



IMPLEMENTASI YOGA KIDS UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN KONSENTRASI ANAK DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN DI ERA MERDEKA BELAJAR

Dheska Arthyka Palifiana¹, Sitti Khadijah², Devillya Puspita Dewi³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia

dheska_arthyka@respati.ac.id¹

ABSTRACT

Keywords:

Yoga Kids;
Fitness;
Concentration;
Freedom to Learn.

Abstract: In the concept of independent learning, both teachers and students are subjects in the learning system. Learning in the era of independent learning requires students to be prepared for their physical and mental conditions so as to participate in learning along with good learning achievements. Good physical fitness of students is the basis for creating learning concentration and having good learning achievement. One way to improve children's fitness and concentration is through yoga kids. Yoga is an activity that directs a person to concentrate, regulate breath, and calm the mind with certain poses. The aims to improve children's fitness and concentration in learning through yoga kids. Methods: This research is a quasiexperimental study with pretest posttest design. Sampling was carried out at Mahoni 2 Integrated Healthcare Post at Gedongkiwo Village, Yogyakarta City among 24 children aged 5-9 years. Yoga kids was performed 3 times for one week with a duration of 2 hours per meeting... Results and Discussion: Based on the characteristics of respondents, it was found that most of respondents were male (62.5%), 7 years old (33.3%), and had elementary education (66.7%). The results of the analysis using paired sample t-test obtained a p-value of $0.000 < 0.05$, which meant that yoga kids could improve children's fitness and concentration. Conclusion: Yoga kids had a significant effect on the improvement of children's fitness and concentration.

Kata Kunci:

Yoga Kids;
Kebugaran;
Konsentrasi;
Merdeka Belajar.

Abstrak: Dalam konsep merdeka belajar, antara guru dan murid merupakan subyek di dalam sistem pembelajaran. Dalam menghadapi pembelajaran di era merdeka belajar, siswa harus dipersiapkan kondisi fisik maupun mentalnya agar dapat mengikuti pembelajaran dan mendapatkan prestasi belajar yang baik. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran dan konsentrasi anak yaitu dengan melakukan yoga kids. Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran dengan pose-pose tertentu. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh yoga kids terhadap kebugaran dan konsentrasi anak. Metode penelitian: penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan pretest posttest design. Sampel dalam penelitian ini yaitu anak-anak usia 5-9 tahun sebanyak 24 anak di Posyandu Mahoni 2 Gedongkiwo Mantrijeron Yogyakarta. Pemberian yoga kids dilakukan sebanyak 3 kali selama satu minggu dengan durasi 2 jam per pertemuan. Hasil: karakteristik responden sebagian besar laki-laki (62,5%), berumur 7 tahun (33,3%), berpendidikan SD (66,7%). Terdapat pengaruh yoga kids terhadap kebugaran dan konsentrasi anak dengan p-value 0,000. Kesimpulan: Yoga kids secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran dan konsentrasi anak.

Article History:

Received : 01-11-2022
Revised : 02-12-2022
Accepted : 28-12-2022
Online : 01-01-2023



<https://doi.org/10.31764/mj.v8i1.11732>



This is an open access article under the **CC-BY-SA** license

A. LATAR BELAKANG

Era revolusi industri 4.0 memiliki tantangan sekaligus peluang bagi Lembaga pendidikan. Syarat maju dan berkembang Lembaga pendidikan harus memiliki daya inovasi, dan dapat berkolaborasi. Jika tidak mampu berinovasi dan berkolaborasi, maka akan tertinggal jauh ke belakang. Namun jika sebaliknya, Lembaga pendidikan akan mampu menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang dapat memajukan, mengembangkan dan mewujudkan cita-cita bangsa yaitu membelajarkan manusia. Menjadikan manusia pembelajar bukanlah hal yang mudah seperti membalikkan telapak tangan. Lembaga pendidikan harus mampu menyeimbangkan sistem pendidikan dengan perkembangan zaman. Di era revolusi industri 4.0, sistem pendidikan diharapkan dapat mewujudkan peserta didik memiliki keterampilan yang mampu berfikir kritis dan memecahkan masalah, kreatif dan inovatif serta ketrampilan komunikasi dan kolaborasi. Juga keterampilan mencari, mengelola dan menyampaikan informasi serta terampil menggunakan informasi dan teknologi sangat dibutuhkan (Risdianto, 2019).

Di era revolusi industri 4.0 lembaga pendidikan tidak hanya membutuhkan literasi lama yaitu membaca, menulis dan menghitung tetapi juga membutuhkan literasi baru. Literasi baru yang dibutuhkan oleh Lembaga pendidikan dapat dibagi tiga yaitu, Pertama, literasi data. Literasi ini merupakan kemampuan untuk membaca, menganalisis dan menggunakan informasi (big data) di dunia digital. Kedua, literasi teknologi. Literasi ini memahami cara kerja mesin, aplikasi teknologi (Coding Artificial Inteligence & Enginering Principles). Terakhir, Literasi manusia. Literasi berupa penguatan humanities, komunikasi dan desain. Berbagai aktivitas literasi tersebut dapat dilakukan oleh siswa dan guru. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Nadiem Anwar Makarim saat berpidato pada acara Hari Guru Nasional (HGN) tahun 2019 mencetuskan konsep "Pendidikan Merdeka Belajar". Konsep ini merupakan respon terhadap kebutuhan sistem pendidikan pada era revolusi industri 4.0 (Lase, 2019).

Kesimpulan dari konsep merdeka belajar merupakan tawaran dalam merekonstruksi sistem pendidikan nasional. Penataan ulang sistem pendidikan dalam rangka menyongsong perubahan dan kemajuan bangsa yang dapat menyesuaikan dengan perubahan zaman. Dengan cara, mengembalikan hakikat dari pendidikan yang sebenarnya yaitu pendidikan untuk memanusiakan manusia atau pendidikan yang membebaskan. Dalam konsep merdeka belajar, antara guru dan murid merupakan subyek di dalam sistem pembelajaran. Artinya guru bukan dijadikan sumber kebenaran oleh siswa, namun guru dan siswa berkolaborasi penggerak dan mencari kebenaran. Artinya posisi guru di ruang kelas bukan untuk menanam atau menyeragamkan kebenaran menurut guru, namun menggali kebenaran, daya nalar dan kritisnya murid melihat dunia dan fenomena. Peluang berkembangnya internet dan teknologi menjadi momentum kemerdekaan belajar. Karena dapat meretas sistem pendidikan yang kaku dan tidak membebaskan. Termasuk mereformasi beban kerja guru dan sekolah yang terlalu dicurahkan pada hal yang administrative. Oleh sebabnya kebebasan untuk berinovasi, belajar dengan mandiri dan kreatif dapat dilakukan oleh unit pendidikan, guru dan siswa.

Dalam menghadapi pembelajaran di era merdeka belajar tersebut, siswa harus dipersiapkan kondisi fisik maupun mentalnya agar dapat mengikuti pembelajaran dan mendapatkan prestasi belajar yang baik. Kondisi kebugaran jasmani siswa yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat tercermin dari tingkat kebugaran jasmani. Menurut (Suharto, 1997) kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang unjuk kerja fisik (antara lain prestasi kerja, prestasi olahraga dan prestasi belajar).

Jasmani yang bugar dapat mempengaruhi konsentrasi anak dalam belajar. Anak dengan badan yang sehat akan lebih mudah menerima informasi (berkonsentrasi) dalam pembelajaran.

Konsentrasi belajar adalah bagaimana anak focus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu, hingga pekerjaan itu dikerjakan dalam waktu tertentu. Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa (Kintari, 2014a). Proses belajar mengajar disekolah mengharuskan siswa untuk duduk didalam 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 obyek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan obyek yang dipelajari. Dalam hal ini, siswa seharusnya memusatkan pikiran pada penjelasan guru dan mengesampingkan hal lainnya. Kondisi siswa yang tidak berkonsentrasi dalam belajar dikelas 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 (P. Ningsih, K. Suranata, 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).

Banyak metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi siswa. 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 diantaranya dengan melakukan yoga kids. Dimana yoga merupakan aktivitas yang berfokus pada penyatuan tubuh dan pikiran melalui Gerakan relaksasi (Shindu, 2015).

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, 2015). 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.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian quasi experiment dengan pretest posttest design. Pada penelitian ini terdiri dari satu kelompok yang diberikan perlakuan yoga kids. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Sampel berjumlah 24 anak usia 5-9 tahun di Posyandu Mahoni 2 Kelurahan Gedong Kiwo Mantrijeron Yogyakarta yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2022. Tahapan dalam kegiatan penelitian ini terdiri dari: (1) Pretest dengan mengukur tingkat kebugaran dan konsentrasi anak; (2) Memberikan intervensi yoga kids sebanyak 3 kali dalam satu minggu dengan durasi dua jam setiap pertemuan; dan (3) Posttest dengan mengukur Kembali tingkat kebugaran dan konsentrasi anak.

Pengukuran kebugaran tubuh anak menggunakan denyut nadi dan dihitung dengan rumus VO2 Max. VO2 Max adalah skala ukuran dari jumlah maksimal dari oksigen yang digunakan selama melakukan aktivitas berat (Virginia.edu, n.d.). Skala ini adalah indikator terbaik dari ketahanan aerobika dan kebugaran kardiovaskular karena menunjukkan seberapa efisien sel-sel tubuh menggunakan oksigen sebagai energi (Brianmac, n.d.). Rumus VO2 Max yang digunakan adalah sebagai berikut: $15x$ (denyut jantung maksimal : denyut jantung saat istirahat).

Sedangkan untuk mengukur konsentrasi anak menggunakan Stroop Test. Stroop Test merupakan salah satu bentuk permainan asah otak yang dapat digunakan untuk menguji daya konsentrasi seseorang. Instrument test ini adalah kartu yang berisi sebuah kata dalam berbagai warna. Dimana responden menyebutkan kata dan warna tulisan dalam kartu dengan waktu yang diukur untuk setiap pengukuran. Misalnya, bila kartu yang ditunjukkan pada responden adalah kartu yang berisi kata "red" dalam warna hijau, maka responden harus "red" pada pengukuran yang pertama dan menyebutkan hijau dan bukan "red" pada pengukuran yang pertama dan menyebutkan hijau dan bukan "red" yang tertulis dalam kartu pengukuran yang kedua. Penilaian tes ini dilakukan dengan mengukur kecepatan responden untuk menyebutkan warna kata dalam 25 kartu yang tersedia dengan menggunakan stopwatch untuk setiap pengukuran. Waktu yang didapatkan dari pengukuran saat responden membaca kata dalam 25 kartu untuk mendapatkan interference score. Bila didapatkan selisih kedua waktu interference score maka dikatakan konsentrasi baik, namun bila interference score 13 maka dikatakan konsentrasi buruk.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, umur dan pendidikan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	15	62,5
Perempuan	9	37,5
Umur		
5 Tahun	4	16,7
6 Tahun	4	16,7
7 Tahun	8	33,3
8 Tahun	1	4,2
9 Tahun	7	29,2
Pendidikan		
TK	8	33,3
SD	16	66,7
Total	24	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 24 responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar laki-laki sebanyak 15 anak (62,5%), berumur 7 tahun sebanyak 8 anak (33,3%) dan berpendidikan SD sebanyak 16 anak (66,7%).

2. Hasil Uji Normalitas Data kebugaran dan Konsentrasi Anak

Sebelum dilakukan analisis data untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak maka dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* yang hasilnya, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	P-Value
Kebugaran	0,651
Konsentrasi	0,758

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hasil uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* diperoleh p-value $0,651 > 0,05$ pada variabel kebugaran dan p-value $0,758 > 0,05$ pada variabel konsentrasi yang berarti data berdistribusi normal dan analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

3. Hasil Analisis Data Variabel Kebugaran dan Konsentrasi Anak

Tabel 3. Hasil Analisis Variabel Kebugaran dan Konsentrasi Anak

Variabel	Mean	Std Dev	P-Value
Kebugaran	-1.19250	.39357	0,000
Konsentrasi	35.16667	31,45966	0,000

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai p-value pretest dan posttest variabel kebugaran dan konsentrasi anak sebesar $0,000 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest yang berarti bahwa terdapat pengaruh yoga kids terhadap kebugaran dan konsentrasi anak.

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa p-value $0,000 < 0,05$ yang berarti yoga kids berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran dan konsentrasi anak. Hal ini juga didukung dengan peningkatan nilai kebugaran dan konsentrasi anak sebelum dan setelah dilakukan yoga kids. Yoga bisa diartikan sebagai menyatunya tubuh, pikiran dan jiwa. Gerakan yoga untuk anak biasanya disesuaikan dengan alam bermainnya seperti meniru posisi pohon dan ranting-rantingnya, meniru roda berputar, bisa juga meniru gerakan binatang seperti gerak kucing menggelembung, katak melompat atau kupu-kupu terbang (Wirayasa, 2010).

Yoga dapat digunakan sebagai cara untuk membantu anak dalam mengkomunikasikan ide dan perasaan mereka. Ketika penalaran abstrak dan kemampuan verbal yang dibutuhkan untuk mengartikulasi perasaan, pikiran dan perilaku mereka belum berkembang secara optimal (Kinasih, 2010). Yoga untuk anak adalah aktivitas dimana anak bisa berinteraksi tanpa kompetisi, belajar dalam suasana damai dan bisa membangun rasa percaya diri. Olah tubuh, pernapasan dan meditasi yang dilakukan akan membuat badan kuat, peredaran darah lancar, serta memungkinkan oksigen terhirup secara optimal, dengan berlatih yoga anak akan merasa Bahagia, menjadi anak baik dan mampu berbuat baik (Kinasih, 2010).

Manfaat yoga untuk kesehatan fisik anak diantaranya meningkatkan kekuatan otot, membuat tubuh kuat dan rileks, mengembangkan tulang punggung dan sistem saraf pusat serta meningkatkan koordinasi tubuh, memperdalam napas sehingga anak bisa mendapatkan asupan oksigen yang lebih banyak karena semakin banyak oksigen yang masuk ke dalam tubuh akan membuat kinerja organ dapat berjalan semakin lancar, konsentrasi meningkat dan pikiran anak pun menjadi lebih tenang serta yoga dapat menyeimbangkan produksi hormone dan memperlancar sirkulasi darah sehingga anak pun menjadi lebih sehat dan tidak mudah jatuh sakit karena memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat. Hal itu jelas sangat baik bagi anak dalam masa pertumbuhan dengan catatan pastikan bahwa asupan gizinya tetap tercukupi (Kinasih, 2010).

Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini diungkapkan oleh (Kintari, 2014b) yaitu konsentrasi belajar secara signifikan dapat

meningkatkan prestasi belajar siswa dikelas. Proses belajar mengajar di sekolah mengharuskan siswa untuk duduk didalam 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.

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 disekolah selama 4 jam (kelas 1-3) atau 6 jam (kelas4-6) dengan dua kali waktu istirahat masing-masing selama 30 menit. Jadwal tersebut menunjukkan bahwa disekolah, 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 meningkatkan konsentrasi belajar anak, maka selanjutnya secara implisit hal ini dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Peck, Bray dan Theodore dalam (Supriyadi, 2018) mengungkapkan bahwa yoga dapat menjadi alternatif yang menjamin peningkatan perilaku positif dan pengganti intervensi medis pada anak dengan masalah konsentrasi. Metode yoga mengandung instruksi yang mudah dipahami, tidak membutuhkan banyak material dan menyenangkan untuk dilakukan.

Yoga memberikan banyak manfaat bagi setiap orang yang melakukannya. Manfaat yang didapat dari yoga untuk anak pun tidak kalah dengan yoga untuk orang dewasa. Menurut (Feuerstein, G, Payne, 2010), keadaan tenang, focus 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, A & Sharma, 2012) yaitu membuktikan dalam penelitiannya bahwa yoga dapat meningkatkan konsentrasi dan memori jangka pendek pada siswa. (Fine, A & 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, J.B & 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.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh yoga kids terhadap kebugaran dan konsentrasi anak dalam menghadapi pembelajaran di era *merdeka* belajar. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel yang diteliti sehingga yoga kids dapat digunakan dan diterapkan di masyarakat luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Brianmac. (n.d.). <http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>.
- Feuerstein, G, Payne, L. (2010). *Yoga For Dummies* (2nd ed.). Wiley Publishing.
- Fine, A & Kotkin, R. (2003). *Therapist's Guide to Learning and Attention Disorders*. Academic 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.
- Kinasih, A. (2010). Pengaruh latihan Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 18). Universitas Gajah Mada.
- Kintari. (2014a). *Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Kreativitas Belajar terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2013/2014*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kintari, F. . (2014b). *Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Kreativitas Belajar terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS di SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2013/2014*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Komitor, J.B & Adamson, E. (2000). *The Complete Idiot's Guide to Yoga with Kids*. Alpha Books.
- Lase, D. (2019). Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Suderman*.
- Nisa, U. (2008). *Pengaruh Konsentrasi dan Usaha Siswa dalam Mengatasi Kesulitan Mempelajari Kimia dengan Prestasi Belajar Kimia Siswa Kelas X Semester 2 SMA Srandakan Tahun Ajaran 2007/2008*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- P. Ningsih, K. Suranata, K. D. (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*.
- Risdianto, E. (2019). Kepemimpinan dalam Dunia Pendidikan di Indonesia di Era Revolusi Industri 4.0. <https://www.researchgate.net/publication/332423142>.
- Shindu, P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga : Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. PT Mizan Pustaka.
- Suharto. (1997). Strategi Pengembangan Pendidikan Jasmani Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Remaja. *Kumpulan Makalah Kepala Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi*.
- Supriyadi, P. W. &. (2018). Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 460.
- Surya, H. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajar*. Elex Media Computindo.
- Susanto, H. (2006). Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 5(6), 46–51.
- Virginia.edu. (n.d.). *fitness-assessment-for-community-members-2*.
- Wirayasa, M. (2010). *Yoga untuk Anak* (13 Juli 20). Penerbit Yayasan bali India Foundation.