

PENGARUH LATIHAN ASANA YOGA TERHADAP PENINGKATAN  
KONSENTRASI DAN *FEELING-STATES* PADA MAHASISWI

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Olahraga  
Program Studi Ilmu Keolahragaan



oleh

Fatimah Azzahra

NIM 1601478

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS  
PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2019

HAK CIPTA

**PENGARUH LATIHAN ASANA YOGA TERHADAP PENINGKATAN  
KONSENTRASI DAN *FEELING-STATES* PADA MAHASISWI**

Oleh:

Fathimah Azzahra

Diajukan untuk memenuhi sebagian dan syarat untuk memperoleh  
gelar sarjana olahraga Ilmu Keolahragaan

© Fathimah Azzahra

Universitas Pendidikan Indonesia

2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

FATIMAH AZZAHRA

PENGARUH LATIHAN ASANA YOGA TERHADAP PENINGKATAN  
KONSENTRASI DAN *FEELING-STATES* PADA MAHASISWI

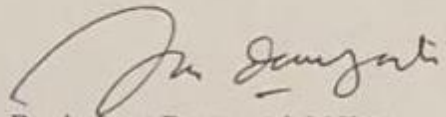
disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.  
NIP: 19811019 200312 2 001

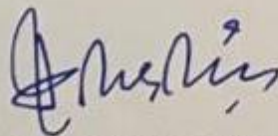
Pembimbing II



Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.  
NIP: 19800721 200604 2 001

Mengetahui

Ketua Dept. PKR / Kaprodi Ilmu Keolahragaan



Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.  
NIP: 19681220 199802 2 001

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Asana Yoga Terhadap Peningkatan Konsentrasi Dan *Feeling-States* Pada Mahasiswi**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2019

Yang membuat pernyataan,

Fathimah Azzahra

NIM. 1601478

## UCAPAN TERIMA KASIH

*Alhamdulillahirobbil'alamin* segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Shalawat serta Salam selalu tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Karena atas limpahan rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini izinkan penulis untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua, Bapak Rustianto Ibrahim Kamarga dan Ibunda Rika Nur Hidayah terima kasih banyak yang sebesar besarnya atas pengorbanan, kasih sayang, motivasi dan do'a yang selalu di panjatkan selalu menjadi penguat peneliti dalam berjuang menghadapi kehidupan yang tidak bisa di gantikan dengan apapun.
2. Keluarga besar penulis yang selalu memberikan dukungan secara moril maupun materil sehingga penulis senantiasa semangat dan bermotivasi tinggi untuk menggapai cita-cita yang penulis capai.
3. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A. selaku Dekan FPOK UPI yang telah memfasilitasi baik berupa sarana maupun prasarana sehingga memberikan kemudahan selama proses penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan juga selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis yang banyak membantu atas segala permasalahan yang penulis hadapi dan membantu penulis selama proses kegiatan akademik.
5. Ibu Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed. selaku Dosen Pembimbing Skripsi I dan ibu Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing II yang penuh ketekunan, ketelitian dan banyak sekali memberikan arahan dalam membimbing penulis selama proses bimbingan. dan memotivasi penulis agar dapat menyelesaikan penelitian ini dengan cepat dan tepat.
6. Bapak Egi selaku Staf Program Studi Ilmu Keolahragaan yang sabar menghadapi menulis selama proses penyelesaian administrasi perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.

7. Kepada seluruh bapak dan ibu dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan wawasan sehingga penulis dapat menyelesaikan semua mata kuliah dengan optimal.
8. Seluruh Staf Akademik FPOK UPI yang telah memperlancar penulis dalam menghadapi proses perkuliahan.
9. Kepada ibu Yenni Andari, M.Pd selaku Instruktur Yoga yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.
10. Kepada Katherine Novia Rahelika dan Triska Pangestu Amalia yang telah membantu dan mensupport sebagai kelompok penelitian ini.
11. Kepada seluruh IKOR Angkatan 2017 dan 2018, khususnya yang telah membantu menjadi sample pada penelitian ini.
12. Kepada teman seperjuangan saya Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016 yang sama-sama berjuang dari awal dalam menghadapi suka dan dukanya kehidupan yang melibatkan kegiatan akademik maupun non-akademik.
13. Kepada rekan kerja organisasi baik HIMA IKOR, PSDO dan BEM KEMA FPOK yang telah memberi pengalaman selama berada di kampus tercinta ini.
14. Kepada keluarga SESDEP 3 dan ASDEP POTLAK KEMENPORA yang telah memberikan pengalaman yang sangat berarti.
15. Kepada teman-teman KKN Desa Kayuambon Kelompok 6 Kec. Lembang yang sudah memberikan kebahagiaan selama 40 hari.
16. Kepada Andhika, yang dengan tulus selalu memberi dukungan dan semangat dalam penulisan penelitian ini.
17. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang banyak sekali membantu dan mendorong penulis selama ini.

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN ASANA YOGA TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI DAN *FEELING-STATES* PADA MAHASISWI

Fathimah Azzahra  
1601478

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

**Pembimbing I : Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.**

**Pembimbing II : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.**

Tujuan Penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan Asana Yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states* dan mengetahui perbedaan pengaruh latihan Asana Yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswi aktif ilmu keolahragaan, berjumlah 28 (dua puluh delapan) orang. Penelitian ini menggunakan metode Poor Experimental. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling yang sesuai dengan kriteria populasi. Instrumen penelitian ini menggunakan angket *Feeling-States Assessment* dengan skala likert 5-poin dan Test Grid Concentration. Berdasarkan hasil uji Paired sample T-Test pada *feeling-states* ( $0.32 < 0.05$ ) dan pada konsentrasi ( $0.014 < 0.05$ ), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan asana yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*. Hasil uji Independent sampel T-Test diperoleh hasil signifikansi sebesar ( $0.637 > 0.05$ ), menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan pengaruh dari latihan Asana Yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*.

**Kata Kunci :** Asana Yoga, *feeling-states*, Konsentrasi.

## **ABSTRACT**

### **THE IMPACT OF ASANA YOGA TO INCREASE CONCENTRATION AND FEELING-STATES ON FEMALE UNIVERSITY STUDENTS**

**Fathimah Azzahra  
1601478  
Sports Science FPOK UPI**

**Supervisor I : Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.  
Supervisor II : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.**

This research is aimed to know the impact of Asana Yoga on increasing concentration and feeling-states and to find out about the difference of Asana Yoga's impact on increasing concentration and feeling-states. The subject of this research is active female university students of science sports, with the amount of 28 (twenty-eight) female university students. This research conducts Poor Experimental methods. To get samples, this research uses a purpose sampling technic that matches the population criteria. The instrument would be using the Feeling-States Assessment poll with a 5-point Likert scale and also Test Grid Concentration. According to the result of Paired Sample T-Test on feeling states ( $0.32 < 0.05$ ) and on concentration ( $0.014 < 0.05$ ), it is revealed that there is a significant impact from Asana Yoga practice on increasing concentration and feeling-states. The result of the Independent T-Test sample revealed a signification of ( $0.637 > 0.05$ ), which means there is no difference in the impact of Asana Yoga on increasing concentration and feeling states statistically.

**Keywords :** Asana Yoga, Feeling-states, Concentration



## KATA PENGANTAR

Segala Puji bagi Tuhan Yang Maha Esa karena atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan Asana Yoga Terhadap Peningkatan Konsentrasi Dan *Feeling-States* Pada Mahasiswi**”. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi tugas dari salah satu mata kuliah skripsi pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Selama proses penyusunan skripsi ini banyak sekali kesulitan dan hambatan yang penulis temui diantaranya karena faktor keterbatasan waktu, ilmu dan faktor lainnya. Tapi penulis tetap bersyukur karena selesainya penelitian ini pun tak lepas dari campur tangan Tuhan Yang Maha Esa. Serta penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya untuk semua pihak yang terlibat yang sudah memberikan penulis motivasi lebih dan kekuatan yang diberikan juga yang telah memberikan setiap bantuannya, semoga Tuhan membalas kebaikan dan memberkatinya. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati menyadari bahwa belum sempurnanya penelitian yang penulis lakukan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun di kemudian hari sangat diharapkan dari semua pihak. Semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi banyak pihak untuk kedepannya dan berdampak bagi kemajuan olahraga di Indonesia. Demikian atas perhatiannya, penulis ucapkan terimakasih.

Bandung, Desember 2019

**Fathimah Azzahra**

## DAFTAR ISI

HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix

### **BAB I**

<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.5 Struktur Organisasi .....	4

### **BAB II**

<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Asana Yoga (Postur atau gerak olah tubuh).....	6
2.2 Yoga.....	7
2.2.1 Manfaat Yoga.....	7
2.2.2 Aliran Yoga.....	8
2.3 Meningkatkan Konsentrasi .....	9
2.3.1 Hambatan dalam melakukan konsentrasi.....	12
2.4 Feeling-States.....	12
2.4.1 Perbedaan Emosi dan Perasaan.....	13
2.4.2 Emosi berdasarkan Skenario Kognitif .....	14
2.4.3 Kecerdasan Emosi.....	15
2.5 Penelitian yang Relevan.....	16
2.6 Posisi Teoritis.....	17
2.7 Hipotesis Penelitian .....	19

### **BAB III**

<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
3.1 Desain Penelitian .....	20
3.2 Partisipan.....	21
3.3 Populasi dan Sampel .....	21
3.4 Instrumen Penelitian .....	22
3.5 Prosedur Penelitian .....	24
3.6 Analisis Data.....	26
3.6.1. Deskriptif data .....	27

3.6.2. Uji Normalitas .....	27
3.6.3. Uji Homogenitas.....	27
3.6.4. Uji Hipotesis.....	28

## **BAB IV**

### **TEMUAN DAN PEMBAHASAN..... 29**

4.1 Temuan .....	29
4.1.1 Deskriptif Data.....	29
4.1.2 Uji Normalitas.....	30
4.1.3 Uji Homogenitas.....	31
4.1.4 Uji Hipotesis.....	32
4.2 Pembahasan Penelitian.....	33

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI ..... 35**

5.1 Simpulan .....	35
5.2 Implikasi dan rekomendasi .....	35

### **DAFTAR RUJUKAN..... 37**

### **DAFTAR LAMPIRAN..... 40**

### **RIWAYAT HIDUP ..... 56**

#### **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Dampak dari berbagai tingkat konsentrasi .....	10
Gambar 2.2 Kerangka berfikir .....	18
Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian.....	27
Gambar 4.1 Grafik Data <i>Feeling-States</i> .....	31
Gambar 4.2 Grafik Data Konsentrasi.....	31

#### **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Aliran Yoga.....	8
Tabel 3.1 Design Penelitian .....	21
Tabel 3.2 Norma <i>Test Grid Concentration</i> .....	24
Tabel 3.3 Norma <i>Feeling-States Assesment</i> .....	24
Tabel 3.4 Uji Validasi .....	24
Tabel 3.5 Program Latihan.....	26
Table 4.1 Deskripsi Data Sample.....	30
Tabel 4.2 Uji Normalitas (Shapiro-Wilk) .....	32
Table 4.3 Uji Homogenitas .....	32
Tabel 4.4 Tabel <i>paired sample t-test</i> .....	33
Tabel 4.5 Tabel <i>Independent sample t-test</i> .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 (Hasil Angket Konsentrasi dan <i>feeling-states</i> ).....	41
LAMPIRAN 2 (Pengambilan Data).....	43
LAMPIRAN 3 (Surat Keputusan Pembimbing Skripsi).....	46
LAMPIRAN 4 ( <i>Informed Consent</i> ) .....	49
LAMPIRAN 5 (Angket Penelitian) .....	50
LAMPIRAN 6 (Kartu Bimbingan).....	53

## DAFTAR RUJUKAN

- Abadi, M. S., & Venkatesan, J. M. S. (2008). Effect of yoga on children with attention deficit/hyperactivity disorder. *Psychological Studies*.
- Achmanto Mendatu. (2007). *Mengenal Emosi Anda*.
- Ambarwati, S. . (2008). *Gambaran Trait Kepribadian, Kecemasan dan Stress serta Strategi Coping pada Penderita Dispepsia Fungsional*. Retrieved from [www.digilib.ui.ac.id](http://www.digilib.ui.ac.id)
- Anna Wierzbicka. (1999). *Emotions across languages and cultures: Diversity and universals*. Cambridge University Press.
- Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Luthans, F. (2008). Can positive employees help positive organizational change?: Impact of psychological capital and emotions on relevant attitudes and behaviors. *Journal of Applied Behavioral Science*, 44(1), 48–70. <https://doi.org/10.1177/0021886307311470>
- Bloch, H. P. (2016). Training Strategies for Success. *Petrochemical Machinery Insights*, (January 2006), 611–656. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-809272-9.00042-6>
- Bunevicius, A., Bunevicius, R., & Katkute, A. (2008). Symptoms of Anxiety and Depression in Medical Students and in Humanities Students: Relationship With Big-Five Personality Dimensions and Vulnerability To Stress. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764008090843>
- Carlin, D., Castle, S., Chisholm, M., & Facemire, J. (2009). *Analysis of the effect of yoga on selective attention and mental concentration in young adults*. Retrieved from <http://drum.lib.umd.edu/handle/1903/9073>
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23–33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Chapell, M. S., Blanding, Z. B., Silverstein, M. E., Takahashi, M., Newman, B., Gubi, A., & McCann, N. (2005). Test Anxiety and Academic Performance in Undergraduate and Graduate Students. *Journal of Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.2.268>
- Cowen, V. S., & A, T. B. A. (2019). *Physical and perceptual benefits of yoga asana practice : results of a pilot study*. (July 2005). <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2004.08.001>
- Dolde, E. J. (2011). *The Effects of Yoga and Aerobic Exercise on Concentration and Feeling-States*.
- Dr. Komarudin, M. P. (2015). *Psikologi Olahraga*.
- Dumont, B. T. Q. (2008). The power of concentration. *Economist*, 386(8568), 1–100.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N., & Hyun, H. (2015). How to Design and Evaluate Research in Education. In *McGraw Hill*.
- Harris, D. V., & L., H. B. (1984). *The athlete's guide to sports psychology : mental skills for physical people*. New York: New York : Leisure Press.
- Heckler, B., & Croce, R. (1992). *EFFECTS OF TIME OF POSTTEST AFTER TWO DURATIONS OF SUBTRACTION BY FIT A N D LESS-FIT WOMEN* . 1059–

1065.

- Herrick, C. M., & Allan D. Ainsworth, P. (1999). *Invest Yourself*. 32–36.
- I Made Ariasa Giri. (2006). *Yoga Asanas, Pranayama, dan Meditasi*.
- Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, H. H. H. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education*.
- Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, Helen H. Hyun. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education*.
- Johnston, C. (1912). *The Book Of The Spiritual Man*.
- Kadayam G. Gomathi, Soofia Ahmed, J. S. (2013). *Causes of Stress and Coping Strategies Adopted by Undergraduate Health Professions Students in a University in the United Arab Emirates*. 13(August), 437–441.
- Kinasih, A. S. (2010). *PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP*. 18(1), 1–12.
- L. R. Gay, P. L. D. (1992). *Research Methods for Business and Management*. Macmillan Publishing Company.
- Maddux, R. E., Daukantaitė, D., & Tellhed, U. (2018). The effects of yoga on stress and psychological health among employees: an 8- and 16-week intervention study. *Anxiety, Stress and Coping*, 31(2), 121–134. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1405261>
- Masley, S., & Roetzheim, Æ. R. (2009). *Aerobic Exercise Enhances Cognitive Flexibility*. 186–193. <https://doi.org/10.1007/s10880-009-9159-6>
- Mayer, J. D. (2004a). *What is Emotional Intelligence? Recommended Citation*. Retrieved from [https://scholars.unh.edu/personality\\_lab](https://scholars.unh.edu/personality_lab)
- Mayer, J. D. (2004b). *What is Emotional Intelligence? Recommended Citation*.
- Milligan, C. K. (2006). *Yoga for Stress Management Program as a Complementary Alternative Counseling Resource in a University Counseling Center*. 9, 181–187.
- Nagarathna, R., Kendra, V., & Samsthan, Y. A. (1988). *New perspectives in stress management* (2 nd). Kanyakumari : Vivekananda Kendra Yoga Anusandhana Samsthan, 1988.
- Pagano, R. R. (2009). *Understanding Statistics in the Behavioral Sciences* (9th ed.). Wadsworth, Cengage Learning.
- Pallant, J. (2005). *SPSS SURVIVAL MANUAL: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)*.
- Robbins, stephen P. (2003). *Organizational Behavior*. 1–7.
- Robert M. Nideffer. (2000). *Ethics and Practice of Applied Sport Psychology*.
- Ross, A., Thomas, S., & Ph, D. (2010). *The Health Benefits of Yoga and Exercise : A Review of Comparison Studies*. 16(1), 3–12.
- Sharma, N., & Kauts, A. (2009). Effect of yoga on academic performance in relation to stress. *International Journal of Yoga*, 2(1), 39. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.53860>
- Sheela Joice P P1, Khaleel Ahmed Manik1, S. P. K. (2018). Role of yoga in attention, concentration, and memory of medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(9), 1526. <https://doi.org/10.5455/njppp.2018.8.0723521082018>
- Sindhu, P. (2007). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. In *qanita*.

- Skills, M., & Sciences, A. (2010). *Long-term vihangam yoga meditation and scores on tests of attention I.* 1139–1148. <https://doi.org/10.2466/04.06.22.PMS.110.C.1139-1148>
- Somvir. (2006). *Sehat Dengan Yoga dan Ayur weda.*
- Stiles, M. (2002). *Structural Yoga Therapy ; Adapting to the Individual.*
- Uebelacker, L. A., Weinstock, L. M., & Kraines, M. A. (2014). Self-reported benefits and risks of yoga in individuals with bipolar disorder. *Journal of Psychiatric Practice*, 20(5), 345–352. <https://doi.org/10.1097/01.pra.0000454779.59859.f8>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology.*
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>

