



## PERAN EKSTRAKURIKULER YOGA ASANA DI SMP NEGERI 3 RENDANG

Oleh

Ni Komang Eka Yuliani<sup>1</sup>; Ni Putu Winanti<sup>2</sup>; Ni Wayan Sri Prabawati Kusuma Dewi<sup>3</sup>  
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Email: [Komangekayuliani2323@gmail.com](mailto:Komangekayuliani2323@gmail.com)<sup>1</sup>; [putu.winanti@gmail.com](mailto:putu.winanti@gmail.com)<sup>2</sup>;  
[sriprabawati89@gmail.com](mailto:sriprabawati89@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstract

*Extracurricular yoga asana is an activity carried out outside of subject hours as a forum for character development chosen by students which has the benefit of building physical health and concentration. The issues discussed are: What are the forms of extracurricular implementation of yoga asana at SMP Negeri 3 Rendang? What are the efforts to implement extracurricular yoga asana at SMP Negeri 3 Rendang? What is the role of extracurricular yoga asana at SMP Negeri 3 Rendang? The theories used are structural functional theory and role theory. This research was a type of qualitative research. Based on the qualitative descriptive analysis, the results obtained are, 1) the form of extracurricular implementation of yoga asana at SMP Negeri 3 Rendang can be seen from the process which includes: Initial stage, core stage, final stage, and post-implementation of extracurricular yoga asana. 2) Efforts to implement extracurricular yoga asana at SMP Negeri 3 Rendang, namely preparing extracurricular facilities and infrastructure for yoga asana and professional instructors in their fields, 3) The role of extracurricular yoga asana at SMP Negeri 3 Rendang, namely increasing students' learning concentration, improving physical health and students' spirituality and improving students' character, the characters that are formed, namely; increasing students' religiousness, increasing students' discipline, increasing students' honesty, and increasing students' independence.*

**Keywords:** Role, Extracurricular, Yoga Asana

### Abstrak

Ekstrakurikuler *yoga asana* merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam mata pelajaran sebagai wadah pengembangan karakter yang dipilih oleh peserta didik yang memiliki manfaat untuk membentuk kesehatan fisik dan konsentrasi. Adapun masalah yang dibahas, yaitu: Bagaimanakah bentuk pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang?, Bagaimanakah upaya pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang?, Bagaimanakah peran ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang?. Teori yang digunakan, yaitu teori fungsional struktural, dan teori peran. jenis penelitian kualitatif. Berdasarkan analisis deskriptif kualitatif di dapat hasil, 1) bentuk pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang dapat dilihat dari proses yang meliputi: Tahap awal, tahap inti, tahap akhir, dan pasca pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana*. 2) Upaya pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 rendang, yaitu menyiapkan sarana dan prasarana ekstrakurikuler *yoga asana* dan instruktur yang profesional di bidangnya, 3) Peran ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang yaitu meningkatkan konsentrasi



belajar peserta didik, meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani peserta didik dan meningkatkan karakter peserta didik, karakter yang terbentuk yaitu meningkatkan religius peserta didik, meningkatkan kedisiplinan peserta didik, meningkatkan kejujuran peserta didik, dan meningkatkan kemandirian peserta didik.

**Kata Kunci : Peran, Ekstrakurikuler, Yoga Asana**

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah proses yang mengakibatkan seseorang untuk tumbuh serta berkembang yang sejalan dengan kemampuan, talenta, watak serta bisa mengembangkan potensi yang terdapat didalam dirinya. Ahdar (2021: 50) mendefinisikan pendidikan merupakan sebuah proses dalam segala pengalaman belajar yang berjalan dalam segala lingkungan serta sepanjang hidup. Pendidikan yang holistik pada sekolah juga mencakup aktivitas diluar kurikulum formal yang diketahui dikenal sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Setiap masing-masing individu mempunyai talenta, minat, potensi yang tidak sama yang perlu untuk diasah melalui latihan serta pengabdian yang berkelanjutan. Maka dari itu setiap sekolah diharapkan agar menyediakan ruang dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler disekolah.

Dalam peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah pasal 1 menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan infrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan.

Ekstrakurikuler memainkan peran begitu baik dalam membentuk tingkah laku anak. Dengan mengikuti kegiatan yang dilaksanakan disekolah seperti olahraga, seni, teknologi dan organisasi siswa, itu bisa menjadi salah satu jalan untuk menambah keterampilan peserta didik, seperti membentuk sebuah kerjasama antara teman, kedisiplinan, kemandirian, tanggung jawab dan bagaimana mereka belajar untuk menjadi pemimpin yang baik pada suatu organisasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis, bahwasannya ada beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang dijalankan oleh pihak sekolah di SMP Negeri 3 Rendang, meliputi ekstrakurikuler pramuka, Palang Merah Remaja (PMR), seni tari, badminton, atletik, voli, catur, sastra Bali, sastra Indonesia, *yoga asana*, melukis dan pencak silat. Salah satu ekstrakurikuler yang peneliti akan teliti dalam penelitian ini yaitu ekstrakurikuler *yoga asana*, karena ekstrakurikuler *yoga asana* bisa memantapkan kepribadian siswa untuk dapat mewujudkan ketahanan sekolah sehingga terhindar dari pengaruh negatif, menyiapkan peserta didik mencapai potensi unggulan sesuai bakat dan minat, dan untuk meningkatkan kesehatan siswa.

*Yoga asana* yang sudah dikembangkan menjadi salah satu bentuk ekstrakurikuler disekolah, karena dilihat memiliki berbagai macam seni gerak yang indah, unik, lentur dan bisa dijadikan bekal keterampilan untuk kedepannya (Suparta 2018). *Yoga asana* mempunyai banyak manfaat dalam menjaga kesehatan fisik, spiritual, kelenturan tubuh, dapat meningkatkan kepercayaan diri dan berpikir positif. Di dalam *yoga asana* terdapat berbagai macam gerakan yang dimana masing-masing gerakan tersebut memiliki fungsi tersendiri untuk menjaga kesehatan tubuh. *Yoga asana* yang paling umum dipraktikkan yaitu postur-postur *yoga asana*, dan *surya namaskara* yang merupakan suatu bentuk penghormatan terhadap Dewa Surya, *pranayama* (pernapasan), serta *meditasi*. Adanya *meditasi* ini tentu untuk mengontrol pikiran dan dapat menralisir hal-hal yang mengganggu di dalam diri siswa dan mencegah datangnya stress yang berlebihan.



Ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang diminati oleh para siswa, dan ekstrakurikuler *yoga asana* ini sebagai wadah untuk menghantarkan siswa menjadi lebih baik terkait dalam tingkah lakunya, karena dalam era kemajuan teknologi yang semakin pesat ini berbagai fenomena di satuan pendidikan tidak menuntut kemungkinan bahwa hal yang diduga bisa terjadi yaitu siswa kurang fokus dalam belajar serta mudah merasa cemas sehingga bisa menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar peserta didik. Maka dari itu ekstrakurikuler *yoga asana* ini dirancang untuk menanamkan dasar ajaran *yoga asana* kepada siswa agar membawa dampak positif untuk perkembangan kepribadian dan tingkah laku peserta didik, dan juga *yoga asana* merupakan bagian pendidikan dari Agama Hindu yang didalamnya terdapat pemusatan pikiran, menghubungkan diri dengan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* dan juga sangat erat kaitannya dengan perkembangan pendidikan di era sekarang, karena sesungguhnya pendidikan tidak hanya teori saja melainkan praktik juga sangat diperlukan oleh peserta didik. Melalui hal tersebut sehingga penelitian ini perlu untuk dilaksanakan, karena berkaitan dengan ekstrakurikuler yang memang pada dasarnya sebagai wadah untuk mengembangkan talenta, minat, serta praktik oleh peserta didik dan dapat menjadikan siswa lebih baik dalam tingkah lakunya. Hal ini tentu saja menjadikan ketertarikan bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian ini. Oleh karena itu berdasarkan pemaparan diatas maka penulis tertarik mengambil judul “Peran Ekstrakurikuler *Yoga Asana* di SMP Negeri 3 Rendang”.

## II. METODE

Metode penelitian adalah serangkaian kegiatan dalam menggali kebenaran suatu studi penelitian yang dilaksanakan, dengan langkah atau kegiatan mengumpulkan informasi sehingga memperoleh data agar bisa di olah dan dianalisis sehingga bisa membentuk suatu kesimpulan yang kuat (Syafriada Hafni, 2022:1-5). Berdasarkan hal tersebut maka metode penelitian menjadi suatu usaha untuk menggambarkan, serta memperluas kembali suatu pengetahuan dengan cara-cara ilmiah.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, karena penelitian ini menggunakan rangkain kata-kata, dan bukan berupa angka, sehingga penelitian ini menghasilkan data berupa deskriptif. Sumber data dalam penelitian ini menggunakan data primer yaitu pembina *yoga asana*, siswa, kepala sekolah, dan guru di SMP Negeri 3 Rendang, dan terkait data sekundernya yaitu diperoleh melalui buku, jurnal, dokumen, gambar, lampiran-lampiran sekolah, untuk mendukung data dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan studi kepustakaan.

## III. PEMBAHASAN

### 3.1 Bentuk Pelaksanaan Ekstrakurikuler *Yoga Asana* di SMP Negeri 3 Rendang

Terkait bentuk pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang akan dibahas beberapa hal, yaitu: 1) Jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana*, 2) Penyampaian materi *yoga asana*, 3) Proses pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana*, serta 4) Pasca pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana*. Adapun pembahasan masing-masing sebagai berikut.

#### 3.1.1 Jadwal Pelaksanaan Ekstrakurikuler *Yoga Asana*

Jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang dilaksanakan setiap satu minggu sekali yang diambil pada hari sabtu sore, yang dimulai dari jam 15.30-17.30 Wita, kecuali ada kesepakatan antara pembina dan siswa, jika pembina



berhalangan hadir, maka akan direncanakan di hari lain sesuai kesepakatan. Untuk tempat pelaksanaannya diambil dilapangan, ruang kelas, koridor sekolah SMP Negeri 3 Rendang, hal ini guna untuk mendapatkan tempat yang nyaman serta suasana yang baru, sehingga kegiatan lebih berkesan dan tidak membuat peserta didik merasa bosan.

### **3.1.2 Penyampaian Materi *Yoga Asana***

Penyampaian materi *yoga asana* yang diberikan oleh instruktur *yoga* di SMP Negeri 3 Rendang kepada peserta *yoga asana*, yaitu: 1) Menjelaskan pengertian ekstrakurikuler, 2) Menjelaskan tujuan dari ekstrakurikuler, bagi siswa mampu memberikan pemahaman apa yang akan didapat ketika mengikuti ekstrakurikuler tersebut, 3) Peserta *yoga asana* diberikan materi mengenai *yoga asana*, dan *surya namaskara*, *Yoga asana* merupakan posisi tubuh dalam keadaan yang nyaman dan mantap. *Surya namaskara* adalah suatu gerakan yang dilakukan untuk penghormatan kepada matahari. Bagi peserta didik pemula penting dijelaskan mengenai penjelasan-penjelasan tersebut agar tidak ada keambiguan. 5) menjelaskan beberapa pose dari *yoga asana* yang akan dilatih serta 12 *surya namaskara* yang akan diajarkan secara bertahap dan menyampaikan makna setiap gerakan. Penyampaian materi mengenai *yoga asana* oleh instruktur Ida Ayu Nyoman Okayani, S.Ag, dilakukan pada seluruh peserta *yoga asana* secara bersama-sama, dengan menggunakan 3 metode yaitu: 1) Metode ceramah, 2) Metode tanya jawab, serta 3) Metode diskusi.

### **3.1.3 Proses Pelaksanaan Ekstrakurikuler *Yoga Asana***

Terkait proses pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang dapat dilihat dari adanya tiga tahap, yaitu: 1) Tahap awal pelaksanaan *yoga asana*, 2) Tahap inti pelaksanaan *yoga asana*, 3) Tahap akhir pelaksanaan *yoga asana*. Adapun penjelasan masing-masing mengenai tahap pelaksanaan *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang sebagai berikut.

#### **3.1.3.1 Tahap Awal Pelaksanaan *Yoga Asana***

Pada tahap awal pelaksanaan *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang diperlukan adanya persiapan yang baik agar tidak ada halangan yang mampu membuat gangguan pada saat pelaksanaan *yoga asana*. Adapun tahap awal yang dilakukan dalam pelaksanaan *yoga asana*, yaitu: 1) Persiapan dari peserta didik, 2) Melakukan doa, mantra yang digunakan yaitu *Gayatri Mantram* dan *Mrtyum Jaya Mantra*, 3) Melakukan pemijatan dari kepala sampai kaki, dan 4) Melakukan peregangan.

#### **3.1.3.2 Tahap Inti Pelaksanaan *Yoga Asana***

Pada tahap inti dalam pelaksanaan *yoga asana* yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Rendang, yaitu terdapat dua puluh satu gerakan yang dilakukan oleh peserta didik *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang yang dipimpin langsung oleh instruktur *yoga asana*, namun pada latihan *yoga asana* dari dua puluh satu gerakan yang dilakukan secara bertahap oleh instruktur, dimana dalam hari yang berbeda terdapat *surya namaskara* yang dilakukan secara terpisah dimulai dari melakukan tahap awal ada doa, pemijatan, peregangan, masuk ketahap inti melakukan *surya namaskara* dan juga tahap akhir. Adapun pada tahap pertama dilakukan 5 gerakan, yaitu: 1) *Ustrasana*, 2) *janusirasana*, 3) *Pascimottanasana*, 4) *Sarvangasana*, 5) *Halasana*. Pada tahap kedua dilakukan 4 gerakan, yaitu: 1) *Bhujangasana*, 2) *Dhanurasana*, 3) *Dhruvasana* dan 4) *Ghomukhasana*. Pada tahap ketiga dilakukan dua belas gerakan *surya namaskara*, yaitu. 1) *Pranamasana*, 2) *Hasta uttanasana*, 3) *Padahastasana*, 4) *Asva sancalanasana*, 5) *Parvatasana*, 6) *Astangga namaskara*, 7) *Bhujangasana*, 8) *Parvatasana*, 9) *Asva sancalanasana*, 10) *Padahastasana*, 11) *Hasta uttanasana*, 12) *Pranamasana*.

Gerakan-gerakan yang diberikan sesuai dengan konsep *Yoga Sutra Patanjali*. Melakukan pose-pose *yoga asana* tersebut disesuaikan dengan keadaan tubuh peserta didik



masing-masing, agar tetap dalam keadaan nyaman serta stabil. Pada *yoga asana* serta gerakan *surya namaskara* dilakukan peserta didik *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang tanpa ada paksaan atau tekanan, akan tetapi dilakukan dengan perlahan, kesungguhan hati, dan semampunya.

### 3.1.3.3 Tahap Akhir Pelaksanaan *Yoga Asana*

Pada tahap akhir dalam pelaksanaan *yoga asana*, setelah melakukan gerakan *yoga asana* serta *suryanamaskara* yang dilakukan secara bertahap dilanjutkan, yaitu: 1) *Savasana*, 2) *Pranayama*, dan 3) Meditasi. *Savasana* merupakan posisi seperti mayat. Dayu Okayani (30 Maret 2024) menjelaskan mengenai pose *savasana* bahwa "...tubuh berbaring terlentang di atas matras, mata terpejam, kedua tangan berada disamping badan dengan rileks hingga menghilangkan ketegangan yang terdapat di dalam tubuh...". Sedangkan Suharta dkk, (2009:121) menjelaskan manfaat dari *savasana* yaitu untuk mengendorkan seluruh sistem psikofisiologi manusia.

Pose *savasana* yang sudah dilakukan dilanjutkan dengan *pranayama*. Mudana dan Dwaja (2017:43) menjelaskan bahwa *pranayama* adalah pengaturan nafas keluar masuk paru-paru melalui lubang hidung dengan tujuan menyebarkan energi ke tubuh. Sedangkan Anandas dan Jendra (2007:64-65) menjelaskan *pranayama* menggunakan pernafasan untuk mengendalikan aliran *prana* dalam nadi dan *pranamaya kosa*.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa *pranayama* yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Rendang dilakukan di tahap akhir setelah melakukan tahap inti dari *yoga asana* serta *savasana*. Peserta didik secara bersama-sama dengan penuh konsentrasi melakukan *pranayama*. Dengan adanya *pranayama* tubuh akan memperoleh ketenangan, dengan pengaturan nafas yang lebih mendalam, serta membuat detak jantung terasa normal dan tubuh lebih merasa segar.

*Pranayama* yang sudah selesai dilakukan dilanjutkan dengan melakukan meditasi. Putu Indriani (2013:19) mendefinisikan bahwa meditasi merupakan suatu teknik pelatihan untuk mewujudkan keseimbangan energi positif dan energi negatif dalam tubuh manusia. Meditasi dilakukan selama 10 menit yang disebut dengan *Transidental Meditation*, dari masing-masing peserta didik mengucapkan mantra yang berbeda-beda dalam meditasi dan bersifat rahasia yang tidak boleh disampaikan kepada orang lain. Kejelasan mantra itu didapatkan dari guru *yoga* yang sudah diundang oleh pihak sekolah. SMP Negeri 3 Rendang memang sebelum adanya ekstrakurikuler *yoga asana* ini sudah melakukan meditasi, karena dari pihak sekolah juga menjalankan ekstrakurikuler *yoga asana*, meditasi tersebut dikombinasikan dalam *yoga* yang dilakukan di akhir latihan dari *yoga asana*.

### 3.1.4 Pasca Pelaksanaan Ekstrakurikuler *Yoga Asana*

Pasca pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang, yaitu terdapat evaluasi. Asrul dkk (2014:2) mendeskripsikan evaluasi pada dasarnya merupakan proses yang tidak hanya menilai hasil belajar, tetapi termasuk proses-proses yang sudah dilalui peserta didik dalam proses pembelajaran. Evaluasi setelah latihan *yoga asana* dimana insruktur menanyakan pada peserta *yoga asana* bagaimana setelah mengikuti kelas, apakah ada keluhan atau tidak, dan pertemuan terakhir peserta didik *yoga asana* diuji maupun di tes mengenai gerakan *yoga asana* maupun *surya namaskara*, yang sudah mereka pelajari sebelumnya.

## 3.2 Upaya Pelaksanaan Ekstrakurikuler *Yoga Asana* di SMP Negeri 3 Rendang

Terkait upaya pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana*, sekolah SMP Negeri 3 Rendang berusaha melakukan segenap upaya untuk membuat minat peserta didik menjadi lebih tertarik



dalam kegiatan ekstrakurikuler *yoga asana*. Berikut upaya pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang yang dilakukan, yaitu: 1) menyiapkan sarana dan prasarana ekstrakurikuler *yoga asana*, 2) instruktur yang professional di bidangnya. Adapun penjelasan masing-masing sebagai berikut.

### **3.2.1 Menyiapkan Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler *Yoga Asana***

Sarana dan prasarana merupakan salah satu sumber daya pendidikan yang sangat penting dikelola dengan baik serta merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari manajemen pendidikan, seperti lapangan, ruangan, sampai pada sarana yang digunakan langsung (Rika Megasari, 2014). Terkait sarana dan prasarana ekstrakurikuler *yoga asana* yang disiapkan oleh SMP Negeri 3 Rendang, yaitu: 1) matras, 2) sound sistem, 3) lapangan, 4) ruang kelas dan 5) koridor ruang tata usaha.

Sarana dan prasarana yang disiapkan melalui sekolah juga dianggarkan dari dana bos, terkadang juga peserta didik membawa matras sendiri jika mereka punya dan itu di izinkan, selain ada lapangan, juga ada ruang kelas, walaupun belum memiliki ruangan khusus untuk latihan *yoga asana*, tetapi sekolah tetap berusaha untuk memberikan fasilitas yang baik dengan menyediakan ruang kelas yang dapat digunakan untuk latihan *yoga asana*, serta terkadang mengajak peserta *yoga asana* untuk melakukan latihan diluar area sekolah, dimana sekolah berusaha untuk mencari tempat yang terbuka, nyaman dan sejuk seperti yang pernah diadakan di Mahagiri. Memberikan kenyamanan pada saat latihan akan membuat suasana hati peserta *yoga asana* lebih bahagia dan senang kerana mendapatkan suasana yang baru.

### **3.2.2 Instruktur yang Profesional di Bidangnya**

Instruktur merupakan salah satu unsur yang paling penting sebagai pemandu jalannya suatu kegiatan yang dilangsungkan. Nina permata dkk, (2022) bahwa berlatih *yoga* perlu guru yang dapat memberikan instruksi yang jelas. Dengan adanya instruktur mampu mempermudah jalannya sebuah latihan yang sedang dilaksanakan.

SMP Negeri 3 Rendang yang menjadi instruktur dalam ekstrakurikuler *yoga asana* yaitu guru Agama Hindu itu sendiri atas nama Ida Ayu Nyoman Okayani, S.Ag. Beliau dulu mengambil pendidikan pada tahun 2004 di Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar, dengan mengambil jurusan Filsafat Agama, dan mengambil akte 4 untuk bisa menjadi guru. Keahliannya dalam *yoga* didapat secara otodidak tentang *yoga* dan sudah memiliki kemampuan di dalam bidang *yoga* yang di dapat ketika kuliah di IHDN Denpasar dan di mantapkan kembali oleh instruktur *yoga asana*.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa, sebagai seorang instruktur yang professional di bidang *yoga asana*, memang harus terlebih dahulu melakoni dan mempunyai pengalaman dalam bidang *yoga asana*, agar bisa mengetahui manfaat yang di dapat, sehingga bisa diterapkan kepada anak didik disekolah. Menjadi seorang instruktur tidaklah mudah, tanggung jawab instruktur itu sangat luas, dimana harus mampu memahami situasi, kondisi, keadaan sekitar hingga peserta didiknya. Sebagai instruktur harus mampu mengajarkan peserta didik bagaimana memulai suatu kegiatan dari awal dengan tertib, dan dalam pelaksanaan latihan, sebagai instruktur *yoga* tidak memaksakan peserta didik untuk melakukan pose tersebut, akan tetapi tetap mengarahkan untuk melakukan gerakan itu semampunya yang dibisa, karena bagi pemula melakukan *yoga asana* itu mungkin agak sulit dan kaku, akan tetapi jika terus dilatih dengan ketekunan maka tubuh akan perlahan-lahan menjadi lentur.

### **3.3 Peran Ekstrakurikuler *Yoga Asana* di SMP Negeri 3 Rendang**

Peran adalah pengaruh yang berhubungan dengan status atau kedudukan sosial tertentu, peran terjadi bila ada suatu tindakan dan bilamana ada kesempatan yang diberikan (Syaron



Brigette, 2024:2). Peran ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang dalam hal ini meliputi; 1) meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik, 2) Meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani peserta didik, 3) Meningkatkan karakter peserta didik, karakter yang dimaksud, yaitu untuk Meningkatkan karakter religius peserta didik, meningkatkan kedisiplinan peserta didik, meningkatkan kejujuran peserta didik, dan meningkatkan kemandirian peserta didik. Adapun penjelasan masing-masing sebagai berikut.

### 3.3.1 Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik

Suatu fenomena yang ada berdasarkan pengamatan penulis di tempat ketika PKM sering anak sulit dalam berkonsentrasi ketika belajar. Disini SMP Negeri 3 Rendang *yogalah* yang dipandang sebagai salah satu cara untuk mengkonsentrasikan peserta didik. Eni dan Pradnyana (2020:642) mendefinisikan konsentrasi merupakan salah satu fungsi kognitif yang berfungsi untuk mempertahankan titik fokus perhatian dalam pembelajaran yang menyeimbangkan proses belajar. Konsentrasi yang baik, ketika kesehatan tubuh anak terjaga dengan seimbang, antara fisik, pikiran serta mentalnya. Putu Indriani (2013: 19) menjelaskan bahwa dengan adanya latihan *yoga* menekankan konsentrasi yang memberi pengaruh positif yaitu ketenangan pikiran. Sedangkan Anadas dan Jendra (2007:55) mendefinisikan *asana* sangat bermanfaat untuk konsentrasi dan meditasi.

Peran ekstrakurikuler *yoga asana* dapat meningkatkan konsentrasi belajar yang dapat dilihat dari proses belajar peserta didik di dalam kelas, dimana bagi peserta didik yang tidak melakukan *yoga* tingkat konsentrasi dan kesabarannya agak lebih kurang dari peserta didik yang melakukan ekstrakurikuler *yoga asana*, dimana mereka lebih bisa berkonsentrasi, duduk dengan tenang dan sabar. Tidak hanya itu saja, ketika guru Agama Hindu memberikan tes berupa soal, peserta didik yang mengikuti *yoga asana* mereka penuh konsentrasi mengerjakan soal yang diberikan oleh guru tanpa melihat buku maupun menyontek, sehingga sikap tersebut mampu mempengaruhi teman-teman yang ada dikelasnya juga, sehingga peserta didik lebih bisa fokus dalam mengerjakan soal tersebut.

### 3.3.2 Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Rohani Peserta Didik

Pengembangan *yoga asana* di lingkungan pendidikan saat ini sangat diperlukan demi terciptanya peserta didik yang unggul dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik. Jasmani adalah badan, tubuh manusia sedangkan rohani adalah berupa roh yang bertalian atau berkenaan dengan roh (Anis Zohriah, 2009:25). Menjaga tubuh agar sehat jasmani dan rohani, tidak saja melalui makanan akan tetapi juga hal lain seperti latihan fisik dan penenangan. Sebagaimana peran ekstrakurikuler *yoga asana* dalam meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani peserta didik dapat dilihat, yaitu kesehatan jasmani, dimana peserta didik di SMP Negeri 3 Rendang kelihatan lebih bugar, walaupun aktivitas yang diikuti oleh peserta didik banyak dan aktif dalam kegiatan organisasi. Melaksanakan *yoga asana* dapat mengeluarkan keringat atau lemak yang melekat di dalam tubuh dari peserta didik.

Peran ekstrakurikuler *yoga asana* juga meningkatkan kesehatan rohani peserta didik, karena dalam melakukan *yoga asana* selalu diawali dengan pemujaan kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*, dan dalam melakukan *yoga* juga digabungkan dengan meditasi di tahap akhir. Suamba (2004:73) menjelaskan bahwa dengan bermeditasi atas kecermerlangan Sang Pencipta alam semesta, maka kecermerlangan tersebut menjernihkan fikiran sesuai dengan kehendak kreatif *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. Dengan adanya meditasi memberikan pengaruh yang baik terhadap mental serta pikiran, dapat mengendalikan stress yang berlebihan, maka peserta didik akan menunjukkan perilaku yang baik dan sopan, lebih merasa tenang dan fokus akan pembelajaran yang diberikan.



Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan jasmani dan rohani peserta didik sangat penting untuk dijaga, dengan adanya *yoga asana*, mampu menjaga kesehatan fisik dan mental serta pikiran peserta didik lebih baik dan tenang.

### **3.3.3 Meningkatkan Karakter Peserta Didik**

Di SMP Negeri 3 Rendang *yoga* sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan karakter peserta didik. Juriah dkk, (2020: 21) mendefinisikan karakter merupakan nilai-nilai yang berhubungan dengan tuhan, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, sikap, perasaan, perkataan, serta perbuatan yang berdasarkan norma-norma agama, hukum serta tata krama. Terdapat karakter peserta didik yang terbentuk dari adanya ekstrakurikuler *yoga asana*, yaitu: 1) Meningkatkan karakter religius peserta didik, 2) Meningkatkan kedisiplinan peserta didik, 3) Meningkatkan kejujuran peserta didik, dan 4) Meningkatkan kemandirian peserta didik. Adapun penjelasan masing-masing sebagai berikut.

#### **3.3.3.1 Meningkatkan Karakter Religius Peserta Didik**

Pendidikan menjadi salah penopang yang paling penting dalam membentuk sebuah karakter yang unggul. Karakter yang kuat dibiasakan dari hal yang rutin mereka lakukan. Menurut Andrianie dkk, (2021: 26) mendefinisikan religius merupakan suatu hal gaib yang diyakini oleh manusia, yang berkaitan dengan tingkat keyakinan yang dijawantahkan dalam perilaku seseorang.

Karakter religius peserta didik dapat dilihat dari proses pelaksanaan *yoga asana*, yang mana yakin akan adanya *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. Peserta didik yang mengikuti latihan *yoga asana* mampu bersikap dan berilaku yang patuh dalam ajaran Agama Hindu, seperti terbiasanya memulai latihan *yoga asana* dengan mengucapkan pangananji *om swastyastu*, dan berdoa sungguh-sungguh menyebut *gayatri mantra* secara bersama-sama sebanyak 3 kali dan *Mrtyum Jaya Mantra* yang dipimpin oleh instruktur *yoga*, untuk memohon doa restu serta perlindungan kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. Di akhir kegiatan *yoga asana* juga dilakukan dengan mengucap *parama santih*.

Peran ekstrakurikuler *yoga asana* dapat meningkatkan karakter religius peserta didik, yang dapat dilihat dari keseharian peserta didik ketika melakukan puja *tri sandhya* di sekolah, bagi peserta didik yang tidak mengikuti ekstrakurikuler *yoga asana* ada beberapa peserta didik yang masih kurang fokus dalam melakukan puja *trisanthya* dalam artian tidak memejamkan mata dengan serius atau kurang fokus, sedangkan dari peserta didik yang mengikuti latihan ekstrakurikuler *yoga asana* mereka lebih cenderung bisa serius dan fokus dalam puja *trisanthya*. Sebelum memulai pembelajaran sebagaimana hasil observasi yang peneliti lakukan, peserta didik juga melaksanakan persembahyangan ke padmasana secara mandiri dengan khusyuk, dan juga dapat dilihat dalam menerima tamu, peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *yoga asana* berpapasan dengan tamu yang ada disekolah mereka menyapa dan mengucapkan *om swastyastu*, hingga teman yang lainnya juga mengikuti.

Berdasarkan kutipan tersebut dapat dikatakan bahwa melakukan doa penuh dengan keyakinan seperti yang dilakukan anak-anak peserta *yoga asana* pada saat melakukan puja *tri sandhya* bersama di lapangan dengan baik dan benar itu bisa menuju kebenaran dan kejernihan hingga membentuk sebuah kebiasaan taat akan agama dan meningkatkan sebuah karakter religius peserta didik, hingga bisa mempengaruhi teman-teman disekitarnya, sehingga secara tidak langsung akhlak mulia akan terbentuk dari dalam dirinya.

#### **3.3.3.2 Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik**





Kedisiplinan merupakan salah satu tahap yang paling penting dibentuk dalam proses pendidikan untuk membuat anak-anak lebih tertib dalam mengemban tugas atau mengikuti suatu aturan yang berlaku. Novi Trilisiana dkk, (2023:4) mendefinisikan bahwa manusia memerlukan kesadaran dalam tataran kognitif sebagai landasan mengambil sikap. Berdasarkan hasil observasi, SMP Negeri 3 Rendang nyatanya berusaha dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik, salah satunya menjalankan ekstrakurikuler *yoga asana* yang dipandang sebagai cara untuk mendisiplinkan peserta didik. Silvia Yuliandari (2022:29) menjelaskan bahwa *yoga* dapat membantu untuk menenangkan pikiran, dan jiwa. Sehingga pikiran yang tenang akan menumbuhkan sikap yang bijaksana serta disiplin yang baik.

Peran ekstrakurikuler *yoga asana* dapat dilihat dari perilaku peserta didik di SMP Negeri 3 Rendang, pada saat jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana* yang dilakukan setiap Sabtu di sore hari, teramati bahwa antusias dari peserta didik bagus sekali walaupun dilaksanakan seminggu sekali, dimana dalam mengikuti *yoga asana*, anak-anak datang ke lokasi latihan dengan tepat waktu, sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan, serta berpakaian dengan sopan dan rapi. Sikap disiplin yang sudah diterapkan oleh instruktur *yoga asana* kepada peserta didik, tidak hanya berlaku di dalam kegiatan *yoga asana* saja, tetapi kedisiplinan yang sudah di tanamkan ini berkelanjutan dalam kedatangannya ke sekolah untuk belajar sehari-hari. Dimana peserta didik datang lebih awal, melakukan pembersihan dan diikuti oleh temannya secara bersama-sama, menjaga lingkungan sekolah agar tetap bersih dan indah. Peserta didik di SMP Negeri 3 Rendang hampir tidak ditemukan yang terlambat ke sekolah, maupun bolos.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa pelaksanaan *yoga asana* mampu memberikan perubahan dari peserta didik yang awal mulanya telat datang maupun ketawa-ketawa pada saat latihan, ketika penerapan latihan *yoga asana* dengan serius dan diimbangi dengan motivasi dari instruktur *yoga*, membuat pelaksanaan ekstrakurikuler bisa meningkatkan kedisiplinan peserta didik.

### 3.3.3.3 Meningkatkan Kejujuran Peserta Didik

Kejujuran merupakan suatu sikap, perkataan, tindakan yang tercermin dari dalam diri seseorang yang dapat dipercaya. Membangun kejujuran dalam diri peserta didik sangatlah tidak mudah, karena karakter dari setiap peserta didik memiliki tingkatan yang berbeda, maka dari itu membangun sebuah kejujuran dari peserta didik diperlukan keterbukaan, kesabaran, ketekunan dalam memberikan ajaran kebenaran serta pendidikan karakter yang baik.

Dalam Pendidikan Agama Hindu erat kaitannya dengan ajaran *Tri Kaya Parisudha*. Menurut Gede Jaman (2017:38) menjelaskan *Tri Kaya Parisudha* yaitu tiga perbuatan yang harus di jaga, serta dilakukan dengan benar. Bagiannya terdiri dari *manacika parisudha* (berpikir baik), *wacika parisudha* (berkata benar serta jujur), serta *kayika parisudha* (berbuat baik).

SMP Negeri 3 Rendang, guru berusaha meningkatkan karakter yang jujur kepada peserta didik, salah satunya yang dilakukan oleh instruktur *yoga asana* dari yang paling sederhana kepada peserta didik, Sebelum memulai kegiatan, instruktur *yoga asana* menanyakan mengenai kelengkapan yang disiapkan oleh anak-anak mengenai matras atau alas, peserta didik langsung mengatakan kepada instruktur *yoga asana*, bahwa ada beberapa peserta didik tidak membawa matras dari rumah karena belum membeli, akan tetapi meminjam dari temannya maupun disekolah, dan ada peserta didik yang menjawab bahwa dia membawa dari rumah. Sikap itu menandakan bahwa kejujuran dari anak-anak mulai terbentuk dari hal yang sederhana. Selain itu anak-anak yang menemukan kunci motor atau HP temannya yang tertinggal pada saat selesai mengikuti *yoga asana*, mereka langsung bertanya serta mengembalikan kepada



temannya, dan tidak memiliki niat untuk menyembunyikan atau merampas bukan miliknya dan ini sejalan dengan bagian-bagian dari *Tri Kaya Parisudha*.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan ketika pikiran sudah dimantapkan penuh dengan konsentrasi yang baik, maka akan tumbuh jiwa serta perbuatan yang baik seperti kejujuran peserta didik di SMP Negeri 3 Rendang yang dilihat dari peserta didik menemukan barang yang bukan miliknya itu dikembalikan.

#### **3.3.3.4 Meningkatkan Kemandirian Peserta Didik**

Kemandirian merupakan suatu hal yang dilakukan tanpa adanya suruhan atau tekanan dan mampu membuat keputusan sendiri. Menurut Setiawati dkk, (2019:9) mendefinisikan kemandirian yaitu sikap serta perilaku seseorang yang cenderung tanpa menerima bantuan serta pertolongan dari orang lain. Sukiman (2017:7) menyebutkan manfaat kemandirian bagi peserta didik yaitu, untuk menumbuhkan rasa percaya diri, rasa tanggung jawab, mengembangkan daya tahan fisik serta mental, menumbuhkan kreativitas peserta didik, serta tanggap dalam berpikir dan bertindak. Kemandirian yang diberlakukan akan menjadi kebiasaan untuk peserta didik berusaha peka terhadap segala sesuatu yang ada disekitarnya.

Berdasarkan observasi, kemandirian anak-anak di SMP Negeri 3 Rendang bisa dilihat pada saat peserta didik sudah sampai di tempat latihan *yoga*, anak-anak secara mandiri tanpa diminta oleh instruktur *yoga asana*, membersihkan lapangan yang akan dijadikan tempat berlatih *yoga*, karena lapangan yang digunakan itu belum di pafing dan masih tanah, jadi banyak batu kerikil kecil yang keluar. Melihat keadaan itu peserta didik *yoga asana* membersihkan, menyapu, memungut batu-batu kecil, agar bersih dan pada saat melakukan *yoga asana* keadaannya dalam posisi yang nyaman.

Kemandirian yang dilakukan peserta didik *yoga asana* juga diterapkan disekolah dalam keseharian mereka juga melakukan hal yang sama yaitu melakukan pembersihan di lingkungan sekolah, serta memilah mana sampah organik dan mana sampah non-organik tanpa diminta oleh guru, mereka sudah mandiri dan peka untuk melaksanakan tugasnya dalam menjaga lingkungan dengan baik, hingga itu bisa dijadikan contoh dan ditiru oleh teman-temannya.

## **IV. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana telah diuraikan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Bentuk pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang dapat dilihat dari proses pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana*. Dalam proses pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang dilaksanakan dengan 3 tahapan, yaitu: 1) tahap awal, ada persiapan peserta didik, 2) tahap inti, melakukan 21 gerakan *yoga asana* secara bertahap, 3) tahap akhir, ada savasana, pranayama, dan meditasi, 4) pasca pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana*, terdapat evaluasi. 2) Upaya pelaksanaan ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang yang dilakukan, yaitu: menyiapkan sarana dan prasarana ekstrakurikuler *yoga asana*, berupa matras, sound sistem, lapangan, ruang kelas, koridor tata usaha dan menyiapkan tempat diluar sekolah seperti di Mahagiri, dan instruktur yang professional di bidangnya, dimana diambil dari tamatan IHDN Denpasar, keahliannya dalam bidang yoga didapat secara otodidak dan di dapat ketika kuliah di IHDN Denpasar. 3) Peran ekstrakurikuler *yoga asana* di SMP Negeri 3 Rendang yaitu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik, meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani peserta didik dan meningkatkan karakter peserta didik, karakter yang terbentuk yaitu karakter religius peserta



didik, meningkatkan kedisiplinan peserta didik, meningkatkan kejujuran peserta didik, dan kemandirian peserta didik

#### DAFTAR PUSTAKA

- Angga dan Kartika. (2021). Membangun karakter berlandaskan *tri hita karana* dalam perspektif kehidupan global. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*. Vol. 9 No. 2 tahun 2021.
- Andrianie dkk. (2021). *Karakter religius sebuah tantangan dalam menciptakan media Pendidikan karakter*. Jawa Timur: CV. Penerbit Qiara Media.
- Gede Sura dkk. (2022). *Samkhya dan yoga proses evaluasi dan inovasi kehidupan*. Denpasar: Sarwa Tattwa Pustaka.
- Gede Jaman. (2017). *Pendidikan agama hindu dan budi pekerti*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Made Adi dkk. (2020). *Yoga sebagai alternatif peningkatan sikap spiritual*. *Maha Widya Bhwana*. Vol, 3, No. 2, Thn 2020. Hlm. 164.
- Mudana dan Dwaja. (2017). *Pendidikan agama hindu dan budi pekerti*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nina Permata dkk. (2022). Peran *yoga* dalam meningkatkan kecerdasan kinestik bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 6 Issue 5 (2022).
- Syaron Brigitte. (2024). Peran badan perencanaan Pembangunan daerah dalam penyusunan RPJMD kota tomohon. *Jurnal Administrasi Publik*. Vol. 04, No, 048.
- Syafrida Hafni. (2022). *Metodologi penelitian*. Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suamba. (2015). *Yoga Sutra Patanjali terjemahan sansekerta indonesia*. Denpasar: Widya Dharma.
- Setiawati dkk. (2019). *Keterampilan hindup mandiri sejak dini*. Sumatra Barat: Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Suparta. (2018). Internalisasi ajaran yama dan nyama pada siswa melalui ekstrakurikuler *yoga* di sekolah menengah pertama dwijendra mataram. STAHN GdePudja Mataram.
- Suhardana. (2009). *Panca sradha lima keyakinan umat hindu*. Surabaya: Paramita.
- Sukiman. (2017). *Seri Pendidikan orang tua menumbuhkan kemnadirian pada anak*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Prabhupada. (2006). *Bhagavad gita menurut aslinya*. The Bhaktivedanta Book Trust Internasional.
- Permendikbud No. 62 Tahun 2014 Tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah.