

**PENGEMBANGAN MODUL AJAR IPAS BERBASIS
YOGA BASED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA
SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar**



OLEH

NI WAYAN APRILIANI RISKI

2211031271

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

JURUSAN PENDIDIKAN DASAR

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2026

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd. NIP.198507052010121007
Pembimbing II	Komang Alit Wahyuni, S.Pd., M.Pd. NIP.198904232024212001

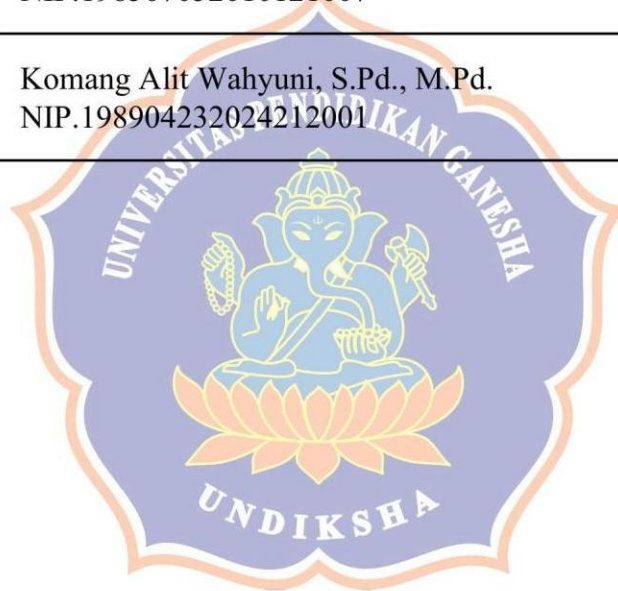


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh Ni Wayan Apriliani Riski ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 07 Mei 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Desak Putu Parmiti, M.S. NIP.196012311986012001
Anggota	I Made Hendra Sukmayasa, M.Pd. NIP.198905282023211018
Anggota	Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd. NIP.198507052010121007
Anggota	Komang Alit Wahyuni, S.Pd., M.Pd. NIP.198904232024212001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	I Nyoman Tri Esaputra, S.E., M.Pd. NIP.199405182024061001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyetakan bahwa karya tulis saya yang berjudul “Pengembangan Modul Ajar IPAS Berbasis *Yoga Based Learning* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar” beserta seluruh isinya benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika yang berlaku dalam Masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya seni ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 05 Maret 2026

Yang membuat pernyataan



Ni Wayan Apriliani Riski

NIM, 2211031271



PRAKATA

Puji Syukur dipanjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat karunia-Nya tugas akhir skripsi yang berjudul **“Pengembangan Modul Ajar IPAS Berbasis *Yoga Based Learning* Untuk Meningkatkan Regulasi Emodi dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar”** dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi prasyarat mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyaka mendapat batuan baik moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan sekaligus sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi yang bermanfaat kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu.
2. I Nyoman Laba Jayanta, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Dasar atas motivasi dan memfasilitasi dalam penyusunan dan penyelesaian tugas akhir.
3. I Nyoman Tri Esaputra, S.E., M.Pd. selaku Koorprodi Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar atas motivasi dan memfasilitasi dalam penyusunan dan penyelesaian tugas akhir.
4. Komang Alit Wahyuni, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SD Negeri 6 Banyuning yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
6. Wali kelas III SD Negeri 6 Banyuning yang telah membimbing penulis dalam melaksanakan penelitian di kelas.
7. Siswa SD Negeri 6 Banyuning yang telah berkerjasama dengan baik dalam pelaksanaan penelitian di kelas.

8. Kedua orang tua yang terkasih, I Nyoman Arnaya dan Ni Made Sariasih yang selalu memberikan doa, semangat, bantuan finansial, motivasi dan dukungan yang tiada henti-hentinya.
9. Ketiga adik-adik tersayang yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Teman-teman Asistensi LAB 2025 yang telah memberikan dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi.
11. Teman-teman HMJ Pendidikan Dasar yang telah memberikan dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi.
12. Sahabat I.W.A yang selalu memberi dukungan, motivasi, menjadi sahabat seperjuangan dalam perkuliahan serta penyusunan tugas akhir. Terima kasih atas kehadiran kalian yang menjadi suatu kenangan, kesenangan, kebahagiaan yang hadir dalam hidup penulis selama di kampus tercinta ini.
13. Kepada diri sendiri terimakasih telah banyak berjuang sejauh ini, memilih untuk tidak menyerah dalam kondisi apapun, bangga dan kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan penuh lika-liku kehidupan yang dijalani.
14. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan. Untuk itu demi mencapai kesempurnaan skripsi ini, diharapkan kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 5 Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	iv
ABSTRAK	v
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Pengembangan	11
1.6 Spesifikasi Produk yang Diharapkan.....	11
1.7 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan.....	14
1.8 Definisi Istilah	16
BAB II.....	18
KAJIAN TEORI.....	18
2.1 Kajian Teori.....	18
2.1.1 Teori Konstruktivisme	18
2.1.2 Teori <i>Self Determination</i>	20
2.1.3 Modul Ajar IPAS.....	23
2.1.4 <i>Yoga Based Learning</i>	27
2.1.5 Modul Ajar IPAS Berbasis <i>Yoga Based Learning</i>	29
2.1.6 Regulasi Emosi.....	33
2.1.7 Motivasi Belajar	36
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	38

2.3 Kerangka Pengembangan	45
2.4 Kerangka Berpikir	47
2.5 Perumusan Hipotesis	50
BAB III.....	52
METODE PENELITIAN	52
3.1 Model Penelitian Pengembangan	52
3.2 Prosedur dan Deskripsi Model Pengembangan	53
3.3 Subjek Penelitian	59
3.4 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen	59
3.4.1 Metode Pengumpulan Data	59
3.4.2 Instrumen Pengumpulan Data	60
3.5 Metode Analisis Data	71
3.5.1 Analisis Data Pengembangan Produk	71
3.5.2 Analisis Data Validitas Produk	71
3.5.3 Analisis Data Kepraktisan Produk	72
3.5.4 Analisis Data Efektivitas Produk	73
BAB IV	75
HASIL PENELITIAN	75
4.1 Hasil Penelitian.....	75
4.1.1 Produk yang dikembangkan	75
4.1.2 Hasil Analisis Data	80
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	89
4.3 Implikasi Penelitian.....	95
BAB V.....	96
PENUTUP.....	96
5.1 Simpulan.....	96
5.2 Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....	99
LAMPIRAN	108

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Regulasi Emosi.....	5
Tabel 1.2 Data Motivasi Belajar.....	5
Tabel 2.1 Indikator Regulasi Emosi	36
Tabel 2.2 Indikator Motivasi Belajar.....	38
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Ahli Isi	61
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Ahli Bahasa.....	62
Tabel 3.3 Instrumen Ahli Media	62
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Kepraktisan (Respon Guru)	64
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi	65
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Belajar.....	65
Tabel 3.7 Kategori CVI	68
Tabel 3.8 Kriteria Validitas Aiken	72
Tabel 3.9 Tabel Konversi PAP Tingkat Pencapaian Skala Empat	73
Tabel 4.1 Prototype Modul Ajar IPAS Berbasis Yoga Based Learning.....	77
Tabel 4.2 Ringkasan Data Penilaian Ahli Isi/Materi	81
Tabel 4.3 Ringkasan Data Penilaian Ahli Bahasa.....	81
Tabel 4.4 Ringkasan Data Penilaian Ahli Media.....	81
Tabel 4.5 Validitas Isi/Materi Modul Ajar IPAS Berbasis Yoga Based Learning .	81
Tabel 4.6 Validitas Bahasa Modul Ajar IPAS Berbasis Yoga Based Learning	82
Tabel 4.7 Validitas Media Modul Ajar IPAS Berbasis Yoga Based Learning	82
Tabel 4.8 Analisis Deskriptif	85
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Regulasi Emosi.....	86
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Motivasi Belajar	86
Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas.....	87
Tabel 4.12 Hasil Uji Paired Sample t-Test Regulasi Emosi	88
Tabel 4.13 Hasil Uji Paired Sample t-Test Motivasi Belajar.....	88
Tabel 4.14 Hasil Revisi Produk	215

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pengembangan	47
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	50
Gambar 3.1 Tahap Pengembangan Model ADDIE	52
Gambar 3.2 Desain One Group Pretest-Posttest.....	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 0.1 Surat-Surat Penelitian	109
Lampiran 0.2 Tes Diagnostik Awal	134
Lampiran 0.3 Lembar Hasil Wawancara.....	135
Lampiran 0.4 Instrumen Validitas Ahli Materi.....	139
Lampiran 0.5 Instrumen Validitas Ahli Bahasa.....	141
Lampiran 0.6 Instrumen Validitas Ahli Media	143
Lampiran 0.7 Instrumen Respon Guru	146
Lampiran 0.8 Instrumen Validitas Efektivitas	148
Lampiran 0.9 Hasil Instrumen Validitas Efektivitas.....	150
Lampiran 0.10 Perhitungan Validitas Instrumen Efektivitas Judges.....	160
Lampiran 0.11 Hasil Uji Validitas Butir Instrumen dan Reliabilitas Instrumen .	164
Lampiran 0.12 Hasil Uji Validitas Ahli Materi	165
Lampiran 0.13 Perhitungan Ahli Materi	180
Lampiran 0.14 Hasil Uji Validitas Ahli Bahasa.....	181
Lampiran 0.15 Perhitungan Ahli Bahasa.....	191
Lampiran 0.16 Hasil Uji Validitas Ahli Media.....	192
Lampiran 0.17 Perhitungan Ahli Media	207
Lampiran 0.18 Uji Kepraktisan Respon Guru.....	208
Lampiran 0.19 Perhitungan Hasil Respon Guru.....	214
Lampiran 0.20 Revisi Produk.....	215
Lampiran 0.21 Data Hasil Pretest dan Posttest	219
Lampiran 0.22 Hasil Analisis Deskriptif.....	221
Lampiran 0.23 Hasil Uji Efektivitas.....	222
Lampiran 0.24 Modul Ajar IPAS Berbasis <i>Yoga Based Learning</i>	225
Lampiran 0.25 Panduan Penggunaan Modul Ajar IPAS	243
Lampiran 0.26 Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	245