

**MANAJEMEN PEMBELAJARAN YOGA DALAM KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SISWA HINDU DI SMPN 1 MATARAM**

***YOGA LEARNING MANAGEMENT IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR
HINDU STUDENTS AT SMPN 1 MATARAM***

Ni Kadek Sintia, Ida Bagus Kade Yoga Pramana
IAHN Gde Pudja Mataram

kadeksintia28@gmail.com, gusyogapramana21@gmail.com

Riwayat Jurnal

Artikel diterima : 10 Januari 2025

Artikel direvisi : 29 April 2025

Artikel disetujui : 30 April 2025

ABSTRAK

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bentuk dukungan terhadap pembentukan karakter, keterampilan, dan pengembangan potensi, minat, serta bakat siswa. Untuk dapat mencapai tujuan tersebut, manajemen pembelajaran perlu dilakukan untuk memastikan bahwa kegiatan pembelajaran dapat berjalan secara sistematis dan mencapai tujuan pembelajaran. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses manajemen pembelajaran yoga dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa Hindu di SMPN 1 Mataram. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi partisipan, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tiga tahap yaitu pemilahan data, penyajian data, dan pembuatan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen pembelajaran yoga dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa Hindu di SMPN 1 Mataram dilakukan melalui empat tahap utama yaitu perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi. Setiap tahapan memiliki keterkaitan dan aspek yang berbeda-beda. Namun beberapa kendala yang dihadapi yaitu kurangnya pengetahuan terkait pentingnya yoga, keterbatasan fasilitas, hambatan fisik, keterbatasan waktu, dan cuaca yang kurang mendukung.

Kata Kunci: Manajemen Pembelajaran, Yoga, Kegiatan Ekstrakurikuler

ABSTRACT

Extracurricular activities are a form of support for character building, skills, and the development of students' potential, interests, and talents. To be able to achieve these goals, learning management needs to be carried out to ensure that learning activities can run systematically and achieve learning objectives. So this study aims to describe the learning management process of yoga in extracurricular activities of Hindu students at SMPN 1 Mataram. This research is a type of descriptive qualitative research with a

phenomenological approach. Data collection in this study was carried out through participant observation, unstructured interviews, and documentation. Data analysis was carried out through three stages, namely data sorting, data presentation, and conclusion making. The results of this study indicate that yoga learning management in extracurricular activities of Hindu students at SMPN 1 Mataram is carried out through four main stages, namely planning, organizing, implementing, and evaluating. Each stage has different interrelationships and aspects. However, some of the obstacles faced are lack of knowledge regarding the importance of yoga, limited facilities, physical obstacles, time constraints, and unfavorable weather.

Keywords: Learning Management, Yoga, Extracurricular Activities

I. Pendahuluan

Pendidikan saat ini tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan tetapi juga keterampilan (*soft skill*). Perubahan fokus pendidikan ini merupakan respon terhadap perkembangan teknologi dan globalisasi yang begitu cepat. Kini siswa tidak hanya dituntut untuk memiliki kecerdasan secara kognitif tetapi juga mempunyai kompetensi secara sosial maupun emosional yang mumpuni. Pentingnya keseimbangan antara pengetahuan, keterampilan, dan sikap ditegaskan dalam Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2024 Tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah khususnya pada pasal 5 ayat 2 dan 3 yang menjelaskan bahwa pendidikan saat ini tidak hanya berfokus pada penguasaan kognitif (pengetahuan) tetapi juga pengembangan aspek afektif (sikap), dan psikomotorik (keterampilan) sebagai *output* dari kegiatan pembelajaran (Kemendikbud, 2024).

Salah satu upaya dalam memfasilitasi siswa dalam mengembangkan potensi dan keterampilan yang dimiliki yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu

aktivitas pembelajaran yang bertujuan untuk menjadi sarana yang memfasilitasi siswa untuk menyalurkan bakat dan minat, mengembangkan pengetahuan, mengintegrasikan berbagai ilmu yang telah dipelajari, serta memberikan pembinaan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini dapat dilakukan di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian penting dalam dalam proses pembelajaran siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya menjadi pelengkap dalam suatu aktivitas pembelajaran, tetapi merupakan sarana dalam menyiapkan siswa yang tidak hanya unggul di bidang akademis tetapi juga bermanfaat bagi kehidupan (Suhardi, 2022). Pada usia Sekolah SMP, siswa berada dalam fase perkembangan yang sangat dinamis karena mereka mulai mengalami perubahan besar dalam aspek tubuh (fisik), cara berpikir (kognitif), perasaan (emosional), nilai dan sikap (afektif), serta keterampilan (psikomotorik). Pada masa ini, kebutuhan mereka untuk memahami diri sendiri, mengelola emosi, berpikir lebih abstrak, serta mengasah keterampilan praktis menjadi sangat penting untuk menunjang pertumbuhan mereka ke tahap kedewasaan. Oleh karena itu, pendidikan di jenjang SMP harus mampu memberikan ruang yang mendukung seluruh aspek

perkembangan tersebut secara seimbang agar siswa dapat mencapai potensi optimalnya.

Ekstrakurikuler menjadi upaya yang paling tepat karena berbagai kegiatan ekstrakurikuler dapat membantu siswa untuk mengembangkan potensi diri, membentuk karakter dan sikap sosial, menjadi tempat penyaluran energi dan emosi, menguatkan ranah kognitif, efektif, dan psikomotorik, meningkatkan rasa percaya diri, serta dapat mempersiapkan siswa untuk menghadapi tantangan di masa depan.

SMP Negeri 1 Mataram merupakan salah satu sekolah favorit di Kota Mataram yang telah memiliki akreditasi A dengan *grade* 92. Sekolah ini memiliki banyak siswa yang berprestasi di bidang akademik maupun non akademik. Bahkan, hampir setiap minggu, siswa/siswi disekolah ini mengikuti kegiatan perlombaan baik di Tingkat daerah, provinsi, nasional, bahkan internasional. Tentu, hal ini tidak terlepas dari peran adanya kegiatan ekstrakurikuler. Setiap hari, bahkan di akhir pekan, SMPN 1 Mataram selalu ramai dengan siswa/siswi yang mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Saat ini, salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang mulai diberikan kepada siswa yaitu yoga.

Yoga merupakan ilmu tentang pengekanan pikiran dan tubuh yang bertujuan untuk menciptakan kehidupan yang harmonis. Yoga menekankan pada keseimbangan dan kedisiplinan tubuh sebelum melatih pikiran untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Yoga memiliki berbagai manfaat seperti membentuk tubuh, meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot, serta meningkatkan kesehatan, mengurai stress dan menghadirkan perasaan damai (Lalvani, 2005). Selain itu, yoga juga bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran tubuh, konsentrasi dalam belajar, meningkatkan kesehatan mental, dan

mengembangkan nilai-nilai karakter (Wijaya & Suwadnyana, 2021). Dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler, pembelajaran yoga memiliki manfaat dalam meningkatkan keseimbangan fisik, mengelola stress dan kesehatan mental, meningkatkan konsentrasi dan kefokuskan, mengembangkan keterampilan dalam olah tubuh, pernapasan, dan meditasi, mengembangkan potensi spiritual siswa, dan mendukung pembentukan karakter yang selaras dengan nilai-nilai agama Hindu.

Kegiatan ekstrakurikuler yoga bermuara dari adanya kebutuhan siswa dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta konsentrasi dan kefokuskan. Terlebih siswa SMP saat ini merupakan generasi alpha atau generasi yang tumbuh dalam era globalisasi dan teknologi yang canggih, sehingga memiliki resiko kecanduan teknologi yang lebih tinggi. Hal ini juga berdampak pada kurangnya minat, konsentrasi dan interaksi sosial langsung, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan siswa mudah mengalami stress. Selain itu, banyaknya *event* baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional yang memperlombakan yoga dan banyaknya kebutuhan untuk menjadi instruktur yoga juga menjadi alasan sekolah dalam memberikan peluang bagi siswa untuk berprestasi dan memiliki keterampilan yang bermanfaat bagi masa depan. Sehingga untuk memberikan manfaat yang maksimal dan mempersiapkan siswa yang memiliki keterampilan dalam beryoga, manajemen pembelajaran sangat penting untuk dilakukan.

Manajemen pembelajaran memiliki peran yang krusial dalam memastikan bahwa proses pembelajaran terlaksana secara terencana, sistematis, efektif, dan mencapai tujuan pembelajaran secara optimal. Sehingga melalui manajemen yang baik diharapkan siswa dapat mendukung

perkembangan siswa, memastikan keamanan dan keberlanjutan, serta meningkatkan efektivitas pengajaran, Hal ini sejalan dengan Sukirman & Martaningsih, (2022) yang mengungkapkan bahwa manajemen pembelajaran adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mengatur aktivitas pembelajaran melalui perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, dengan tujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang efektif dan efisien. Apsari, (2022) juga menunjukkan bahwa dalam kegiatan ekstrakurikuler tari, kegiatan manajemen melalui empat tahap yaitu perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi.

Manajemen yang baik dalam proses pembelajaran dirancang sedemikian rupa untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif, memotivasi siswa, serta memastikan ketercapaian hasil pembelajaran yang optimal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Badrudin & Supardi, (2023) yang menunjukkan bahwa manajemen pembelajaran yang baik dapat menghasilkan siswa yang juara dalam lomba pidato. Nurbani, Fitriani, & Arzaqi, (2024) juga menunjukkan bahwa manajemen pembelajaran yang efektif dapat membentuk siswa menjadi individu yang demokratis dan cinta tanah air, memiliki semangat nasionalisme, dan sikap yang menghargai keragaman bangsa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji terkait manajemen pembelajaran yoga dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa Hindu di SMPN 1 Mataram. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan manajemen pembelajaran yoga dalam kegiatan ekstrakurikuler dan menganalisis kendala-kendala yang dihadapi dalam memanajemen pembelajaran. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan dalam mengoptimalkan pelaksanaan

ekstrakurikuler yoga sehingga dapat berkontribusi secara signifikan dalam mencapai tujuan kegiatan ekstrakurikuler dan memperluas manfaat yoga bagi seluruh komunitas sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipan, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tiga tahap yaitu pemilihan data, penyajian data, dan pembuatan kesimpulan.

II. Pembahasan

1. Gambaran Umum Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 1 Mataram

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bentuk dukungan terhadap pembentukan karakter, keterampilan, dan pengembangan potensi, minat, serta bakat siswa. Kegiatan ini memfasilitasi siswa melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dirancang sesuai dengan kebutuhan dan minat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki empat fungsi utama yaitu: a) fungsi pengembangan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, dan minat; b) fungsi sosial bertujuan untuk memberikan ruang bagi siswa untuk membangun relasi, bersosialisasi, dan bekerja sama; c) fungsi rekreatif bertujuan sebagai sarana hiburan dan melepaskan tekanan pikiran/stress siswa; dan d) fungsi persiapan karir bertujuan untuk membekali siswa dengan keterampilan dan pengalaman yang bermakna dan relevan dengan kebutuhan di masa depan. Sedangkan tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler adalah meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa serta mengembangkan bakat, minat, dan potensi mereka sebagai bagian dari pembentukan pribadi menuju manusia seutuhnya (Kemendikbud, 2024)

Kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Mataram tidak hanya bertujuan untuk

mendukung pencapaian prestasi akademik dan non akademik, tetapi juga memberikan ruang bagi siswa untuk menyalurkan kreativitas, meningkatkan rasa percaya diri, belajar berkolaborasi dan bekerja sama untuk mengintegrasikan berbagai pengetahuan, serta membentuk kepribadian yang unggul. Melalui kegiatan ini, siswa diajak untuk mengenali, mengeksplorasi, dan mengembangkan potensi, baik dalam bidang seni, olahraga, keagamaan, keterampilan, maupun ilmu pengetahuan. Hal ini sejalan dengan Suryosubroto yang mengungkapkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk: a) mengembangkan pengetahuan siswa secara kognitif, afektif, dan psikomotorik, b) melakukan pembinaan terhadap bakat dan minat siswa; dan c) memahami dan mengidentifikasi integrasi mata pelajaran (Andrias., 2023)

Secara umum, kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Mataram dibagi menjadi dua yaitu dalam bidang akademik dan non akademik. Dalam bidang akademik, terdapat beberapa kegiatan ekstrakurikuler seperti olimpiade IPA, Matematika, IPS, dan Bahasa Inggris. Sedangkan dalam bidang non akademik, beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan yaitu Pasbara, Silat, Futsal, Paduan Suara, Tari, Palang Merah Remaja (PMR), Gendang Beleg, Basket, Voli, Pramuka, dan Yoga untuk siswa Hindu. Setiap kegiatan ekstrakurikuler memiliki satu orang guru yang bertanggung jawab sebagai pembina. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ekstrakurikuler dibimbing oleh guru dan pelatih yang kompeten di bidangnya. Sering kali, latihan juga dipandu oleh siswa yang telah memiliki kompetensi di bidangnya.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dilakukan pada jam pulang sekolah atau hari libur. Umumnya, setiap kegiatan ekstrakurikuler mengadakan

latihan rutin 1-2 kali per minggu. Namun ketika akan mengikuti kegiatan perlombaan, latihan akan dilakukan dengan lebih intensif bahkan setiap hari. Penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Mataram mendapatkan dukungan penuh dari kepala sekolah dan seluruh guru. Hal ini diberikan berupa dukungan materi dalam bentuk pendanaan untuk mengikuti berbagai kegiatan perlombaan atau pembinaan. Sedangkan dukungan moril diberikan dalam bentuk dukungan dan afirmasi positif kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, adanya permakluman ketika siswa mengikuti latihan ekstra dalam mempersiapkan lomba dan adanya penghargaan yang diberikan kepada siswa yang telah berhasil memenangkan perlombaan merupakan bentuk dukungan yang diberikan oleh para guru dalam mendukung siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

2. Manajemen Pembelajaran Yoga dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Hindu di SMPN 1 Mataram

Manajemen merupakan suatu rangkaian aktivitas yang bertujuan untuk mencapai visi, misi, dan tujuan suatu kelompok melalui pengelolaan sumber daya. Sebagai inti dari segala kegiatan operasional, manajemen menjadi kunci utama dalam mencapai tujuan. Dalam praktiknya, aktivitas manajemen dilakukan oleh seorang manajer. Dalam dunia pendidikan, fungsi manajerial dilakukan oleh kepala sekolah, sedangkan dalam aktivitas pembelajaran, aktivitas manajerial dilakukan oleh seorang guru (Singerin, 2024).

Manajemen pembelajaran merupakan suatu proses mengelola seluruh komponen yang saling terkait untuk mencapai tujuan dalam proses pembelajaran. Manajemen pembelajaran

memiliki fokus yang lebih sempit dibandingkan dengan manajemen pendidikan karena terhubung secara langsung dengan aktivitas pembelajaran. Sue dan Glover menjelaskan bahwa manajemen pembelajaran dapat membantu siswa untuk memperoleh pengetahuan, pemahaman, kemampuan, dan keterampilan di tempat mereka belajar (Syafaruddin, 2022). Dalam manajemen pembelajaran, terdapat empat tahapan utama yaitu perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi

a. Perencanaan

Perencanaan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk menetapkan dan memanfaatkan sumber daya dan segala potensi secara terintegrasi dengan tujuan untuk mendukung aktivitas pembelajaran dan mencapai tujuan secara efektif dan efisien (Syafaruddin, 2022). Perencanaan yang efektif mencakup empat unsur utama yaitu tujuan, strategi, sumber daya, dan implementasi keputusan. Dalam konteks pembelajaran, perencanaan merupakan suatu proses memetakan tahapan-tahapan konkret menuju ketercapaian tujuan yang mencakup tujuan pembelajaran, materi, strategi/metode, dan prosedur evaluasi (Mudrikah, 2021).

Dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga, perencanaan terdiri dari beberapa bagian yaitu:

- 1) Menentukan tujuan dan sasaran. Hal ini merupakan tahap awal dalam proses perencanaan. Tahap ini menjadi landasan bagi seluruh kegiatan untuk dapat dirancang secara sistematis dan lebih matang. Dengan tujuan yang jelas, penyelenggara dapat memastikan bahwa setiap elemen kegiatan dapat mendukung ketercapaian tujuan. Adapun tujuan utama dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga yaitu melatih siswa untuk meningkatkan

kesehatan, menyeimbangkan fisik, mental, dan spiritual, serta mengembangkan pemahaman yoga. sedangkan sasaran utama dalam kegiatan ini yaitu siswa Hindu. Namun meskipun demikian, kegiatan ekstrakurikuler yoga juga terbuka untuk siswa non-Hindu yang ingin ikut berlatih.

- 2) Waktu dan jadwal latihan. Untuk memastikan kegiatan dapat terlaksana secara kontinu, pasti, efektif, dan efisien, menentukan jadwal latihan menjadi bagian yang penting. Dalam menyusun jadwal latihan, jadwal kegiatan siswa dan waktu pembelajaran menjadi pertimbangan penting.
- 3) Materi dan metode. Sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang tergolong baru, kegiatan yoga dirancang dengan materi dan metode yang mendasar dan menyenangkan. Materi yoga yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, atau fleksibilitas tingkat lanjut seperti Salabhasana, Vrscikasana, dan Rajakapotanasa tidak disarankan karena terlalu berat. Gerakan-gerakan pemula seperti Matsyendrasana, trikonasana posisi duduk, Sasankasana, Tadasana, Vrksasana, dapat menjadi materi yang tepat bagi pemula. Merancang materi yang tepat dan tidak terlalu berat dapat memudahkan siswa memahami dan mengikuti kegiatan serta menarik perhatian atau minat siswa (Windariyanti., Wijana, & Listiawati, 2021).
- 4) Menyiapkan administrasi pembelajaran. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, administrasi yang perlu dipersiapkan tidak spesifik

seperti RPP dan modul ajar karena kegiatan yoga merupakan kegiatan diluar kurikulum yang bertujuan untuk memberikan tambahan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman kepada siswa. Sehingga administrasi yang berhubungan dengan rencana pembelajaran disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan siswa. Namun administrasi yang wajib dipersiapkan yaitu presensi siswa. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kehadiran siswa dan menjadi acuan dalam melakukan evaluasi.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa perencanaan dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga merupakan proses penting yang melibatkan berbagai aspek untuk memastikan kegiatan dapat berjalan secara sistematis, terarah, dan mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan ini meliputi penentuan tujuan dan sasaran, waktu dan jadwal latihan, materi dan metode, dan persiapan administrasi berupa presensi.

b. Pengorganisasian

Pengorganisasian merupakan tahap kedua setelah perencanaan. Pengorganisasian adalah suatu aktifitas mengatur dan menggunakan sumber daya yang bertujuan untuk menyediakan sarana dan prasarana, mengklasifikasikan komponen pembelajaran, menyusun mekanisme koordinasi, merumuskan metode dan prosedur pelaksanaan pembelajaran (Sukirman dan Martaningsih 2022). Pengorganisasian pembelajaran memiliki peran penting dalam memastikan pelaksanaan tugas-tugas terlaksana secara efektif dan efisien. Dengan pemisahan dan pembagian tugas yang jelas, unit-unit pekerjaan dapat dilakukan dengan lebih mudah dan terstruktur (Hidayat, 2020).

Pengorganisasian pembelajaran dalam kegiatan ekstrakurikuler meliputi beberapa hal yaitu:

- 1) Penanggung jawab dan instruktur. Untuk memastikan bahwa pembelajaran berlangsung di bawah pengawasan guru, penyelenggaraan pembelajaran yoga dilakukan atas pengawasan guru agama Hindu yaitu ibu Desak Ayu Intan Riyogi, S.Pd dan di pandu oleh instruktur dari luar sekolah.
- 2) Jadwal dan alokasi waktu pembelajaran. Untuk memastikan pembelajaran terlaksana secara teratur dan tidak mengganggu aktivitas utama siswa di sekolah, kegiatan pembelajaran disesuaikan dengan ketersediaan siswa. Sehingga pembelajaran yoga dijadwalkan setiap hari Minggu pukul 16.00-18.00. Alokasi waktu kegiatan pembelajaran diberikan sebanyak dua jam per minggu bertujuan untuk memberikan ruang kepada siswa untuk beristirahat di hari libur dan mencegah kebosanan karena waktu pembelajaran yang tidak efisien.
- 3) Materi pembelajaran. Untuk memastikan bahwa materi pembelajaran relevan dengan kebutuhan, kemampuan, dan tujuan pembelajaran, maka dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga, pembelajaran disusun dengan lebih fleksibel dan mengutamakan pengembangan pemahaman dan keterampilan dalam olah tubuh dan latihan konsentrasi. Adapun materi yang diberikan yaitu latihan gerakan ringan (*asanas*) dan pernapasan dasar (*pranayama*). Selain itu, materi-materi dasar seperti pengertian yoga, sejarah, jenis-jenis yoga, aturan dalam latihan yoga, dan tahapan-tahapan dalam latihan yoga juga menjadi materi penting yang disampaikan dalam pembelajaran.

- 4) Sarana dan prasarana. Untuk memastikan pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan efisien, penyediaan sarana dan prasarana menjadi hal yang penting. Sarana seperti matras dan speaker sangat penting untuk mendukung proses pembelajaran. Selain itu, prasarana berupa tempat latihan yang kondusif perlu diorganisir untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa.
- 5) Mekanisme pembelajaran. Sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang tergolong baru, masih banyak siswa yang belum pernah mengikuti latihan yoga. Sehingga mekanisme pembelajaran dibagi menjadi dua tahap yaitu tahap penerimaan materi dan praktik. Pemberian materi bertujuan untuk memberikan pengetahuan secara teoritik sedangkan praktik bertujuan untuk memberikan pengalaman secara langsung kepada siswa terkait gerakan-gerakan dalam yoga.
- 6) Siswa. Sebagai pusat dari kegiatan ekstrakurikuler, maka pengorganisasian siswa sangat memperhatikan kebutuhan, minat, kemampuan, dan kenyamanan siswa. Berdasarkan observasi, pengelompokan siswa dalam satu kelas dengan posisi acak antara Perempuan dan laki-laki sering kali membuat siswa kurang nyaman atau malu ketika mencoba gerakan-gerakan menunduk atau terbalik. Sehingga pengorganisasian siswa dengan mengelompokkan tempat duduk perempuan dan laki-laki penting untuk dilakukan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengorganisasian pembelajaran dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga merupakan proses penting untuk memastikan bahwa setiap elemen pembelajaran terintegrasi

dengan baik dan mendukung pencapaian tujuan. Pengorganisasian ini melibatkan berbagai aspek seperti jadwal dan alokasi waktu, materi pembelajaran, sarana dan prasarana, mekanisme pembelajaran, serta pengelolaan siswa. Setiap aspek memiliki peran strategis dalam menciptakan kegiatan ekstrakurikuler yang efektif dan menyenangkan.

c. Pelaksanaan

Pelaksanaan merujuk pada proses atau tindakan untuk mewujudkan suatu rencana, kegiatan, atau kebijakan yang telah ditetapkan. Pelaksanaan melibatkan langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan. Dalam konteks pembelajaran, pelaksanaan merupakan proses terjadinya aktivitas pembelajaran yang meliputi interaksi antara guru dengan murid atau pendidik dengan siswa dalam rangka melakukan transfer pengetahuan atau keterampilan (Sukirman dan Martaningsih 2022). Dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga, pelaksanaan pembelajaran meliputi:

1) Pendahuluan

Tahap pendahuluan adalah tahap awal dalam mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, menciptakan suasana belajar yang kondusif dan nyaman, meningkatkan motivasi siswa, serta mengidentifikasi kesiapan dan pemahaman awal siswa. Tahap ini terdiri dari beberapa komponen yaitu:

- a) Persiapan pembelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler yoga meliputi penyampaian materi dan praktik, sehingga tempat pembelajaran harus memadai untuk melakukan kedua kegiatan tersebut. Adapun hal utama yang perlu dipersiapkan yaitu tempat pembelajaran dan alat bantu seperti matras dan speaker. Selain itu, mengatur posisi duduk siswa juga penting untuk memastikan bahwa siswa nyaman dan dapat mengikuti semua sesi dengan baik.

Hal ini perlu dilakukan untuk memastikan bahwa tempat pembelajaran dalam keadaan bersih dan kondusif serta alat bantu telah siap digunakan sehingga tidak akan mengganggu terlaksananya proses pembelajaran.

- b) Presensi dan menanyakan kabar. Tahap ini dilakukan untuk mencatat kehadiran siswa dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling mengenal. Selain itu sebagai bentuk pendekatan personal, menanyakan kabar siswa, membantu mereka merasa lebih dekat dan siap untuk mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian
- c) Doa. Sebelum memulai pembelajaran, doa bertujuan untuk membangun dan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual sebagai landasan dalam membentuk karakter siswa. Kegiatan ini juga bertujuan untuk melatih fokus dan konsentrasi siswa, serta menciptakan suasana yang kondusif dan penuh syukur sehingga pembelajaran dapat terlaksana dengan hati yang tenang dan pikiran yang terbuka (Wiguna, 2022).

2) Penyampaian materi.

Secara umum tahap ini mencakup review dan penyampaian materi baru. Review materi bertujuan untuk mengingatkan kembali siswa terkait materi yang sudah diterima. Selain itu, pada tahap ini guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pengalaman setelah melakukan praktik yoga. Sedangkan penyampaian materi bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan secara teoretis terkait yoga dan praktik yang akan dilakukan.

Gambar 1. Penyampaian Materi



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

3) Praktik

Tahap ini merupakan tahap yang paling ditunggu oleh siswa karena pada tahap ini mereka dapat merasakan dan mempraktikkan secara langsung gerakan-gerakan yoga. Tahap ini meliputi:

- a) *Pavanamuktasana* (pemanasan). *Pavanamuktasana* merupakan tahap awal dalam latihan yoga. Tahap ini meliputi serangkaian gerakan pemanasan yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan sendi dan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan mempersiapkan tubuh untuk melakukan gerakan yang lebih kompleks dan intens.
- b) *Asanas* Inti. *Asanas* merupakan gerakan inti dalam latihan yoga. *Asanas* dalam pembelajaran yoga dikelompokkan menjadi *asanas* dalam posisi duduk, setengah berdiri, berdiri, telungkup, dan berbaring, serta gerakan *surya namaskara*. Tahap ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan gerakan dengan tepat dibawah bimbingan dan pengawasan guru.
- c) *Savasana*. Tahap ini juga dikenal dengan tahap relaksasi. Tahap ini dirancang untuk melepaskan segala ketegangan-ketegangan otot setelah melakukan latihan *asanas*. Selain itu, tahap ini membantu tubuh dan pikiran untuk mencapai keadaan

rileks sepenuhnya sehingga memungkinkan proses pemulihan dan integrasi setelah latihan fisik yang intens.

- d) *Pranayama*. Tahap ini merupakan bagian terakhir dalam praktik yoga. *pranayama* (teknik pernapasan) bertujuan untuk meningkatkan kendali atas pernapasan, menenangkan pikiran, dan mengoptimalkan energi vital. *Pranayama* dapat membantu siswa untuk meningkatkan fokus dan mencapai ketenangan pikiran dan batin.

Gambar 2. Praktik Yoga



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

4) Penutup

Tahap ini merupakan bagian terakhir dalam kegiatan pembelajaran yoga. tahap ini melalui dua tahap yaitu doa dan umpan balik. Doa bertujuan untuk mengakhiri sesi dalam bentuk ucapan terima kasih kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* dan seluruh Guru yang telah menuntun selama melakukan kegiatan pembelajaran. Sedangkan umpan balik dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan perasaan atau kesulitan yang dialami selama proses pembelajaran. Kegiatan ini juga bertujuan melakukan evaluasi pembelajaran.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran merupakan inti dari seluruh tahapan kegiatan. Tahap ini meliputi empat aspek utama yaitu

pendahuluan, penyampaian materi, praktik, dan penutup.

d. Evaluasi

Evaluasi menurut Wand dan Gerald W. Brown merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk memberikan penilaian terhadap sesuatu (Syafaruddin, 2022). Evaluasi tidak hanya sekedar memberikan penilaian tetapi juga melibatkan proses analisis yang sistematis dan objektif terhadap aspek yang dinilai. Dalam konteks pembelajaran, evaluasi merupakan proses menilai, mengukur dan menafsirkan tingkat keefektifan suatu proses pembelajaran (Febriana, 2019). Evaluasi dilakukan secara berkesinambungan menuju arah tujuan tertentu dan melibatkan berbagai alat ukur.

Evaluasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga mencakup tiga jenis, yaitu *assessment of learning*, *assessment for learning*, dan *assessment as learning*. *Assessment of Learning* nampak melalui kegiatan observasi yang dilakukan selama latihan. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai kemampuan siswa dalam menguasai teknik dan gerakan yoga serta menganalisis kendala yang dihadapi. *Assessment for Learning* terlihat dari penggunaan observasi dan umpan balik sebagai dasar bagi guru untuk memperbaiki proses pembelajaran, memberikan pengarahan, serta mencari solusi terhadap permasalahan yang muncul selama kegiatan berlangsung. Sedangkan *Assessment as Learning* tercermin dari keterlibatan siswa dalam memberikan umpan balik tentang kendala dan pengalaman yang mereka alami, yang memungkinkan mereka merefleksikan kekuatan dan kelemahan diri, sehingga berperan aktif dalam menilai dan mengembangkan proses belajar mereka sendiri. Dengan demikian, evaluasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga tidak hanya berfungsi untuk menilai hasil, tetapi juga mendukung dan mengembangkan pembelajaran secara berkelanjutan. Hal ini

sejalan dengan Pramana dkk, (2024) yang menjelaskan bahwa evaluasi dalam pembelajaran yoga dilakukan dengan mengamati peserta selama proses latihan dan menanyakan perasaan yang dirasakan selama mengikuti latihan.

Gambar 3. Evaluasi Pembelajaran



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2024

Sehingga dapat disimpulkan bahwa evaluasi pembelajaran merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengukur efektivitas suatu kegiatan. Dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga, evaluasi dalam tiga jenis yaitu *assessment of learning*, *assessment for learning*, dan *assessment as learning*.

Manajemen pembelajaran yoga dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa Hindu di SMPN 1 Mataram memberikan berbagai manfaat dan dampak positif. Adanya perencanaan latihan yang terarah, pelaksanaan yang disiplin, dan evaluasi yang berkelanjutan berdampak pada peningkatan kemampuan dalam memperagakan gerakan-gerakan yoga secara lebih tepat dan terampil. Tidak hanya pada aspek keterampilan fisik, manajemen pembelajaran yang efektif juga menumbuhkan sikap disiplin, di mana siswa menjadi lebih bertanggung jawab terhadap kehadiran, waktu latihan, dan konsistensi dalam berlatih. Dari sisi kesehatan, siswa menunjukkan peningkatan dalam kelenturan tubuh, keseimbangan, kekuatan otot, serta kemampuan mengatur pernapasan, yang berdampak pada daya tahan fisik yang lebih baik.

Manajemen yang baik juga berdampak positif terhadap kesehatan mental dan emosional siswa. Melalui latihan pernapasan dan meditasi yang menjadi bagian dari manajemen pembelajaran yoga, siswa dilatih untuk mengelola stres, meningkatkan ketenangan pikiran, dan memperbaiki suasana hati. Banyak siswa merasakan bahwa mereka menjadi lebih tenang dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial, lebih mampu mengontrol emosi, serta lebih fokus dalam kegiatan belajar di kelas. Dengan demikian, manajemen pembelajaran yoga tidak hanya membentuk keterampilan teknis dalam asanas, tetapi juga mengembangkan kecerdasan emosional, ketangguhan mental, dan karakter positif yang selaras dengan nilai-nilai pendidikan karakter dan spiritualitas Hindu.

3. Kendala dalam Manajemen Pembelajaran Yoga sebagai Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Hindu di SMPN 1 Mataram

Kegiatan ekstrakurikuler yoga memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental dan spiritual siswa. Yoga tidak hanya merupakan aktivitas fisik tetapi juga sarana untuk menanamkan nilai-nilai kehidupan, seperti disiplin, konsentrasi, dan pengendalian diri. Sebagai kegiatan diluar kurikulum sekolah, pembelajaran yoga memberikan wawasan, keterampilan, pengetahuan, dan pengalaman yang bermakna bagi siswa. Namun, meskipun memiliki manfaat beragam, pelaksanaan manajemen pembelajaran yoga dalam kegiatan ekstrakurikuler menghadapi berbagai kendala yang dapat mempengaruhi efektivitasnya. Adapun kendala-kendala tersebut yaitu:

- a. Kurangnya pemahaman terkait pentingnya yoga

Sebagian siswa belum sepenuhnya memahami manfaat yoga. baik bagi kesehatan, mental, maupun spiritual. Selain itu, tidak semua siswa memiliki pemahaman bahwa Yoga merupakan warisan tradisi Hindu yang sangat dibutuhkan dan relevan dengan kehidupan saat ini yang penuh dengan gejala. Sehingga hal ini menyebabkan rendahnya minat siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga.

b. Keterbatasan fasilitas

Fasilitas yang kurang memadai seperti tempat latihan yang terkadang berdebu, keterbatasan matras atau alas, dan lingkungan yang kurang kondusif menjadi kendala yang sering mengganggu konsentrasi siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal ini sejalan dengan Nafisah, dkk (2020) yang mengungkapkan bahwa tempat yang kurang mendukung dan kurangnya media pembelajaran menjadi beberapa hambatan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.

c. Hambatan fisik

Kegiatan pembelajaran yoga dilakukan tanpa adanya pengklasifikasian secara khusus terkait kemampuan fisik. Sehingga seringkali beberapa siswa memerlukan penyesuaian dan perhatian khusus ketika mempraktikkan gerakan karena keterbatasan fisik dan kemampuan. Perhatian khusus dilakukan untuk meminimalisir terjadinya cedera karena setiap gerakan memiliki tingkat kesulitan dan teknik tersendiri dan instruktur lebih paham terkait teknik mempraktikkan gerakan yang benar dan kemampuan peserta (Pramana, 2020).

d. Keterbatasan waktu

Jadwal kegiatan yang padat karena kegiatan ekstrakurikuler lain, les, maupun tugas sekolah sering kali membuat siswa kesulitan untuk meluangkan waktu dan konsisten dalam mengikuti pembelajaran.

Hal ini juga berdampak pada siklus latihan yang hanya dapat dilakukan satu sekali seminggu. Hal ini sejalan dengan Setyawan, (2018) yang mengungkapkan bahwa keterbatasan waktu dalam kegiatan ekstrakurikuler menyebabkan banyak materi tidak dapat tersampaikan kepada siswa

e. Cuaca yang kurang mendukung

Pembelajaran yoga yang dilaksanakan di ruangan terbuka sangat dipengaruhi oleh cuaca. Ketika cuaca sangat Terik, pembelajaran yoga dimulai lebih lambat karena tempat latihan masih panas. Sebaliknya, ketika hujan atau setelah hujan, kegiatan yoga tidak dapat dilakukan karena tempat latihan tergenang air.

III. Penutup

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan diluar kurikulum sekolah dan jam pelajaran wajib. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, minat dan bakat siswa. Dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga, manajemen pembelajaran meliputi empat tahap yaitu perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, guru menentukan tujuan dan sasaran, waktu dan jadwal kegiatan, metode dan media, serta menyiapkan administrasi berupa presensi. Tahap pengorganisasian melibatkan berbagai aspek seperti jadwal dan alokasi waktu, materi pembelajaran, sarana dan prasarana, mekanisme pembelajaran, serta pengelolaan siswa, sedangkan pada tahap pelaksanaan meliputi empat aspek utama yaitu pendahuluan, penyampaian materi, praktik, dan penutup. Pada tahap terakhir, evaluasi pembelajaran dilakukan melalui umpan balik. Dalam pelaksanaan manajemen pembelajaran, terdapat beberapa kendala yang dihadapi seperti kurangnya pengetahuan terkait pentingnya yoga, keterbatasan fasilitas,

hambatan fisik, keterbatasan waktu, dan cuaca yang kurang mendukung.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam menggali informasi terkait implikasi manajemen pembelajaran dalam kegiatan ekstrakurikuler yoga. sehingga penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji terkait implikasi atau pengaruh dari manajemen pembelajaran yoga bagi siswa.

Daftar Pustaka

- Andrias., dkk. (2023). *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: Selat Media Patners.
- Apasari, I. (2022). *Analisis Manajemen Pembelajaran Ekstrakurikuler Tari di SMP Negeri 1 Yogyakarta*. ISI Yogyakarta.
- Badrudin, B., & Supardi, A. (2023). Manajemen Pembelajaran Bahasa Arab Di Mts Al-Huda Bojong Koneng Bandung. *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(1), 37–48.
- Febriana, R. (2019). *Evaluasi Pembelajaran* (Pertama). Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayat, I. (2020). Pengorganisasian Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam Memotivasi Belajar Siswa di SMP Negeri 5 Sigi. *Al-Tawjih: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 123–149.
- Kemendikbud. Kurikulum Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, Dan Jenjang Pendidikan Menengah, Permendikbud Ristek Nomor 12 Tahun 2024 § (2024).
- Lalvani, V. (2005). *Dasar-Dasar Yoga*. Jakarta: Erlangga.
- Mudrikah, S. (2021). Konsep Dasar Perencanaan Pembelajaran. In *Perencanaan Pembelajaran di Sekolah: Teori dan Implementasi*. Pradina Pustaka.
- Nafisah, L., Ghufroon, S., Taufik, M., & AKhwani, A. (2020). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka dalam Pembentukan Karakter Siswa di SD Kemala Bhayangkari 1 Surabaya. *Jurnal DIDIKA: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 6(2), 272–284.
- Nurbani, R. R., Fitriani, Y., & Arzaqi, R. N. (2024). Implementasi Manajemen Ekstrakurikuler Tari dalam Pembentukan Karakter Nasionalisme. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 974–987.
- Pramana, I. B. K. Y. (2020). Peran Instruktur Yoga dalam Mentransformasi Kesehatan di Lombok Yoga Center Kota Mataram. *Bussiness Law Binus*, 7(2), 33–48.
- Pramana, I. B. K. Y., Sintia, N. K., & Rudiarta, I. W. (2024). Estetika Instruktur dalam Memanajemen Latihan Hatha Yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 7(1), 59–72.
- Setyawan, D. (2018). Mengenalkan alat musik tradisional melalui kegiatan ekstrakurikuler suling bambu di SD inpres Rutosoro. *Jurnal Akrab Juara*, 3(3), 10–21.
- Singerin, S. (2024). *Manajemen Pendidikan*. Pasaman Barat: CV. Azka Pustaka.
- Suhardi, M. (2022). *Buku Ajar Manajemen Siswa Berbasis Sekolah*. Praya, Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Sukirman, & Martaningsih, S. T. (2022). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jawa Timur: Kun Fayakun. Retrieved from https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=EAgIEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA55&dq=kurikulum+dan+pembelajaran&ots=CHla8f_Dm&sig=fsriBBRzNZ_e_iPkPXsOsC_ySm-M
- Syafaruddin. (2022). *Manajemen dan Strategi Pembelajaran*. Medan: Perdana Mulya Sarana. Retrieved from

[http://repository.uinsu.ac.id/7787/1/Manajemen dan strategi pembelajaran.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/7787/1/Manajemen%20dan%20strategi%20pembelajaran.pdf)

- Wiguna, I. B. A. A. (2022). Wiguna, I. B. A. A. (2022). Pelatihan Praktik Yoga Asana Untuk Meningkatkan Perkembangan Fisik Dan Motorik Anak Usia Dini. *Caraka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 109–118.
- Wijaya, I. G. P., & Suwadnyana, I. W. (2021). Peran Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental, Fisik Dan Kesadaran Spritual Bagi Siswa. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 1002–1014.
- Windariyanti., Wijana, I. N., & Listiawati, N. P. (2021). Pembelajaran Yoga Dalam Pembentukan Karakter siswa di Pasraman Samiaga Mataram. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 01(01), 19–27.