis yang irasional dan tidak disadari. Ego adalah aspek kepribadian yang terdiri dari aspek psikologi, yang rasional, disadari, tapi tidak didasarkan pada moralitas. Superego adalah struktur kepribadian yang terdiri dari aspek sosial yang berisikan nilai dan moral yang sangat memperhitungkan benar atau salah suatu tindakan (Desmita, 2010: 25[^]

Menurut Piaget pada usia 6-9 tahun, anak mengalami *heteronomous morality* atau *morality constraint* yaitu menganggap bahwa ketentuan-ketentuan yang dibuat oleh orang yang dihormati dianggap suci dan tidak dapat diubah, dan bila dilanggar maka ada hukuman. Pada usia 9-12 tahun anak sedang mengalami *autonomous morality* atau *morality of cooperation* yang artinya anak sudah mengetahui bahwa aturan dibuat oleh manusia dan untuk menilai tindakan mempertimbangkan maksud dan akibatnya; peraturan berkaitan dengan kenyamanan dan kontrak sosial yang disetujui bersama sehingga menerima perubahan bila didasarkan kesepakatan; anak lebih menghormati teman sebaya dibandingkan orangtua (Desmita, 2010: 260).

Pada aspek spiritualitas, perkembangan spiritual siswa menurut Fowler dalam Desmita (2010: 279) pada usia 7-11 tahun berada pada tahap *mythicliteral faith*, yakni anak mulai mengambil makna dari tradisi masyarakatnya; naratif atau cerita menjadi orientasi pokok pada tahap ini karena cerita sebagai sarana utama menyatukan dan menilai pengalaman. Implikasi dari perkembangan moral dan spiritual bagi sekolah antara lain: memberikan moral dan keagamaan melalui kurikulum tersembunyi; memberikan pendidikan moral langsung; memberikan pendekatan moral melalui klarifikasi nilai; menjadikan pendidikan sebagai wahana kondusif untuk menghayati agamanya; membantu siswa mengembangkan rasa ketuhanan dengan pendekatan spiritual *parenting* (Desmita, 2010: 286 – 287).

Berdasarkan pendapat di atas, pendidikan yang mengarah pada pengembangan etika siswa sangat dibutuhkan. Dalam penyelenggaraan pendidikan bagi siswa sekolah dasar, guru harus mempertimbangkan karakteristik siswa yang memiliki kebutuhan pendidikan yang khas sesuai dengan fase perkembangan siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kualitatif. Peneliti mendeskripsikan bentuk kegiatan pembiasaan meditasi, teknik dan objek meditasi yang digunakan pada siswa sekolah dasar. Pendekatan yang digunakan adalah fenomenologi. Penelitian dilaksanakan di beberapa sekolah dasar beryayasan Buddhis di Tangerang dan Jakarta yaitu SD Atisa Dipamkara, SD Dharma Putra, SD Insan Teratai, SD Mutiara Bangsa, SD Sinar Dharma, dan SD Tri Ratna. Waktu penelitian dimulai pada bulan Juli sampai dengan Desember 2017. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, dan dokumentasi. Untuk menguji keabsahan data dilakukan dengan uji kredibilitas, dependabilitas, konfirmabilitas, dan transferabilitas hasil penelitian. Analisis data menggunakan teknik Miles dan Huberman bahwa

analisis dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh mulai dari tahap pengumpulan data, tahap reduksi data, tahap data *display*, dan tahap verifikasi.

C. Hasil dan Pembahasan

Program Meditasi

Kepala SD Insan Teratai di Tangerang, Kepala SD Dharma Putra di Tangerang dan Kepala SD Sinar Dharma di Tambora Jakarta membuat kebijakan program meditasi di sekolah. Pembuat kebijakan penyelenggaraan kegiatan meditasi di SD Atisa Dipamkara adalah kepala sekolah yang diketahui oleh Yayasan. Guru Pendidikan Agama Buddha di SD Mutiara Bangsa di Tangerang, SD Tri Ratna di Jakarta menjadi pihak yang membuat kebijakan kegiatan meditasi di sekolah khususnya pada pelajaran PAB.

SD Insan Teratai di Tangerang memberikan nama kegiatan meditasi dengan *silent sitting* atau duduk hening dengan mendengarkan panduan meditasi dan musik instrumen meditasi. Duduk hening yang ada di SD Sinar Dharma dilakukan siswa sambil mendengarkan kata-kata positif yang disusun oleh guru-guru di Sekolah Sinar Dharma. Kegiatan meditasi di SD Tri Ratna menurut Kepala Sekolah disebut duduk hening, lebih lanjut guru Pendidikan Agama Buddha di sekolah tersebut menyatakan kegiatan meditasi berintegrasi dengan kegiatan baca *paritta* dan pembelajaran. Sementara guru Pendidikan Agama Buddha di SD Mutiara Bangsa menyatakan bahwa meditasi menjadi kegiatan yang terintegrasi dengan pembelajaran PAB di kelas, khusus pada kelas enam meditasi menjadi bagian dari praktik pembelajaran karena ada materi belajar tentang meditasi.

Kepala SD Dharma Putra, SD Sinar Dharma bertanggung-jawab atas penyelenggaraan kegiatan meditasi di sekolah. Guru piket menjadi pihak yang bertanggung-jawab dalam kegiatan *silent sitting* di SD Insan Teratai. Guru Pendidikan Agama Buddha di SD Mutiara Bangsa bertanggung-jawab dalam kegiatan meditasi di sekolah. Di SD Atisa Dipamkara tanggung jawab secara umum kegiatan meditasi adalah yayasan yang selanjutnya diturunkan ke kepala sekolah, dan secara teknis tanggung jawab kegiatan meditasi adalah guru Pendidikan Agama Buddha.

Program meditasi di SD Sinar Dharma dilaksanakan baru dua tahun, SD Insan Teratai menyelenggarakan kegiatan meditasi sekitar lima tahun lalu, dan SD Dharma Putra Tangerang menyelenggarakan kegiatan meditasi untuk siswa sejak tahun 2007.

Pembiasaan Meditasi

Ada beberapa cara yang dilakukan guru maupun sekolah dalam membiasakan meditasi. SD Atisa Dipamkara, pada awal tahun pembelajaran mengundang orangtua atau wali dalam bentuk forum rapat wali murid dan memberitahukan tentang kegiatan meditasi yang akan dilakukan oleh seluruh siswa. Pembiasaan meditasi pada siswa dengan menggunakan objek meditasi pernafasan sebagai objek meditasi universal dan lebih dipahami oleh seluruh siswa baik yang beragama Buddha maupun non Buddha. Kegiatan meditasi diawali dengan membaca doa sesuai dengan keyakinan masing-masing.

SD Putra, SD Insan Teratai, SD Atisa Dipamkara, SD Sinar Dharma, dan SD Tri Ratna menyelenggarakan meditasi untuk siswa setiap hari, sedangkan SD Mutiara Bangsa menyelenggarakan meditasi tiap minggu. Waktu meditasi di sekolah bervariasi yaitu ketika pembelajaran akan dimulai pukul 6.45–07.00, ketika pembelajaran PAB akan dimulai, saat akan istirahat, dan saat praktik pelajaran PAB. SD Insan Teratai, SD Tri Ratna, SD Sinar Dharma, dan SD Putra selalu mengawali kegiatan pembelajaran dengan meditasi secara bersama-sama atau masing-masing kelas. SD Sinar Dharma memiliki waktu meditasi khusus untuk siswa-siswa yang butuh bimbingan dan konseling, yaitu mulai pukul 06.45 s.d. 07.00. Di SD Mutiara Bangsa

dilakukan meditasi saat akan pembelajaran Pendidikan Agama Buddha. SD Atisa Dipamkara melaksanakan meditasi saat ada kegiatan *Dhamma Class*. Ada juga sekolah-sekolah yang melakukan meditasi lebih dari sekali, yaitu SD Dharma Putra selain diawal pembelajaran di pagi hari, juga saat akan belajar Pendidikan Agama Buddha dan saat istirahat juga dilaksanakan meditasi. Hal yang sama juga dilakukan di SD Tri Ratna, guru PAB mengajak siswa bermeditasi saat akan belajar Pendidikan Agama Buddha.

Praktik meditasi yang terus menerus dilakukan oleh siswa diharapkan mampu mengembangkan ketenangan dan konsentrasi bagi siswa. Batin yang tenang dibutuhkan siswa agar mampu mengendalikan diri. Konsentrasi dibutuhkan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Meditasi dibiasakan oleh guru dengan menyadari bahwa meditasi adalah bagian dari Dhamma, sehingga dengan mengajarkan meditasi pada siswa itu berarti guru mengajarkan Dhamma kepada siswa. Untuk mencapai tujuan tersebut di atas perlu adanya kegiatan pembiasaan meditasi pada siswa. Pihak sekolah melalui kepala sekolah, guru menyelenggarakan program rutin meditasi harian atau mingguan. Pembiasaan meditasi pada siswa memberi efek positif pada siswa. Sikap siswa terkendali dan mampu menunjukkan sikap batin yang konsentrasi dan ketenangan siswa sudah mulai terbentuk, namun masih dalam proses. Sebagian siswa juga dapat menjaga konsentrasi pada saat pembelajaran, mampu mengendalikan diri dengan cara melatih kesabaran saat menghadapi situasi yang tidak diharapkan oleh siswa.

Pemandu Meditasi

Di SD Dharma Putra selain guru Pendidikan Agama Buddha, ada juga Atthasilani yang memandu meditasi saat Pendidikan Agama Buddha. Pemandu meditasi di SD Insan Teratai dan SD Sinar Dharma adalah audio panduan meditasi yang setiap hari diulang-ulang. Guru Pendidikan Agama Buddha di Atisa Dipamkara dalam membimbing meditasi dengan terlebih dahulu menjelaskan manfaat meditasi menggunakan kata-kata yang mudah dipahami, lalu memperlihatkan gambar sikap meditasi yang benar kepada siswa setelah itu memulai mengajak siswa bermeditasi. Guru Pendidikan Agama Buddha di SD Mutiara Bangsa membiasakan meditasi melalui pelajaran Pendidikan Agama Buddha khususnya pada kelas enam karena berdasarkan kurikulum pendidikan yang berlaku saat ini, pada mata pelajaran kelas enam terdapat materi meditasi sehingga guru memiliki kesempatan untuk mengajarkan meditasi kepada siswa. Guru-guru di SD Dharma Putra turut serta dalam meditasi bersama yang dilaksanakan di halaman sekolah, guru menjadi model meditasi yaitu duduk tegap, rileks dan tenang. Pengulangan kata-kata positif dilakukan oleh guru-guru di SD Sinar Dharma dengan cara memutar audio panduan meditasi yang berisi kata-kata positif.

Tempat Pelaksanaan Meditasi

Siswa SD Tri Ratna, SD Sinar Dharma mengawali kegiatan pembelajaran dengan bermeditasi di ruang kelas masing-masing, dengan siswa SD Tri Ratna kadang-kadang bermeditasi di ruang cetiya. Siswa SD Dharma Putra mengawali kegiatan pembelajaran di kelas pada tiap hari Selasa, Rabu, dan Kamis; dan di halaman sekolah pada hari Senin dan Jumat, sedangkan di harihari tertentu siswa bermeditasi di ruang cetiya. SD Insan Teratai mengawali kegiatan pembelajaran dengan *Silent Sitting* di ruang aula, di halaman, dan di kelas. Siswa SD Atisa Dipamkara bermeditasi di ruang *Dhamma Class*.

Durasi Meditasi

SD Atisa Dipamkara, guru Pendidikan Agama Buddha menentukan durasi meditasi untuk kelas kecil kurang dari lima menit, sedangkan untuk kelas 6 lebih lama, karena menyesuaikan

materi meditasi yang salah satu aktivitas pembelajarannya dilakukan dengan praktik. Durasi meditasi SD Mutiara Bangsa dibedakan untuk kelas kecil dan kelas besar, pada kelas enam durasi meditasi lebih lama karena siswa mempraktikkan berbagai postur atau sikap tubuh meditasi yaitu duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring. Durasi meditasi rutin di SD Dharma Putra dilakukan kurang dari 5 menit. Meditasi rutin untuk semua siswa SD Sinar Dharma dilakukan sekitar 5-10 menit, namun untuk siswa yang butuh bimbingan dan konseling berdurasi lebih lama yaitu 15 menit dari pukul 06.45-07.00 pagi. *Silent Sitting* di SD Insan Teratai adalah 15 menit, namun akan dievaluasi berdasarkan keluhan siswa.

Media Pembiasaan Meditasi

Media yang digunakan untuk memandu meditasi di SD Insan Teratai dan SD Sinar Dharma adalah audio panduan suara yang diiringi musik instrumen, siswa bermeditasi dengan mendengarkan arahan dari suara panduan meditasi yang diiringi musik instrumen. Guru-guru di SD Sinar Dharma memutar audio panduan meditasi dengan menggunakan *handphone* dan laptop. Bel digunakan oleh guru Pendidikan Agama Buddha di SD Tri Ratna, SD Atisa Dipamkara, dan SD Mutiara Bangsa. Di SD Dharma Putra, pada saat meditasi bersama juga diperdengarkan suara untuk memandu kegiatan meditasi.

Teknik Meditasi Siswa

Aktivitas siswa saat meditasi antara lain duduk hening, duduk di lantai cetiya, dan duduk di kursi kelas. Siswa duduk tegap, tangan diletakkan di pangkuan, dan mata dipejamkan. Meditasi dengan cara duduk di lantai dilakukan oleh siswa bila kegiatan meditasi di ruang cetiya, aula, halaman, atau di ruang *Dhamma Class*. Meditasi dengan duduk di kursi dilakukan bila kegiatan dilakukan di ruang kelas. Meditasi yang dilakukan dengan berdiri, berjalan, berbaring dilakukan di SD Tri Ratna, SD Mutiara Bangsa terutama sebagai bagian praktik materi pembelajaran kelas enam. Meditasi dilakukan untuk menjaga keheningan diri, memfokuskan pada objek meditasi dan arahan atau panduan meditasi. Teknik meditasi yang digunakan adalah pemusatan konsentrasi.

Objek Meditasi Siswa

Siswa diajarkan untuk memusatkan batin pada objek meditasi. Objek meditasi yang digunakan siswa adalah pernafasan, cinta kasih, dan perenungan. Meditasi dengan objek pernafasan dilakukan siswa dengan fokus pada nafas masuk dan keluar. Meditasi dengan objek cinta kasih dilakukan dengan cara mengembangkan pikiran-pikiran yang baik kepada semua orang, mendoakan agar semua makhluk hidup bahagia, mulai dari lingkungan terdekat yaitu diri sendiri, orangtua, saudara, teman hingga ke semua makhluk. Meditasi dengan perenungan dilakukan dengan cara memfokuskan diri pada suara panduan meditasi ataupun yang berisi kalimat-kalimat positif yaitu kalimat penguatan perilaku yang sesuai dengan sila atau moralitas.

Beberapa sekolah konsisten dalam memilih objek meditasi terutama yang telah memiliki panduan meditasi baku yaitu SD Insan Teratai, SD Dharma Putra, dan SD Sinar Dharma. Sekolah yang tidak memiliki panduan meditasi baku, guru Pendidikan Agama Buddha berinisiatif menggunakan objek meditasi berbeda-beda, namun mudah dipahami anak dan guru pembimbing.

Objek meditasi dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa objek tersebut lebih mudah dipahami dan dipraktikkan siswa, sesuai dengan kebiasaan sehari-hari, lebih cocok dengan anak, anak lebih mudah dipandu, guru memandu lebih mudah, atau karena ada materi meditasi pada kelas 6. Meditasi dengan objek pernafasan mudah diikuti siswa karena saat meditasi siswa

berkonsentrasi pada nafas masuk dan nafas keluar. Guru pun mudah memandu dan mengarahkan siswa pada meditasi dengan objek pernafasan. Meditasi dengan objek cinta kasih dipilih guru karena mudah dalam memandu dan dapat disesuaikan dengan aktivitas siswa sehari-hari dengan guru memandu siswa untuk mengembangkan cinta kasih kepada diri sendiri, orangtua, teman, saudara hingga ke semua makhluk. Khusus siswa kelas enam yang memperoleh materi meditasi, praktik merupakan metode pembelajaran yang dipilih guru agar siswa mengalami langsung berbagai macam postur atau sikap tubuh saat meditasi, mengalami hambatan yang dialami saat meditasi dan cara mengatasinya, serta manfaat dari praktik latihan meditasi.

Faktor-Faktor Penghambat Meditasi

Kendala, hambatan dan tantangan dari kegiatan pembiasaan meditasi adalah perilaku siswa. Perilaku kurang tepat yang ditunjukkan siswa saat meditasi misalnya adalah anak usil dengan teman sebelah atau bermain sendiri saat sesi meditasi. Untuk itu, pedampingan siswa menjadi hal yang mutlak dilakukan agar meditasi dapat terlaksana dengan baik. Beberapa sikap kurang baik siswa saat bermeditasi dikarenakan minat terhadap meditasi kurang, sehingga kurang fokus dengan arahan atau panduan, serta objek meditasi yang dilakukan. Faktor eksternal yang mengganggu atau menghambat pelaksanaan meditasi adalah situasi yang kurang tepat. Misalnya di SD Atisa Dipamkara siswa kurang fokus saat meditasi karena lokasi ruangan meditasi dekat dengan lorong kelas sehingga banyak siswa atau guru lewat ketika istirahat atau pergantian jam.

Guru piket di SD Insan Teratai mengatasi siswa yang sedang bermeditasi dengan menasehati secara berbisik agar siswa lain tidak terganggu. Kepala SD Dharma Putra menyarankan cara mengatasi masalah dengan mengadakan kegiatan pembimbingan dan pelatihan sehingga diketahui jenis hambatan meditasi siswa dan cara mengatasinya, serta siswa memiliki keterampilan meditasi dengan benar. Guru PAB Atisa Dipamkara terus-menerus memberikan penjelasan manfaat meditasi bagi siswa sembari mempraktikkan sehingga siswa dapat merasakan manfaatnya. Bila terjadi kejenuhan terhadap meditasi, guru PAB SD Tri Ratna mengganti metode atau kegiatan meditasi, baik dari segi teknik, objek ataupun postur atau sikap tubuh.

Evaluasi Kegiatan Meditasi

Bentuk evaluasi kegiatan atau program meditasi dilakukan yayasan, kepala sekolah atau pun guru. Di SD Atisa Dipamkara dilakukan dengan yayasan melakukan supervisi pada kegiatan *Dhamma class* serta dengan mengamati aktivitas meditasi kemudian memberikan saran atau masukan. Guru atau pembimbing meditasi melakukan evaluasi dengan cara mengamati dan memperbaiki sikap tubuh siswa saat meditasi. Di SD Dharma Putra, Kepala Sekolah dan guru mengamati langsung kegiatan meditasi yang dilakukan oleh siswa. Sedangkan di SD Insan Teratai, evaluasi dilakukan guru piket dengan cara mengamati kemudian memberi tindakan bila ada siswa yang kurang tepat saat bermeditasi, guru bertanya kepada siswa terkait hambatan, kendala, atau efek meditasi meditasi.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pembiasaan meditasi merupakan program dari kebijakan yayasan, kepala sekolah atau guru Pendidikan Agama Buddha. Nama kegiatan meditasi yang dikenalkan di antaranya *silent sitting*, duduk hening, *dhamma class*. Pembiasaan meditasi dilakukan dengan siswa bermeditasi secara rutin;

guru Pendidikan Agama Buddha atau guru piket menjadi pemandu langsung; pelaksanaan meditasi dilakukan di kelas, cetiya, ruang *Dhamma class*, aula, atau halaman sekolah. Meditasi dilakukan dengan berkonsentrasi pada objek meditasi atau mendengarkan kalimat-kalimat positif; durasi meditasi antara 3–15 menit sesuai dengan tingkatan kelas dan tujuan meditasi. Media yang digunakan sebagai panduan meditasi adalah audio panduan meditasi, *music instrument*, bell, dan gambar slide. Objek meditasi yang digunakan adalah pernafasan, cinta kasih, dan perenungan. Evaluasi kegiatan meditasi dilakukan yayasan, kepala sekolah, guru kepada siswa.

Daftar Pustaka:

- Buddhaghosa. Tanpa Tahun. *Visudhimagga: The Path of Purification*. Translated from the Pali by Ñānamoli. Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Burns, Douglas M. 1994. *Buddhist Meditation and Depth Psychology*. Sumber online: <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/burns/wheel088.html> diakses pada tanggal 7 Maret 2017.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lay, U Ko. 2000. *Guide to Tipitaka*. Alih bahasa Lanny Anggawati dan Wena Cintiawati. Klaten: Vihara Bodhivamsa.
- Ñānamoli. 2001. *Khuddakapatha Kitab Suci Agama Buddha,, Seri 1, 2, dan 3. Judul Asli The Mirror Readings (Khuddakapatha)*, Alih Bahasa Lanny Anggawati dan Wena Cintiawati. Klaten: Vihara Bodhivamsa.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.
- Shaw, Sarah. 2006. *Buddhist Meditation An Anthology of Texts*. New York: Routledge Critical Studies in Buddhism.
- Story, Francis. 1995. *Buddhist Meditation*. Sumber online: <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/story/bl015.html> diakses pada tanggal 24 Agustus 2017.
- Davids, T. W. Rhys dan William Stede. 2009. *Pali-English Dictionary*. The Pali Text Society's.
- The Khuddakapatha: Khp 1-9 Manggala Sutta. translated from the Pali by Thanissaro <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/khp/khp.1-9.than.html#khp-5>
- Vijja-bhagiya Sutta: A Share in Clear Knowing, translated from the Pali by Thanissaro. 1998. Sumber online: <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an02/an02.030.than.html> diakses pada tanggal 24 Agustus 2017.

Benefits of Yoga Practices on school student's memory and concentration in relation to Examination stress

Dr. Ram Kalap Tiwari*

*Associate Professor, Department of Psychology K. S. Saket P. G. College,
Ayodhya, Faizabad (U.P.) India
Email- tiwarirk111@gmail.com

Abstract

Memory is the mental processes of acquiring and retaining information for later retrieval and the mental stores system that enables these processes. Concentration means wholeness unity, equilibrium. It is the focusing of attention upon a particular object. The processes of concentration of attention and memory are the main factor in learning. Studies have found that Yoga exercises benefits both concepts. The main aim of the present investigation was to examine the benefits of Yoga exercises on school student's concentration and memory. The study was conducted one month before of school examination. 200 school students (112 high stress students and 88 low stress students) were selected on the basis of scores obtained through stress scale. Students were divided into two groups- Experimental group and control group. Both groups were given pre test to examine their concentration of attention and memory. Yoga exercises consisting of Pranayama, prayer and a value orientation programmers were administered on experimental groups for four weeks. The experimental and control groups were post-tested for their performance on concentration of attention and memory. Results showed that experimental group produced and exhibited higher concentration of attention and memory. It has been suggested on the basis of these observations that Yoga practices and exercises should be a regular part of the school curriculum.

Key words: Memory, Concentration, attention & Examination stress.

Introduction:

Yoga is an ancient Indian science and way of life that includes not only physical movements and postures but also regulates breathing and meditation. It appears that following Yoga practice, the participants were better able to focus their mental resources, process information quickly, more accurately and also learn, hold, and update pieces of information more effectively.

The presence of Yoga in main stream in Indian culture has grown dramatically during past 15 years. Yoga is a mind – body practice that combines physical postures, breathing exercises, and meditative practices, with the goal of unifying the physical, mental, and emotional selves. Research has proven that regular practice of yoga helps in the development of the body, mind, and spirit,

leading to healthier and more fulfilling life (Ray, et al, 2001). A part from the achieving physical health, yoga can maintain cognitive control, specifically in the area of attention and memory (Heriza, 2004; Oken et al, 2006). Studies have been conducted to analyze the effect of yoga practices on attention – concentration and memory (Anantharaman & Kabir, 1984).

Yoga has shown a positive impact on mental health and well-being, attention – concentration, memory and physical fitness. Yoga can increase student's ability to concentrate, focus and improve memory (Galantino et al, 2008). Incorporating physical activity in to daily lives of students is essential to their health and well-being (Williams & Ellis, 2013). One form of physical activity entering schools is yoga. It increases academic

performance and stimulates brain (Harr, Doneyko and Lee, 2012).

Banda and Kercood (2012) on 10-12 years children found that yoga exercises increases concentration of attention, quality of life, overall well being and energy (Oken, 2006). Practicing yoga has been associated with numerous benefits. The number of empirical studies conducted on yoga has risen in the past 15 years, but the field of yoga research continues to advance slowly. Many of the published studies has been exploratory in nature, and have been limited by various methodological and statistical weaknesses. Additionally, although yoga is making its way into school and extracurricular programs, there is very little research on the impact of yoga on adolescents, and much of this small body of research is limited by poor methodological quality (Birdee et al, 2009).

As indicated by the research cited, the effects of Yoga on memory and attentional capacity are inconclusive at best. Many researchers combined traditional Yoga poses with meditation or other form of exercise. Some did not directly compare experimental group with control group; and in some instances, control group did not exists. Lastly, much of the existing Yoga research is centered geographically in a region known for its belief in the physical, mental and spiritual benefits of Yoga. This fact may introduce a bias on the part of the investigators or participants.

Adolescent Development :

Adolescence is characterized by dramatic biological, cognitive and social changes (Susman and Rogel, 2004) including changes in physical stature and appearance, improvements in cognition and executives function, increases in emotional activity and self – reflection, and changes in self concept and identity. The adolescent years are a time of exploring new ways of thinking about one’s self and one’s interaction with surrounding environments. Engaging adolescents to yoga –

practice that emphasizes self awareness and self acceptance – may offer protection against declines in body – satisfaction.

Exercise and Physical Activity :

Exercise and physical activity has been associated with positive changes in cognition and psychological well-being (Hill man et al 2008). Some studies suggest that there is positive relationship between fitness level and concentration of attention and memory among children (Hillman, 2008). Budde et al (2010) found that yoga exercise influenced concentration of attention of young children.

Concentration of Attention:

When a person fixates his attention for some time on particular object it is a process of concentration of attention. Attention can be thought of as the mental process of concentrating effort on a stimulus or a mental event. It is a limited mental energy or resource that powers the mental system (Ascraft, 2006). Memory is the mental process of acquiring and retaining information for later retrieval and the mental storage system that enables these processes. Asana, Pranayam and prayer are one of the best poses to increase the memory and concentration power. It is the yoga exercise in which we take deep breath.

Various research studies concluded that yoga exercises influenced concentration positively (Manjunath, 2000), and improved memory (Natraj, 2000). The investigation made by various researches proved that yoga exercises improves memory and attention of school children (Kocher, 1974; Palsane, 1973). However, the scientific and empirical evidence that support above claims is limited. Little work has been done to examine the effect of regular yoga practice on High School students and on various aspects of memory and concentration. This study has been designed to examine the effect of yoga practices and exercises on various aspects of memory and concentration of High School students (Adolescents).

With this background, the objective of this study was: To study the effect of yoga exercises on concentration of High School students and to Study the effect of yoga exercises on various aspects of memory of High School students.

Methods

Subject :The study was carried out on 200 (100 boys and 100 girls with age ranging 14-15 years) high school students at 5 public schools of Faizabad (Uttar Pradesh) which were randomly selected from Faizabad city. Before random selecting, schools of CBSE were matched for infrastructure, student strength and human resources.

Measures: Bisht Battery of Stress Scale (BBSS). Only two sub scales, i.e. academic/examination stress and achievement stress were selected. Stress was studied as an independent variable and used for the purpose of the classification i.e. High stress and low stress students. The aim was to examine whether stress and yoga have any interaction effect on memory and attention concentration.

Yoga practice: Yoga practices were used as an intervention for experimental group for an hour daily in the morning for 4 weeks. **Digit Symbol Test :** This test was used to measure attention concentration in terms of the scores on speed and accuracy.

PGI Memory Scale. The scale developed by Prasad and Wig (1994) was used in the present study. It contains 10 sub tests, i.e.

Results:

remote memory, recent memory, mental balance, attention and concentration, delayed recall, immediate recall, verbal retention of similar and dissimilar pairs, visual retention and recognition.

Semi Structured Interview : This was designed with an intention to obtain qualitative information from yoga group (experimental group) about their sense of psychological well being.

Procedure :

The tools were administered to each subject of both groups individually in pre test and post test. They were tested when they were performing yoga exercises. The testing session was followed by a short interview where each subject was individually interviewed. The total time taken by the each subject in one session was about 45-50 minutes. A yoga exercises – Asanas, Pranayama, Prayer and value orientation program was arranged daily for an hour in the morning with the experimental group for 4 weeks.

To study the effect of yoga and stress on concentration and memory, 2 X 2 factorial design (ANOVA) was employed on the obtained score of concentration as well as memory.

Table 1 : Mean and S.D. values of concentration of High and Low stress group

Stress Level	Groups				F – ratio
	Experimental		Controlled		
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
High	25.38	6.54	11.83	4.36	7.16**
Low	29.42	7.12	13.06	5.13	

** p<0.01.

Table 1 reveals that F-ratio for the difference between means of high stress and low stress groups of concentration was found to be significant at the 0.01 level. This indicates that students of experimental group and control group differ on the score of concentration. The

mean values were also different for both groups, meaning thereby that those students, who were exposed to yoga exercises exhibited better concentration than those who were not exposed to yoga exercises.

Table 2 : Mean and S.D. values of memory in High and Low stress group with respect of Yoga exercise

Stress Level	Groups				F – ratio
	Experimental		Controlled		
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
High	39.39	4.58	24.37	5.81	8.34**
Low	42.55	5.14	26.05	6.12	

Measures	Experimental Group	Control Group
Digit symbol	10.26	9.68
Remote memory	5.72	5.43
Recent memory	5.00	4.32
Mental balance	8.60	7.90
Attention concentration	9.89	8.23
Delayed recall	9.69	9.21
Immediate recall	10.23	9.15
Verbal recall (similar pair)	5.00	4.80
Verbal recall (dissimilar pair)	12.65	11.39
Visual retention	11.48	10.25
Recognition	9.35	8.48

** p< 0.01

Table 2 shows that F-ratio for the difference between means of high and low stress groups on memory was found to be significant at the 0.01 (F=8.34, p<0.01) which indicates that students of experimental group and control group differ on scores of memory.

Results presented in table 3 indicated that experimental group performed significantly better on the outcome measures than control group because of practicing Yoga.

Discussion :

It is evident from the result that the students who were exposed to yoga exercises exhibited enhances memory and improved concentration. The results are in tune with the earlier finding, which reported that yogic practice improves memory and attention concentration of school children (Shashi, 1989). The results of concentration of attention

Table 3: Mean values of outcome measures Experimental group showed higher mean than control group. It is inferred that the students who exercised Yoga exhibited better memory than those who were not given Yoga treatment.

was also consistent with earlier researches (Singh, 1977; Venkatraman, 2008).

The findings of the present study also revealed that memory and concentration of attention do not differ significantly in two stress conditions. One of the reason of this result may be due to only one specific aspect of stress – that is examination stress selected in this study whereas in most of earlier studies stress was assessed in totality and also some physical measures like, B.P., heart rate, brain functioning were taken as indicators.

The present study was completed just before the examination in this time students has

heavy burden of their course preparation. This is a one important reason of different types of results of the present investigation with the findings of previous studies.

It may be concluded from this trend of findings of the study that due to exercise of yoga memory and concentration of attention

improved and it reduced the stress level of students in examination time. Increasing evidence supports the view that yoga is a practice which addresses multiple mental, emotional, and physical facets of the individual. The exercises down – regulate stress systems. These are believed to improve

the control of attention and stress perception. The positive outcomes in this study are generally consistent with those of the few previously published studies of yoga in school setting (Noogle, 2012). Therefore, it is suggested that yoga exercise should become a regular feature of the school curriculum.

References:

1. Anantharaman, R.N.; and Kabir, R. (1984). A study of Yoga. *Journal of psychological research*, 28, 97-101.
2. Ascraft, M.H. (2006). *Cognition*, Printice Hall International Inc., Upper Saddle River, New Jersey.
3. Banda, D.R.; and Kercood, S. (2012). The effect of add physical activity on performance during Listening comprehension task for students with and without attention problems. *International Journal of applied educational studies*, 13 (1) 19 – 25.
4. Birdee, G.S., Yeh, G.Y., Davis, R. (2009). Clinical application of Yoga for the pediatric population. *Academic pediatric*, 9, 2012-2020.
5. Galanpino, M., Galbavy, R., and Quinn, L. (2008). Therapeutic effects of Yoga for children : A systematic review of Literature *Pediatric Physical Therapy* 20 (1) 66 – 80.
6. Harr, N., Doneyko, K., and Lee R., E., Jr. (2012). Read and walk to Antarctica: A Teacher's expedition inspires her school to follow along and adopt healthy habits. *Science and children*, 50 (1) 27.
7. Heriza, N. (2004). *Dr. Yoga : A complete guide to the medical benefits of yoga*. Los Angeles, C.A. Tarcher.
8. Hillman, C.H.; Motl, R.W. (2008). Physical activity and cognitive function in a cross section of younger and older community individuals, *Health Psychology* , 25 (6), 678-687.
9. Kochar, H. C. (1974). Some appraisal on steadiness and two hand coordination as a result of Yoga practice, *Yoga Mimansa*, 16-131-148.
10. Manjunath, N.K. (2000). Factors influencing changes in dexterity scores flowing Yoga training. *Indian journal of physical pharmacology*, 43 (2), 225-229.
11. Nataraj, P. (2000). The transcendental mediation program and its effect on psychological function in secondary school students, paper presented at International conference, Bangalore.
12. Noogle, J.J. (2012). Benefits of Yoga for Psychosocial well being in U.S. High School Curriculum. *Journal of Developmental and behavioral predication* 33 (3), 193 – 201.
13. Oken, B.S.; Leyva (2006). Randomized, controlled, 6 month trail of Yoga in healthy seniors. *Alternate therapies in health and medicine*. 12, 40-47.
14. Palsane, M. N. (1973). The effect of short term yogic training program on memory on school boys. *Research bulletin*, 3, 33-43.
15. Prasad, D. and Wig, N.N. (1994). *Manual for PGI memory scale*, National Psychological Corporation, Agra.
16. Ray, U.S.; Mukhopadhy, S.; Tomer, O.S.; Prasad, R. (2001). Effect of yogic exercises on physical and mental health of young fellowship course trainees. *Indian Journal of Physiology and Pharamacology*, 45, 37-53.
17. Shashi, G. (1989). Effectiveness of Yogic techniques in the management of anxiety. *Journal of personality and clinical studies* (1), 51-55.
18. Singh, R.H. (1977). Psycho biological studies on certain Hathayogic practices, paper presented in national conference at B.H.U., Varanasi.
19. Venkataramana, H., Poomalil, S.N., and Shobhagree, T. (2008). Effect of Yoga on academic stress of High School students. *Social Science International*, 24 (1) 89 – 97.
20. Willian, S. L. and Ellis, R. (2013). Health optimizing physical education. *Journal of Physical education*, 84 (4), 41 – 48.



Impact of Yoga and Meditation on Cognitive Functions of Students

Seena Uthaman¹ Soumya Uthaman²



©2017 This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

ABSTRACT: Yoga, an ancient Indian system of thought as well as practice is very pertinent to the treatment and prevention of psychological disorders, as well as the maintenance and promotion of physical and psychological well-being. Yoga focuses on retraining or educating the mental processes. Meditation has been used in recent years to help people attain health, cure diseases, and useful in many kind of health related problems. Taken together, this system provides a way of life that enhances a sense of well-being in people. The present study was an attempt to explore impact of yoga and meditation on cognitive functions of students. Results obtained in the study shows that there are significant differences were present in the yoga practicing students than non- yoga practicing students.

Keywords: Yoga, Meditation, Cognitive functions, Students.

1. INTRODUCTION

Yoga defined as 'way of life', is characterized by balance, health, harmony and bliss. The holistic practice of yoga includes ethical, physical, emotional, and mental discipline as well as the attainment of enlightenment. (Burkett, 2006). Apart from achieving physical health through breathing techniques and asanas, the psychological benefits of yoga include the ability to maintain cognitive control, especially in the areas of attention, concentration and memory. Meditation is the process of training one's attention to either focus on one thing (e.g., breath, a mantra) or to notice and observe external and internal sensations without judgment-or both.

Yoga and meditation practice has been found to have positive effects on physical fitness, mood, anxiety level and cognitive functioning (Abadi & Venkatesan, 2008; Berger & Owen 1992; Subrahmanya & Telles, 2009). Regular practice of yoga is implicated in the healthy development of the body, mind and spirit, leading to a more fulfilling life (Bhole, 1983). Specifically, inverted yoga positions have been associated with claims of increased memory and attention due to increase blood flow to the brain. Schaeffer (2002) claimed that yoga can prevent memory lapses and enhance concentration. It can also improve powers of recall by increasing circulation to brain. Anantharaman and Kabir (1984) reported the beneficial effect of yoga practices on attention, concentration and memory.

¹ Research Scholar, Department of Psychology, Sree Sankaracharya University of Sanskrit, Kalady, India; Email: seenauthaman@gmail.com

² Research Scholar, Department of Psychology, Sree Sankaracharya University of Sanskrit, Kalady, India;

Sahasi (1984) found that practicing yoga/meditation improves memory and attention in children. Another study (Peck, Kehle, Bray, &Theodore, 2005) found that children had improved functions on measures of attention after practicing yoga. Modern cognitive psychology describes attention as the ongoing process of filtering out information from the perceived environment and of focusing on specific elements (Ashcraft, 2005; Goldstein, 2007).

Valentine and Sweet (1999) have repeated that there was statistically significant increase in attention test scores after mindfulness meditation, and concentrated mediation sessions. Concentration is the cognitive process of selectively paying attention to one thing to the exclusion of other a period of time. Dolde (2011) reported that yoga produce positive changes in concentration, energy and wellbeing.

Memory is the ability to recall or remember past events or previously learnt information or skills. Amitand Neelam (2012) conducted a study on adolescents which showed that the adolescents who practice yoga have had higher concentration levels and exhibited better short term memory. Despite the facilitatory role of yoga and meditation on our day-to-day activities, cognitive functions and well-being, the practice of yoga has not yet become a regular part of our curriculum. Recently a number of schools have come forward to introduce yoga and its daily practice a compulsory elements of schooling.

The present study is undertaken among the students of such a school, with a view to find out the impact of regular yoga and meditation upon the cognitive functions of students.

2. Method

The main aim of the study was to explore impact of yoga and meditation on cognitive functions of students. The participants of the study (N=102) comprised of two groups of students studying in 7, 8, and 9 standards belonging to two unaided schools in Ernakulam district. The participants in the main sample (N=51; Boys=30; Girls=21) have been practicing yoga and meditation daily at school from first standard onwards. The comparison group was matched with respect to age, sex and class of study of the main sample. However, they were not practicing yoga and meditation. In addition to the Personal Data Sheet, The Paced Auditory Serial Test (PASAT) developed by Gronwall and Sampson (1974) along with the Work Recognition Test (WRT) which measures verbal episodic memory in the category of short term memory (Badeley, Eruslie, & Nimmo-Smith,1994) were used to collect data. The Letter Digit Substitution Test (LSDT) developed by Jolles (1995) is also used to evaluate the general speed of visual information processing, complex cognitive speed and flexibility.

3. Results and Discussion

The mean scores in the cognitive functions obtained by the two groups of students(yoga and meditation practitioners and non- practitioners) were computed and the differences were tested for significance using the 't' test, (Table 1)

Table 1: Means and SD's of the scores obtained by the yoga two groups f students in each of the four cognitive tasks and corresponding t values.

Variables	Yoga and Meditation practicing students (N=51)		Non-practising students(N=51)		
	Mean	SD	Mean	SD	't'
Attention and Concentration	69.06	18.69	48.69	17.86	5.81**
Working memory	68.88	14.39	57.83	22.35	3.02**
Visual information processing and working memory	44.51	19.42	27.76	5.94	6.25**
Complex cognitive speed and flexibility	41.96	9.16	36.03	8.77	3.45**

***significant at the 0.01 level*

Variables	Medth	PASAT	WRT	LSDT1	LSDT2
PASAT	-.490**	1	.593**	396**	341**
WRT	-.280**		1	227**	245**
LSDT1	-.517**			1	584**
LSDT2	-.316**				1

The results presented in Table 1 shows that in each of the cognitive functions, the yoga and meditation practicing group is having significances higher mean scores than the non- practicing group. It is clear that the students have been practicing yoga and meditation daily have very high scores in cognitive functions than the matched group of students who do not practice yoga or meditation. This is true in the case of attention and concentration, working memory, visual information processing and working memory, and complex cognitive speed and flexibility. Practicing yoga and meditation improves the functioning capacity of the brain. A study (Bini, Sangeetha, & Joseph, 2012) with same sample found that children had better mental health and psychological empowerment than non-practitioners.

The results obtained in this study are in line with the findings that are reported by complementary researchers on meditation. For example, it was report that neural synchrony, in particular in the gamma-band frequencies (25-70Hz), influence mental processes such as attention, working memory, learning or conscious perception. Such synchronizations of oscillatory neural discharges are through to play a crucial role in the constitution of transient networks that integrate distributed neural processes into highly ordered cognitive and affective functions (Singer,1999; Varela et al., 2001).

Sara Lazar and her associates (2005) reported that meditation practice is associated with changes in the brain's physical structure. Brain regions associated with attention and sensory processing were thickere in meditation participants than matched controls. Linden (1973) found that regular practice of meditation is associated with a significant enhancement of attentive ability. Pagano and Frumkin (1977) reported that mediators demonstrated enhanced ability to remember and discriminate musical tones. The present study has consistency with the findings of Verma et al., (1982) that the meditation practitioners showed statistically improvement in coding tasks.

8. Conclusion

In general, previous studies have revealed higher levels of attention, concentration, and memory for yoga practitioners than the non-practicing adolescents. Children who practice yoga enjoy better health, temperament, discipline, behavior, concentration, memory and stamina (Ali & Brar, 2002). The results of the study showed better performance with practice of yoga and meditation in tangibly enhancing cognitive performance pertaining to higher level cognitive skills of: sustained and divided attention and concentration, short term memory, visual information processing and working memory, and complex cognitive speed and flexibility over that of nonpracticing students.

References

- Abadi, M.S., & Venkatesan, J.M.S. (2008). Effect of yoga on children with attention deficit hyperactivity disorder. *Psychological Studies*, 53, 154-159.
- Ali, M. & Brar, J. 2002. *Therapeutic Yoga*. London: The Random House Group Ltd.
- Amit, K & Neelam, S. (2009). Effect of yoga on academic performance in relation to stress *International Journal of Yoga*, 2, 1, 39-43.
- Anantharaman, R.N., & Kabir, R. (1984). A study of Yoga. *Journal of Psychological Researches*, 28(2), 97-101.
- Ashcraft, M. (2005). *Cognition* (4th ed). New York: Prentice Hall.
- Baddeley, A.D., Eruslie, H., & Nimmo-Smith, I. (1994). *Doors and People: A test of Visual and Verbal Recall and Recognition*. Bury St. Edmunds: Thames Valley Test Company.
- Berger, B.G., & Owen, D.R. (1992). Mood alternation with yoga and swimming: Aerobic exercise may not be necessary. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 1331-1343.
- Bhole, M.V. Some Neuro-physiological correlates of yogasanas. *Yoga- Mimamsa*, April 1977, 19(1): 53-61.
- Burkett, L., Todd, M., & Adams, T. (2006). Yoga and distractibility. *Journal of Bodywork and Movement therapies*, 10(4), 276-286.
- Dolde, Elyse J., *The Effects of Yoga and Aerobic Exercise on Concentration and Feeling states* (2011). Honors Theses. Paper 1. http://docs.rwu.edu/honors_theses/1.
- Goldstein, E. (2007). *Sensation and perception* (7th ed). United States: Wadsworth.
- Sahasi, G. (1984). A replicated study on the effects of yoga on cognitive functions. *Indian Psychology Review*, 27, 33-35.
- Gronwall, D. & Sampson, H. (1974). Paced Auditory Serial Task: A measure of recovery from concussion. *Perceptual and Motor Skills*, 44, 367-373.
- Jolles, J., Houx, P.J., Van Boxtel, M.P.J., & Ponds, R.W.H.M. (1995). *Maastricht Aging study: Determinants of Cognitive Aging*. Maastricht: Neuropsych Publishers.
- Linden, W. (1973). Practising meditation by school children and their levels of field dependence independence, test anxiety, and reading achievement. *Journal of consulting and clinical psychology*, 41, 139-143.
- Pagano, R.R., & Frumkin, L.R. (1977). The effects of Transcendental Meditation on right hemispheric functioning. *Bio-feed back and self-regulation*, 2407-415.
- Peck, H., Kehle, T., Bray, M., & Theodore, L. (2005). Yoga as an intervention for children with attention problems. *School Psychology Review*. 34(3), 415-424.

Ponsford, J.L. & Kinsella, G.(1992). An investigation of attentional deficits following closed head injury. *Journal of Clinical and Experimental neuropsychology*,14,822-838.

Schaeffer, R. (2002).Sharpen your memory with yoga. *Natural Health*, 6, 60.

Shucard, J. L., Parrish, J., Suard, D.W., McCabe, D.C., Benedict, R.H.B., & Ambrus, J.(2004). Working memory and processing speed deficits in systemic lupus erythematosus as *Neuropsychological Society*, 10, 35-45.

Subramanya, P., &Telles, S.(2009). Effect of two yoga-based relaxation techniques on memory scores and state anxiety. *BioPsychoSocial Medicine*, 3, 3-8.Doi: 10.1186/1751-0759-3-8

Valentine, E., & Sweet, P.(1999).Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, religion & Culture* 2(1), 59-70.

Verma,I.C., Jayasankarappa, B.S., & Palani, M.(1982). Effect of Transcendental meditation on the performance of some cognitive Psychological tests. *The Indian Journal of Medical Research*, 76, 136-143.

How to cite this article:

APA:

Uthaman, S., & Uthaman, S. (2017). Impact of Yoga and Meditation on Cognitive Functions of Students. (A. Paul, Ed.) *Journal of Social Work Education and Practice* , II (2), 53-57.

MLA:

Uthaman, Seena and Soumya Uthaman. "Impact of Yoga and Meditation on Cognitive Functions of Students." *Journal of Social Work Education and Practice* II.2 (2017): 53-57.

Chicago:

Uthaman, Seena, and Soumya Uthaman. "Impact of Yoga and Meditation on Cognitive Functions of Students." Edited by Arun Paul. *Journal of Social Work Education and Practice* II, no. 2 (April 2017): 53-57.