

INOVASI MEDIA KARTU YOGA PRETZEL GAMES TERINTEGRASI SOCIAL EMOTIONAL LEARNING PADA PEMBELAJARAN SEKOLAH DASAR

Luh Tia Agustini¹, Putu Nanci Riastini², Ni Made Dainivitri Sinta Sari³

^{1, 2, 3}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar,

Universitas Pendidikan Ganesha

[1tia.agustini@student.undiksha.ac.id](mailto:tia.agustini@student.undiksha.ac.id), [2putunanci.riastini@undiksha.ac.id](mailto:putunanci.riastini@undiksha.ac.id)

[3nimadedainivitrisintasari@gmail.com](mailto:nimadedainivitrisintasari@gmail.com)

ABSTRACT

The low level of social and emotional skills among elementary school students remains a problem in learning practices, as evidenced by their lack of self-confidence, interaction skills, and ability to manage emotions. This study aims to produce Yoga Pretzel Games media integrated with Social Emotional Learning (SEL) based on content validity and response validity. This study uses the ADDIE model with a research and development type of research. The research subjects included subject matter experts, media experts, elementary school teachers, and elementary school students. The results of this study were then analyzed using quantitative techniques. The validity test results obtained a very high category from subject matter experts with a score of 1, and the validity test by learning media experts obtained a score of 1. The feasibility of the media was also assessed from the teachers' responses, which obtained a score of 100%, and the student response test obtained a score of 98%. Based on these results, it was concluded that the developed media was feasible and practical for improving students' social-emotional skills and creating a pleasant learning atmosphere. The implications of the study indicate that the integration of card-based yoga can be an alternative holistic learning media to support the implementation of SEL in elementary schools.

Keywords: *Social Emotional Learning, Children's yoga, Learning Media*

ABSTRAK

Rendahnya keterampilan sosial emosional siswa sekolah dasar masih menjadi permasalahan dalam praktik pembelajaran, yang ditunjukkan oleh kurangnya kepercayaan diri, keterampilan berinteraksi, serta kemampuan mengelola emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media *Yoga Pretzel Games* terintegrasi *Social Emotional Learning* (SEL) berdasarkan validitas isi dan respon guna. Penelitian ini menggunakan model ADDIE dengan jenis penelitian research and development. Subjek penelitian meliputi ahli materi, ahli media, guru sekolah dasar, dan siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan teknik kuantitatif. Hasil dari uji validitas memperoleh kategori sangat tinggi dari ahli materi memperoleh skor 1 dan uji validitas oleh ahli media pembelajaran memperoleh skor 1. Kelayakan media juga dinilai dari respon guru yang memperoleh skor 100% dan uji respon siswa

memperoleh skor 98%. Berdasarkan hasil tersebut dinyatakan bahwa media yang dikembangkan layak dan praktis untuk meningkatkan keterampilan sosial emosional siswa serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Implikasi penelitian menunjukkan bahwa integrasi yoga berbasis permainan kartu dapat menjadi alternatif media pembelajaran holistic untuk mendukung implementasi SEL di sekolah dasar.

Kata Kunci: *Social Emotional Learning, Yoga Anak, Media Pembelajaran*

A. Pendahuluan

Pada abad ke-21, siswa dituntut untuk menguasai beragam kompetensi guna mendukung kehidupan mereka. Kompetensi sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan organisme dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya, yang meliputi perpaduan pengetahuan, perilaku, sikap, serta keterampilan (Riastini dkk., 2020). Perkembangan sosial emosional saat ini menjadi hal yang sangat kritis bagi peserta didik untuk pengembangan kompetensi diri mereka. Perkembangan sosial emosional anak merupakan aspek yang mendasar dalam Pendidikan yang mempengaruhi kesehatan psikologi, kinerja akademik serta kemampuan berinteraksi dalam lingkungan sosial (Astuti dkk., 2024). Perkembangan sosial emosional anak disebut sebagai suatu kondisi dimana anak mengalami perubahan keadaan fisik dan mental, sehingga timbul emosi berupa kesedihan, kemarahan, kebahagiaan, tidak bertanggung jawab, kesulitan dalam mengambil keputusan, dan mengambil peran penting dalam tumbuh kembang anak (Tazkia & Damayanti, 2024).

Keterampilan sosial emosional menjadi salah satu keterampilan dari enam keterampilan anak yang harus dikembangkan, sehingga menjadi langkah awal peserta didik untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Kemampuan berbicara, berinteraksi, serta berkolaborasi yang baik dengan individu lain dan menyelesaikan permasalahan secara efektif merupakan bagian penting yang harus ditanamkan dari keterampilan sosial emosional kepada peserta didik sejak dini (Avandra dkk., 2023). Dengan menanamkan keterampilan sosial emosional sejak dini, peserta didik akan lebih siap menghadapi tantangan dalam kehidupan akademik maupun sosial, serta mampu berkembang menjadi pribadi yang percaya diri, empati, bertanggung jawab, serta mampu mengenali dan mengendalikan emosinya. Dengan demikian, diperlukan suatu pembelajaran yang dapat mendorong perkembangan sosial emosional peserta didik, terutama di sekolah dasar. Bentuk pembelajaran dapat berupa pembelajaran sosial emosional atau *social emotional learning* pada pembelajaran di sekolah dasar.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, pembelajaran sosial emosional yang tidak tersentuh dalam pembelajaran memiliki dampak yakni peserta didik sulit berinteraksi dengan peserta didik lainnya maupun dengan guru, kesulitan dalam membangun hubungan dengan guru karena kurang memiliki kemampuan beradaptasi yang efektif, serta kesulitan dalam mengelola emosi karena tidak memiliki kemampuan mengelola emosi yang efektif dan tidak memiliki cara untuk menghadapi emosi yang tidak stabil (Miranda dkk., 2024). Dampak lain yang ditimbulkan menurut penelitian Ardillani (2022), siswa menjadi pendiam, memiliki pribadi yang tertutup, sulit berinteraksi dengan siswa lain, kurang peduli dengan keadaan di sekitarnya. Hal serupa juga terjadi di SD Negeri 4 Bungkulan, yang berlokasi di Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng, Bali. Hasil observasi dan pengamatan yang telah dilakukan di SD Negeri 4 Bungkulan penerapan pembelajaran sosial emosional belum berjalan dengan baik. Hal ini dilihat dari fenomena saat proses pembelajaran berlangsung pada siswa kelas V, terdapat satu orang siswa yang menyendiri ketika teman lainnya sedang melakukan tugas kelompok. Beberapa siswa juga masih kurang percaya diri ketika diminta untuk memaparkan hasil tugas kelompok ke depan kelas. Hal ini diperkuat kembali dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada bapak Kepala Sekolah SD Negeri

4 Bungkulan bahwasanya masih ada beberapa siswa yang saling mengejek satu sama lain, kurang percaya diri dikarenakan takut salah dan takut diejek oleh temannya. Dilihat dari hasil kuesioner yang telah disebar sebanyak 80% siswa kurang percaya diri, 75% siswa suka menyendiri di kelas, dan 85% siswa masih suka mengejek temannya. Dari permasalahan tersebut, SEL sangat berperan penting dalam keterampilan sosial emosional siswa.

Dalam upaya menyelesaikan rendahnya keterampilan sosial emosional, penelitian ini mengembangkan suatu media pembelajaran kartu yoga terintegrasi *Social Emotional Learning* (SEL). Yoga dipilih karena telah banyak diterapkan dalam dunia pendidikan karena memiliki banyak manfaat. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas yoga sangat penting karena tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik tetapi juga mendukung perkembangan sosial emosional mereka (Yuliantari dkk., 2024). Namun dalam implementasinya sebagian besar penerapannya di lingkungan sekolah dasar kurang diminati oleh siswa karena dianggap membosankan, monoton, dan kurang interaktif. Di sisi lain anak-anak usia SD berada pada tahap perkembangan yang aktif, eksploratif, dan menyukai aktivitas yang bersifat bermain.

Dari hal tersebut, penelitian ini menghadirkan pendekatan baru dalam

yoga melalui media *Yoga Pretzel Games*, yaitu permainan kartu edukatif yang menggabungkan gerakan-gerakan yoga dengan unsur gamifikasi. Melalui permainan ini, siswa tidak hanya melakukan gerakan yoga tetapi juga bermain sambil belajar, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan secara aktif pada aspek kognitif, afektif, psikomotorik secara seimbang. Kebaharuan penelitian ini adalah integrasi metode yoga dengan pendekatan gamifikasi berbasis kartu permainan, yang hingga saat ini belum banyak diterapkan pada pembelajaran di sekolah dasar. Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang berfokus pada manfaat yoga dalam bentuk konvensional, pendekatan ini menawarkan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media pembelajaran kartu yoga pretzel games terintegrasi SEL yang ditinjau dari analisis kebutuhan, desain, validitas, dan kepraktisannya. Media ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan sosial emosional siswa di SD Negeri 4 Bungkul. Selain itu, media ini diharapkan menjadi alternatif pembelajaran yang inovatif, sehingga terciptanya suasana belajar yang menyenangkan di lingkungan sekolah dasar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian R&D (*Research and Development*) dengan menggunakan model ADDIE. Model ADDIE merupakan model pengembangan yang melalui 5 tahapan, yakni tahap analisis (*analyze*), tahap desain (*design*), tahap pengembangan (*development*), tahap penerapan (*implement*), dan tahap evaluasi (*evaluation*) (Hidayat & Nizar, 2021). Subjek penelitian terdiri dari ahli media dan ahli materi yang berjumlah 4 orang. Tahap pertama adalah tahap analisis. Pada tahap ini berfokus pada mengidentifikasi kebutuhan pengembangan produk dalam kegiatan pembelajaran. Untuk memastikan bahwa produk yang akan diciptakan sesuai dengan kebutuhan pengguna maka diperlukannya analisis (Prastyo dkk., 2024). Hal-hal yang dianalisis adalah analisis kesiapan siswa, dengan tujuan menciptakan media pembelajaran yang efektif. Selain itu pada tahap ini dilakukan analisis kebutuhan, dengan tujuan mengetahui kesesuaian media pembelajaran dengan kebutuhan siswa. Tahap analisis dilakukan dengan observasi, wawancara, dan kuesioner di kelas V SD Negeri 4 Bungkul. Hasil obervasi menemukan bahwa terdapat 80% siswa merasa kurang percaya diri, 75% siswa cenderung menyendiri di kelas, dan 85% siswa masih sering mengejek teman sebayanya. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya memiliki

keterampilan diri, pengelolaan emosi, kesadaran sosial, serta keterampilan berelasi yang memadai. Dari analisis yang dilakukan diketahui bahwa guru dan siswa memerlukan sarana pembelajaran yang menarik, interaktif, dan mudah dipakai, yang juga dapat merangsang perkembangan sosial emosional siswa. Dengan demikian, pengembangan media kartu *Yoga Pretzel Games* yang terintegrasi *Social Emotional Learning* (SEL) diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan partisipasi aktif siswa, dan memperkuat interaksi sosial yang positif antara siswa dalam lingkungan sekolah dasar.

Tahap kedua adalah tahap desain. Tahap ini dilakukan dengan menrumuskan dan mendesain materi isi/konten yang terdapat dalam produk yang dikembangkan (Hanifah, 2023). Pada tahap perancangan, dalam mendesain produk, diperlukan story board media agar arah pengembangan produk menjadi jelas dan sistematis sehingga hasil akhirnya sesuai dengan kebutuhan. Hasil analisis dirumuskan untuk menentukan ruang lingkup media pembelajaran yang akan dikembangkan. Rumusan tersebut kemudian dicek oleh dosen pembimbing dan wali kelas sebelum ke tahap pengembangan. Dalam pembuatan media kartu *yoga pretzel games* terintegrasi SEL, digunakan perangkat lunak yaitu Canva. Canva digunakan untuk mendesain

animasi gambar kartu, dan menentukan tata letak, serta memberikan warna-warna yang menarik pada kartu. Tahap ketiga adalah tahap pengembangan. Pada tahap pengembangan produk yang telah dikembangkan, dilanjutkan dengan menguji produk yang dikembangkan meliputi uji validitas isi, uji respon guru, dan uji respon siswa. Masukan yang diberikan para ahli, guru, dan siswa akan dijadikan acuan dalam melakukan revisi terhadap media yang dikembangkan, sehingga mampu menyempurnakan media yang dihasilkan. Dalam penelitian ini, tahap implementasi tidak dilakukan karena keterbatasan biaya dan waktu. Selain itu, penelitian ini berfokus pada pengembangan produk baru, sehingga produk yang dikembangkan memiliki kualitas yang baik. Tahap kelima adalah tahap evaluasi. Tahap ini dilakukan untuk mengukur kelayakan media kartu *yoga pretzel games* terintegrasi SEL yang telah dikembangkan. Dalam penelitian ini, evaluasi dilakukan pada setiap tahap untuk mengoreksi kesalahan yang terjadi sehingga dapat segera diperbaiki.

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan menggunakan *checlist* untuk mengumpulkan data. *Checlist* diisi oleh dosen pembimbing dan guru terhadap rancangan awal dari *yoga pretzel games*. Selanjutnya, menggunakan instrument berupa lembar penilaian *rating scale* produk yang disesuaikan dengan indikator kualitas isi dan tampilan. Selanjutnya,

respon terkait pengguna *Yoga Pretzel Games* terintegrasi *Social Emotional Learning*, dijawab melalui respon pengguna yang disebarluaskan kepada guru dan siswa. Instrumen yang digunakan

adalah kuesioner. Kisi-kisi dibedakan untuk ahli materi, ahli media, respon guru, dan respon siswa yang dipaparkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Kisi-Kisi Rancang Bangun

No	Aspek	Indikator	Jumlah Butir	Nomor Butir
1.	Rancangan Visual	Rancangan visual gambar yang mudah dipahami anak sekolah dasar	1	1
		Rancangan pose yoga sesuai dengan komponen SEL	1	2
		Rancangan bentuk kartu praktis digunakan anak sekolah dasar	1	3
2.	Rancangan Layout	Rancangan komposisi dan tata letak gambar pada kartu yoga	1	4
		Kesesuaian kombinasi warna pada rancangan kartu yoga	1	5
3.	Rancangan Bahasa	Rancangan bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan karakteristik siswa	1	6
4.	Rancangan Isi Konten	Rancangan gerakan sesuai dengan tumbuh kembang siswa sekolah dasar	1	7
		Rancangan media mendukung aktivitas pembelajaran SEL	1	8
5.	Rancangan Petunjuk	Rancangan instruksi guru yang mudah dipahami	1	9
		Rancangan petunjuk umum yang mudah dipahami	1	10

Sumber: (Marlina, et al., 2021) dimodifikasi

Tabel 2. Kisi-Kisi Intrumen Penilaian Materi Pembelajaran

No.	Aspek	Indikator	Nomor Butir	Jumlah Butir
1.	Materi	Ketepatan gerakan yoga dengan tahap perkembangan anak sekolah dasar	1	1
		Ketepatan gerakan yoga mendukung anak menenangkan diri	1	2
		Ketepatan antara gerakan yoga dengan aspek SEL	1	3
		Kesesuaian gerakan yoga mendukung interaksi dan kerja sama siswa	1	4
		Kemudahan gerakan yoga dipahami dengan bantuan visual	1	5

Sumber: (Safitri et al., 2024) dimodifikasi

Tabel 3. Kisi-Kisi Intrumen Penilaian Ahli Media Pembelajaran

No.	Aspek	Indikator	Jumlah Butir	Nomor Butir
1.	Tampilan	Kesesuaian posisi tata letak tulisan dalam kartu	1	1
		Kejelasan visual dalam kartu	1	2
		Kesesuaian komposisi dan tata letak kartu	1	3

	Kesesuaian ukuran kartu dengan standar media pembelajaran	1	4	
	Kesesuaian jenis font yang digunakan	1	5	
	Kesesuaian ukuran font yang digunakan	1	6	
2.	Tipografi	Keserasian warna yang digunakan	1	7
		Keseimbangan tata letak teks pada media	1	8
3.	Teknis	Kemudahan penggunaan media pembelajaran kartu yoga	1	9
		Ketahanan penggunaan media pembelajaran dalam jangka panjang	1	10

Sumber: (Wesnawati et al., 2022) dimodifikasi.

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Guru

No.	Aspek	Indikator	Jumlah Butir Soal	No Item
1.	Desain Pesan	a. Desain tampilan b. Gambar yang mendukung c. Keterbacaan teks d. Penggunaan jenis, huruf, ukuran tulisan e. Komposisi dan kombinasi warna yang pas	5	1,2,3,4,5
2.	Pengoprasiyan	a. Kemudahan penggunaan media b. Media dapat digunakan secara berulang	2	6,7
3.	Isi	a. Kesesuaian Gerakan yoga dengan komponen SEL	1	8
4.	Manfaat	a. membantu proses pembelajaran lebih mudah dan menyenangkan b. Media ini memudahkan dalam mengajarkan komponen nilai SE	2	9,10

Sumber: (Suartama, 2016) dimodifikasi.

Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Siswa

No.	Aspek	Indikator	Jumlah Butir	Nomor Butir
1.	Tampilan	a. Desain tampilan b. Gambar yang mendukung c. Keterbacaan teks d. Penggunaan jenis, huruf, ukuran tulisan e. Komposisi dan kombinasi warna yang pas	5	1,2,3,4,5
2.	Teknis	a. Kemudahan penggunaan media b. Media dapat digunakan secara berulang	2	6,7

3.	Manfaat	a. Media membuat tenang ketika belajar	dapat lebih	3	8,9,10
		b. Media mendukung kerja sama dengan teman			
		c. Media dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi			

Sumber: (Safitri et al., 2024)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini, yaitu analisis kuantitatif. Analisis kuantitatif adalah pengolahan data dalam bentuk angka. Dalam penelitian ini, teknik analisis uji validitas dilakukan menggunakan rumus Gregory untuk mengevaluasi sejauh mana media yang dikembangkan memiliki tingkat kesesuaian dan relevansi terhadap tujuan atau kriteria tertentu. Sementara itu, analisis kepraktisan media dari hasil

penilaian guru dan siswa menggunakan persentase untuk menentukan tingkat tampilan, teknis, dan kebermanfaatan media saat media digunakan. Dengan menerapkan kedua teknik analisis ini, penelitian ini dapat memberikan hasil yang komprehensif, meliputi aspek teoritis melalui validitas dan aspek praktis melalui kepraktisan media. Adapun hasil analisis uji validitas instrumen disajikan dalam Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Validitas Instrumen Penelitian

Instrumen	Skor	Kualifikasi
Ahli Materi	1	Sangat Tinggi
Ahli Media	1	Sangat Tinggi
Respon Guru	1	Sangat Tinggi
Respon Siswa	1	Sangat Tinggi

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk berupa kartu *yoga pretzel games* terintegrasi SEL. Produk yang dikembangkan telah melalui beberapa penilaian, yaitu uji validitas oleh

ahli materi dan ahli media pembelajaran serta uji kepraktisan oleh guru dan siswa. Tampilan kartu *yoga pretzel games* terintegrasi SEL dapat dilihat di gambar di bawah.

Tampilan Media	Keterangan
Tampilan Depan	<p>Tampilan Depan merupakan tampilan isi yang berisi nama pose dalam bahasa Indonesia dan Inggris, pose yoga, komponen SEL, serta intruksi guru.</p> <p>Contoh Kartu 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pose Pohon atau <i>Tree Pose</i> • Aspek: Kesadaran Diri <p>Ilustrasi: Anak berdiri satu kaki menumpu, kaki lainnya ditekuk dan telapak kaki menempel ke bagian dalam. Kedua tangan diangkat</p>

 <p>Tree Pose (Pose Pohon)</p> <p>Kesadaran Diri <i>'Bayangan kakimu sebagai akar pohon yang kuat.'</i></p>	<p>Iurus ke atas saling menempel di atas kepala seperti cabang pohon. Tubuh berdiri tegap dengan pandangan fokus ke depan.</p>
<p>Tampilan Belakang</p>	<p>Tampilan belakang untuk seluruh kartu yoga.</p>
<p>Tampilan Panduan Penggunaan Kartu Yoga</p> <p>Panduan Penggunaan Media Pembelajaran Kartu Yoga Pretzel Games Terintegrasi SEL.</p> <p>Tujuan Umum</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Melahirkan tubuh sehat, tenter, dan seimbang ✓ Mengembangkan keterintegrasi Social Emotional Learning (SEL) ✓ Memberi pesan-pesan jurnalan ikhtiar sepu & menyenangkan <p>Penggunaan Media</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Anak dibentuk dalam tubuh telanjang yang berisikan 2-3 aktivitas yang mudah untuk dilakukan 1 kartu di masing-masing komponen SEL. ✓ Guru membacakan instruksi ✓ Anak mempraktikkan gerakan yoga sesuai ilustrasi pada kartu ✓ Lakukan refleksi singkat seperti Bagaimana perasaanmu setelah melakukan yoga? Apa yang bisa kamu pelajari setelah melakukan yoga? <p>Tips Praktis Penggunaan Media</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gunakan bahasa sederhana & ramah anak ✓ Appreciate usaha, bukti hasil sempurna ✓ Bisa dimanfaatkan individu, berpasangan, atau kelompok ✓ Akhir dengan relaksasi & afirmasi positif! <p>Kartu Yoga Pretzel Games - sehat tubuh, kuat hati, bahagia bersama!</p>	<p>Tampilan yang berisi panduan penggunaan media kartu yoga seperti tujuan umum, langkah-langkah penggunaan media, dan tips menggunakan media. Media dapat digunakan bebas sesuai dengan kebutuhan sekolah.</p>

Gambar 1. Tampilan Media Kartu Yoga Pretzel Games

Media yang dikembangkan telah diuji oleh para ahli materi dan ahli media. Hasil penilaian ahli tersebut kemudian dilakukan analisis menerapkan rumus Gregory dengan skor 1 atau 2 (tidak relevan), skor 3 atau 4 (relevan). Hasil uji

validitas kartu yoga dari penilaian ahli materi pembelajaran dan media pembelajaran hasilnya telah dianalisis dan disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 7. Hasil Uji Validitas Isi Media Kartu Yoga Pretzel Games

Ahli	Skor	Kategori
Ahli Materi	1	Sangat tinggi
Ahli Media	1	Sangat tinggi

Pengujian kepraktisan diisi oleh guru dan 20 siswa di SD Negeri 4 Bungkulon. Guru dan siswa memberikan penilaian untuk media kartu yoga yang dikembangkan dengan instrumen kuesioner. Kemudian hasil penilaian

respon guru dan siswa dianalisis menggunakan presentase untuk mengukur tingkat kepraktisan media kartu yoga. Hasil uji kepraktisan yang diberikan oleh guru dan siswa dirangkum dan disajikan secara ringkas dalam tabel di bawah ini.

Tabel 8. Hasil Penilaian Kepraktisan Respon Guru dan Siswa

No.	Kepraktisan	Skor Penilaian	Presentase	Rata-Rata	Kualifikasi
1.	Guru	50	100%	100%	Sangat Baik
2.	Siswa	980	1960%	98%	Sangat Baik

Pembahasan

Media kartu *yoga pretzel games* yang dikembangkan memuat gerakan-gerakan yoga yang dipadukan dengan komponen SEL yang dikemas, dalam bentuk kartu dengan ukuran 12 x 7cm. Kartu yoga terbagi menjadi 50 bagian kartu yang masing-masing komponen SEL 10 kartu yoga. Hasil uji validitas isi dilakukan dengan ahli uji materi dan uji media pembelajaran, memperoleh skor 1 dengan kualifikasi validitas sangat tinggi. Kemudian hasil uji kepraktisan media oleh guru dan juga siswa masing-masing memperoleh dengan kualifikasi kepraktisan sangat baik. Hasil uji validitas dan kepraktisan menyatakan bahwa media kartu yoga terintegrasi SEL layak dan praktis digunakan dalam pembelajaran sehari-hari di kelas. Tingginya validitas dan kepraktisan tersebut terwujud karena

media dikembangkan berdasarkan analisis kebutuhan yang mendalam, di mana siswa kelas V menunjukkan perlunya dukungan untuk perkembangan sosial emosional, seperti penguatan rasa percaya diri, kemampuan berkolaborasi, dan pengelolaan emosi. Selanjutnya gerakan yoga berkaitan dengan komponen SEL membuat media ini bukan hanya menyenangkan, tetapi juga berkaitan erat dengan kebutuhan sosial emosional siswa. Penjelasan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya, teori Piaget dan penelitian Bazzano dkk (2023) yang mengemukakan bahwa, yoga membantu anak dalam mengenali emosi dan mengatur diri sendiri. Di sisi lain, temuan Yuliantari et al. (2024) yang menyatakan bahwa, yoga mendukung perkembangan keterampilan sosial emosional anak. Siswa juga menunjukkan atusiasme yang tinggi

karena kartu dilengkapi dengan ilustrasi yang menarik, warna yang serasi, dan gerakan fisik yang membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan. Respon siswa yang antusias, peningkatan fokus, ketenangan, serta keinginan untuk bekerja sama dengan teman menguatkan bahwa media ini mampu memenuhi kebutuhan pembelajaran sosial emosional di kelas.

Penggunaan kartu *yoga pretzel games* terintegrasi SEL secara khusus memberikan kemudahan bagi guru dan siswa untuk meningkatkan keterampilan sosial emosional. Guru menyatakan bahwa media mudah digunakan karena instruksi sederhana, tidak memerlukan perangkat tambahan, dan dapat diterapkan baik secara individu maupun kelompok. Kartu dengan ilustrasi menarik membuat siswa antusias mempraktikkan pose. Selain itu, aktivitas yoga berpasangan atau berkelompok melatih kemampuan siswa untuk bekerja sama. Hal ini sesuai dengan Rogers (1969) juga menegaskan bahwa proses pendidikan seharusnya berpusat pada siswa dengan memberikan pengalaman belajar yang bermakna agar setiap individu mampu berkembang secara optimal. Selain itu, tersedianya panduan umum penggunaan media kartu yoga memberikan petunjuk bagi guru dan siswa dalam mengimplementasikan media ini dalam kegiatan pembelajaran.

Implikasi dari penelitian ini adalah media kartu yoga dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang fokus

pada perkembangan sosial emosional anak. Selain itu, media kartu yoga dapat menjadi alternatif guru menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif, interaktif, dan kondusif.

Media kartu yoga juga berimplikasi pada pengembangan program pembiasaan sekolah, media dapat diintegrasikan ke dalam berbagai kegiatan sekolah seperti *morning routine*, *brain break* atau lainnya. Adanya kartu panduan penggunaan media memberikan arahan yang jelas bagi pengguna, baik guru maupun siswa, untuk mengoperasikan media secara mandiri. Panduan kartu ini memastikan bahwa media dapat dapat digunakan secara konsisten dan berkelanjutan, sehingga dampaknya terhadap sosial emosional anak tetap terjaga dalam jangka panjang.

Penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan. Media kartu yoga hanya menampilkan gambar pose yoga dan komponen SEL tanpa menyediakan instrumen penilaian khusus secara berkelanjutan terkait perkembangan sosial emosional siswa secara langsung. Selain itu keterbatasan pengembangan ini adalah belum dilakukan uji efektivitas, sehingga belum dapat memastikan sejauh mana media tersebut benar-benar meningkatkan keterampilan sosial emosional setelah penerapannya. Peneliti menyarankan pengembangan lanjutan berupa penambahan instrument penilaian serta melakukan uji efektivitas.

D. Kesimpulan

Pengembangan media kartu *yoga pretzel games* terintegrasi SEL didorong oleh kebutuhan akan media pembelajaran yang berfokus pada pengembangan keterampilan sosial emosional. Hasil menunjukkan bahwa media kartu *Yoga Pretzel Games* memenuhi kualitas isi dan tampilan yang memadai serta mendapatkan respon sangat positif dari guru dan siswa. Media ini mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, meningkatkan keterlibatan siswa, serta mendukung penguatan aspek kesadaran diri, pengelolaan emosi, kesadaran sosial, dan keterampilan berelasi. Dengan demikian, media kartu *Yoga Pretzel Games* dapat digunakan sebagai alternatif media pembelajaran untuk mendukung implementasi Social Emotional Learning di sekolah dasar, baik dalam kegiatan pembelajaran maupun program pembiasaan sekolah.

Daftar Pustaka

- Astuti, B., Handayani, A., & Rakhmawati, D. (2024). *Analisis Masalah Perkembangan Sosial Emosi Pada Anak Didik Di Kelas Rendah Dan Penanganannya* (Vol. 02, Issue 01). <Https://Journal2.Upgris.Ac.Id/Index.Php/Edukatika/>
- Bazzano, A. N., Sun, Y., Zu, Y., Fleckman, J. M., Blackson, E. A., Patel, T., Shorty-
- Belisle, A., Liederman, K. H., & Roi, C. (2023). *Yoga And Mindfulness For Social-Emotional Development And Resilience In 3–5 Year-Old Children: Non-Randomized, Controlled Intervention*. *Psychology Research And Behavior Management*, 16, 109–118. <Https://Doi.Org/10.2147/PRBM.S385413>
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman Dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Absorbent Mind*, 4(1), 159–168. Https://Doi.Org/10.37680/Absorbent_Mind.V4i1.5358
- Dian Ayuningrum, L., Yugistyowati, A., Sarjana Dan Pendidikan Profesi Bidan, P., Ilmu-Ilmu Kesehatan, F., Alma Ata, U., Studi DIII Kebidanan, P., & Ilmu-Ilmu Kesehatan, F. (2024). Manfaat Yoga Dalam Perkembangan Anak: Literature Review. *MEDICAL JOURNAL OF AL-QODIRI Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(1), 11–19.
- Firmadani, F. (N.D.). *Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Sebagai Inovasi Pembelajaran Era Revolusi Industri 4.0*.
- Handayani, M. I., Haryanto, H., & Wibowo, A. (2022). Project Citizen Model In Citizenship Education And Its Impact On Critical Thinking Skills For Elementary School Teacher Education Students. *International Journal Of Elementary Education*, 6(2), 276–281. <Https://Doi.Org/10.23887/Ijee.V6i2.46763>

- Homepage, J., Jannah, L. N., Yusron, M., & El-Yunusi, M. (2025). Journal Of Innovative And Creativity Implementasi Pembelajaran Sosial Emosional Pada Mata Pelajaran Pendidikan Pancasila Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di SD Al-Ishlah Sidoarjo. In *Journal Of Innovative And Creativity* (Vol. 5, Issue 1).
- Ika Tsary, D., Novita Sari, I., Layla Syamsi, I., Laila, K., Sigma Amalina, N., & Fatimatus S, B. (2024). Integrasi Pembelajaran Sosial Emosional Sebagai Upaya Pencegahan Tindakan Perundungan Di Sekolah. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(2), 6. <Https://Doi.Org/10.17977/Um065.V4.I2.2024.6>
- Krisna, I. M. K. D. P., Putu Nanci Riastini, & I Gede Margunayasa. (2023). The Resilience Of Elementary School Students Through A Project To Strengthen The Pancasila Student Profile. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 6(2), 197–202. <Https://Doi.Org/10.23887/Jp2.V6i2.63025>
- L Lagatama, P., & Danendra Putra, N. (N.D.). *Aktivitas Yoga Sebagai Produk Pemasaran Jasa Wisata Spiritual*. <Https://Doi.Org/10.36275/Mws>
- Miranda, N. T., Putri, D. A., Al-'Adawiyah, R., Anggreani, S. D. N., & Utomo, Y. (2024). Pembelajaran IPA Yang Efektif Melalui Pendidikan Sosial Dan Emosional (PSE). *Journal Of Innovation And Teacher Professionalism*, 2(1), 101–109. <Https://Doi.Org/10.17977/Um084v2i12024p101-109>
- Riastini, P. N., Sriwijnyani, N. M., Suryadarma, I., & Wangid, M. N. (2020). Innovation In Elementary Schools: Engaging Augmented Reality And Balinese Folklore For Science Learning Aids. *Universal Journal Of Educational Research*, 8(12), 6552–6560. <Https://Doi.Org/10.13189/Ujer.2020.081220>
- Sulaiman Kurdi, M., Sulaiman Kurdi, M., Islam Negeri Antasari Banjarmasin, U., Yani Km, J. A., Timur, B., Banjarmasin, K., & Selatan, K. (2021). Analisis Bibliometrik Dalam Penelitian Bidang Pendidikan: Teori Dan Implementasi. *Journal On Education*, 03(04), 518–537.
- Tara, Guber, & Leah, Kalish. (2005). *Yoga Pretzels: 50 Fun Yoga Activities For Kids And Grownups*. Barefoots Book.
- Tazkia, H. A., & Damayanti, A. (2024). Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dasar Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 8. <Https://Doi.Org/10.47134/Pgsd.V1i3.557>
- Yoga, I, & Kesehatan, D. (2024a). *Manfaat Meditasi Dan Kids Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Saat Diberikan Imunisasi Di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan* (Vol. 7, Issue 1).

<Http://Ejournal.lhdn.Ac.Id/Index.Php/Jy>

k

Yoga, I., & Kesehatan, D. (2024b). *Manfaat Meditasi Dan Kids Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Saat Diberikan Imunisasi Di SD Negeri 1 Kukuh Kerambitan* (Vol. 7, Issue 1).

<Http://Ejournal.lhdn.Ac.Id/Index.Php/Jy>
k

Yuliantari, W., Ayu Made Kartika STAH Negeri Mpu Kuturan Singaraja, I., & Ganesha Ubud, S. (2024). Implementasi Nilai-Nilai Agama Hindu Dalam Praktik Yoga Bagi Murid Sekolah Dasar Yayasan Pasraman Gurukula. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).

Yulianti, Y., Lestari, P., & Studi Program Sarjana Fakultas Kesehatan, P. (2021). Pengaruh Terapi Yoga Anak Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Prasekolah Di TK Perintis Geres. In *Puji Lestari Journal Of Holistics And Health Sciences* (Vol. 3, Issue 1)