

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pembelajaran di tingkat Sekolah Dasar (SD) tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif siswa, tetapi juga aspek sosial-emosional yang berperan dalam keberhasilan akademik dan kehidupan mereka di masa depan. Regulasi emosi merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki siswa sejak dini, karena berhubungan dengan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik, beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta menjaga kesehatan mental (Agusta et al., 2025). Regulasi emosi yang baik memungkinkan siswa untuk tetap fokus dalam belajar, mengatasi frustrasi saat menghadapi kesulitan akademik, dan menjalin hubungan sosial yang positif dengan teman serta guru (Kristiyani, 2020).

Selain regulasi emosi, motivasi belajar juga menjadi faktor krusial dalam proses pendidikan. Motivasi yang tinggi akan mendorong siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, memiliki daya juang dalam menyelesaikan tugas, serta mengembangkan sikap belajar yang positif (Ryan & Deci, 2020). Oleh karena itu, pembelajaran di sekolah dilakukan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, dan menantang. Hal ini mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dan memberikan ruang yang cukup untuk kreativitas, inisiatif, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik siswa serta psikologi mereka (Bayu & Wahyuni, 2019). Namun, dalam praktiknya, di tingkat sekolah dasar siswa seringkali tidak memiliki kefokusian dalam belajar yang menyebabkan siswa tidak memiliki keinginan yang kuat untuk belajar, yang berpotensi menurunkan prestasi mereka.

Pada era digital saat ini, tantangan dalam meningkatkan motivasi belajar semakin kompleks. Perkembangan teknologi yang pesat telah mengubah cara anak-anak dalam belajar, sekaligus tetapi di sisi lain juga menimbulkan tantangan baru, seperti rendahnya perhatian, kecenderungan distraksi yang tinggi, serta meningkatnya stres akibat tekanan akademik (Mardizal & Ramatni, 2024). Kondisi ini turut berdampak pada aspek emosional siswa yang berperan penting dalam proses belajar mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa SD yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka sering kali menunjukkan penurunan motivasi belajar, mudah mengalami kecemasan, dan kurang memiliki ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik (Satiadarma & Waruwu, 2025). Kurangnya strategi atau perangkat pembelajaran yang sesuai juga dapat mempengaruhi kemampuan untuk mengelola emosi atau fokus dan motivasi belajar siswa. Banyak siswa yang kehilangan fokus belajar mereka yang mempengaruhi motivasi belajar dan tidak mampu memahami dengan baik pelajaran yang disampaikan oleh guru. Rendahnya kemampuan untuk mengelola emosi atau fokus dan motivasi belajar siswa disebabkan oleh kurangnya pemberian strategi dan perangkat pembelajaran pada proses pembelajaran. Maka dari itu diperlukan strategi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga mampu meningkatkan kesejahteraan emosional siswa agar mereka lebih siap dalam menghadapi proses belajar.

Pada dunia pendidikan, tantangan yang dihadapi siswa Sekolah Dasar (SD) tidak hanya terbatas pada pencapaian akademik, tetapi juga mencakup aspek psikologis seperti regulasi emosi dan motivasi belajar. Siswa yang kesulitan mengelola emosinya sering kali mengalami kecemasan berlebih, kesulitan

berkonsentrasi, serta kurang memiliki ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik. Pada sisi lain, motivasi belajar merupakan faktor utama yang menentukan keberhasilan akademik siswa. Siswa dengan motivasi yang rendah cenderung kurang berpartisipasi dalam pembelajaran, mudah menyerah saat menghadapi kesulitan, serta mengalami penurunan prestasi akademik (Ryan & Deci, 2020). Beberapa tahun terakhir, berbagai studi menunjukkan bahwa tantangan regulasi emosi dan rendahnya motivasi belajar semakin meningkat akibat berbagai faktor, seperti tekanan akademik, lingkungan sosial, serta perkembangan teknologi yang dapat menyebabkan distraksi dalam pembelajaran (Tondang et al., 2025).

Kondisi ini sejalan dengan fakta yang ditemukan di lapangan, di mana hasil observasi kegiatan pembelajaran di Sekolah Dasar yang ada di Gugus 7 Kecamatan Buleleng, menunjukkan banyak siswa mengalami kesulitan dalam menjaga fokus dan motivasi belajar. Siswa cenderung cepat terdistraksi oleh lingkungan sekitar, mengalami kelelahan mental, serta menunjukkan kecenderungan stres akademik yang lebih tinggi. Selain itu, anak-anak yang memiliki regulasi emosi yang buruk sering kali mengalami kesulitan dalam mengatasi rasa frustrasi, sulit bekerja sama dalam kelompok, serta menunjukkan perilaku agresif atau menarik diri dalam lingkungan sekolah. Selain itu, anak-anak yang memiliki regulasi emosi yang buruk sering kali mengalami kesulitan dalam mengatasi rasa frustrasi, sulit bekerja sama dalam kelompok, serta menunjukkan perilaku agresif atau menarik diri dalam lingkungan sekolah. Pada saat proses pembelajaran berlangsung, ditemukan beberapa perilaku yang menunjukkan rendahnya regulasi emosi dan motivasi belajar siswa, seperti siswa mudah marah ketika mengalami kesulitan mengerjakan tugas, cepat menyerah saat jawaban dianggap salah, sulit berkonsentrasi dalam

mengikuti penjelasan guru, serta kurang antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Selain itu, terdapat siswa yang lebih memilih berbicara dengan teman, bermain sendiri, dan kurang aktif dalam menjawab pertanyaan maupun berdiskusi kelompok. Beberapa siswa juga menunjukkan rasa cemas dan kurang percaya diri ketika diminta untuk tampil atau menyampaikan pendapat di depan kelas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan mempertahankan motivasi belajar selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil wawancara dengan salah satu wali kelas III di Gugus 7 yang mencakup beberapa sekolah dasar di wilayah Banyuning, Kecamatan Buleleng, diketahui bahwa upaya untuk meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar siswa masih belum maksimal. Guru tersebut menyampaikan bahwa ia telah berupaya mengoptimalkan proses pembelajaran dengan berbagai pendekatan, namun belum menggunakan strategi pembelajaran yang secara khusus dan sistematis diarahkan untuk mengelola emosi serta memotivasi siswa secara berkelanjutan. Guru juga menyampaikan bahwa pembelajaran yang dilakukan masih didominasi metode konvensional dan berfokus pada penyampaian materi akademik, sehingga aktivitas yang melatih konsentrasi, pengelolaan emosi, relaksasi, dan keterlibatan aktif siswa belum optimal. Akibatnya, beberapa siswa mudah kehilangan fokus, cepat bosan, dan kurang memiliki ketertarikan dalam mengikuti pembelajaran. Contoh upaya yang telah dilakukan yaitu dengan pemberian nasihat atau motivasi singkat sebelum pembelajaran. Namun, pendekatan tersebut masih bersifat verbal dan belum menyentuh aspek fisik dan psikologis secara terpadu. Pernyataan ini diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh (Rohmashari & Rahayu, 2024) dan

hasil tes awal regulasi emosi dan motivasi belajar yang telah dilakukan kepada siswa kelas III di Gugus 7 Kecamatan Buleleng yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori regulasi emosi dan motivasi belajar yang rendah hingga sedang. Data lengkap terkait hasil tes awal ini dapat dilihat pada Tabel 1.1 dan 1.2.

Tabel 1.1
Data Regulasi Emosi

Nama Sekolah	Kelas/Jumlah Siswa	Kategori			
		Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
SD Negeri 1 Banyuning	IV/20 Siswa	4	9	5	2
SD Negeri 2 Banyuning	IV/12 Siswa	3	5	2	2
SD Negeri 4 Banyuning	IV/15 Siswa	2	9	3	1
SD Negeri 5 Banyuning	IV/23 Siswa	5	11	5	2
SD Negeri 6 Banyuning	IV/27 Siswa	6	10	6	5
Jumlah		20	44	21	12

Tabel 1.2
Data Motivasi Belajar

Nama Sekolah	Kelas/Jumlah Siswa	Kategori			
		Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
SD Negeri 1 Banyuning	IV/20 Siswa	3	9	4	4
SD Negeri 2 Banyuning	IV/12 Siswa	3	5	2	2
SD Negeri 4 Banyuning	IV/15 Siswa	2	10	2	1
SD Negeri 5 Banyuning	IV/23 Siswa	6	10	5	2
SD Negeri 6 Banyuning	IV/27 Siswa	5	12	6	4
Jumlah		19	46	19	13

Berdasarkan data regulasi emosi pada tabel 1.1, terdapat lima sekolah di Gugus 7 Kecamatan Buleleng, yaitu SD Negeri 1 Banyuning, SD Negeri 2

Banyuning, SD Negeri 4 Banyuning, SD Negeri 5 Banyuning, dan SD Negeri 6 Banyuning yang memiliki nilai rata-rata 66% siswa berada pada kategori regulasi emosi rendah dan hanya 34% siswa berada dalam kategori regulasi emosi tinggi atau baik. Sedangkan, berdasarkan data motivasi belajar pada tabel 1.2 dari lima sekolah di Gugus 7 Kecamatan Buleleng terdapat sebanyak 63,91% siswa berada pada kategori motivasi belajar rendah atau kurang dan hanya 36,08% siswa berada pada kategori motivasi belajar yang tinggi atau baik. Sehingga, dapat disimpulkan, bahwa baik regulasi emosi dan motivasi belajar siswa di Gugus 7 Kecamatan Buleleng menunjukkan angka yang rendah atau kurang.

Berdasarkan hal tersebut, terdapat kebutuhan mendesak akan pendekatan pembelajaran yang lebih komprehensif, yang tidak hanya meningkatkan keterampilan akademik, tetapi juga membantu siswa dalam mengelola emosi dan meningkatkan motivasi belajar. Salah satu pendekatan inovatif yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan ini adalah *Yoga-Based Learning* (YBL). Yoga merupakan metode yang menggabungkan gerakan fisik, pernapasan, serta teknik *mindfulness* yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan emosional dan kemampuan fokus seseorang (Saras, 2023). Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Putri (2024) yang menunjukkan bahwa penerapan yoga dalam pembelajaran dapat membantu siswa mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, serta membangun ketahanan mental terhadap tantangan akademik. Selain itu, yoga juga dapat meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap emosi yang mereka rasakan, sehingga mereka lebih mampu mengelola stres dan kecemasan saat berada di lingkungan sekolah (Sanjiwani et al., 2023).

Pembelajaran yang terstruktur berdasarkan tahapan kognitif tidak hanya mendorong pemahaman akademik, tetapi juga berdampak positif pada sikap siswa terhadap pembelajaran. Pendekatan pembelajaran yang menstimulasi keterlibatan emosi dan motivasi seperti *Yoga Based Learning* dapat meningkatkan keterlibatan siswa secara holistik, baik dari aspek kognitif maupun afektif (Widiana, Triyono, et al., 2023). Sejalan dengan potensi tersebut, pengembangan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* di sekolah dasar menjadi langkah strategis yang dapat mengintegrasikan praktik yoga ke dalam pembelajaran secara terstruktur dan sesuai dengan capaian pembelajaran IPAS. Modul ini tidak hanya mengakomodasi aspek kognitif siswa melalui materi IPAS, tetapi juga menyisipkan aktivitas yoga yang disesuaikan dengan konteks tema pembelajaran, sehingga dapat mendukung regulasi emosi dan peningkatan motivasi belajar secara langsung di kelas.

Dalam konteks pembelajaran IPAS (Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial), penerapan *Yoga Based Learning* tidak hanya relevan dari sisi psikologis, tetapi juga dapat diintegrasikan secara tematik dengan berbagai topik materi, seperti sistem pernapasan, gerak manusia, energi, maupun hubungan manusia dengan lingkungan sosial. Gerakan yoga dapat menjadi media konkret untuk menjelaskan konsep-konsep tersebut secara kontekstual dan bermakna, sehingga mendorong pemahaman konseptual sekaligus keterlibatan emosional siswa dalam proses belajar. Pengembangan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* juga memberikan alternatif pendekatan pembelajaran aktif yang menyenangkan dan adaptif terhadap kebutuhan anak usia sekolah dasar. Modul ini tidak sekadar menyajikan kegiatan yoga sebagai selingan atau aktivitas tambahan, tetapi dirancang secara terstruktur dengan sintaks pembelajaran yang menyatu dengan

kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran IPAS. Dengan demikian, siswa tidak hanya belajar secara pasif melalui buku teks, tetapi juga terlibat langsung dalam kegiatan yang menstimulasi pikiran, tubuh, dan perasaan mereka.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul ajar IPAS berbasis *Yoga-Based Learning* untuk meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar siswa Sekolah Dasar. Modul ini akan dirancang secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip pembelajaran berbasis yoga, serta akan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar. Dengan adanya modul ajar ini, diharapkan guru dapat dengan mudah mengadopsi metode *Yoga Based Learning* dalam pembelajaran, sehingga siswa dapat merasakan manfaatnya secara langsung dalam meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar mereka.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang ditemui, yaitu sebagai berikut.

- 1) Pada saat proses pembelajaran, siswa menunjukkan kesulitan dalam mengenali dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan, sehingga sering menimbulkan reaksi berlebihan saat menghadapi masalah di kelas.
- 2) Dalam kegiatan pembelajaran siswa sering menunjukkan emosi seperti frustrasi yang tidak sesuai dengan situasi.
- 3) Dalam proses pembelajaran siswa terlihat kurang bersemangat dan gigih dalam menyelesaikan tugas. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam mengelola emosi negative yang muncul selama belajar.

- 4) Pada saat pembelajaran berlangsung siswa tidak bisa fokus bahkan siswa bisa melaksanakan aktivitas lain. Hal ini menunjukkan motivasi belajar siswa rendah dan perlu ditingkatkan.
- 5) Pada Gugus 7 Kecamatan Buleleng terdapat 66% siswa berada pada kategori regulasi emosi rendah dan hanya 34% siswa berada dalam kategori regulasi emosi tinggi atau baik. Selain itu, terdapat sebanyak 63,91% siswa berada pada kategori motivasi belajar rendah atau kurang dan hanya 36,08% siswa berada pada kategori motivasi belajar yang tinggi atau baik.
- 6) Upaya untuk membantu siswa dalam mengatur emosi dan meningkatkan motivasi belajar sebenarnya telah dilakukan oleh beberapa guru, seperti melalui pemberian nasihat atau motivasi singkat sebelum pembelajaran. Namun, pendekatan tersebut masih bersifat verbal dan belum menyentuh aspek fisik dan psikologis secara terpadu. Belum banyak digunakan metode yang mengintegrasikan gerakan tubuh, pernapasan, dan kesadaran diri seperti yang ditawarkan oleh pendekatan *Yoga-Based Learning*, sehingga dampaknya terhadap kesiapan mental dan motivasi siswa belum optimal.
- 7) Di lapangan, masih banyak guru yang menggunakan modul ajar IPAS tanpa memasukkan aktivitas berbasis yoga yang mendukung regulasi emosi dan kesiapan belajar. Aktivitas seperti latihan pernapasan sadar, gerakan tubuh sederhana yang terarah, dan refleksi diri sebelum memulai pembelajaran belum menjadi bagian dari rutinitas pembelajaran di sekolah dasar. Padahal, penerapan pendekatan *Yoga-Based Learning* secara terintegrasi dalam modul ajar IPAS berpotensi menciptakan lingkungan belajar yang lebih

fokus, tenang, dan memotivasi siswa untuk lebih aktif dan positif dalam proses pembelajaran.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian yang dilaksanakan berjalan dengan lancar, sistematis, dan tidak meluas, maka pembatasan masalah perlu dilakukan. Penelitian ini berfokus pada penanganan masalah yaitu masih rendahnya tingkat regulasi emosi dan motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa. Sehingga fokus pengembangan dalam penelitian ini adalah mengembangkan perangkat ajar berupa modul pembelajaran IPAS berbasis *Yoga Based Learning* untuk meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

- 1) Bagaimana rancang bangun modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* untuk meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar?
- 2) Bagaimana validitas modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* untuk meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar?
- 3) Bagaimana kepraktisan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* untuk meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar?

- 4) Bagaimana efektivitas modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* untuk meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar?

1.5 Tujuan Pengembangan

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian pengembangan ini, yaitu sebagai berikut.

- 1) Untuk menghasilkan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* untuk meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar.
- 2) Untuk mengetahui kevaliditasan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* untuk meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar.
- 3) Untuk mengetahui kepraktisan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* untuk meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar.
- 4) Untuk mengetahui keefektivitasan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* untuk meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar.

1.6 Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Produk penelitian ini berupa pengembangan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* di sekolah dasar. Modul ajar ini diharapkan dapat meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar siswa kelas III Sekolah Dasar pada Mata Pelajaran IPAS materi perubahan energi. Produk ini memiliki fungsi sebagai acuan yang dapat membantu guru dalam pemberian pembelajaran di kelas dengan

berbasis pembelajaran yoga, sehingga dari penerapan modul ajar ini guru dapat mengidentifikasi regulasi emosi dan motivasi belajar siswa. Adapun pemaparan spesifikasi produk pengembangan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* ini dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Modul ajar IPAS berbasis *Yoga-Based Learning* merupakan sebuah panduan yang dapat digunakan guru sebagai acuan dalam melaksanakan pembelajaran IPAS berbasis teknik yoga sederhana di kelas. Modul ajar ini dirancang untuk membantu siswa meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar dengan menekankan prinsip pengelolaan pernapasan, gerakan tubuh sederhana, dan kesadaran diri yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia Sekolah Dasar.
- 2) Modul ajar IPAS berbasis *Yoga-Based Learning* ini dirancang untuk mengintegrasikan pendekatan yoga secara langsung ke dalam pembelajaran khususnya pada materi Perubahan Energi di Sekolah Dasar. Dalam modul ini, siswa tidak hanya memahami konsep energi secara teoretis, tetapi juga mengalaminya secara praktis melalui aktivitas *asana* (gerakan tubuh), *pranayama* (latihan pernapasan sadar), dan *dhyana* (latihan konsentrasi atau meditasi ringan). Misalnya, saat mempelajari bagaimana energi dapat berubah dari energi kimia menjadi energi gerak, siswa diajak melakukan gerakan sederhana seperti *Tadasana* (*Mountain Pose*) untuk memahami energi potensial dalam tubuh, dan *Vrikshasana* (*Tree Pose*) untuk melatih keseimbangan serta kesadaran tubuh sebagai bentuk energi kinetik. Pada sesi *pranayama*, latihan pernapasan seperti *box breathing* membantu siswa memahami energi dari udara yang masuk dan keluar tubuh, sekaligus

menstabilkan emosi dan meningkatkan fokus belajar. Dalam sesi *dhyana*, siswa melakukan meditasi ringan sambil memvisualisasikan aliran energi dalam tubuh, menghubungkan pengalaman personal dengan konsep ilmiah. Seluruh aktivitas didesain untuk mendukung pemahaman materi IPAS dan sekaligus memperkuat regulasi emosi serta motivasi belajar siswa. Modul ini juga menyediakan ilustrasi, panduan guru, refleksi siswa, dan lembar observasi perkembangan.

- 3) Proses pengembangan *modul ajar IPAS berbasis Yoga-Based Learning* dilakukan melalui tahapan yang sistematis, dimulai dari kajian teori dan telaah kurikulum IPAS, dilanjutkan dengan analisis kebutuhan pembelajaran di kelas, hingga penyusunan konten dan uji coba produk. Observasi kelas dan wawancara dengan guru dilakukan untuk menggali permasalahan terkait regulasi emosi dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran IPAS. Berdasarkan temuan tersebut, modul dikembangkan dengan memasukkan pendekatan yoga ke dalam materi pembelajaran IPAS yang relevan, bukan sebagai tambahan atau sisipan. Penyusunan konten dilakukan menggunakan Microsoft Word untuk penulisan isi, Canva dan PowerPoint untuk visualisasi pose yoga dan ilustrasi IPAS, serta diformat dalam bentuk PDF interaktif agar dapat digunakan secara digital. Modul juga dilengkapi panduan penggunaan untuk memudahkan guru dalam penggunaan modul ini. Modul ini diuji cobakan pada siswa kelas III Sekolah Dasar dengan pendampingan guru IPAS. Selama implementasi, kegiatan pembelajaran IPAS yang menggunakan pendekatan *Yoga-Based Learning* diamati secara menyeluruh untuk mengevaluasi dampaknya terhadap

regulasi emosi dan peningkatan motivasi belajar siswa. Diharapkan, modul ini mampu menciptakan proses pembelajaran IPAS yang lebih utuh, menyenangkan, dan mendukung kesiapan mental serta fokus siswa dalam memahami materi.

1.7 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Asumsi dan keterbatasan penelitian dan pengembangan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* di sekolah dasar untuk meningkatkan regulasi emosi dan motivasi belajar siswa, yaitu sebagai berikut.

1) Asumsi Pengembangan

Asumsi dalam pengembangan ini adalah bahwa penerapan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* dapat dijabarkan kedalam tiga hal, diantaranya sebagai berikut.

a. Asumsi Teoritik

Pengembangan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* dalam ini didasarkan pada asumsi bahwa teori regulasi emosi, teori motivasi belajar, dan pendekatan pembelajaran seperti *Yoga-Based Learning* memiliki dasar ilmiah yang kuat dalam mendukung kesiapan dan keberhasilan belajar siswa. Teori ini meyakini bahwa integrasi antara aktivitas fisik, pernapasan, dan kesadaran diri dalam pembelajaran mampu menurunkan stres, menstabilkan emosi, serta meningkatkan fokus dan motivasi belajar siswa, khususnya pada usia sekolah dasar yang masih dalam tahap perkembangan emosi dan perhatian.

b. Asumsi Empirik

Pengembangan modul ajar berbasis IPAS *Yoga Based Learning* juga diasumsikan memiliki landasan dari bukti empiris berupa hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis yoga di sekolah dasar telah terbukti meningkatkan regulasi emosi, konsentrasi, dan motivasi belajar siswa. Modul ajar ini dikembangkan dengan merujuk pada praktik-praktik yang telah terbukti efektif dalam konteks pendidikan dasar, baik di dalam maupun luar negeri. Selain itu, diasumsikan bahwa guru di sekolah dasar telah memiliki pengalaman dalam menggunakan perangkat ajar berbasis aktivitas fisik atau berbasis pendekatan holistik, sehingga mampu mengadaptasi modul ajar ini sesuai kebutuhan kelas.

c. Asumsi Eliminatif

Dalam pengembangan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* ini, diasumsikan bahwa faktor-faktor penghambat eksternal seperti keterbatasan ruang gerak, waktu pelaksanaan, atau keterbatasan pemahaman guru mengenai yoga dasar tidak menjadi penghalang utama atau telah diantisipasi dalam desain modul. Modul ajar disusun sedemikian rupa agar dapat diterapkan dalam kondisi kelas yang terbatas serta dapat digunakan oleh guru non-instruktur yoga melalui panduan praktis yang disediakan. Dengan kata lain, hambatan-hambatan teknis dan non-teknis yang mungkin muncul telah dieliminasi secara sistematis melalui pendekatan pengembangan yang adaptif dan kontekstual.

2) Keterbatasan Pengembangan

Keterbatasan pengembangan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* memiliki beberapa keterbatasan antara lain sebagai berikut.

- a. Pengembangan modul ajar IPAS berbasis *Yoga Based Learning* dibuat berdasarkan karakteristik guru dan siswa kelas III di Gugus 7 Kecamatan Buleleng, sehingga penelitian pengembangan ini terbatas kepada guru serta siswa di Sekolah Dasar tersebut atau guru serta siswa kelas III di lokasi lain dengan karakteristik yang serupa.
- b. Uji coba produk ini hanya dilaksanakan dalam satu kelas yakni di kelas III SD Negeri 6 Banyuning.

1.8 Definisi Istilah

Agar menghindari kesalahpahaman terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini, maka perlu diberikan batasan-batasan istilah sebagai berikut.

- 1) Penelitian Pengembangan adalah jenis penelitian yang berfokus pada penciptaan produk baru atau penyempurnaan produk yang sudah ada, sekaligus menguji tingkat efektivitasnya. Produk yang dihasilkan dapat berupa model, metode, media, perangkat pembelajaran, ataupun teknologi pendidikan. Proses penelitian ini mencakup tahap perencanaan, pembuatan, penyempurnaan, serta pengujian produk dalam kondisi nyata.
- 2) Model penelitian ADDIE adalah pendekatan terstruktur dalam mengembangkan pembelajaran, yang meliputi analisis kebutuhan, perancangan, pengembangan produk, penerapan di lapangan, dan evaluasi untuk memastikan efektivitas hasil yang dibuat.

- 3) Modul Ajar IPAS adalah perangkat pembelajaran yang dirancang secara sistematis untuk membantu guru dalam mengelola proses belajar mengajar, khususnya dalam pembelajaran IPAS, sekaligus memfasilitasi siswa agar dapat mencapai tujuan pembelajaran secara lebih terarah dan mandiri.
- 4) *Yoga Based Learning* adalah pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan prinsip-prinsip dasar yoga, seperti latihan pernapasan, fokus, keseimbangan, serta gerakan tubuh, ke dalam proses belajar. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi, ketenangan emosi, kesiapan fisik, dan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar. Dengan menggabungkan teknik yoga, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan keterampilan akademik sekaligus kemampuan pengelolaan diri secara lebih optimal.
- 5) Regulasi Emosi adalah kemampuan untuk mengelola dan mengatur respons emosional, seperti mengendalikan amarah, mengatasi kecemasan, atau menyesuaikan intensitas emosi sesuai dengan situasi. Hal ini penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial yang sehat.
- 6) Motivasi Belajar adalah alasan atau dorongan yang mendorong seseorang untuk terlibat dalam proses pembelajaran. Dorongan ini bisa berasal dari dalam diri individu, seperti keinginan untuk mencapai tujuan pribadi, atau dipengaruhi oleh faktor luar, seperti penghargaan atau dukungan dari orang lain. Motivasi belajar sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi, ketekunan, dan pencapaian dalam kegiatan belajar.