

## Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar di TK Kuncup Mawar Ngarawan Getasan

Rika Aprillia<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>3</sup>, Adelia Natalia Bria<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rikaap11@gmail.com

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,

kristiningrumwahyu@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, adelianataliabria@gmail.com

Korespondensi email : rikaap11@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2023-06-22*

*Accepted, 2023-07-02*

*Published, 2023-07-24*

---

*Keywords: Child Yoga,  
Study Concentration*

**Kata Kunci : Yoga Anak,  
Konsentrasi Belajar**

---

### Abstract

*The age of preschool children is the age range of 3-6 years with various characteristics, at this time children like to imagine believing that they have strength. Preschool-age children are in a golden period of human development because at that time physical and non-physical development develops rapidly. The golden period is the age of children when they are 0-5 years old, this period is a sensitive and critical period, where children are especially easy to receive stimuli. from its environment and is a period of brain development. Thus the golden age lies at an early age, to be able to stimulate the development of children's intelligence so that it can develop optimally to be a shared responsibility between teachers and parents at home. It is quite difficult for a child to be able to sit still for a long time and concentrate. So one of the things that can be done is with children's yoga. Several studies explain that yoga practice can help children to concentrate, regulate their breath, calm their minds with certain poses. This service is carried out in 4 stages, namely observing children's learning in the classroom, licensing to the school, carrying out activities, testimonials from teachers and children. This service aims to increase children's learning concentration and provide education to teachers at schools about children's yoga. The population of this service is kindergarten students, totaling 18 children. This activity uses leaflets and is carried out face-to-face at Kuncup Mawar Kindergarten. This community service activity had a good effect on students at Kuncup Mawar Kindergarten, Getasan District, Semarang Regency. It was seen from the testimonials that the children felt happy and enthusiastic about practicing yoga. The yoga that is practiced is the initial stage of yoga which concentrates on physical and mental exercise so that it can be useful in increasing learning concentration. Yoga practices can be carried out regularly to get optimal benefits.*

### **Abstrak**

Usia anak prasekolah adalah rentang usia 3-6 tahun dengan berbagai macam ciri, pada masa ini anak-anak senang berimajinasi percaya bahwa mereka memiliki kekuatan. Anak usia prasekolah berada dalam masa emas perkembangan manusia karena pada masa itu perkembangan fisik maupun nonfisik berkembang secara pesat. Masa emas adalah usia anak ketika berumur 0-5 tahun, masa ini merupakan periode sensitif dan kritis, dimana anak secara khusus mudah menerima stimulus-stimulus dari lingkungannya dan merupakan masa perkembangan otak. Dengan demikian masa emas (*golden age*) terletak pada usia dini, untuk mampu menstimulasi perkembangan kecerdasan anak agar dapat berkembang maksimal menjadi tanggung jawab bersama antara guru dan orang tua di rumah. Agak sulit untuk anak bisa duduk diam di waktu yang lama dan berkonsentrasi. Maka salah satu hal yang dapat dilakukan yaitu dengan yoga anak. Beberapa studi menjelaskan bahwa latihan yoga dapat membantu anak untuk berkonsentrasi, mengatur napas, menenangkan pikiran dengan pose-pose tertentu. Pengabdian ini dilaksanakan dalam 4 tahapan yaitu pengamatan pembelajaran anak di ruang kelas, perizinan kepada pihak sekolah, pelaksanaan kegiatan, testimoni dari guru dan anak. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak serta memberikan edukasi kepada guru di sekolah tentang yoga anak. Populasi dari pengabdian ini adalah siswa TK yang berjumlah 18 anak. Kegiatan ini menggunakan leaflet dan dilakukan secara tatap muka di TK Kunci Mawar. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini membawa efek yang baik bagi siswa di TK Kunci Mawar Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang dilihat dari testimoni yang telah dilakukan anak-anak merasa senang dan penuh semangat melaksanakan yoga. Yoga yang dilakukan merupakan yoga tahapan awal yang berkonsentrasi pada olah fisik dan pikiran sehingga dapat berguna dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Praktik yoga dapat dilaksanakan secara rutin untuk mendapatkan manfaat yang optimal.

---

### **Pendahuluan**

Usia anak prasekolah adalah rentang usia 3-6 tahun dengan berbagai macam ciri, pada masa ini anak-anak senang berimajinasi percaya bahwa mereka memiliki kekuatan (Zulfajri, et al., 2021). Anak usia prasekolah berada dalam masa emas perkembangan manusia karena pada masa itu perkembangan fisik maupun nonfisik berkembang secara pesat. Masa emas adalah usia anak ketika berumur 0-5 tahun, masa ini merupakan periode sensitif dan kritis, dimana anak secara khusus mudah menerima stimulus-stimulus dari lingkungannya dan merupakan masa perkembangan otak (Setiowati, 2021). Anak memasuki masa yang menjadi basis, landasan, dan fondasi berbagai aspek awal kehidupannya di dunia. Masa emas anak hanya datang sekali selama hidupnya maka tidak boleh diabaikan. Dengan demikian masa emas (*golden age*) terletak pada usia dini, untuk mampu menstimulasi perkembangan kecerdasan anak agar dapat berkembang

maksimal menjadi tanggung jawab bersama antara guru dan orang tua dirumah(Kertamuda, 2020).

Pendidikan Taman Kanak-Kanak (TK), merupakan Pendidikan prasekolah yang ditujukan untuk anak usia 4-7 tahun. TK merupakan Pendidikan prasekolah yang ditujukan untuk memfasilitasi dan menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak meliputi aspek agama dan moral, fisik motorik, kognitif, Bahasa dan sosial emosional anak secara menyeluruh. Pada masa emas perkembangan otak menempati posisi yang paling vital. Motivasi dalam kegiatan belajar dibutuhkan untuk anak karena pada dasarnya anak masih belum dapat berfikir abstrak yang artinya anak belum tahu mengapa harus belajar oleh sebab itu anak perlu diberikan motivasi belajar melalui pembelajaran yang menantang, pemberian *reward* dan pujian serta aktifitas-aktifitas yang memang disenangi anak(Hestiningrum, 2022).

Salah satu masalah yang biasa terjadi pada anak prasekolah yaitu sulit berkonsentrasi. Konsentrasi menurut Sugiyanto adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan (Nuryana, 2010). Menurut Prastiti dan Yuwono, konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam jangka waktu lama(Febriani, 2019).Pendapat lain menegaskan bahwa konsentrasi belajar adalah fokus perhatian dan kesadaran penuh dari siswa terhadap materi pelajaran yang sedang dipelajari (Erwiza, 2019). Super dan Crities dalam(Latifah, 2014), menyebutkan ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik adalah sebagai berikut, 1) memperhatikan setiap materi pelajaran yang disampaikan guru, 2) dapat merespon dan memahami setiap materi pelajaran yang diberikan, 3) selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan guru, 4) menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan yang diberikan guru, dan 5) kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi pelajaran.Sulitnya anak berkonsentrasi dalam belajar salah satunya disebabkan oleh pengajaran guru yang tidak menarik dan membosankan(Latifah, 2014). Kecenderungan anak-anak yang tidak bisa duduk diam di kelas adalah hal yang biasa, sebagian besar aktifitas anak usia prasekolah menggunakan gerak fisik dan bermain (Miftahillah, 2017).Konsentrasi sangat penting dan dibutuhkan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, agar kompetensi yang diharapkan dapat dikuasainya dengan baik, sehingga konsentrasi merupakan prasyarat bagi siswa agar dapat belajar dan berhasil mencapai tujuan pembelajaran. Selain itu konsentrasi belajar merupakan hal penting bagi siswa karena hal ini menentukan prestasi belajarnya, konsentrasi belajar tersebut dapat dilihat dari fokusnya siswa saat belajar(Hasanah, 2017). Agak sulit untuk anak bisa duduk diam di waktu yang lama dan berkonsentrasi adalah hal wajar bagi anak. Maka salah satu hal yang dapat dilakukan yaitu dengan yoga anak.

Yoga anak adalah salah satu cara kontruksi dan kreatif untuk melatih anak mengatur pola nafas dan aktifitas jasmani yang bisa memberikan banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan, yoga sebagai salah satu aktifitas yang menyenangkan untuk anggota keluarga(Maladi, 2018).(Febriana, 2016)mengatakan dari yoga *kids* dapat meningkatkan kemampuan fisik, dan kepribadian optimal, meningkatkan konsentrasi sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Sofiyanti & Setyowati, Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah, 2021)hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak prasekolah.

Penelitian (Sangadah & Kusumastuti, 2019)menjelaskan bahwa saat melakukan yoga dalam keadaan yang tenang, sesuai dengan kondisi anak dan dilakukan sesuai prosedur maka akan mempunyai manfaat yang baik dalam hal meningkatkan konsentrasi, ketenangan diri, harga diri dan kepercayaan diri pada anak. Badan yang seimbang secara otomatis pikiran akan seimbang juga sehingga akan membantu untuk berkonsentrasi dengan baik(Acarya, 2013) Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu.Yoga mengajarkan cara berkonsentrasi dan memusatkan fikiran, mengencangkan

otot tubuh, dan memperkuat organ-organ dalam serta menghadirkan perasaan tenang dan sehat. yoga dapat meningkatkan kemampuan motorik seperti kemandirian dalam kemampuan fisik, dan meningkatkan sistem saraf otonom yang berhubungan dengan pengendalian rasa takut dan cemas. Latihan yoga dapat membantu anak menjadi lebih tenang dan lebih fokus, dan meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan perencanaan atau berkonsentrasi dalam belajar. Bila dilakukan secara rutin akan mengubah anak menjadi lebih tenang dan anak bisa mengatur diri dari emosi yang dapat melukai dirinya dan orang lain. Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah diterapkan untuk anak-anak. (Sofiyanti & Setyowati, Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak, 2021).

Berdasarkan uraian di atas pengabdian masyarakat akan melakukan kegiatan yoga untuk anak yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak serta memberikan edukasi kepada guru di sekolah tentang yoga anak.

### Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktik penerapan yoga anak di TK Kuncup Mawar Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap 1 pengamatan pembelajaran anak di ruang kelas. Tahap 2 yaitu perizinan kepada pihak sekolah untuk diadakan kegiatan yoga pada anak dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 3 yaitu pelaksanaan kegiatan yoga dengan menggunakan leaflet yang dilakukan pada hari Jumat 16 Juni 2023 jam 09.00-selesai di ruang kelas TK, kegiatan ini diikuti 18 anak. Tahap 4 yaitu testimoni dari guru dan anak setelah melakukan kegiatan yoga anak secara bersama.

### Hasil dan Pembahasan

#### Tahap 1 Pengamatan Proses Pembelajaran Anak

Tahap 1 pengamatan proses pembelajaran anak didapat anak sulit untuk berkonsentrasi belajar. Kebanyakan anak fokus dengan aktifitas yang mereka buat sendiri seperti memainkan rambut, memainkan baju, dan tidak memperhatikan guru. Hal ini diperkuat dari wawancara salah satu guru TK: *iya mba anak-anak memang sulit berkonsentrasi saat belajar, untuk membuat anak-anak fokus memang agak susah mba...”* guru. Berikut foto saat pengamatan:



Gambar 1 pengamatan proses pembelajaran anak

### **Tahap 2 Perizinan**

Tahap ke 2 yaitu melakukan perizinan kepada pihak TK untuk melakukan pengabdian masyarakat di TK tersebut. Pertama menemui kepala sekolah, memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan untuk dilakukannya pengabdian di TK tersebut. Kedua melihat tempat untuk dilakukannya pengabdian ini dan melihat berapa jumlah anak yang ada di TK. Setelah dilakukannya penyampaian kegiatan yang akan dilakukan pihak sekolah mengizinkan untuk dilakukannya pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo. Berikut foto saat melakukan perizinan:



Gambar 2 melakukan perizinan

### **Tahap 3 Pelaksanaan**

Kegiatan tahap 3 yaitu pelaksanaan yoga di TK yang dilakukan mulai pukul 09.00-10.00 WIB. Anak-anak menyambut antusias kedatangan kami, kegiatan diikuti oleh 18 anak. Mereka berbaris yang rapi dan mengikuti gerakan yang diperagakan oleh tim. Tim menggunakan gerakan yang menyatu dengan alam meliputi beberapa postur. Postur pernapasan yang diperagakan yaitu napas singa dan napas lebah. Selanjutnya melakukan postur keseimbangan dan fokus yaitu postur pohon, angsa, beruang, naga dan papan kayu. Relaksasi dan meditasi dengan postur diam dan buah. Pada awalnya anak-anak tidak langsung bisa mengikuti gerakan yang diajarkan, kami sebagai instruktur tidak memaksa setiap gerakan anak. Anak-anak tetap semangat mengikuti sampai sesi yoga selesai. Berikut ini foto dokumentasi kegiatan pelaksanaan:



Gambar 3 anak-anak melakukan pernapasan lebah





Gambar 7 pembagian leaflet yoga ana

#### Tahap 4 Testimoni

Kegiatan tahap 4 testimoni dari guru dan anak tentang yoga anak, yang ditanyakan setelah dilaksanakan kegiatan yoga anak, anak-anak merasa senang dengan kegiatan yoga karena menyenangkan, melatih keseimbangan dan fokus, melatih pernapasan, imajinasi, konsentrasi, dan emosi anak berkembang dengan menirukan postur-postur yang dicontohkan. Hal ini terungkap dari wawancara guru dan anak:

*"...seru sekali mba, anak-anak bisa banyak belajar hal baru dengan menyenangkan dan aktif, anak-anak kan suka bergerak mba jadi yoga sangat tepat mba untuk mengajarkan anak-anak belajar sambil bergerak..."guru*

*"wah mba ini bisa jadi inovasi baru mba buat nanti saya mengajarkan anak-anak yoga yang telah dipraktikan tadi sebelum masuk materi, supaya anak-anak bisa belajar dengan penuh semangat seperti tadi mba..."guru*

*"...seru sekali kak yoga tadi ada yoga singa sambil tirukan bunyi singa yang ganas..."An. A*

*"...gerakan yoga ada gerakan singa, lebah, beruang, pohon, naga, papan kayu, angsa. Aku paling suka gerakan lebah kak bisa sambil bunyi lebah bzzzzzzz.....,bzzzzzzzzz..." An. K*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh(Sofiyanti & Setyowati, Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak, 2021), menyatakan bahwa untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak prasekolah dapat didukung dengan menggunakan media bantu kartu yoga anak dengan dilakukan latihan yoga anak dipandu oleh instruktur yoga anak sebanyak 8 kali dalam satu bulan atau dua kali dalam satu minggu durasi dari latihan yoga antara 30-45 menit, latihan yoga yang diberikan meliputi latihan pernapasan, gerakan yoga, keseimbangan dan fokus. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan(Sangadah & Kusumastuti, 2019) di TK MNU 32 Nurul Hikmah, mengungkapkan bahwa penerapan yoga dapat meningkatkan konsentrasi dengan diberikannya asuhan penerapan senam yoga 6 kali dalam rentang waktu 3 minggu dengan 2 kali sesi latihan per minggu, setiap sesi latihan berlangsung selama 20-30 menit. (Wirmayani & Supriyadi, Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar, 2017), juga mendukung penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar dengan pemberian yoga yaitu Yoga Pranayama, Yoga Asana dan Meditasi. Pranayama mengajarkan anak bagaimana cara menggunakan nafas untuk menangkan tubuh, asana membantu anak untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh serta meningkatkan konsentrasinya, meditasi memberikan pengaruh positif terhadap konsentrasi seseorang, yoga secara signifikan dapat meningkatkan memori dan konsentrasi pada anak-anak.

(Komitor & Adamson, 2015), kekuatan yang unik pada yoga adalah kapasitasnya untuk melatih pikiran sebaik melatih fleksibilitas tubuh. Walaupun yoga tidak dapat membuat pelajaran yang membosankan menjadi menyenangkan, tetapi setidaknya yoga dapat membantu anak untuk tetap berkonsentrasi sehingga membuat anak lebih berhasil dalam tugas dan ujian.

(Sangadah & Kusumastuti, 2019), menjelaskan bahwa saat melakukan yoga dalam keadaan yang tenang, sesuai dengan kondisi anak dan dilakukan sesuai prosedur maka akan mempunyai manfaat yang baik dalam hal meningkatkan konsentrasi, ketenangan diri, harga diri dan kepercayaan diri pada anak. Badan yang seimbang secara otomatis pikiran akan seimbang juga, sehingga akan membantu untuk berkonsentrasi dengan baik (Acarya, 2013).

Dalam penelitian (Wirmayani & Supriyadi, Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar, 2017), hasil penelitian menunjukkan bahwa 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 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). Yoga yang diberikan pada anak seminggu 2 kali selama 8 sesi dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ketut, 2017) mengatakan bahwa pembelajaran pada anak di sekolah dasar menitikberatkan pada penyatuan, pikiran, tubuh dan jiwa, serta membangkitkan kontrak antara anak dan lingkungannya. Pembelajaran Yoga pada intinya bertujuan untuk membangkitkan anak peserta didik untuk merasakan kebahagiaan, dan kebebasan. Anak-anak sekarang selalu disibukkan dengan aktifitas yang cukup padat. Mulai kegiatan sekolah, ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan tersebut membuat mereka stres, kurang konsentrasi, dan merasa lelah. Beri keseimbangan hidup anak-anak dengan mengikuti latihan Yoga, karena Yoga bermanfaat untuk fisik, mental, dan spiritual. (Partini, 2018) mengatakan bawa Latihan yoga tidak hanya berdampak positif bagi fisik, tetapi juga bermanfaat bagi pikiran dan jiwa, termasuk dalam penunjang konsentrasi belajar siswa. Menurut (Chotimah, 2017), yoga sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar karena dalam yoga bisa melancarkan aliran darah, kebutuhan oksigen dalam tubuh dengan baik, terutama pada otak, sehingga menyebabkan mudahnya berkonsentrasi dalam melakukan semua kegiatan. Menurut (Caleda & J, 2014), aktifitas fisik mempunyai pengaruh pada otak dimana dapat menghasilkan serotonin, norepinephrine dan dopamine. Serotine dapat menjaga agar aktifitas otak dapat terkendali dan dapat menyeimbangkan suasana hati. Norepinephrine sangat berguna untuk mengatur atensi, pandangan dan motivasi. Dopamine dapat mengatur proses pembelajaran dan gerakan.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membawa efek yang baik bagi siswa di TK Kunci Mawar Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang dilihat dari testimoni yang telah dilakukan anak-anak merasa senang dan penuh semangat melaksanakan yoga. Yoga yang dilakukan merupakan yoga tahapan awal yang berkonsentrasi pada olah fisik dan pikiran sehingga dapat berguna dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Praktik yoga diharapkan dapat dilaksanakan 1-2 kali seminggu diajarkan di TK oleh guru agar konsentrasi anak meningkat. Melalui yoga diharapkan anak dapat lebih kreatif, aktif dan terampil sehingga dapat meningkatkan kecerdasan anak. Anak-anak juga dapat belajar dengan senang dan tidak bosan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini.

### **Daftar Pustaka**

- Acarya, A. A. (2013). *Yoga untuk Kesehatan*. Jakarta Barat: Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Caleda, & J. B. (2014). *Teaching Childrens Yoga Teacher's Guide First Edition*. *Yoga Ed Corp*.
- Chotimah, H. (2017). Pengaruh Terapi Yoga terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMPN 25 Kelas VII-VIII Malang. *Undergraduate Thesis*.
- Erwiza, E. S. (2019). Factor Affecting the Concentration of Learning and Critical Thinking on Student Learning Achievement in Economic Subject. *Journal of Educational Sciences*, 205.
- Febriana, S. H. (2016). Pengaruh Pemberian Stimulasi pada Perkembangan Anak Usia 12-36 Bulan di Kecamatan Sedayu, Bantul. *Junal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 44-48.
- Febriani, F. S. (2019). Pengembangan Permainan Pesan Berantai untuk Konsentrasi Anak di Kelompok A TK Kartika II-1 Palembang. *Tumbuh Kembang*.
- Gunarta, K. (2017). Implementasi Pembelajaran Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumatera.
- Hasanah, U. R. (2017). Efektivitas Layanan Penguasaan Konten untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *International Conseling and Education Seminar*, (pp. 143-48).
- Hestiningrum, S. (2022). *Panduan untuk TK Kolase dalam Motivasi Belajar*. Semarang: Cahya Ghani Recovery.
- Kertamuda, A. M. (2020). *New Normal Parenting Pola Asuh Anak Sesuai Standar Terbaru dan Islami*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Ketut, G. (2017). Implementasi Pembelajaran Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar di Sekolah Dasar Negeri 1 Sumatera.
- Khotimah, S., Sunaryati, T., & Suhartini, S. (2021). Penerapan Media Gambar sebagai Upaya dalam Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 676-685.
- Komitor, J., & Adamson, E. (2015). *The Complete Idiot's Guide to Yoga with Kids*. USA: Alpha Books. USA.

- Latifah, K. a. (2014). Hubungan Persepsi terhadap Keterampilan Guru Mengajar dengan Konsentrasi Belajar Siswa di Darul Karomah Randuagung Singosari Malang. *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 15-22.
- Maladi, T. (2018). Kartu Yoga Anak. Jakarta. Retrieved from Kids Yoga.
- Miftahillah. (2017). Relasi Pendidikan Orang Tua dengan Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 5-6 Tahun di RA Kabupaten Pasuruan. *Proceeding Ancoms*, (pp. 920-31).
- Nuryana, A. (2010). Aktifitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. *Indigenous, Ilmiah Berkala Psikologi*, 88-98.
- Partini, E. P. (2018). Yoga Asanas sebagai Penunjang Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 166-171.
- Sangadah, N., & Kusumastuti, K. (2019). Implementation of Yoga Gyms to Improve Student Concentration in Kindergaten of Muslimat Nahdlatul Ulama 32 Nurul Hikmah Jatimulyo Village Kebumen. *Proceeding of The URECOL*, (pp. 539-545).
- Setiowati, S. (2021). *Golden Age Parenting Periode Emas Tumbuh Kembang Anak*. Malang: Media Nusa Creative.
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2021). Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak. *Indonesian Journal of Comunity Empowerment (IJCE)*.
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2021). Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery*.
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2021). Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery*, 101-104.
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2023). Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 101-104.
- Wirmayani, P., & Supriyadi. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 460-473.
- Wirmayani, P., & Supriyadi. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Wirmayani, P., & Supriyadi. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Zulfajri, Muhibullah, M., Nur, S. M., Wahyuni, A., U, W., & R, W. (2021). *Pendidikan Anak Prasekolah*. Tasikmalaya: EDU Publisher.