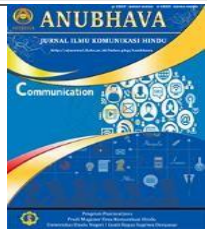




Contents list available at [Anubhava](http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/anubhava)

JURNAL ILMU KOMUNIKASI HINDU

Journal Homepage <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/anubhava>



EFEKTIVITAS KOMUNIKASI SINKRON DALAM PEMBELAJARAN YOGA *ONLINE* BAGI REMAJA DI *HARMONY YOGA COMMUNITY*

Ni Kadek Yuliana Dewi ^{a,1}
I Dewa Ayu Hendrawathy Putri ^b
I Gede Suwantana ^c

^aUniversitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

¹ Corresponding Author, email: yulidew01@gmail.com (Dewi)

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 15-06-2026

Revised: 18-08-2026

Accepted: 28-09-2026

Published: 30-09-2026

Keywords:

synchronous
communication; yoga
online; adolescents.

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has transformed the way individuals, particularly adolescents, access educational and wellness activities. Online yoga learning has become increasingly popular due to its flexibility and accessibility. This study aimed to examine the effectiveness of synchronous communication in online yoga learning among adolescents at Harmony Yoga Community. A quantitative approach was employed using a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The study involved 25 participants aged 13–24 years. Data were collected through pretest and posttest assessments and questionnaires measuring learning comprehension, engagement, and satisfaction. Data were analyzed using paired sample t-tests, Spearman correlation analysis, and effect size calculations. The findings revealed significant improvements across all measured variables following the implementation of synchronous communication. Mean comprehension scores increased from 63.2 to 79.6, engagement scores increased from 61.8 to 83.4, and satisfaction scores increased from 66.5 to 86.2. Paired sample t-test results indicated statistically significant differences between pretest and posttest scores ($p < 0.001$). The calculated effect size (Cohen's $d = 0.92$) indicated a large practical effect. Furthermore, Spearman correlation analysis showed positive relationships between the quality of synchronous communication and learning outcomes. These results highlight the importance of real-time interaction in fostering active participation and enhancing the online learning experience. The findings also provide empirical support for the integration of synchronous communication strategies in virtual yoga education programs for adolescents. These findings suggest that the use of synchronous communication was associated with improved comprehension, engagement, and satisfaction in online yoga learning among adolescents.

PENDAHULUAN

Transformasi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan dan kebugaran. Di Indonesia, laporan Digital 2024: Indonesia mencatat lebih dari 139 juta pengguna internet aktif, dengan sekitar 70% di antaranya adalah remaja dan dewasa muda berusia 13–34 tahun

(Kemp, 2024). Angka ini menunjukkan bahwa generasi muda memiliki akses luas terhadap teknologi digital, termasuk platform pembelajaran daring yang semakin populer. Salah satu bentuk pembelajaran daring yang berkembang pesat adalah yoga online, yang menawarkan fleksibilitas waktu dan tempat.

Yoga, sebagai aktivitas fisik dan mental, terbukti memberikan manfaat bagi remaja dalam hal pengelolaan stres, peningkatan konsentrasi, dan keseimbangan emosional (Pujiastuti & Abidin, 2022).

Meskipun demikian, efektivitas pembelajaran yoga daring masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu aspek yang berperan penting adalah komunikasi antara instruktur dan peserta selama proses pembelajaran. Dalam lingkungan pembelajaran daring, komunikasi umumnya berlangsung dalam dua bentuk, yaitu komunikasi sinkron yang terjadi secara langsung (*real-time*) dan komunikasi asinkron yang berlangsung secara tertunda. Komunikasi sinkron melalui platform seperti *Zoom* atau *Google Meet* memungkinkan terjadinya interaksi langsung, pemberian umpan balik secara segera, serta koreksi gerakan secara *real-time* yang sangat dibutuhkan dalam praktik yoga. Namun, kajian mengenai efektivitas komunikasi sinkron dalam pembelajaran yoga online, khususnya pada kelompok remaja, masih relatif terbatas dibandingkan penelitian pada konteks pendidikan formal (Pustikayasa, 2023).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti menggunakan kuesioner daring (*Google Form*) kepada peserta aktif program yoga online di *Harmony Yoga Community* sebelum penelitian dilaksanakan, sebanyak 48% responden menyatakan kurang percaya diri dalam mengikuti gerakan yoga secara daring. Responden mengaitkan kondisi tersebut dengan keterbatasan komunikasi selama pembelajaran serta minimnya koreksi gerakan secara langsung dari instruktur.

Fenomena lain yang muncul adalah rendahnya retensi peserta yoga online. Berdasarkan laporan survei *Yoga Alliance* (2023), yang mengkaji partisipasi remaja dalam program yoga berbasis daring, hanya sekitar 35% peserta yang mampu menyelesaikan program hingga akhir. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberlanjutan partisipasi masih menjadi tantangan dalam pembelajaran yoga online, khususnya ketika peserta mengalami kesulitan memahami instruksi gerakan dan memperoleh umpan balik secara langsung. Kendala teknis seperti kualitas koneksi internet, keterbatasan perangkat, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif juga dapat memengaruhi efektivitas komunikasi sinkron (Nugroho et al., 2022). Selain itu, keterbatasan penyampaian isyarat nonverbal melalui media video, seperti ekspresi wajah, kontak visual, dan bahasa tubuh instruktur, berpotensi mengurangi pemahaman peserta terhadap pesan yang disampaikan selama proses pembelajaran yoga daring (Moore et al., 2022).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa komunikasi sinkron berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman materi, partisipasi aktif, dan keterlibatan peserta dalam pembelajaran daring (Putri & Irwansyah,

2021; Sari & Wulandari, 2023). Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks pendidikan formal dan berfokus pada aktivitas pembelajaran akademik. Penelitian mengenai komunikasi sinkron dalam pembelajaran yoga online masih relatif terbatas, terutama yang mengkaji secara kuantitatif pengaruhnya terhadap pemahaman gerakan yoga, keterlibatan peserta selama proses pembelajaran, dan kepuasan peserta remaja. Padahal, ketiga aspek tersebut merupakan indikator penting dalam keberhasilan pembelajaran yoga karena proses belajar sangat bergantung pada demonstrasi gerakan, koreksi langsung, dan interaksi intensif antara instruktur dan peserta. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian tersebut dengan menganalisis efektivitas komunikasi sinkron dalam pembelajaran yoga online bagi remaja di *Harmony Yoga Community*.

Rumusan masalah penelitian ini adalah: (1) apakah terdapat perbedaan hasil pembelajaran yoga online sebelum dan sesudah penerapan komunikasi sinkron; (2) bagaimana hubungan komunikasi sinkron dengan pemahaman materi, keterlibatan belajar, dan kepuasan peserta; dan (3) seberapa besar efektivitas komunikasi sinkron dalam meningkatkan hasil pembelajaran yoga online pada remaja di *Harmony Yoga Community*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas komunikasi sinkron dalam pembelajaran yoga online bagi remaja di *Harmony Yoga Community*, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kualitasnya. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya literatur mengenai komunikasi pendidikan digital dalam konteks kebugaran nonformal. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi instruktur yoga, komunitas daring, dan pengembang platform digital untuk meningkatkan kualitas pembelajaran berbasis interaksi *real-time*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *quasi-experiment* berupa desain *one group pretest-posttest*. Rancangan ini dipilih karena mampu mengukur perbedaan hasil pembelajaran yoga online sebelum dan sesudah penerapan komunikasi sinkron. Dengan demikian, penelitian dapat menunjukkan pengaruh langsung intervensi komunikasi sinkron terhadap pemahaman materi, keterlibatan belajar, dan kepuasan peserta. Namun, karena tidak melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding, perubahan hasil pembelajaran yang terjadi tidak dapat sepenuhnya diatribusikan hanya pada penerapan komunikasi sinkron. Oleh karena itu, interpretasi hasil penelitian difokuskan pada perubahan yang terjadi setelah intervensi serta

hubungan antara kualitas komunikasi sinkron dan hasil pembelajaran yang diukur.

Populasi penelitian terdiri atas 96 anggota aktif Harmony Yoga Community yang secara rutin mengikuti pembelajaran yoga online. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang dipadukan dengan volunteer sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu dan kesediaan untuk berpartisipasi. Kriteria inklusi meliputi: (1) berusia 13–24 tahun, (2) bersedia mengisi informed consent, dan (3) mengikuti seluruh rangkaian intervensi yang terdiri atas empat sesi pembelajaran yoga online. Rentang usia 13–24 tahun dipilih mengacu pada definisi young people dari WHO (2014) dan UNICEF (2019) yang mencakup kelompok remaja dan pemuda awal. Dari total populasi, diperoleh 25 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diinterpretasikan dalam konteks peserta yoga online di Harmony Yoga Community dan memiliki keterbatasan untuk digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

Instrumen penelitian terdiri atas tes *pretest–posttest* untuk mengukur pemahaman materi yoga serta kuesioner skala Likert untuk menilai keterlibatan belajar dan kepuasan peserta. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup menggunakan skala Likert 1-5, dengan kategori 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = kurang setuju, 4 = setuju, dan 5 = sangat setuju. Kuesioner yang sama diberikan pada saat *pre-test* dan *post-test* untuk memungkinkan perbandingan hasil sebelum dan sesudah intervensi. Instrumen digunakan untuk mengukur variabel komunikasi sinkron (X), pemahaman materi (Y1), keterlibatan belajar (Y2), dan kepuasan peserta (Y3).

Pengukuran komunikasi sinkron disusun berdasarkan kerangka *Community of Inquiry* yang dikembangkan oleh Garrison, Anderson, dan Archer (2000), yang mencakup dimensi *teaching presence*, *social presence*, dan *cognitive presence*. Dalam konteks pembelajaran yoga *online*, konsep

tersebut dioperasionalisasikan ke dalam enam indikator, yaitu kejelasan instruksi, koreksi gerakan, interaksi dua arah, motivasi langsung, keterhubungan sosial, dan respons real-time. Skor komunikasi sinkron diperoleh dari penjumlahan skor seluruh item pada keenam indikator, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas komunikasi sinkron yang lebih baik.

Sementara itu, variabel hasil pembelajaran diukur melalui tiga aspek, yaitu pemahaman materi, keterlibatan belajar, dan kepuasan peserta. Penyusunan indikator mengacu pada revisi Taksonomi Bloom (Anderson & Krathwohl, 2001), teori student engagement (Fredricks, Blumenfeld, & Paris, 2004), serta Technology Acceptance Model (Davis, 1989). Pemilihan indikator tersebut dilakukan untuk memperoleh pengukuran yang komprehensif terhadap efektivitas pembelajaran yoga *online*.

Untuk mendukung pelaksanaan intervensi komunikasi sinkron, penelitian ini juga menggunakan beberapa perangkat teknis guna memastikan kualitas interaksi selama pembelajaran yoga *online*. Perangkat yang digunakan meliputi laptop Acer TravelMate P214 sebagai kamera sudut depan, MacBook Air (RAM 16 GB, SSD 256 GB) sebagai kamera sudut samping, dan iPhone 14 Pro Max sebagai kamera sudut belakang untuk menampilkan gerakan instruktur dari berbagai perspektif. Kualitas visual didukung oleh ring light berdiameter 56 cm, sedangkan kualitas audio dijaga menggunakan mikrofon condenser USB. Selain itu, proyektor LCD Android 11 digunakan untuk memudahkan pengamatan peserta selama sesi berlangsung. Seluruh pembelajaran dilaksanakan melalui *platform Zoom* sebagai media utama komunikasi sinkron. Penggunaan berbagai perangkat tersebut bertujuan untuk meminimalkan gangguan teknis, meningkatkan kejelasan instruksi dan demonstrasi gerakan, serta menjaga konsistensi pelaksanaan intervensi selama empat kali pertemuan penelitian.

Tabel 1 Jumlah Item Kuesioner Variabel

Variabel	Jumlah Item	Indikator Utama
Komunikasi Sinkron (X)	6	<i>Teaching presence</i> : kejelasan instruksi, koreksi gerakan <i>Social presence</i> : keterhubungan dengan instruktur dan peserta <i>Cognitive presence</i> : pemahaman melalui dialog dan praktik
Pemahaman Materi (Y1)	3	Mengikuti instruksi, memahami tujuan <i>pose</i> , mengulang gerakan mandiri
Keterlibatan Belajar (Y2)	3	Partisipasi, fokus dan perhatian, antusiasme/motivasi
Kepuasan Peserta (Y3)	3	Kepuasan terhadap metode pengajaran, interaksi dengan instruktur, hasil yang dirasakan

Sumber : Data Penelitian, 2026

Sebelum instrumen digunakan pada sampel penelitian, dilakukan uji validitas isi dengan melibatkan dua orang ahli (*expert judgment*), yaitu Made G. Juniarta, S.Sos., M.Fil.H., dosen Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar yang memiliki kompetensi di bidang komunikasi dan hatha yoga, serta Ni Putu Maha Anjali Maitrya, S.Kes., instruktur yoga profesional yang memiliki pengalaman dalam pembelajaran yoga bagi remaja. Kedua ahli diminta menilai kesesuaian setiap butir instrumen dengan indikator variabel penelitian menggunakan lembar validasi. Hasil penilaian menunjukkan bahwa seluruh 15 butir instrumen dinilai relevan

oleh kedua ahli, sehingga diperoleh nilai A = 0, B = 0, C = 0, dan D = 15.

Selanjutnya validitas isi dihitung menggunakan rumus Gregory:

$$V = \frac{D}{A + B + C + D}$$

$$V = \frac{15}{0 + 0 + 0 + 15} = 1$$

Nilai validitas isi sebesar 1,00 menunjukkan bahwa seluruh butir instrumen memiliki tingkat kesesuaian yang sangat tinggi berdasarkan penilaian kedua ahli. Dengan demikian, instrumen dinyatakan layak digunakan dalam penelitian karena telah memenuhi kriteria validitas isi ($V \geq 0,75$).

Gambar 1 Hasil Uji *Instrument Judge Expert*

FORM PENILAIAN EXPERT VALIDITAS ISI INSTRUMEN PENELITIAN

Judul : Efektivitas Komunikasi Sinkron dalam Pembelajaran Yoga Online bagi Remaja di Harmony Yoga Community

Tujuan: Form ini digunakan untuk menilai kesesuaian butir instrumen penelitian dengan variabel, indikator, dan definisi operasional.

Identitas Expert :

Nama: Made G. Juniarta, S.Sos., M.Fil.H

Gelar Akademik: S.Sos.H. M.Fil.H

Institusi/Universitas: Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Bidang Keahlian: Hatha Yoga

Email/No. HP: juniarta@ulunsugriwa.ac.id / 085 936 147164

Tanda Tangan: 

- Bacalah setiap butir pernyataan dalam kuesioner.
- Beri tanda Ya/Tidak pada kolom Relevansi untuk menilai kesesuaian butir dengan indikator.
- Berikan catatan atau saran revisi pada kolom Saran/Revisi.
- Gunakan skala Likert 1-5 (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju) untuk menilai kejelasan butir.

	memahami tujuan pose, mengulang gerakan mandiri	8	Saya memahami tujuan dari setiap pose yoga yang diajarkan.	1-5	Ya	-
		9	Saya mampu mengulang gerakan yoga secara mandiri setelah kelas.	1-5	Ya	-
Keterlibatan Belajar (Y2)	Partisipasi, fokus, antusiasme/motivasi	10	Saya berpartisipasi aktif selama kelas yoga online.	1-5	Ya	-
		11	Saya fokus dan memperhatikan instruksi instruktur selama kelas.	1-5	Ya	-
		12	Saya merasa antusias dan termotivasi untuk mengikuti kelas yoga online berikutnya.	1-5	Ya	-
Kepuasan Peserta (Y3)	Kepuasan metode, interaksi, hasil yang dirasakan	13	Saya puas dengan metode pengajaran yang digunakan instruktur.	1-5	Ya	-
		14	Saya merasa puas dengan interaksi yang terjadi selama kelas yoga online.	1-5	Ya	-
		15	Saya merasakan manfaat nyata dari mengikuti kelas yoga online.	1-5	Ya	-

Variabel	Indikator	No Butir	Item Pertanyaan	Skala Likert	Relevansi (Ya/Tidak)	Saran/Revisi
Komunikasi Sinkron (X)	Teaching presence: kejelasan instruksi, koreksi gerakan	1	Instruktur memberikan penjelasan gerakan yoga dengan jelas.	1-5	Ya	-
		2	Instruktur segera mengoreksi kesalahan gerakan peserta.	1-5	Ya	-
	Social presence: keterhubungan dengan instruktur/peserta	3	Saya merasa terhubung dengan instruktur selama kelas yoga online.	1-5	Ya	Perbaiki kalimat instruktur dan peserta
		4	Saya merasa menjadi bagian dari komunitas yoga online.	1-5	Ya	
	Cognitive presence: pemahaman melalui dialog/praktik	5	Saya memahami manfaat gerakan yoga setelah instruktur menjelaskan secara langsung.	1-5	Ya	Perbaiki kalimat dialog dan praktik
		6	Saya dapat membangun pemahaman melalui diskusi atau tanya jawab dengan instruktur.	1-5	Ya	Tambahan dan praktik Butir 5 dan 6 ditukar
Pemahaman Materi (Y1)	Mengikuti instruksi.	7	Saya dapat mengikuti instruksi gerakan yoga dengan baik.	1-5	Ya	-

Sumber : Data Penelitian, 2026

FORM PENILAIAN EXPERT VALIDITAS ISI INSTRUMEN PENELITIAN

Judul : Efektivitas Komunikasi Sinkron dalam Pembelajaran Yoga Online bagi Remaja di Harmony Yoga Community

Tujuan: Form ini digunakan untuk menilai kesesuaian butir instrumen penelitian dengan variabel, indikator, dan definisi operasional.

Identitas Expert :

Nama: Ni Putu Maha Anjali Maitya S.kes

Gelar Akademik: Sarjana kesehatan

Institusi/Universitas: UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Bidang Keahlian: Instruktur Yoga

Email/No. HP: Onjajyga.23@gmail.com / 089507145282

Tanda Tangan: 

1. Bacalah setiap butir pernyataan dalam kuesioner.
2. Beri tanda Ya/Tidak pada kolom Relevansi untuk menilai kesesuaian butir dengan indikator.
3. Berikan catatan atau saran revisi pada kolom Saran/Revisi.
4. Gunakan skala Likert 1-5 (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju) untuk menilai kejelasan butir.

Variabel	Indikator	No Butir	Item Pertanyaan	Skala Likert	Relevansi (Ya/Tidak)	Saran/Revisi
Komunikasi Sinkron (X)	Teaching presence: kejelasan instruksi, koreksi gerakan	1	Instruktur memberikan penjelasan gerakan yoga dengan jelas.	1-5	✓	-
		2	Instruktur segera mengoreksi kesalahan gerakan peserta.	1-5	✓	-
	Social presence: keterhubungan dengan instruktur dan peserta	3	Saya merasa terhubung dengan instruktur selama kelas yoga online.	1-5	✓	-
		4	Saya merasa menjadi bagian dari komunitas yoga online.	1-5	✓	-
	Cognitive presence: pemahaman melalui dialog dan praktik	5	Saya dapat membangun pemahaman melalui diskusi atau tanya jawab dengan instruktur.	1-5	✓	-
		6	Saya memahami manfaat gerakan yoga setelah instruktur menjelaskan dan mempraktikkan secara langsung.	1-5	✓	-
Pemahaman Materi (Y1)	Mengikuti instruksi,	7	Saya dapat mengikuti instruksi gerakan yoga dengan baik.	1-5	✓	-
	memahami tujuan pose, mengulang gerakan mandiri	8	Saya memahami tujuan dari setiap pose yoga yang diajarkan.	1-5	✓	-
		9	Saya mampu mengulang gerakan yoga secara mandiri setelah kelas.	1-5	✓	-
Keterlibatan Belajar (Y2)	Partisipasi, fokus, antusiasme/motivasi	10	Saya berpartisipasi aktif selama kelas yoga online.	1-5	✓	-
		11	Saya fokus dan memperhatikan instruksi instruktur selama kelas.	1-5	✓	-
		12	Saya merasa antusias dan termotivasi untuk mengikuti kelas yoga online berikutnya.	1-5	✓	-
Kepuasan Peserta (Y3)	Kepuasan metode, interaksi, hasil yang dirasakan	13	Saya puas dengan metode pengajaran yang digunakan instruktur.	1-5	✓	-
		14	Saya merasa puas dengan interaksi yang terjadi selama kelas yoga online.	1-5	✓	-
		15	Saya merasakan manfaat nyata dari mengikuti kelas yoga online.	1-5	✓	-

Sumber : Data Penelitian, 2026

Dilanjutkan dengan uji validitas butir serta reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*. Variabel utama penelitian meliputi pemahaman materi, keterlibatan belajar, dan kepuasan

peserta, sedangkan variabel kontrol mencakup kualitas koneksi internet, jenis perangkat, pengalaman yoga, dan frekuensi latihan.

Tabel 2 Uji Validitas Butir dan Reliabilitas Instrumen

Butir	<i>Corrected Item - Total Correlation</i>	Keterangan (Rtabel=0.44)	<i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i>	Keterangan (≥ 0.70 → reliabel) (≥ 0.80 → sangat baik)
1	0,845	Valid	0,928	Sangat Baik
2	0,807	Valid	0,929	Sangat Baik
3	0,505	Valid	0,937	Sangat Baik
4	0,724	Valid	0,931	Sangat Baik
5	0,778	Valid	0,930	Sangat Baik
6	0,615	Valid	0,934	Sangat Baik
7	0,690	Valid	0,932	Sangat Baik
8	0,649	Valid	0,933	Sangat Baik
9	0,649	Valid	0,933	Sangat Baik
10	0,465	Valid	0,938	Sangat Baik
11	0,795	Valid	0,930	Sangat Baik
12	0,692	Valid	0,932	Sangat Baik
13	0,601	Valid	0,934	Sangat Baik
14	0,758	Valid	0,930	Sangat Baik
15	0,722	Valid	0,931	Sangat Baik

Sumber : Data Penelitian, 2026

Intervensi Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap persiapan meliputi penyusunan modul yoga online, SOP pembelajaran, serta uji instrumen. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian *pretest* kepada responden, dilanjutkan dengan intervensi berupa pembelajaran yoga *online* yang dilaksanakan selama empat sesi pembelajaran yoga *online* menggunakan *platform Zoom*.

Setiap sesi berlangsung selama ±60 menit dan dipandu oleh instruktur yoga yang sama untuk menjaga konsistensi pelaksanaan. Materi pembelajaran meliputi teknik pernapasan dasar (pranayama), pemanasan (warming up), praktik beberapa postur yoga (asana), serta relaksasi dan evaluasi di akhir sesi. Komunikasi sinkron diterapkan melalui interaksi langsung (real-time) antara instruktur dan peserta selama pembelajaran berlangsung. Instruktur memberikan penjelasan materi secara verbal disertai demonstrasi gerakan yoga menggunakan sistem *multi*-kamera sehingga peserta dapat mengamati gerakan dari berbagai sudut.

Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan secara langsung melalui fitur audio maupun ruang percakapan (chat) pada Zoom. Mekanisme umpan balik (feedback) dilakukan secara langsung selama pembelajaran. Instruktur mengamati pelaksanaan gerakan peserta melalui tampilan video dan memberikan koreksi secara verbal apabila ditemukan kesalahan posisi, teknik pernapasan, maupun transisi gerakan. Selain itu, instruktur juga memberikan penguatan (reinforcement) dan motivasi selama sesi berlangsung untuk meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran. Sesi terakhir diakhiri dengan *posttest* setelah seluruh rangkaian intervensi selesai. Tahap pengumpulan data dilakukan dengan mencatat hasil tes, kuesioner, serta data

kontrol mengenai perangkat, kualitas internet, pengalaman yoga, dan frekuensi latihan.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Pertama, dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen untuk memastikan keakuratan alat ukur. Kedua, dilakukan uji normalitas data sebagai prasyarat analisis statistik. Selanjutnya, uji beda menggunakan *paired sample t-test* diterapkan untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*. Selain itu, uji korelasi Spearman digunakan untuk melihat hubungan antara komunikasi sinkron dengan variabel hasil belajar. Terakhir, perhitungan *effect size* dilakukan untuk mengetahui besarnya pengaruh komunikasi sinkron terhadap efektivitas pembelajaran yoga online.

KERANGKA KONSEPTUAL Komunikasi Sinkron (X)

Penelitian ini menggunakan kerangka *Community of Inquiry (CoI)* yang dikembangkan oleh Garrison, Anderson, dan Archer (2000) sebagai landasan teoritis utama dalam menjelaskan komunikasi sinkron pada pembelajaran yoga online. Menurut kerangka ini, efektivitas pembelajaran daring dibangun melalui tiga dimensi utama, yaitu *teaching presence*, *social presence*, dan *cognitive presence*. Ketiga dimensi tersebut menjadi dasar dalam mengukur kualitas komunikasi sinkron yang terjadi selama proses pembelajaran yoga online. *Teaching presence* mengacu pada kemampuan instruktur dalam merancang, mengelola, dan memfasilitasi pembelajaran.

Dalam penelitian ini, dimensi tersebut tercermin melalui kejelasan instruksi, kemampuan demonstrasi gerakan yoga, pemberian koreksi secara langsung, serta umpan balik yang diberikan selama sesi berlangsung. Kehadiran instruktur yang aktif memungkinkan

peserta memperoleh arahan yang lebih jelas sehingga proses belajar dapat berjalan secara terstruktur. Social presence menggambarkan kemampuan peserta dan instruktur dalam membangun interaksi sosial selama pembelajaran daring. Dimensi ini terlihat melalui komunikasi dua arah, kesempatan bertanya secara langsung, pemberian motivasi oleh instruktur, serta terciptanya rasa keterhubungan antara peserta dan instruktur. Keberadaan interaksi sosial yang baik membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih aktif dan partisipatif. Sementara itu, cognitive presence berkaitan dengan kemampuan peserta dalam memahami, merefleksikan, dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama pembelajaran.

Dalam pembelajaran yoga online, dimensi ini tercermin ketika peserta mampu memahami instruksi yang diberikan, melakukan perbaikan gerakan berdasarkan koreksi instruktur, serta menerapkan teknik yoga secara tepat selama latihan berlangsung. Berdasarkan ketiga dimensi tersebut, kualitas komunikasi sinkron dalam penelitian ini diukur melalui enam indikator, yaitu kejelasan instruksi, koreksi gerakan, interaksi dua arah, motivasi langsung, keterhubungan sosial, dan respons real-time.

Pemahaman Materi (Y1)

Pemahaman materi merupakan kemampuan peserta dalam menerima, menginterpretasikan, dan menerapkan informasi yang diperoleh selama proses pembelajaran yoga online. Variabel ini mengacu pada revisi Taksonomi Bloom yang dikemukakan oleh Anderson dan Krathwohl (2001), khususnya pada aspek memahami (understanding) dan menerapkan (applying) pengetahuan. Dalam konteks pembelajaran yoga online, pemahaman materi ditunjukkan melalui kemampuan peserta memahami instruksi gerakan, mengikuti urutan latihan dengan benar, mengingat teknik pernapasan yang diajarkan, serta menerapkan koreksi yang diberikan instruktur selama sesi berlangsung. Semakin jelas komunikasi yang diberikan instruktur, semakin besar peluang peserta untuk memahami materi secara optimal.

Keterlibatan Belajar (Y2)

Keterlibatan belajar merupakan tingkat partisipasi aktif peserta selama proses pembelajaran berlangsung. Variabel ini mengacu pada teori student engagement yang dikembangkan oleh Fredricks, Blumenfeld, dan Paris (2004) yang menjelaskan bahwa keterlibatan belajar mencakup keterlibatan perilaku, kognitif, dan emosional. Dalam penelitian ini, keterlibatan belajar terlihat dari keaktifan peserta mengikuti sesi yoga online, perhatian terhadap instruksi yang diberikan, partisipasi dalam interaksi selama pembelajaran, serta kesediaan mengikuti seluruh rangkaian

latihan. Komunikasi sinkron yang memungkinkan interaksi langsung diperkirakan dapat meningkatkan keterlibatan peserta karena mereka memperoleh kesempatan untuk bertanya, berdiskusi, dan menerima umpan balik secara langsung.

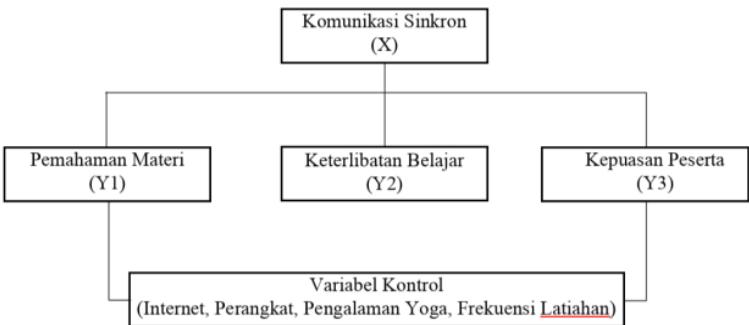
Kepuasan Peserta (Y3)

Kepuasan peserta merupakan evaluasi peserta terhadap pengalaman belajar yang diperoleh selama mengikuti pembelajaran yoga online. Variabel ini mengacu pada Technology Acceptance Model (TAM) yang dikembangkan oleh Davis (1989) dan didukung oleh Expectation Confirmation Theory yang dikemukakan oleh Oliver (1980). Kedua teori tersebut menjelaskan bahwa kepuasan muncul ketika pengalaman yang diperoleh sesuai atau melebihi harapan pengguna. Dalam penelitian ini, kepuasan peserta ditunjukkan melalui persepsi terhadap kualitas pembelajaran, kemudahan memahami materi, efektivitas interaksi dengan instruktur, serta manfaat yang dirasakan setelah mengikuti pembelajaran yoga online. Komunikasi sinkron yang memungkinkan penyampaian instruksi secara langsung dan umpan balik real-time diharapkan dapat meningkatkan kepuasan peserta terhadap proses pembelajaran yang mereka ikuti.

Hubungan Antar Variabel

Berdasarkan kerangka *Community of Inquiry*, komunikasi sinkron yang diwujudkan melalui *teaching presence*, *social presence*, dan *cognitive presence* diharapkan dapat mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif. *Teaching presence* berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman materi melalui instruksi dan koreksi yang jelas. *Social presence* berkontribusi terhadap keterlibatan belajar melalui interaksi dan keterhubungan sosial yang terbentuk selama pembelajaran. Sementara itu, *cognitive presence* mendukung proses pemaknaan pengalaman belajar yang pada akhirnya berpengaruh terhadap tingkat kepuasan peserta. Dengan demikian, penelitian ini mengasumsikan bahwa kualitas komunikasi sinkron memiliki hubungan positif dengan pemahaman materi, keterlibatan belajar, dan kepuasan peserta dalam pembelajaran yoga online.

Gambar 2 Kerangka Konseptual



Sumber : Data Penelitian, 2026

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 3 Karakteristik Responden		
Karakteristik Demografi	Responden yang mengikuti Intervensi	P-Value
Usia		
13 - 19 Tahun	3 (12%)	0,0001
20 - 24 Tahun	22 (88%)	
Jenis Perangkat		
Smartphone	5 (20%)	0,0065
Tablet	8 (32%)	
Laptop	12 (48%)	
PC	0 (0%)	
Pengalaman Yoga		
< 2 bulan,	5 (20%)	0.8590
2–6 bulan,	8 (32%)	
6–12 bulan,	6 (24%)	
> 12 bulan	6 (24%)	
Frekuensi Latihan		
<1x	5 (20%)	0.0051
1x	11 (44%)	
2x	7 (28%)	
3-4x	2 (8%)	
>4x	0 (0%)	

Sumber : Data Penelitian, 2026

Nilai $p = 0.0001$ menunjukkan distribusi usia responden sangat tidak merata. Mayoritas responden adalah remaja akhir (20–24 tahun) sebanyak 22 orang (88%), sedangkan remaja awal (13–19 tahun) hanya 3 orang (12%). Selaras studi Santrock (2019) menegaskan remaja akhir lebih siap secara psikososial dan digital untuk mengikuti pembelajaran daring.

Nilai $p = 0.0065$ menunjukkan distribusi perangkat berbeda signifikan. Laptop digunakan oleh 12 responden (48%), smartphone oleh 5 responden (20%), dan tablet oleh 8 responden (32%), sedangkan PC tidak digunakan sama sekali. Dominasi laptop menegaskan preferensi terhadap perangkat dengan layar besar 46 dan stabilitas sistem, sesuai dengan temuan Al-Maroofof et al. (2021) bahwa laptop lebih efektif untuk pembelajaran berbasis gerakan.

Nilai $p = 0.8590$ menunjukkan distribusi pengalaman yoga relatif merata. Sebanyak 5 responden (20%) berpengalaman <2 bulan, 8 responden (32%) berpengalaman 2–6 bulan, 6 responden (24%) berpengalaman 6–12 bulan, dan 6 responden (24%) berpengalaman >12 bulan. Tidak adanya perbedaan signifikan menandakan bahwa peserta berasal dari latar belakang yoga yang beragam namun seimbang. Hal ini mendukung temuan Pujiastuti & Abidin (2022) bahwa yoga online dapat diikuti baik oleh pemula maupun peserta berpengalaman.

Nilai $p = 0.0051$ menunjukkan distribusi frekuensi latihan tidak merata. Sebanyak 11 responden (44%) berlatih 1 kali per minggu, 7 responden (28%) berlatih 2 kali per minggu, 5 responden (20%) berlatih <1 kali per minggu, dan hanya 2 responden (8%) berlatih 3–4 kali per minggu. Tidak ada responden yang berlatih lebih dari 4 kali per minggu. Hal ini menegaskan bahwa intensitas latihan yoga relatif rendah, sesuai dengan penelitian Field (2016) yang menyatakan bahwa konsistensi latihan berhubungan langsung dengan manfaat psikologis dan fisik.

Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pada seluruh variabel utama setelah penerapan komunikasi sinkron. Pemahaman materi meningkat dari 63,2 menjadi 79,6, keterlibatan belajar dari 61,8 menjadi 83,4, dan kepuasan peserta dari 66,5 menjadi 86,2. Selain peningkatan rata-rata, variasi skor juga menurun, yang terlihat dari standar deviasi lebih kecil pada posttest dibandingkan pretest. Hal ini menandakan bahwa hasil belajar peserta menjadi lebih homogen setelah intervensi, sehingga komunikasi sinkron tidak hanya meningkatkan rata-rata pencapaian, tetapi juga menyamakan kualitas antarindividu.

Tabel 4 Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Variabel	Pretest (Mean)	Posttest (Mean)	Peningkatan
Pemahaman Materi	63,2	79,6	+16,4
Keterlibatan Belajar	61,8	83,4	+21,6
Kepuasan Peserta	66,5	86,2	+19,7

Sumber : Data Penelitian, 2026

Tabel 5 Statistik Deskriptif Skor Pretest dan Posttest

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	St.Deviasi
Pretest	25	38	75	53,88	9,408
Posttest	25	45	75	60,36	9,408

Sumber : Data Penelitian, 2026

Penelitian ini memperlihatkan rerata skor peserta naik awalnya 53,88 pretest jadi 60,36 posttest, beserta selisih 6,48 poin. Nilai minimum juga meningkat dari 38 menjadi 45, memperlihatkan peserta beserta kemampuan terendah ada kenaikan. Nilai maksimum tetap berada pada 75, artinya peserta dengan kemampuan tertinggi konsisten mempertahankan pencapaiannya. Standar deviasi relatif sama, menunjukkan bahwa variasi skor antar peserta tidak banyak berubah, tetapi distribusi bergeser ke arah skor lebih tinggi. Hal ini menegaskan bahwa komunikasi sinkron memberikan dampak positif terhadap hasil belajar yoga online.

Deskripsi Variabel Utama dan Kontrol

Selain skor pretest dan posttest, penelitian ini juga mendeskripsikan variabel utama (pemahaman materi, keterlibatan belajar, kepuasan peserta) dan variabel kontrol (kualitas

koneksi internet, jenis perangkat, pengalaman yoga, frekuensi latihan).

Tabel 6 Hasil Kategorisasi Variabel Utama

Variabel Utama	Mean	Kategori Tingkat
Pemahaman Materi	3,85	Tinggi
Keterlibatan Belajar	3,92	Tinggi
Kepuasan Peserta	4,12	Sangat Tinggi

Sumber : Data Penelitian, 2026

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata pemahaman materi peserta berada pada kategori tinggi, keterlibatan belajar juga berada pada

kategori tinggi, sedangkan kepuasan peserta mencapai kategori sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa komunikasi sinkron mampu meningkatkan kualitas pembelajaran yoga online, baik dari segi pemahaman, keterlibatan, maupun kepuasan. Peserta merasa lebih mudah memahami instruksi gerakan yoga, lebih aktif terlibat dalam proses 49 pembelajaran, dan lebih puas dengan pengalaman belajar yang mereka jalani. Dengan demikian, komunikasi sinkron efektif buat suasana belajar interaktif serta bermakna.

Tabel 7 Hasil Kategorisasi Variabel Kontrol

Variabel Kontrol	Skor Rata-Rata	Kategori Tingkat	Keterangan
Kualitas Koneksi Internet	3,74	Tinggi	Mayoritas responden menilai koneksi internet cukup stabil untuk pembelajaran <i>yoga online</i> .
Jenis Perangkat	-	-	Responden menggunakan <i>smartphone</i> (32%), <i>laptop</i> (44%), dan <i>tablet</i> (24%). <i>Laptop</i> dominan.
Pengalaman Yoga	2,95	Sedang	Sebagian besar responden memiliki pengalaman 2–6 bulan hingga 6–12 bulan.
Frekuensi Latihan	2,68	Sedang	Intensitas latihan relatif rendah, mayoritas hanya 1 kali per minggu.

Sumber : Data Penelitian, 2026

Rata-rata skor kualitas koneksi internet adalah 3,74 klasifiaksi tinggi. Hal memperlihatkan benyakan partisipan merasa koneksi internet cukup stabil untuk mendukung komunikasi sinkron selama pembelajaran yoga online. Stabilitas jaringan menjadi faktor penting karena gangguan teknis dapat mengurangi efektivitas koreksi gerakan dan interaksi instruktur–peserta (Nugroho et al., 2022).

Responden menggunakan beragam perangkat, yaitu *laptop* (44%), *smartphone* (32%), dan *tablet* (24%). Dominasi *laptop* menunjukkan preferensi terhadap perangkat dengan layar besar yang memudahkan mengikuti instruksi 50 yoga. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa *laptop* lebih efektif dalam pembelajaran daring berbasis gerakan, sedangkan *smartphone* lebih praktis namun terkendala ukuran layar (Al-Marooof et al., 2021).

Rata-rata pengalaman yoga responden adalah 2,95, termasuk kategori sedang. Sebagian besar responden memiliki pengalaman antara 2–12 bulan. Hal ini menunjukkan bahwa peserta masih dalam tahap adaptasi terhadap latihan yoga daring, sehingga komunikasi sinkron berperan penting dalam meningkatkan pemahaman gerakan dan motivasi (Pujiastuti & Abidin, 2022).

Rata-rata frekuensi latihan adalah 2,68, termasuk kategori sedang. Mayoritas responden berlatih hanya 1 kali per minggu, dengan

sebagian kecil berlatih 3–4 kali per minggu. Intensitas latihan yang relatif rendah ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa konsistensi latihan yoga berpengaruh terhadap manfaat psikologis dan fisik yang dirasakan remaja (Field, 2016). Oleh karena itu, penerapan komunikasi sinkron diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan dan konsistensi latihan.

Uji Paired Sample T-Test

Skor rata-rata peserta meningkat dari 53,88 pada pretest menjadi 60,36 pada posttest, menurut uji t sampel berpasangan. Terdapat peningkatan yang cukup besar setelah penerapan intervensi pembelajaran, seperti yang terlihat dari peningkatan sebesar 6,48 poin. Perbedaan signifikan skor pretest serta posttest disimpulkan dari temuan uji statistik, memperlihatkan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$).

Temuan memperlihatkan intervensi tersebut meningkatkan hasil belajar bagi para peserta. Selain itu, perhitungan ukuran efek menghasilkan nilai Cohen's d yang moderat sebesar 0,69. Ini membuktikan intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan hasil belajar dan memiliki dampak yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, dalam hal perbedaan skor dan tingkat keparahan dampaknya, hasil belajar peserta dalam pembelajaran yoga online

secara substansial ditingkatkan komunikasi sinkron.

Tabel 8 Hasil Uji Paired Sample t-test

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih Mean	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Skor Pembelajaran	53,88	60,36	6,48	3,444	24	0,002	Signifikan

Tabel 9 Hasil Effect Size

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih Mean	SD Selisih	Cohen's d	Kategori
Skor Pembelajaran	53,88	60,36	6,48	9,408	0,69	Sedang

Sumber : Data Penelitian, 2026

Skor rata-rata peserta meningkat dari 53,88 pada pretest menjadi 60,36 pada posttest, menurut uji t sampel berpasangan. Terdapat peningkatan yang cukup besar setelah penerapan intervensi pembelajaran, seperti yang terlihat dari peningkatan sebesar 6,48 poin. Perbedaan signifikan skor pretest serta posttest disimpulkan dari temuan uji statistik, memperlihatkan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Temuan memperlihatkan intervensi tersebut meningkatkan hasil belajar bagi para peserta. Selain itu, perhitungan ukuran efek menghasilkan nilai Cohen's d yang moderat sebesar 0,69. Ini membuktikan intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan hasil belajar dan memiliki dampak yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, dalam hal perbedaan skor dan tingkat keparahan dampaknya, hasil belajar peserta dalam pembelajaran yoga online secara substansial ditingkatkan komunikasi sinkron.

Uji Korelasi Spearman

Komunikasi sinkron berkorelasi positif dan signifikan dengan semua variabel hasil pembelajaran, menurut analisis korelasi Spearman. Tingkat pemahaman peserta yang tinggi terhadap konten yoga yang diberikan dikaitkan dengan peningkatan komunikasi sinkron ($r = 0,635$; $p < 0,05$), menunjukkan hubungan yang signifikan antara keduanya. Hubungan antara keterlibatan pembelajaran dan komunikasi sinkron juga substansial ($r = 0,660$; $p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa keterlibatan, fokus, dan dorongan belajar siswa dapat ditingkatkan melalui interaksi waktu nyata antara instruktur dan siswa. Kualitas komunikasi sinkron berperan dalam meningkatkan kepuasan peserta terhadap pengalaman belajar yoga daring, seperti yang ditunjukkan oleh hubungan sedang hingga kuat antara komunikasi sinkron dan kepuasan peserta ($r = 0,594$; $p < 0,05$).

Singkatnya, temuan menunjukkan bahwa komunikasi sinkron terkait erat dengan komponen pengalaman, emosional, dan kognitif pembelajaran peserta, selain keterlibatannya secara langsung dalam meningkatkan hasil pembelajaran.

Tabel 10 Hasil Uji Spearman

Variabel	X_Total	Y1_Total	Y2_Total	Y3_Total
X_Total	1	0,635	0,660	0,594
Sig.		0,001	0,000	0,002
Kekuatan hubungan		Kuat	Kuat	Sedang

Sumber : Data Penelitian, 2026

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh indikator hasil pembelajaran setelah penerapan komunikasi sinkron dalam pembelajaran yoga online. Rata-rata skor pemahaman materi meningkat dari 63,2 menjadi 79,6, keterlibatan belajar meningkat dari 61,8 menjadi 83,4, dan kepuasan peserta meningkat dari 66,5 menjadi 86,2. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembelajaran yoga online yang memanfaatkan komunikasi sinkron berkaitan dengan perubahan positif pada hasil pembelajaran peserta.

Temuan tersebut sejalan dengan kerangka Community of Inquiry (CoI) yang dikembangkan oleh Garrison, Anderson, dan Archer (2000). Kerangka ini menjelaskan bahwa pengalaman belajar daring yang efektif dibangun melalui interaksi antara teaching presence, social presence, dan cognitive presence. Dalam penelitian ini, teaching presence tercermin melalui penyampaian instruksi secara langsung, demonstrasi gerakan, serta koreksi postur yang diberikan instruktur selama sesi pembelajaran. Kehadiran instruktur secara aktif memungkinkan peserta memperoleh arahan yang lebih jelas sehingga mendukung pemahaman terhadap materi yang dipelajari.

Dimensi social presence terlihat melalui interaksi dua arah yang terjadi antara instruktur dan peserta selama proses pembelajaran berlangsung. Kesempatan untuk bertanya, menerima umpan balik secara langsung, dan berinteraksi dengan peserta lain menciptakan suasana belajar yang lebih partisipatif. Kondisi ini dapat menjelaskan meningkatnya keterlibatan peserta selama mengikuti pembelajaran yoga online. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri dan Irwansyah (2021) yang menunjukkan bahwa komunikasi sinkron dalam pembelajaran daring dapat memperkuat partisipasi peserta dan meningkatkan kualitas interaksi pembelajaran.

Sementara itu, cognitive presence tercermin melalui kemampuan peserta dalam memahami instruksi, mengingat urutan gerakan, serta menerapkan koreksi yang diberikan instruktur selama sesi berlangsung. Peningkatan skor pemahaman materi setelah intervensi menunjukkan bahwa komunikasi sinkron memberikan ruang bagi peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami secara langsung. Dalam konteks pembelajaran yoga, interaksi real-time memungkinkan instruktur memberikan penjelasan tambahan

dan koreksi gerakan yang lebih cepat dibandingkan pola komunikasi asinkron.

Perubahan distribusi hasil belajar juga menunjukkan kecenderungan positif. Jumlah peserta dengan kategori rendah mengalami penurunan, sedangkan jumlah peserta yang berada pada kategori tinggi meningkat setelah intervensi dilaksanakan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidak hanya terlihat pada nilai rata-rata, tetapi juga pada persebaran hasil belajar peserta secara keseluruhan. Hasil ini mendukung temuan Pustikayasa (2023) yang menegaskan bahwa komunikasi sinkron dapat membantu peserta merasa lebih terhubung dengan proses pembelajaran serta meningkatkan partisipasi dalam kegiatan belajar daring.

Kepuasan peserta yang berada pada kategori sangat tinggi mengindikasikan bahwa komunikasi sinkron tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik pembelajaran, tetapi juga dengan pengalaman belajar yang dirasakan peserta. Umpan balik secara langsung, kesempatan berinteraksi dengan instruktur, dan kejelasan penyampaian materi merupakan beberapa aspek yang berpotensi mendukung terbentuknya pengalaman belajar yang lebih positif. Temuan ini selaras dengan penelitian Seminar dan Sarwoprasodjo (2023) yang menekankan pentingnya *teaching presence*, *social presence*, dan *cognitive presence* dalam menciptakan lingkungan pembelajaran daring yang interaktif dan bermakna.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor lain di luar intervensi masih berpotensi berhubungan dengan hasil pembelajaran, seperti pengalaman yoga sebelumnya dan frekuensi latihan peserta. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hasil pembelajaran yoga online tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas komunikasi selama proses pembelajaran, tetapi juga oleh karakteristik individu peserta. Temuan ini sejalan dengan teori keterlibatan belajar yang dikemukakan oleh Fredricks, Blumenfeld, dan Paris (2004), yang menegaskan bahwa keterlibatan belajar merupakan hasil interaksi antara faktor pembelajaran dan faktor personal peserta.

Dari aspek teknis, kualitas koneksi internet yang relatif baik selama pelaksanaan penelitian turut mendukung keberlangsungan komunikasi sinkron. Ketersediaan koneksi yang stabil memungkinkan proses penyampaian instruksi, demonstrasi gerakan, dan pemberian umpan balik berlangsung tanpa gangguan yang berarti. Temuan ini mendukung penelitian Nugroho dkk. (2022) yang menyatakan bahwa hambatan teknis dalam pembelajaran daring dapat memengaruhi kualitas komunikasi dan pengalaman belajar peserta.

Secara teoretis, penelitian ini memperluas kajian mengenai komunikasi sinkron pada konteks pembelajaran nonformal berbasis

kebugaran digital, khususnya yoga online yang masih relatif terbatas dalam penelitian kuantitatif. Secara praktis, temuan penelitian memberikan rekomendasi bagi instruktur dan komunitas yoga untuk mengoptimalkan penggunaan komunikasi sinkron melalui pemberian instruksi yang jelas, umpan balik langsung, serta interaksi yang aktif selama proses pembelajaran. Mengingat penelitian ini menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, temuan yang diperoleh perlu diinterpretasikan sebagai perubahan yang terjadi setelah intervensi dan tidak sepenuhnya dapat diatribusikan hanya pada penerapan komunikasi sinkron. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi sinkron berkaitan dengan peningkatan pemahaman materi, keterlibatan belajar, dan kepuasan peserta dalam pembelajaran yoga online bagi remaja.

Temuan penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian Ilmu Komunikasi Hindu, khususnya dalam ranah komunikasi pendidikan dan komunikasi interpersonal pada lingkungan pembelajaran berbasis digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi sinkron dalam pembelajaran yoga online tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga menjadi media pembentukan hubungan komunikasi yang aktif antara instruktur dan peserta. Interaksi yang berlangsung secara *real-time* memungkinkan terjadinya proses komunikasi interpersonal yang lebih intens melalui pemberian instruksi, koreksi gerakan, umpan balik langsung, serta respons terhadap kebutuhan peserta selama pembelajaran berlangsung.

Dalam perspektif komunikasi pendidikan, keberhasilan pembelajaran yoga online yang ditunjukkan melalui peningkatan pemahaman materi, keterlibatan belajar, dan kepuasan peserta memperlihatkan bahwa kualitas komunikasi antara komunikator (instruktur) dan komunikan (peserta) memiliki peran penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Komunikasi sinkron memungkinkan pesan disampaikan secara lebih jelas, mengurangi kesalahpahaman dalam interpretasi gerakan yoga, sekaligus menciptakan ruang dialog yang mendukung proses belajar secara partisipatif. Dari sudut pandang Ilmu Komunikasi Hindu, relasi antara instruktur dan peserta dalam pembelajaran yoga online dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi edukatif yang tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan pemahaman, kedisiplinan, dan pengembangan kesadaran diri. Dalam tradisi pembelajaran Hindu, proses belajar dikenal melalui relasi guru dan siswa yang menekankan interaksi, bimbingan, serta komunikasi dua arah dalam proses transformasi pengetahuan. Meskipun berlangsung melalui

media digital, komunikasi sinkron dalam penelitian ini tetap memperlihatkan fungsi-fungsi tersebut melalui pemberian arahan, koreksi, pendampingan, dan umpan balik yang diberikan instruktur selama proses pembelajaran yoga berlangsung. Selain itu, temuan mengenai tingginya keterlibatan dan kepuasan peserta menunjukkan bahwa komunikasi yang dibangun tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga relasional. Hal ini sejalan dengan nilai-nilai komunikasi dalam Hindu yang menekankan pentingnya keharmonisan hubungan antarmanusia (pawongan) sebagai bagian dari konsep Tri Hita Karana.

Melalui interaksi yang berlangsung secara langsung, peserta memperoleh kesempatan untuk membangun rasa keterhubungan, saling menghargai, serta menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan bermakna. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa komunikasi sinkron dalam pembelajaran yoga online tidak hanya berkaitan dengan efektivitas pembelajaran digital, tetapi juga memperkaya kajian Ilmu Komunikasi Hindu melalui pemahaman mengenai bagaimana komunikasi interpersonal, komunikasi pendidikan, dan relasi guru-siswa dapat beradaptasi dalam lingkungan pembelajaran berbasis teknologi digital tanpa menghilangkan nilai-nilai komunikasi yang menjadi landasan pendidikan Hindu.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan hasil pembelajaran yoga online setelah penerapan komunikasi sinkron pada peserta remaja di Harmony Yoga Community. Peningkatan tersebut terlihat pada skor pemahaman materi, keterlibatan belajar, dan kepuasan peserta yang seluruhnya menunjukkan perubahan positif setelah intervensi. Hasil analisis juga menunjukkan adanya hubungan positif antara kualitas komunikasi sinkron dengan hasil pembelajaran yang diukur melalui pemahaman materi, keterlibatan belajar, dan kepuasan peserta.

Temuan penelitian mendukung kerangka Community of Inquiry yang menempatkan teaching presence, social presence, dan cognitive presence sebagai komponen penting dalam pembelajaran daring. Dalam konteks pembelajaran yoga online, interaksi real-time memungkinkan penyampaian instruksi yang lebih jelas, pemberian umpan balik secara langsung, serta peningkatan partisipasi peserta selama proses pembelajaran berlangsung.

Secara keseluruhan, temuan penelitian mengindikasikan bahwa penerapan komunikasi sinkron berkaitan dengan peningkatan kualitas pembelajaran yoga online bagi remaja, khususnya pada aspek pemahaman materi, keterlibatan belajar, dan kepuasan peserta.

Secara teoretis, penelitian ini memperluas penerapan kerangka Community of Inquiry pada

konteks pembelajaran nonformal berbasis kebugaran digital, khususnya yoga online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi teaching presence, social presence, dan cognitive presence relevan untuk menjelaskan pengalaman belajar peserta dalam lingkungan pembelajaran yoga daring.

Secara praktis, temuan penelitian memberikan masukan bagi instruktur dan komunitas yoga online untuk mengoptimalkan komunikasi sinkron melalui penyampaian instruksi yang jelas, pemberian umpan balik langsung, serta peningkatan interaksi selama proses pembelajaran. Strategi tersebut berpotensi mendukung peningkatan pemahaman, keterlibatan, dan kepuasan peserta dalam pembelajaran yoga online.

Instruktur yoga online disarankan untuk memanfaatkan komunikasi sinkron secara optimal melalui pemberian arahan yang jelas, koreksi gerakan secara langsung, dan interaksi yang lebih aktif dengan peserta selama proses pembelajaran. Komunitas yoga daring juga dapat mengembangkan desain pembelajaran yang mengombinasikan komunikasi sinkron dan asinkron untuk meningkatkan fleksibilitas sekaligus mempertahankan kualitas interaksi.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan komunitas yang lebih beragam, serta menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas komunikasi sinkron dalam pembelajaran yoga online. Selain itu, variabel lain seperti motivasi belajar, dukungan sosial, dan pengalaman yoga dapat dipertimbangkan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan hasil pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Marroof, R. S., Alhumaid, K., Akour, I., Salloum, S. A., & Al Emran, M. (2021). Students' perception towards the use of learning management systems during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 16(4), 4–19.
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives. Longman.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik pemuda Indonesia 2024. Badan Pusat Statistik.
- Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319–340. <https://doi.org/10.2307/249008>
- Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145–161.

- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Garrison, D. R., Anderson, T., & Archer, W. (2000). Critical inquiry in a text-based environment: Computer conferencing in higher education. *The Internet and Higher Education*, 2(2–3), 87–105. [https://doi.org/10.1016/S1096-7516\(00\)00016-6](https://doi.org/10.1016/S1096-7516(00)00016-6)
- Kemp, S. (2024). Digital 2024: Indonesia. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2022). E-learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *The Internet and Higher Education*, 14(2), 129–135.
- Moore, M. G. (1993). Theory of transactional distance. In D. Keegan (Ed.), *Theoretical principles of distance education* (pp. 22–38). Routledge.
- Nugroho, A., Pratama, R., & Sari, D. (2022). Tantangan pembelajaran daring di Indonesia: Analisis kendala teknis dan non-teknis. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 11(3), 215–227.
- Oliver, R. L. (1980). A cognitive model of the antecedents and consequences of satisfaction decisions. *Journal of Marketing Research*, 17(4), 460–469. <https://doi.org/10.1177/002224378001700405>
- Pujiastuti, R., & Abidin, Z. (2022). Yoga sebagai media pengelolaan stres pada remaja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 7(1), 45–56.
- Putri, A., & Irwansyah. (2021). Komunikasi sinkron dalam pembelajaran daring: Studi kasus mahasiswa komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19(2), 134–148.
- Pustikayasa, I. M. (2023). Efektivitas komunikasi sinkron dalam pembelajaran daring berbasis komunitas. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 5(1), 77–89.
- Ramadani, A., Aulia, F. W., Putri, N. H., et al. (2021). Penggunaan aplikasi Zoom guna mendukung pembelajaran daring di masa pandemi. Universitas Muhammadiyah Riau.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, M., & Wulandari, N. (2023). Pengaruh interaksi sinkron terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Digital*, 8(2), 101–115.
- Seminar, A., & Sarwoprasodjo, S. (2023). Penggunaan media digital dan keterlibatan belajar generasi muda Indonesia. *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, 21(1), 56–70.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sun, P. C., Tsai, R. J., Finger, G., Chen, Y. Y., & Yeh, D. (2008). What drives a successful e-learning? An empirical investigation of the critical factors influencing learner satisfaction. *Computers & Education*, 50(4), 1183–1202. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2006.11.007>
- United Nations Children's Fund. (2019). *Adolescents overview*. UNICEF.
- World Health Organization. (2014). *Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade*. World Health Organization.
- Yoga Alliance Indonesia. (2023). *Laporan tahunan partisipasi yoga online*. Yoga Alliance Indonesia.