

## **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](http://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. Orangtua 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 didepan kelas, siswa yang mengobrol menandakan dirinya tidak berkonsentrasi dalam belajar. Hal tersebut tidak hanya membuatnya menjadi tidak paham pelajaran, namun juga membuat teman yang diajak mengobrol menjadi tidak memperhatikan guru.

Banyak hal yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa, antara lain lingkungan (memperbaiki suhu, pencahayaan, suara, dan desain belajar), meningkatkan modalitas belajar, mengawasi pergaulan, dan memperhatikan aspek psikologis (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](http://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.denpasarkota.go.id](http://www.denpasarkota.go.id)). Padahal banyak efek negatif yang disebabkan oleh *gadget* itu sendiri. Berdasarkan artikel yang dimuat pada Solo Pos ([www.solopos.com](http://www.solopos.com)), benda-benda seperti TV, radio, *gadget*, *video game*, *computer* atau *laptop* dapat mengurangi daya konsentrasi siswa.

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](http://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. Yoga dilakukan berdasarkan rekognisi realistik dari keadaan 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

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 kuisioner 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 kuisioner kepada subyek. Kuisioner 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  $\leq 0.254$ . 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

Tryout 1					
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		
Tryout 2					
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 Padangsembian) 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

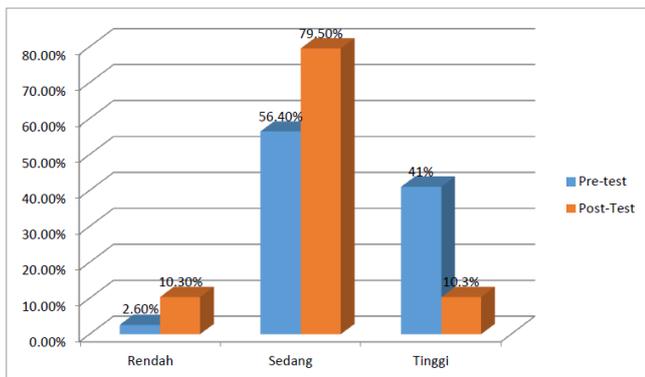
Rumus	Kategorisasi Skor
$X < (\mu - 1.0 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1.0 \sigma) \leq X \leq (\mu + 1.0 \sigma)$	Sedang
$(\mu + 1.0 \sigma) \leq X$	Tinggi

Tabel 8.

Hasil Kategorisasi Skor Normatif

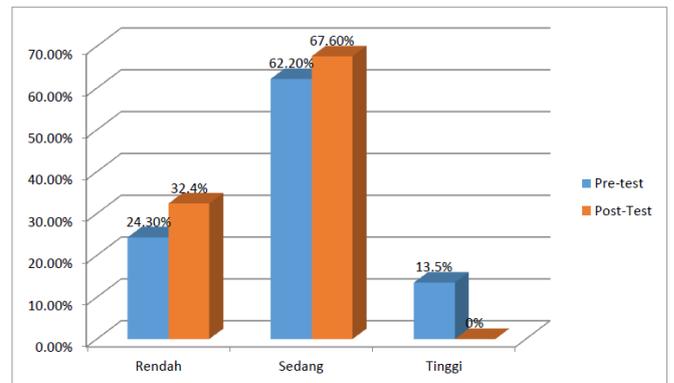
Skor	Kategorisasi Skor Kuisisioner	Kategori Skor Kemampuan Konsentrasi Belajar
$X < 34.96$	Rendah	Tinggi
$34.97 \leq X \leq 53.67$	Sedang	Sedang
$53.68 \leq X$	Tinggi	Rendah

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.



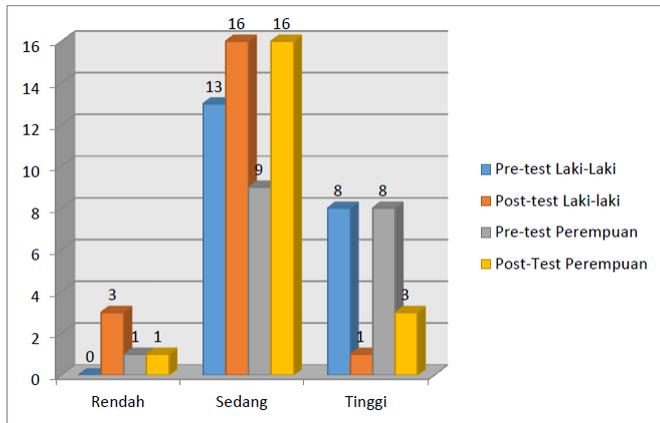
Gambar 2. Grafik Kategorisasi Kemampuan Konsentrasi Belajar Pre-Test dan Post-test pada Kelompok Eksperimen

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

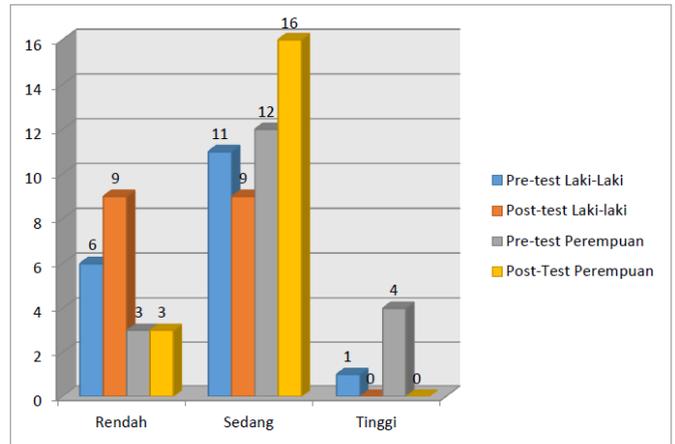
dijelaskan melalui *mean difference* dan presentase masing-masing kelompok pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil dari analisis membuktikan bahwa kedua kelompok mengalami penurunan setelah adanya intervensi yoga. Kedua kelompok mengalami penurunan dari *pre-test* ke *post-test*, namun penurunan 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 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 di atas, 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  $H_a$  diterima, sehingga menunjukkan bahwa Yoga memberikan pengaruh pada Konsentrasi Belajar anak SD di Denpasar. 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 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. Sugiarmim (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 endorphin (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/](http://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](http://www.peterdavison.ca)
- Davison, G.C., Neale J.M., Kring, A.M. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ehleringer, 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, 2<sup>nd</sup> 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, Makulka-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/11/07/10/1o3kbe-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
- Sugiarmim. (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>