

**KOMUNIKASI INSTRUKSIONAL INSTRUKTUR  
DI LINDZ YOGA STUDIO PEKANBARU**

**Dang Syaras Ahmad**  
[Dangsyarasrm@gmail.com](mailto:Dangsyarasrm@gmail.com)

**Pembimbing : Dr. Noor Efni Salam, M.Si**

Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Riau

Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Riau  
Kampus Bina Widya Jl. H.R. Soebrantas Km. 12,5 Simp. Baru Pekanbaru 28293 – Telp/Fax.  
0761-63277

**ABSTRAK**

*Yoga is one of the sports or physic exercises which is most wanted and popular nowadays. Yoga combines or unites mind, body and soul only by doing movements (asana) along with breathing technique and meditation. Yoga is lead by an instructor who gives the instruction for the members. In giving the instruction, the instructor uses instructional communication in doing exercise process. The purpose of this research is to know the instructional method, instructional communication media, and the communication obstacles which happen in Yoga exercise process.*

*This research belongs to quantitative research method by using symbolic approach. The informants of this research were 3 instructors and 3 members at Lindz Yoga studio Pekanbaru, while the object of this research was the instructor's instructional communication at Lindz Yoga studio Pekanbaru. The data collection technique was used by observation, interview and documentation. In order to get data validity in this research, the researcher used the extension of participation and triangulation.*

*The result of this research showed that the instructor's instructional communication to the members in doing Yoga exercise used three instructional communications, such as command method, exercise method and question answer method. The media that used were audio media, aids media and picture media. The most use media and also effective in the usage are audio and aids media. The obstacles which happened in instructional communication are the source's obstacle, the channel's obstacle, the communicant's obstacle and psychological obstacle. Instructor as the communicator used verbal and nonverbal in the activity of instructional communication.*

**Keyword :** *Yoga, instructional communication, Lindz Yoga studio Pekanbaru*

## Pendahuluan

Ketika padatnya aktivitas sehari-hari dan ruang lingkup kerja yang menuntut seseorang tentunya membuat pikiran menjadi stress dan kesehatan menjadi terganggu, ditambah lagi dengan adanya makanan-makanan *junk food* dan makanan berpengawet yang dapat menimbulkan berbagai penyakit. Kepedulian akan kesehatan merupakan nomor satu bagi seseorang karena dengan tubuh yang sehat tentunya pikiran juga akan mempengaruhi. Saat ini berbagai macam cara untuk melindungi dan mencegah dirinya dari penyakit. Mulai dari mengatur pola makan, olahraga, istirahat yang teratur dan berbagai macam cara lainnya. Salah satunya dengan cara mengikuti Yoga.

Ditengah-tengah kontroversi pandangan masyarakat mengenai Yoga tidak menyurutkan eksistensi Yoga saat ini. Perkembangan Yoga dari tahun ketahun mengalami peningkatan yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dari banyak diadakannya event dan festival Yoga diberbagai Provinsi seperti Yoga festival 2016 yang baru saja diadakan di Jakarta pada akhir Januari 2016 dan Bali spirit Festival di Ubud Bali. Pemberitaan tentang Yoga diberbagai media menjadi fenomenal. Peranan media menjadi kekuatan tersendiri dalam menyebarkan informasi mengenai Yoga. Masyarakat awam saat ini sudah membuka pikirannya mengenai pandangan tentang Yoga. Yoga tidak hanya menjadi tren semata akan tetapi Yoga menjadi gaya hidup masyarakat perkotaan saat ini. Hal tersebut didasari oleh kesadaran masyarakat akan kepeduliannya untuk menjaga kesehatan.

Seiring dengan perkembangan Yoga secara nasional yang dimulai sejak tahun 1990 berselang 10 tahun kemudian di Pekanbaru perkembangan Yoga dimulai pada tahun 2000. Saat itu Yoga di Pekanbaru masih belum sepopuler seperti saat ini, para praktisi Yogapun masih jarang sekali dan studio Yoga bisa dikatakan belum ada. Sampai saat ini

Perkembangan Yoga di Pekanbaru meningkat hal tersebut dapat dilihat dari tingginya minat masyarakat di Pekanbaru untuk mengikuti Yoga.

Dalam Yoga, tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak (Asana), napas (Pranayama) serta pikiran (Meditasi) yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam tubuh (Lebang,2013:1). Yoga adalah semua ilmu filsafat yang menggabungkan seluruh aspek kehidupan atau biasa disebut *the living science*. Keunikan Yoga tidak hanya sebuah latihan fisik seperti olahraga lainnya yang hanya mengandalkan aktivitas olah fisik saja akan tetapi Yoga menggabungkan unsur psikologi, fisiologi, dan ilmu metafisika. Yoga dapat menggabungkan atau menyatukan pikiran, tubuh dan jiwa (*mind, body, soul*) hanya dengan melakukan gerakan Yoga (asana) disertai dengan teknik pernafasan dan meditasi.

Adapaun manfaat dan fungsi Yoga yaitu dapat memadatkan dan melenturkan tulang, memijat organ didalam tubuh, menyeimbangkan metabolisme tubuh, hormon-hormon didalam tubuh dapat bekerja secara seimbang, memperlancar sirkulasi darah, terjadinya pertukaran sirkulasi udara serta organ-organ tubuh dapat melakukan regenerasi dengan baik. Yoga adalah pilihan olahraga yang tepat untuk menjaga kesehatan dan sebagai latihan fisik.

Latihan Yoga dipandu oleh instruktur (Pelatih) yang memberikan instruksi, gerakan atau materi Yoga kepada *member* yang mengikuti latihan Yoga. Menjadi instruktur tidak hanya mempunyai pengetahuan dan penguasaan materi akan tetapi instruktur dituntut untuk mempunyai mutu yang baik dan profesional dalam mengajar atau memberikan instruksi dengan menggunakan teknik dan metode mengajar yang baik dan benar berdasarkan etika-etika sebagai instruktur yang profesional.

Dari sekian banyak pusat-pusat kebugaran yang ada di Pekanbaru, salah

satu tempat studio Yoga yang mempunyai keunikan-keunikan tersendiri yaitu Lindz Yoga studio Pekanbaru.

Di Lindz Yoga studio Pekanbaru ini memiliki keunikan dari pada studio-studio Yoga lainnya yaitu pada awal berdirinya atau awal dibukanya memang karena Yoga atau fokus utaman berdiri untuk menyediakan fasilitas Yoga *save, healty* professional, pelayanan yang prima serta adanya ikatan emosional antara instruktur dengan *member*. Di Lindz mempunyai sarana dan prasarana yang mendukung kelancaran dan menunjang semua kebutuhan Yoga secara lengkap. Peralatan yang digunakan mempunyai standarisasi keamanan agar *member* merasa nyaman, efektif dan mudah dalam penggunaannya. Selain itu peralatan yang sediakan seperti belt, boster (guling), matras, kursi, balok dan selimut semua sudah tersedia secara lengkap.

Instruktur di Lindz Yoga studio pada proses latihan Yoga berperan sebagai fasilitator yang memberikan materi dan gerakan Yoga kepada *member*. Dalam sebuah latihan Yoga seorang instruktur menggunakan komunikasi seperti perintah atau instruksi, aba-aba, solusi dan motivasi. Di Lindz Yoga studio Pekanbaru menggunakan cara-cara atau metode tertentu dalam memberikan instruksi saat latihan Yoga, cara tersebut bertujuan untuk menyampaikan materi Yoga atau gerakan-gerakan supaya *member* mengikuti materi dan gerakan dengan benar dan tepat.

## **Tinjauan Pustaka**

### **Komunikasi Instruksional**

Istilah instruksional berasal dari kata *instruction*, yang dalam dunia pendidikan lebih diartikan sebagai “pengajaran atau pelajaran” daripada perintah atau instruksi. *Webster’s Third*

Latihan Yoga dilakukan selama 1 jam, 1,5 jam hingga 2 jam. Setiap kelas terdiri dari maksimal 10 *member*. *Member* Agar hasil yang akan didapatkan nantinya adanya perubahan positif pada pihak sasaran atau *member*.

Agar hasil yang akan didapatkan nantinya adanya perubahan positif pada pihak sasaran atau *member*.

Selama latihan Yoga tidak terlepas dari hambatan-hambatan yang menjadi penghalang dan dapat mempengaruhi kelancaran latihan. *Member* di Lindz Yoga studio mengikuti Yoga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan atau kebugaran fisik, fleksibilitas dan membentuk tubuh, agar mencegah dan terhindar dari berbagai penyakit.

Kelas latihan Yoga salah satu kelas informal dimana kelas yang pertemuannya untuk beberapa kali sesuai dengan kemampuan *member* dalam berlatih Yoga. Menurut Pawit (2010:66) komunikasi instruksional tidak hanya diterapkan dalam institusi atau lembaga pendidikan formal yang fungsinya mendidik dan mengajar. Akan tetapi Penerapan komunikasi instruksional dapat diterapkan pada kelas informal, misalnya kelas bentukan sementara yang hanya sekali atau untuk beberapa kali pertemuan.

Berdasarkan dari latar belakang dan pentingnya komunikasi maka penulis tertarik untuk meneliti masalah dengan judul: “Komunikasi Instruksional Instruktur Di Lindz Yoga Studio Pekanbaru”

*New International Dictionary Of English Language* mencantumkan kata instruksional dengan arti “memberikan pengetahuan atau informasi khusus dengan maksud melatih dalam berbagai bidang khusus, memberikan keahlian atau pengetahuan dalam berbagai bidang seni atau spesialisasi tertentu” (Pawit, 2010:57). Para pelaksana instruksional di lapangan seperti guru atau dosen, instruktur, para penyuluh lapangan dan

siapa saja yang pekerjaannya menyampaikan informasi dengan tujuan mengubah perilaku sasaran, perlu mengetahui proses perubahan yang terjadi pada pihak sasaran secara baik (Pawit,2010:64).

Komunikasi instruksional pada dasarnya mempunyai tujuan, yaitu untuk memahami pihak sasaran (komunikasikan) dalam hal adanya perubahan perilaku ke arah yang lebih baik di masa yang akan datang, Perubahan perilaku yang dimaksud terutama pada aspek kognitif, afeksi, dan psikomotor. Komunikasi instruksional mempunyai fungsi edukatif, atau tepatnya mengacu pada fungsi edukatif dari fungsi komunikasi secara keseluruhan. Adapun manfaat adanya komunikasi instruksional antara lain efek perubahan perilaku, yang terjadi sebagai hasil tindakan komunikasi instruksional, bisa dikontrol atau dikendalikan dengan baik. Berhasil tidaknya tujuan-tujuan instruksional yang telah ditetapkan paling tidak bisa dipantau melalui kegiatan evaluasi (Pawit, 2010:6-11).

Komunikasi instruksional terdapat pada kelas-kelas formal dan informal. Dapat dibedakan bahwa kelas formal mempunyai ciri-ciri antara lain relatif tetap, homogen dan teratur seperti kelas-kelas formal di sekolah. Sedangkan kelas informal misalnya kelas bentukan sementara yang hanya untuk sekali atau untuk beberapa kali pertemuan saja seperti kelompok-kelompok kelas pada penataran atau kelompok organisasi keagamaan. Kelompok ini dibentuk tidak seketat kelas formal (Pawit, 2010:66).

Dapat disimpulkan bahwa komunikasi instruksional mempunyai arti komunikasi dalam bidang instruksional atau pembelajaran. Didalam kegiatan komunikasi instruksional agar berjalan secara efektif diharuskan adanya komunikator sebagai pihak pengajar, komunikasikan dan media. Pada komunikasi instruksional guru, pengajar atau instruktur atau pelatih merupakan sumber utama dalam pemberian pelajaran, metode,

menerangkan dan menyampaikan sebuah materi yang akan disampaikan kepada siswa yang berperan sebagai komunikan.

### **Metode Komunikasi Instruksional**

Metode dapat dikatakan sebagai jalan atau langkah untuk mencapai tujuan. Metode merupakan bagian dari strategi, artinya suatu teknik atau cara tersusun secara sistematis untuk melakukan suatu pekerjaan atau kegiatan yang sudah direncanakan dalam strategi. Metode merupakan bagian dari strategi, artinya suatu teknik atau cara yang untuk melaksanakan suatu pekerjaan atau kegiatan yang sudah direncanakan dalam strategi (Pawit, 2010:275).

Dalam proses belajar dan mengajar, perlu diperhatikan metode pembelajaran yang digunakan oleh guru terhadap siswa yang berada dalam kelas. Metode pembelajaran merupakan bagian dari komunikasi instruksional. Dengan menggunakan metode pembelajaran guru dapat melakukan atau menyajikan materi pelajaran kepada siswa untuk mencapai suatu tujuan. Adapun beberapa metode yang dapat diterapkan dalam proses belajar mengajar, diantaranya :

#### **1. Metode Komando**

Metode komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran dan ia sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan besar dari perkembangan siswanya. Pada dasarnya metode ini ditandai dengan penjelasan, demonstrasi, dan latihan. Metode ini dimulai dengan penjelasan tentang teknik baku, dan kemudian siswa mencontoh dan melakukannya berulang kali. Evaluasi dilakukan berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan, siswa dibimbing ke suatu tujuan yang sama bagi semuanya. Metode mengajar komando kebanyakan terbukti efektif karena ilmu yang diperoleh oleh siswa akan cepat diserap dan dapat

dimengerti, inilah peran guru dibutuhkan sepenuhnya. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran yang mendukung dan yang efektif (Paturusi,2013:123-124).

## 2. Metode Tugas

Guru bertanggung jawab menentukan tujuan pengajaran, memilih aktivitas dan menetapkan tata urutan kegiatan untuk mencapai tujuan pengajaran. Dalam metode ini siswa ikut serta menentukan cepat lambatnya tempo belajar. Guru memberikan keleluasan bagi setiap siswa untuk menentukan sendiri kecepatan dan kemajuan belajar. Dalam metode mengajar tugas, guru tidak menghiraukan bagaimana kelas diorganisasi atau siswa melakukan tugas itu secara serempak atau tidak. Diterapkan secara lisan atau tulisan. Siswa melakukan tugas sesuai dengan kemampuan dan juga dapat dibantu oleh temannya atau tugas itu dilaksanakan dalam sebuah kelompok kecil (Paturusi,2013:124-125).

## 3. Metode Individual

Metode individual dikembangkan berdasarkan konsep belajar yang berpusat pada siswa dan kurikulum yang diluncurkan sesuai dengan kebutuhan perorangan. Siswa memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai tempo masing-masing. Metode ini dapat diterapkan dengan perlengkapan sederhana, seperti pengadaan kartu kemajuan pribadi, pembuatan poster atau gambar-gambar garis yang dibuat oleh guru sendiri. Adapun langkah-langkah pengembangan penerapan metode individual sebagai berikut: 1). Diagnosis, 2). Penentuan paket tugas, 3). Pengembangan, 4). Evaluasi, 5). Pengukuran (Paturusi,2013:125-126).

## 4. Metode Belajar Tuntas

Metode belajar tuntas merupakan sebuah variasi dari metode individual. Metode ini tidak menekankan pada aspek pengetahuan atau penalaran. Lebih mengutamakan penilaian dari teman guru.

Sebuah keterampilan dipecah-pecah menjadi beberapa tahap dan setiap tahapannya harus dikuasai sampai tuntas. (Paturusi,2013:127-128).

## 5. Metode Praktek/Latihan

Metode praktek merupakan metode pembelajaran dimana peserta siswa melaksanakan kegiatan latihan atau praktek agar memiliki ketegasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari teori yang telah dipelajari. Metode pembelajaran praktek dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperolehnya. Praktek merupakan upaya untuk memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mendapatkan pengalaman langsung. Selama praktek, peserta didik diharapkan mampu melihat, mengamati, memahami, dan mengikuti apa yang diinstruksikan guru (Fathurrohman, 2007:61-62).

## 6. Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab adalah cara penyajian pelajaran dalam bentuk pertanyaan yang harus dijawab, terutama dari guru kepada siswa, tetapi dapat pula dari siswa kepada guru. Metode ini dimaksudkan untuk merangsang untuk berfikir dan membimbing peserta didik dalam mencapai kebenaran. (Fathurrohman, 2007:61-62).

## Media Komunikasi Instruksional

Media berasal dari kata medium artinya secara harfiah ialah perantara, penyampai atau penyalur. Media dalam kegiatan komunikasi instruksional ialah yang bentuk maupun fungsinya sudah dirancang sehingga bisa digunakan untuk memperlancar kegiatan proses belajar mengajar pada pihak sasaran, bahkan memperjelas gagasan yang disampaikan komunikator dalam kegiatannya. Ia juga berfungsi mengandung dan bahkan memperjelas ide-ide atau gagasan-gagasan yang disampaikan oleh komunikator dalam kegiatannya (Pawit, 2010:226).



Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menetapkan pilihan media yang akan digunakan yaitu tujuan pemilihan media harus jelas. Tujuan-tujuan ini sangat bervariasi sifatnya, tergantung pada program dan maksud penyajian seperti misalnya untuk penyampaian informasi umum, penganjur instruksi atau sekedar hiburan. Hal lain yang perlu diperhatikan ialah jenis sasaran yang akan diberi kegiatan instruksional, misalnya masyarakat atas, masyarakat bawah, kelompok besar, kelompok menengah atau kelompok kecil. Hal kedua yang perlu diperhatikan dalam memilih media ialah faktor familiaritas media tersebut, baik bagi penyaji maupun bagi sasaran. Sebab, bila tidak demikian, penyaji akan gagal dan sasaran tidak tertarik dan menjadi bahan barang tontonan yang menarik sehingga mereka bukannya tertarik oleh pesan yang disampaikan oleh penyaji pesan, melainkan tertarik oleh jenis mediana. Dalam memilih media harus diperbandingkan dengan media lain agar mengetahui kelebihan dan kekurangan media yang terpilih dapat dipertanggung jawabkan (Pawit, 2010:282).

Adapun media instruksional yaitu, media audio, media visual, media audio audio dan media gambar. dapat disimpulkan bahwa media komunikasi merupakan alat atau perantara yang dapat memperlancar atau mendukung proses komunikasi antara komunikor dengan komunikan dalam kegiatan belajar mengajar.

#### Hambatan Komunikasi Instruksional

Hambatan dalam komunikasi instruksional adalah penghalang atau hal-hal yang dapat mempengaruhi kelancaran kegiatan instruksional dengan titik berat pada faktor komunikasi yang direncanakannya atau segi-segi komunikasi yang menghambat kegiatan atau bahkan proses instruksional. Hambatan-hambatan tersebut bisa datang dari berbagai pihak, antara lain pihak guru selaku komunikator

dan yang dianggap paling penting ialah hambatan-hambatan yang terjadi pada pihak sasaran karena pihak inilah yang menjadi tujuan akhir dari seluruh tindakan instruksional. Malahan Cowley mengatakan bahwa hambatan-hambatan pada sasaran ini menduduki pihak yang lebih besar kemungkinannya, karena persepsi sasaran terhadap pesan yang disampaikan komunikator bisa ditafsirkan salah berkaitan dengan masalah kepribadian pihak sasaran itu sendiri (Pawit, 2010:193).

Adapun hambatan komunikasi instruksional yaitu hambatan pada sumber, hambatan pada saluran dan hambatan pada komunikan.

#### Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal menurut Joseph A. Devito, didefinisikan sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang atau di antara sekelompok kecil orang-orang dengan beberapa efek dan beberapa umpan balik seketika (Soyomukti,2010:14). Sedangkan menurut Mulyana (2012:8) komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi berarti komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal ataupun nonverbal. Komunikasi demikian menunjukkan pihak-pihak yang berkomunikasi berada dalam jarak yang dekat dan mereka saling mengirim dan menerima pesan baik verbal ataupun nonverbal secara simultan dan spontan. Dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan suatu proses pengiriman dan penerimaan sebuah pesan antara dua orang atau lebih berlangsung secara tatap muka dalam jarak yang dekat dan mendapatkan umpan balik seketika dalam bentuk verbal maupun nonverbal. Dalam komunikasi interpersonal terdapat komunikasi verbal dan komunikasi nonverbal, berikut penjelasan komunikasi verbal dan nonverbal

## Komunikasi Verbal

Komunikasi verbal menurut Muhammad (2009:95) adalah komunikasi yang menggunakan simbol-simbol atau kata-kata, baik yang dinyatakan secara oral atau lisan maupun tulisan. Komunikasi verbal merupakan karakteristik khusus dari manusia. Tidak ada makhluk lain yang dapat menyampaikan bermacam-macam arti melalui kata-kata. Kata dapat dimanipulasi untuk menyampaikan secara eksplisit sejumlah arti. Dengan adanya komunikasi verbal memungkinkan pengidentifikasian tujuan, pengembangan strategi dan tingkah laku untuk mencapai tujuan.

Sementara menurut Hardjana (2003:22) komunikasi verbal adalah komunikasi yang menggunakan kata-kata, baik lisan maupun tulisan, yang digunakan oleh manusia untuk mengungkapkan perasaan, emosi, pemikiran atau gagasan, menyampaikan fakta, data, dan informasi serta menjelaskannya, saling bertukar perasaan dan pemikiran, berdebat, dan bertengkar sehingga dalam berlangsungnya komunikasi verbal bahasa dan kata-kata memiliki peranan sangat penting. Komunikasi verbal dapat dibedakan atas komunikasi lisan dan tulisan.

## Komunikasi Nonverbal

Komunikasi nonverbal adalah penciptaan dan pertukaran pesan dengan tidak menggunakan kata-kata seperti seperti komunikasi yang menggunakan gerakan tubuh, sikap tubuh, vocal yang bukan kata-kata, kontak mata, ekspresi muka, kedekatan jarak dan sentuhan. Dengan komunikasi nonverbal orang dapat mengekspresikan perasaannya melalui ekspresi wajah dan nada atau kecepatan berbicara (Muhammad,2009:130).

Menurut Rakhmat (2007:268) komunikasi nonverbal terdiri dari pesan paralinguistik dan pesan ekstralinguistik. Pesan paralinguistik adalah setiap cara-cara dalam berkata yang memberikan maksud tersendiri. Sedangkan pesan

ekstralinguistik yaitu cara manusia menyampaikan pesan dengan cara-cara lain.

Menurut Duncan (dalam Rakhmat, 2008:289-294) pesan nonverbal dibagi menjadi dalam beberapa jenis diantaranya sebagai berikut:

1. Pesan kinestik
2. Pesan gestural
3. Pesan postural
4. Pesan proksemik
5. Pesan artifaktual
6. Pesan paralinguistic
7. Pesan sentuhan

## Yoga

Yoga adalah bersatunya tubuh, pikiran, jiwa (*mind, body, soul*) dengan keseimbangan ketiganya. Sedangkan menurut shima Yoga, Yoga adalah suatu sistem kesehatan paripurna yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik, memberikan ketenangan pikiran dan kedamaian jiwa. Yoga dalam bahasa Sansekerta kuno berarti penyatuan (*union*). Dalam terminologi tradisional, Yoga adalah penyatuan *jivatma* (diri individu) dengan *paramatma* (diri universal). Melalui Yoga seseorang akan mengenal tubuhnya, mengenal pikiran dan mengenal jiwanya (Sindhu,2015:30).

Dalam Yoga, tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, napas serta pikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam tubuh. Secara ilmiah Yoga terbukti mampu memperbaiki, memperkuat dan memaksimalkan fleksibilitas otot. Berbagai gerakan atau pose Yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari segi psikologis, Yoga dapat meningkatkan konsentrasi, fokus dan meningkatkan keseimbangan jiwa, ketenangan juga kepuasan. Dapat dilihat Yoga memiliki perbedaan dengan konsep aktivitas olah fisik lainnya. Yoga adalah aktivitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis,

psikologis, sementara aktivitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar semata (Lebang, 2013:1).

Yoga berakar dari kata *Yuj* berasal dari bahasa sanskerta yang berarti bergabung atau bersatu (Weller, 2001:3). Yoga juga terdapat dalam bahasa Yunani '*zygon*' dan kata lainnya '*jugum*'. Sedangkan dalam Rgveda, Yoga disimbolkan dengan '*tapas*' yang lebih fokus terhadap pengendalian dirinya (Somvir, 2008:3).

Yoga menganggap manusia sebagai kesatuan dan tidak dibagi menjadi bagian-bagian. Yoga didefinisikan sebagai suatu latihan yang terdiri dari tiga komponen: peregangan lembut, latihan untuk kontrol napas, meditasi dan kelemasan (Weller, 2001:3).

#### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan interaksi simbolik sebagai payung teori

### Hasil dan Pembahasan

#### 1. Metode Komunikasi Instruksional Instruktur di Lindz Yoga Studio Pekanbaru

Didalam latihan Yoga instruktur menggunakan metode-metode tertentu yang dipergunakan untuk memberikan materi Yoga dan pose Yoga agar *member* mengikuti apa yang diinstruksikan oleh instruktur serta paham, mengerti, mengetahui manfaat dan fungsi pose-pose Yoga.

Berdasarkan hasil data di lapangan Instruktur di Lindz Yoga studio menggunakan tiga (3) metode instruksional yaitu:

##### 1. Metode Komando

Metode komando yaitu metode mengajar yang berpusat pada guru. Metode ini dimulai dengan penjelasan tentang teknik baku, demonstrasi, latihan dan kemudian siswa mencontoh dan melakukannya berulang kali. Di Lindz Yoga studio Pekanbaru para instruktur menggunakan metode komando untuk memberikan instruksi kepada *member*.

Dasarnya. Data yang dihasilkan dari metode penelitian kualitatif berupa data deskriptif. Data deskriptif merupakan data yang berupa kata-kata, gambar dan bukan angka-angka (Moleong, 2012: 11). Penelitian ini diadakan pada bulan November-Maret 2016, di Lindz Yoga studio Jl. Sudirman (Komplek Perkantoran Sudirman Raya) No 8 Pekanbaru. Dikarenakan penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, maka teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

Teknik analisis data dalam penelitian ini mengacu model interaktif yang dicetuskan oleh Miles dan Huberman. Miles dan Huberman yang dikutip dan diterjemahkan oleh Sugiyono (2010:426), menjelaskan bahwa dalam teknik analisis data memiliki empat langkah, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Sebagai tahap awal metode komando yang digunakan dalam latihan Yoga berupa penjelasan. Instruktur terlebih dahulu melakukan penjelasan fungsi, manfaat teknik dasar gerakan Yoga pada kelas Yoga yang sedang berlangsung.

Metode komando digunakan untuk memberikan instruksi dan penjelasan gerakan Yoga kepada *member* agar *member* melakukan latihan Yoga dengan baik sesuai dengan yang diinstruksikan oleh instruktur. Metode komando diharapkan *member* dapat paham, mengerti tentang fungsi, manfaat setiap pose Yoga dan melatih fisik agar nantinya terjadi perubahan positif pada tubuh.

##### 2. Metode latihan

Metode latihan merupakan metode dimana komunikasi melaksanakan kegiatan latihan atau praktek untuk melatih dirinya. Dalam latihan Yoga metode ini merupakan



modal utama untuk mengikuti Yoga. Dimana para *member* harus mengikuti latihan yang berupa melakukan latihan gerakan Yoga sesuai yang dikomandokan atau yang diinstruksikan oleh instruktur. Metode ini digunakan untuk melatih fisik *member* agar fisik menjadi sehat sebagai tujuan awal mengikuti Yoga. Di Lindz Yoga studio metode latihan digabungkan dengan metode komando atau dapat dikatakan metode komando dan latihan seiring berjalan dilakukan. Dimana instruktur tidak hanya memberikan komando atau instruksi didepan, Namun juga melakukan latihan sambil berbicara didepan.

Metode latihan merupakan metode yang wajib dilakukan didalam Yoga. Metode ini digunakan untuk melatih fisik *member*, membiasakan tubuh untuk selalu bergerak karena dengan selalu bergerak fisik akan terbiasa terlatih, maka hasil yang diperoleh yaitu tubuh menjadi sehat.

### **Media Komunikasi Instruksional Instruktur di Lindz Yoga Studio Pekanbaru**

Media yang digunakan dalam latihan Yoga berupa media audio, media alat bantu Yoga dan media gambar. Media dapat membuat kondisi saat latihan menjadi rileks, tenang, santai dan lebih fokus. Penggunaan media dimaksudkan agar *member* dapat melakukan gerakan atau pose Yoga dengan benar dan tepat terhadap instruksi yang disampaikan oleh instruktur. Media yang sering digunakan dalam komunikasi instruksional adalah media yang bentuk dan manfaatnya sudah dirancang secara baik dapat digunakan untuk memperlancar proses belajar mengajar pada pihak sasaran. Penggunaan media dapat membantu kondisi *member* baik itu kondisi pikiran, kondisi tubuh dan lain hal sehingga dengan penggunaan media dapat membantu dan mendukung kelancaran dalam latihan Yoga serta membuat kondisi latihan tidak membosankan. media yang digunakan di Lindz Yoga studio adalah sebagai berikut:

#### **3. Metode Tanya Jawab**

Metode tanya jawab adalah cara penyajian pelajaran dalam bentuk pertanyaan yang harus dijawab, terutama dari instruktur kepada *member*, tetapi dapat pula dari *member* kepada instruktur. Metode tanya jawab saat latihan Yoga bertujuan untuk mendapatkan *feedback* atau ada hal-hal penting yang ingin ditanyakan seputar Yoga seperti permasalahan atau bagian-bagian tertentu. Dengan metode tanya jawab instruktur dapat membantu dan memberikan solusi kepada *member* jika mengalami masalah pada tubuh.

Metode tanya jawab dilakukan bertujuan untuk memberikan kesempatan bertanya dan memberikan solusi jika mengalami permasalahan. Metode tanya jawab diharapkan dapat memberikan solusi, informasi, fungsi dan manfaat setiap gerakan Yoga sehingga nanti *member* dapat mengatasi permasalahan pada tubuh dengan sendiri.

#### **1. Media Audio**

Media audio berfungsi sebagai sarana yang dapat menstimulus pikiran, perasaan, dan perhatian *member*. Melalui media audio instruktur dapat dengan mudah memberikan instruksi kepada *member*, dan *member* juga dapat fokus melakukan gerakan-gerakan Yoga, dapat merileksasikan pikiran, serta membuat suasana hati menjadi lebih baik. Dengan adanya media audio diharapkan dapat memberikan pengaruh baik terhadap kondisi pikiran, tubuh dan jiwa sehingga Yoga dapat memberikan perubahan kearah yang lebih baik lagi.

#### **2. Media Alat Bantu**

Pada latihan Yoga, alat bantu digunakan sebagai media untuk membantu *member* dan mendukung kelancaran dalam berlatih Yoga. Dengan menggunakan alat bantu akan memudahkan *member* melakukan gerakan Yoga yang masih sulit

dilakukan. Penggunaan alat bantu di Lindz Yoga studio Pekanbaru sangatlah efektif, karena dengan menggunakan alat bantu *member* dapat melakukan gerakan secara benar dan tepat dan membantu member yang masih sulit melakukan gerakan Yoga.

### 3. Media Gambar

Media gambar merupakan media sederhana yang yang dilihat secara nyata. Dimana melalui media gambar ini *member* dapat melihat gambar-gambar pose Yoga,

kalimat-kalimat motivasi, gambar cakra sehingga memberikan informasi terkait Yoga yang didapat hanya dengan melihat gambar tersebut. Dengan menggunakan media gambar dan lukisan memudahkan dalam mengingat pose Yoga. Melalui media gambar *member* dapat melihat dan membaca kalimat-kalimat yang ada di gambar tersebut. Selain itu media gambar dapat memberikan informasi terkait Yoga dan membuat ruangan kelas menjadi lebih penuh dan tidak kosong.

## **Hambatan Komunikasi Instruksional Instruktur di Lindz Yoga Studio Pekanbaru**

Didalam berkomunikasi instruksional tidak terlepas dari adanya hambatan-hambatan yang dapat menghalangi proses komunikasi. Hambatan komunikasi instruksional adalah penghalang atau hal-hal yang dapat mempengaruhi kelancaran kegiatan instruksional dengan titik berat pada faktor komunikasi yang direncanakannya atau segi-segi komunikasi yang menghambat kegiatan atau bahkan proses instruksional. Hambatan-hambatan tersebut bisa datang dari berbagai pihak, antara lain pihak guru selaku komunikator, saluran dan siswa selaku komunikan (Pawit,2010:193). Berikut ini adalah hambatan-hambatan komunikasi instruksional yang ditemukan di Lindz Yoga studio Pekanbaru:

### 1. Hambatan Yang Berasal Dari Sumber

Didalam latihan Yoga tidak terlepas adanya hambatan yang berasal sumber atau instruktur. hambatan yang berasal dari instruktur laki-laki adalah tidak bisa memperbaiki gerakan *member* dengan menyentuh secara langsung dikarenakan tidak semua *member* perempuan maupun laki-laki bisa disentuh untuk diperbaiki gerakan yang *member* lakukan. Hal ini dikarenakan tidak semua perempuan bisa diperbaiki gerakan Yoga yang diinstruksikan dengan menyentuh langsung mereka. Instruktur di Lindz Yoga menghargai dan sopan kepada *member* yang tidak bisa disentuh. Oleh karena itu

untuk mengatasi hambatan tersebut instruktur laki-laki berusaha memperbaiki gerakan dengan memberikan instruksi benar-benar tepat, berulang-ulang memberikan instruksi dan mencontohkan gerakan yang salah dari *member* lalu memperbaiki gerakan dengan diri instruktur sendiri.

### 2. Hambatan Pada Saluran

Hambatan yang berasal dari saluran yang terjadi di Lindz Yoga studio Pekanbaru salah satunya yaitu tape musik terkadang mati secara tiba-tiba akibat dari listrik padam. hambatan lain yang juga mempengaruhi yaitu suara-suara yang berasal dari luar kelas. Dimana terdapat suara-suara berisik yang berasal dari luar kelas seperti suara pesawat, mobil, motor dan suara musik yang berasal dari lantai 2. Sehingga mengganggu latihan Yoga dalam kurun waktu beberapa saat. untuk mengatasi hambatan tersebut instruktur berusaha meminimalisir hambatan yang terjadi dengan memutar musik melalui handphone, menutup jendela dan meningkatkan atau membesarkan intonasi suara.

### 3. Hambatan Pada Komunikan

Hambatan yang berasal dari komunikan yang terjadi di Lindz Yoga studio Pekanbaru yaitu dari segi fisik member. setiap *member* mempunyai permasalahan fisik yang berbeda-beda dan berbeda pula cara menanganinya.

Hambatan yang terjadi seperti datang bulan, cedera pada fisik, fisik yang tidak lentur dan hambatan psikologis.

### Kesimpulan

Setelah dilakukan pembahasan dan hasil analisa terhadap hasil penelitian, maka peneliti dapat menyimpulkan beberapa temuan antara lain:

1. Komunikasi instruksional yang dilakukan instruktur kepada *member* di Lindz Yoga studio Pekanbaru telah dilakukan dengan baik. Hal ini terbukti dari hasil dilapangan, dimana instruktur memberikan instruksi kepada *member* menggunakan cara atau metode tertentu untuk memberikan pemahaman dan cara melakukan gerakan Yoga. Metode komunikasi instruksional yang digunakan instruktur pada latihan Yoga di Lindz Yoga studio Pekanbaru yaitu metode komando, metode latihan dan metode tanya jawab. Metode-metode yang digunakan tersebut sangat membantu *member* dalam memahami dan melakukan setiap gerakan Yoga, sehingga hasil yang didapatkan adanya perubahan pada kesehatan kearah lebih baik lagi.
2. Media komunikasi instruksional yang digunakan instruktur pada latihan Yoga di Lindz Yoga studio Pekanbaru yaitu media audio dan media alat bantu dan media gambar. Media audio dalam bentuk tape musik untuk memutar musik Yoga pada saat latihan berlangsung dan media alat bantu berupa matras, balok, tali, kursi, guling, selimut, gong dan aromatherapy. Media gambar yang dimaksud dalam bentuk gambar nama-nama gerakan Yoga, gambar cakra dan gambar kalimat motivasi. Media instruksional yang digunakan sangat membantu dan mendukung kelancaran komunikasi instruksional yang digunakan

instruktur kepada *member* dalam melakukan gerakan Yoga secara benar dan tepat.

3. Hambatan komunikasi instruksional yang terjadi pada latihan Yoga yaitu hambatan pada sumber, hambatan pada saluran dan hambatan pada komunikan. Hambatan pada sumber yang terjadi yaitu saat instruktur laki-laki di Lindz tidak bisa menyentuh *member* untuk memperbaiki dan membenarkan gerakan sehingga instruktur laki-laki berusaha memperbaiki gerakan dengan memberikan instruksi benar-benar tepat, berulang-ulang memberikan instruksi dan mencontohkan gerakan yang salah dari *member* lalu memperbaiki gerakan dengan diri instruktur sendiri. Hambatan pada saluran yaitu berasal dari aliran listrik padam secara tiba-tiba sehingga tape musik mati dan lagu yang diputar menjadi terhenti dan hambatan berasal dari luar kelas seperti suara pesawat, mobil, motor dan suara musik yang berasal dari lantai dua. Hambatan yang berasal dari sumber yaitu Hambatan pada *member* biasanya sering terjadi karena *member* datang bulan, fisik *member* yang kurang sehat dan beberapa *member* mengalami permasalahan atau cedera pada fisik seperti scholiosis, kiposis, darah tinggi, darah rendah, otot-otot kaku atau tegang dan permasalahan lainnya. Hambatan psikologis yaitu Saat latihan Yoga terkadang *member* bercanda dan ketawa ketika melakukan gerakan yang tidak bisa dilakukan, ribut dikelas, ngobrol dengan temannya, kurang berkonsentrasi saat latihan dan kurang fokus ketika instruktur memberikan instruksi.

## Saran

Adapun saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Metode yang diberikan instruktur sudah cukup memadai akan tetapi saat memberikan instruksi seharusnya instruktur tidak terlalu banyak dan terlalu lama mengulang gerakan Yoga yang gerakannya terlalu berat dilakukan sehingga menyebabkan *member* menjadi bosan. Gerakan yang dilakukan perlu adanya variasi-variasi agar gerakan yang dilakukan tidak monoton. Sebaiknya instruktur dapat membawa suasana latihan Yoga menjadi menyenangkan dan tidak membosankan.
2. Media yang digunakan sudah cukup lengkap dan memadai akan tetapi matras yang digunakan terkadang licin disebabkan oleh keringat saat berlatih Yoga, sebaiknya matras yang disediakan terbuat dari bahan anti licin ketika terkena keringat atau disediakannya alas mantras untuk mengurangi licin pada matras, sehingga saat berlangsungnya latihan tidak menyebabkan cedera ringan. Bolster atau guling yang disediakan masih sedikit. Sebaiknya menambah dan memperbanyak bolster sehingga semua *member* dapat menggunakan bolster.
3. Instruktur di Lindz Yoga sebaiknya mengajar Yoga berdasarkan jenis kelamin *member* seperti kelas Yoga perempuan yang mengajar instruktur perempuan dan sebaliknya. Sehingga instruktur dapat melakukan perbaikan gerakan yang dilakukan *member* dengan menyentuh langsung *member*. karena tidak semua *member* perempuan mau mengikuti latihan Yoga jika instruktur laki-laki. Jadwal kelas latihan Yoga sebaiknya dibedakan dengan

jadwal kelas olahraga lainnya pada waktu yang bersamaan karena suara-suara musik yang berasal dari kelas olahraga lainnya yang sedang berlangsung menyebabkan latihan Yoga menjadi kurang fokus.

## Daftar Pustaka

- Amalia, Astrid. 2015. *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Jakarta: Pandamedia
- Ardianto, Elvinaro. 2010. *Metode Penelitian Untuk Public Relatios Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media
- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsyad, Azhar. 2013. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persanda
- Bungin, Burhan. 2003. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- \_\_\_\_\_. 2007. *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Public Dan Ilmu Social Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Djamarah. Bahri, Syaiful. 2013. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Faturrohman, Pupuh & Sutikno M.Sobri. 2007. *Strategi Belajar*. Bandung: Refika Aditama
- Hardjana, Agus M. 2003. *Komunikasi Intra personal dan Komunikasi interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius

- Husein Umar. 2003. *Metode Riset Komunikasi Organisasi*. Jakarta: Pustaka Utama
- \_\_\_\_\_. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: Salemba Empat
- Husdarta & Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III: Depdiknas.
- Kuswarno, Engkus. 2009. *Metode Penelitian Komunikasi Fenomenologi. Konsepsi Pedoman, dan Contoh Penelitian Fenomena Pengemis Kota Bandung*. Bandung : Widya Pajajaran
- Lebang, Erikar. 2013. *Yoga Sehari-Hari*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Muhammad, Arni. 2005. *Komunikasi Organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Moleong, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya
- Mulyana, Deddy. 2005. *Human Communication*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- \_\_\_\_\_. 2006. *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Rosda Karya
- \_\_\_\_\_. 2012. *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Rosda Karya
- Nazir Moh. 2003. *Metode Penelitian (Cetakan Ke-Tiga)*. Jakarta: Ghalia Perkasa
- Patilima, Hamid. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Paturusi, Ahcmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ritzer, George dan J. Goodman, Douglas. 2004. *Teori sosiologi Modern*. Jakarta: Kencana
- Rakhmat, Djalaluddin. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- \_\_\_\_\_. 2008. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Roestiyah. 2012. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sindhu, Pujiastuti. 2015. *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang*. Bandung: Mizan Pustaka
- Somvir Dr. 2008. *Mari BerYoga*. Bali: India Foundation
- Soyomukti, Nurani. 2010. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- \_\_\_\_\_. 2010. *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan R & D)*. Bandung: Alfabeta
- \_\_\_\_\_. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif & R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Pko Fik Uny
- Suranto Aw, 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Weller, Stela. 2001. *Yoga Terapi*. Jakarta: Rajagrafindo persada
- West, Richard dan Lynn H. Turner. 2008. *Pengantar Teori Komunikasi Edisi 3 Analisis Dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Humanika
- Widya, Setta. 2015. *Panduan Dasar Yoga*. Jakarta: Kawan Media



Yuliana, Kenuk. 2015. *Amazing Yoga Sehat, Cantik, Awet Muda*. Yogyakarta: Solusi Distribusi

Yusuf Pawit.M 2010. *Komunikasi Instruksional: Teori Dan Praktek*. Jakarta: Bumi Aksara

Yasir, M. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. 2009. Pusat Pengembangan Pendidikan Universitas Riau Pekanbaru

[Yogaalliance.org](http://Yogaalliance.org)

<http://health.liputan6.com/read/2257097/yoga-20-menit-yang-bikin-otak-encer>

---

Sumber lain

Skripsi

Rahmi Isnaini. 2008. *Komunikasi Instruksional Guru dan Murid Autis di SD Insania Jatiasih Bekasi*. Jakarta : Uin Syarif Hidayatullah

Purnama Cecilia. 2014. *Komunikasi Instruksional Guru Pada Proses Pembelajaran Siswa Tunarungu Sekolah Menengah Atas Luar Biasa(SLB) Sri Mujinab Pekanbaru*. Pekanbaru: Universitas Riau.

Gusvina Wiranti. 2015. *Komunikasi Instruksional Guru Dalam Pengenalan Dan Penggunaan Bahasa Indonesia Sebagai Identitas Bangsa Di SDN 03 Koto Kaciak Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam, Sumatra Barat*. Pekanbaru: Universitas Riau.

Internet

<http://eprints.uns.ac.id/4423/1/188831111201112241.pdf>

<http://sierraYoga.org/>

<https://shidmaYoga.files.wordpress.com/2010/01/hatha-Yoga-shidmaYoga.pdf>

<http://ayobandung.com/read/20150621/60/349/kamu-tahu-hari-ini-hari-Yoga-internasional>