



PEMBELAJARAN *YOGA ASANAS* PADA SISWA SD PGRI KOTA DENPASAR

Oleh

Kadek Oka Prima Arta¹, Marsono², I Wayan Lali Yogantara³

Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar

okaprima10@gmail.com¹, marsono.65.19@gmail.com², laliyoga12@gmail.com³

diterima 26 Januari 2020, direvisi 3 Maret 2020, diterbitkan 1 April 2020

Abstrak

Pendidikan formal menjadi salah satu kunci terhadap perkembangan dan peningkatan kualitas diri serta perilaku anak, terutama pendidikan Sekolah Dasar. Disinilah peran pendidik untuk memberikan pendidikan kepada siswa sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan Nasional yang dilaksanakan melalui berbagai kegiatan salah satunya melalui pembelajaran *yoga asanas*. Pembangunan di bidang pendidikan menjadi hal yang sangat penting dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu lembaga yang mempunyai cita-cita mewujudkan hal tersebut adalah SD PGRI Kota Denpasar. Masalah yang dibahas antara lain : (1) Bagaimanakah proses pelaksanaan pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar? (2) Nilai-nilai pendidikan apakah yang terkandung dalam pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar? (3) Apakah peran pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar?. Teori yang digunakan untuk menganalisis masalah adalah teori belajar humanistik, teori nilai dan teori peran. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi, wawancara, studi pustaka, dan studi dokumen. Data yang telah terkumpul di analisis dengan metode analisis deskriptif kualitatif dengan langkah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Teknik penyajian hasil analisis data disajikan secara formal dan informal. Hasil penelitian menunjukkan : (1) Proses pelaksanaan pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar meliputi tahap persiapan, pengenalan, doa, peregangan, penenangan, *suryanamaskara* dan *asanas*, meditasi serta doa penutup, (2) Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar yaitu nilai pendidikan religius, nilai pendidikan etika, nilai pendidikan disiplin, nilai pendidikan multikultural dan nilai pendidikan kesehatan, (3) Peran pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar yaitu meningkatkan *sraddha* dan *bhakti* siswa, meningkatkan ketertiban siswa, meningkatkan rasa toleransi siswa, menjaga kesehatan jasmani dan rohani siswa serta mengembangkan keterampilan siswa.

Kata kunci : pembelajaran *yoga asanas*, siswa SD PGRI Kota Denpasar.

Abstract

Formal education is one of the keys to the development and improvement of children's self-quality and behavior, especially elementary school education. This is where the role of educators is to provide education to students in accordance with the functions and objectives



of National education which is carried out through various activities, one of which is through learning yoga asanas. Development in the field of education is very important in producing quality human resources. One of the institutions that have aspirations to make this happen is SD PGRI Denpasar City. The problems discussed include: (1) How is the process of implementing yoga asanas for elementary school students at PGRI Denpasar City? (2) What educational values are contained in learning yoga asanas for SD PGRI students in Dnepsar City? (3) What is the role of learning yoga asanas in SD PGRI Denpasar City students?. The theories used to analyze the problem are humanistic learning theory, value theory and role theory. The data collection methods used are observation, interviews, literature studies, and document studies. The data that has been collected is analyzed using a qualitative descriptive analysis method with steps of data reduction, data presentation and drawing conclusions. The technique of presenting the results of data analysis is presented formally and informally. The results of the study show: (1) The process of implementing yoga asanas for elementary school students at PGRI Denpasar City includes the stages of preparation, introduction, prayer, stretching, calming, Suryanamaskara and asanas, meditation and closing prayers, (2) Educational values contained in learning yoga asanas for students of SD PGRI Denpasar City, namely the value of religious education, the value of ethical education, the value of discipline education, the value of multicultural education and the value of health education, (3) The role of learning yoga asanas in SD PGRI Denpasar City students is to increase students' sraddha and devotional service, increase orderliness of students, increasing student tolerance, maintaining physical and spiritual health of students and developing student skills.

Keywords: *learning yoga asanas, PGRI elementary school students Denpasar*

I. PENDAHULUAN

Kemajuan dan perkembangan zaman yang sangat pesat banyak membawa dampak dalam berbagai bidang kehidupan manusia, baik yang berubah kearah positif maupun kearah yang negatif. Perubahan zaman yang semakin pesat telah banyak mempengaruhi moral, etika, sikap, perilaku, dan keperibadian manusia. Masa-masa yang paling rentan terkena dampak dari perkembangan zaman ini adalah masa anak-anak, karena di masa ini seseorang belum mampu menyaring sesuatu yang diterimanya dengan bijak. Pendidikan memiliki peran yang sangat besar terhadap perkembangan dan peningkatan kualitas diri dan perilaku hidup anak. Pendidikan formal menjadi salah satu kunci dalam memberikan pendidikan bagi anak terutama pendidikan Sekolah Dasar. Disinilah peran pendidik untuk memberikan pendidikan dengan tujuan dan fungsi sesuai Undang-undang No. 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang dilaksanakan dalam berbagai mata pelajaran di sekolah, melalui kegiatan-kegiatan pembelajaran, pengembangan diri serta ekstra kurikuler di sekolah. Kegiatan pembelajaran, pengembangan diri atau ekstra kurikuler merupakan salah satu media yang sangat potensial untuk mengembangkan potensi siswa. Salah satunya dapat dilakukan melalui kegiatan pembelajaran *yoga asanas*.

Yoga secara etimologi berasal dari bahasa Sanskerta dari akar kata “*yuj*” yang berarti menyatukan diri dengan Tuhan (Darmayasa, 2013: 1). Sistem *yoga* yang didirikan oleh Rsi Patanjali merupakan tambahan dari filsafat *Samkhya* yang bertujuan untuk menyeimbangkan antara tubuh, pikiran, dan jiwa yang berfungsi secara harmonis, sehingga tercipta ketenangan dalam pikiran. Melakukan *yoga asanas* secara teratur akan membuat pikiran menjadi tenang, bersih dan mudah menyerap energi positif sehingga dapat merangsang untuk berpikir, berkata dan bertindak yang baik dan benar. Tujuan utama dari *yoga* adalah menyatukan diri dengan



Tuhan, seiring berkembangnya zaman hingga sekarang ini tujuan utama orang melakukan *yoga* semakin beragam seperti untuk kesehatan jasmani dan pembinaan mental spiritual. *Yoga* merupakan salah satu media olah gerak yang dapat dilakukan oleh siapa saja, *yoga* merupakan suatu konsep yang memadukan antara pengolahan gerak jasmani dengan pengolahan pikiran rohani guna mencapai ketenangan batin melalui latihan-latihan gerakan *yoga* seperti *suryanamaskara*, *asanas-asanas* secara bersungguh-sungguh. Selain itu dalam ajaran *yoga* banyak mengandung nilai-nilai pendidikan dan berbagai peran yang cocok diterapkan untuk siswa, karena itulah *yoga* banyak dijadikan materi pengajaran di sekolah. Memberikan pendidikan kepada anak merupakan upaya yang harus terus menerus dilakukan oleh semua elemen baik orang tua, sekolah ataupun lingkungan masyarakat untuk membentuk anak yang berkualitas dan mampu menghadapi perkembangan zaman dengan bijak. Salah satu lembaga yang mempunyai cita-cita mewujudkan hal tersebut adalah SD PGRI Kota Denpasar. SD PGRI Kota Denpasar merupakan Sekolah Dasar Swasta yang berada di bawah naungan Yayasan Pembina Lembaga Pendidikan (YPLP) PGRI Kota Denpasar yang beralamat di jalan Meduri Gang Sudamala, Denpasar Timur. Terpilihnya SD PGRI Kota Denpasar sebagai tempat penelitian karena sekolah ini melaksanakan kegiatan pembelajaran *yoga asanas* yang wajib diikuti oleh seluruh siswa kelas V dan VI sebagai pengembangan bakat, minat, potensi dan keterampilan siswa. Selain itu alasan peneliti memilih melakukan penelitian di Sekolah Dasar Swasta karena pertimbangan penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan *yoga asanas* sangat jarang peneliti temukan menggunakan Sekolah Dasar Swasta sebagai tempat penelitian.

II. METODE

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, studi pustaka dan studi dokumen, metode-metode ini digunakan untuk mengumpulkan data pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah yaitu *Data Reduction* (reduksi data), *Data Display* (penyajian data), *Conclusion/verification* (kesimpulan/ verifikasi). Sugiyono (2018: 335) menjelaskan analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan mengorganisasikan data, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan.

III. PEMBAHASAN

1. Proses Pelaksanaan Pembelajaran *Yoga Asanas* pada Siswa SD PGRI Kota Denpasar

Yoga asanas merupakan pembelajaran yang wajib diikuti oleh seluruh siswa kelas V dan VI SD PGRI Kota Denpasar, pelatih *yoga asanas* di SD PGRI Kota Denpasar adalah Putu Deni Aryawan, S.Pd. Pembelajaran *yoga asanas* di SD PGRI Kota Denpasar dilaksanakan setiap satu bulan sekali yakni diambil pada minggu terakhir di akhir bulan. Jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran *yoga asanas* pada tahun ajaran 2018/2019 yaitu kelas V berjumlah 46 siswa yang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 26 siswa perempuan. Kelas VI berjumlah 26 siswa yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Jumlah total siswa yang mengikuti pembelajaran *yoga asanas* adalah 72 siswa. Proses pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar melalui tahapan-tahapan yang harus diikuti oleh siswa. Tahap-tahapan tersebut yaitu : (1) Persiapan yang meliputi persiapan tempat, alat yakni matras, seragam



olahraga serta kondisi siswa, (2) Pengenalan yang meliputi pemberian materi tentang pengertian *yoga*, manfaat dan hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *yoga* serta gerakan *suryanamaskara* dan gerakan *asanas*, (3) Pengolahan nafas yang bertujuan agar pernafasan siswa teratur dan stabil, menenangkan pikiran dan emosi serta merangsang siswa untuk menyerap energi-energi positif dari alam dan mengeluarkan energi-energi negatif dari dalam tubuh, (4) Doa, bertujuan untuk memohon ke hadapan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* agar dalam pelaksanaan *yoga asanas* ini berjalan dengan baik dan lancar. Doa yang dilantunkan adalah *gayatri mantram* yang dipimpin oleh pelatih *yoga* dan diikuti oleh seluruh siswa, (5) Peregangan, yaitu peregangan pada kaki yang meliputi : penekukan jari dan pergelangan kaki, penekukan lutut, penekukan lutut ke samping, gerakan kupu-kupu. Peregangan pada tangan yang meliputi : pelurusan lengan ke samping, penekukan lengan ke depan, penekukan lengan ke belakang, mengaitkan tangan di belakang punggung. Peregangan pada leher dengan melakukan pemutaran pada leher dan peregangan untuk lambung dengan melakukan pengangkatan kaki dalam posisi tidur. Peregangan ini bertujuan untuk melemaskan otot-otot yang masih kaku dan meminimalisir terjadinya salah gerak yang menyebabkan cedera pada saat siswa melakukan gerakan *suryanamaskara* dan *asanas*. (6) Penenangan yaitu dengan melakukan *savasana*, untuk merilekskan dan mengembalikan tenaga siswa setelah melakukan gerakan peregangan yang lumayan menguras tenaga, agar pada tahap selanjutnya yaitu melakukan gerakan *suryanamaskara* dan gerakan *asanas* siswa dapat melakukannya dengan baik dan maksimal. Penenangan atau rileksasi sangat bagus untuk memberikan kesempatan pada tubuh untuk melakukan pembuangan zat-zat yang berbahaya bagi tubuh melalui sistem pembuangan (Somvir, 2007: 52). (7) Gerakan inti *suryanamaskara* dan *asanas*, *suryanamaskara* berarti penghormatan kepada matahari, sebagai bentuk pemujaan kepada matahari (Sarasvati, 2002: 5). Satu putaran lengkap *suryanamaskara* terdiri dari 12 sikap badan yang dilakukan 2 kali berturut-turut (Sarasvati, 2002: 133).

Gerakan *suryanamaskara* yang dipraktikkan oleh siswa terdiri dari 12 gerakan yaitu : (1) *Pranamasana*, gerakan *pranamasana* dilakukan dengan cara mengambil posisi berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, cakupan kedua telapak tangan di depan dada, dalam posisi ini bernafas secara normal. (Sarasvati, 2002:134). *Pranamasana* atau sikap berdoa dilakukan siswa dengan posisi berdiri tegak dan tangan dicakupkan di depan dada. Manfaat gerakan ini untuk memusatkan konsentrasi dan ketenangan dalam gerakan yang akan dilakukan siswa. (2) *Hasta uttanasana*, gerakan *hasta uttanasana* dilakukan dengan cara mengangkat kedua lengan di atas kepala, kedua lengan diregangkan, tekuk kepala dan tubuh bagian atas ke belakang, tarik nafas ketika mengangkat kedua lengan (Sarasvati, 2002: 135). *Hasta uttanasana* dilakukan siswa dengan posisi berdiri dan tangan dicakupkan di atas kepala badan agak ditarik ke belakang. Gerakan ini bermanfaat untuk meregangkan isi rongga perut, memperbaiki pencernaan, melatih otot lengan dan bahu, menyelaraskan tulang belakang siswa. (3) *Padahastasana*, gerakan *padahastasana* dilakukan dengan cara membungkuk kedepan sampai jari-jari tangan menyentuh jari kaki, tahanlah kedua kaki agar tetap lurus, hembuskan nafas saat membungkuk ke depan (Sarasvati, 2002:136). *Padahastasana* dilakukan siswa dengan posisi membungkuk ke depan hingga jari tangan menyentuh jari kaki. Gerakan ini bermanfaat untuk mencegah sakit perut, memperbaiki pencernaan dan peredaran darah, serta bermanfaat untuk menyelaraskan tulang belakang siswa. (4) *Asva sancalanasana*, gerakan *asva sancalanasana* dilakukan dengan cara merentangkan kaki kanan ke belakang, pada waktu yang sama tekuk lutut kiri tahan agar kaki kiri tetap di posisi semula. Kedua lengan tetap lurus dan dalam posisi yang sama, tarik nafas ketika merentangkan kaki kanan ke belakang (Sarasvati, 2002: 137).



Asva sancalanasana dilakukan siswa dengan menekuk kaki kiri dan merentangkan kaki kanan ke belakang. Gerakan ini bermanfaat untuk memijat bagian perut, memperkuat otot kaki, menyeimbangkan urat syaraf siswa. (5) *Parvatasana*, gerakan *parvatasana* dilakukan dengan cara meluruskan kaki kiri dan letakan di samping kaki kanan, angkat pantat dan turunkan kepala hingga berada diantara kedua lengan. Kaki dan lengan harus lurus pada posisi akhir, hembuskan nafas selama meluruskan kaki kiri dan membungkukkan tubuh (Sarasvati, 2002: 138). *Parvatasana* dilakukan siswa dengan posisi tubuh menyerupai bentuk gunung, gerakan ini bermanfaat untuk menguatkan otot-otot pada kedua lengan dan kaki, melenturkan tulang belakang siswa. (6) *Astangga namaskara* gerakan *astangga namaskara* dilakukan dengan cara merendahkan tubuh ke tanah sehingga pada posisi akhir hanya jari-jari kedua kaki, kedua lutut, dada, kedua tangan dan dagu yang menyentuh tanah, nafas harus dihembuskan (Sarasvati, 2002: 138). *Astangga namaskara* dilakukan siswa dengan posisi hampir telungkup tetapi bagian tubuh yang menyentuh tanah hanya jari-jari kedua kaki, kedua lutut, dada, kedua tangan dan dagu. Gerakan ini bermanfaat untuk menguatkan otot-otot kaki dan lengan dan memperkuat dada siswa. (7) *Bhujanggasana*, gerakan *bhujanggasana* dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari pinggang dengan meluruskan kedua lengan, bawa kepala ke belakang, tarik nafas ketika mengangkat tubuh dan melengkungkan punggung (Sarasvati, 2002: 140). *Bhujanggasana* dilakukan siswa dengan posisi tubuh disangga oleh kedua tangan dan punggung dilengkungkan ke arah belakang. Gerakan ini bermanfaat untuk membantu menekan darah yang berhenti dan mendorong aliran darah segar, menghilangkan penyakit perut seperti pencernaan dan sembelit serta melemaskan otot-otot tulang belakang siswa. (8) *Parvatasana*, gerakan *parvatasana* adalah pengulangan dari posisi 5, dari posisi punggung yang dilengkungkan kemudian ambil sikap *parvatasana* atau sikap gunung, hembuskan nafas saat mengangkat pantat (Sarasvati, 2002: 141). *Parvatasana* dilakukan siswa dengan posisi seperti gerakan nomor 5 yaitu posisi tubuh menyerupai bentuk gunung. Gerakan ini bermanfaat untuk menguatkan otot-otot pada kedua lengan dan kaki, melenturkan tulang belakang siswa. (9) *Asva sancalanasana*, gerakan *asva sancalanasana* sama seperti posisi 4, tekuk kaki kanan dan bawalah ke depan sehingga berada dekat kedua tangan, turunkanlah lutut kaki kiri sehingga menyentuh lantai, tarik nafas ketika mengambil sikap tersebut (Sarasvati, 2002: 142). *Asva sancalanasana* dilakukan siswa dengan posisi sama seperti gerakan nomor 4 yaitu menekuk kaki kanan kedepan dan merentangkan kaki kiri ke belakang. Gerakan ini bermanfaat untuk memijat organ-organ perut, memperkuat otot-otot kaki siswa. (10) *Padahastasana*, gerakan *padahastasana* adalah pengulangan dari posisi 3, letakan kaki kiri di samping kaki kanan, luruskan kedua kaki dan bawa dahi sedekat mungkin ke lutut, kedua kaki diusahakan lurus, Hembuskan nafas ketika melakukan gerakan ini (Sarasvati, 2002: 143). *Padahastasana* adalah pengulangan dari gerakan nomor 3 yang dilakukan siswa dengan posisi membungkuk kedepan hingga jari tangan menyentuh jari kaki. Gerakan ini bermanfaat untuk mencegah sakit perut, memperbaiki pencernaan dan menghilangkan sembelit dan menyelaraskan tulang belakang siswa. (11) *Hasta uttanasana*, gerakan *hasta uttanasana* merupakan pengulangan dari posisi 2 luruskan tubuh dan angkat kedua lengan ke atas kepala. Kedua lengan diregangkan selebar bahu, lengkungkan kepala dan lengan sedikit ke belakang, tarik nafas selama meluruskan tubuh (Sarasvati, 2002: 144). *Hasta uttanasana* merupakan pengulangan dari gerakan nomor 2. Dilakukan siswa dengan posisi berdiri dan tangan dicakupkan di atas kepala badan agak dilengkungkan ke belakang dan pandangan ke atas. Gerakan ini bermanfaat untuk meregangkan isi rongga perut, memperbaiki pencernaan, melatih otot-otot lengan dan bahu, menyelaraskan tulang belakang siswa. (12) *Pranamasana*, gerakan *pranamasana* adalah posisi terakhir sama seperti posisi 1,



bawa kedua tangan di depan dada dan cakupan kedua tangan, hembuskan nafas selama mengambil sikap akhir ini (Sarasvati, 2002: 145). *Pranamasana* merupakan pengulangan dari gerakan nomor 1. Dilakukan siswa dengan posisi berdiri dan tangan dicakupkan di depan dada, manfaat gerakan ini bagi siswa yaitu memusatkan konsentrasi dan ketenangan setelah gerakan-gerakan yang dilakukan siswa.

12 gerakan ini baru setengah dari 1 putaran lengkap *suryanamaskara*, untuk setengah putaran yang ke dua, 12 gerakan ini di ulang tetapi dengan sedikit perubahan pada perentangan dan penarikan kaki yang berlawanan pada posisi 4 dan 9. Dilanjutkan dengan gerakan *asanas* yaitu *bhaka dyanasana*, yang dilakukan siswa dalam posisi jongkok, telapak tangan menempel pada alas posisinya di depan kaki, kemudian secara perlahan kaki dan tubuh di angkat, tangan menyangga seluruh bagian tubuh yang diangkat ke atas. Gerakan ini bermanfaat bagi siswa untuk menguatkan jaringan syaraf dan menghilangkan ketegangan serta kegelisahan, menguatkan kedua lengan dan pergelangan tangan serta menjaga keseimbangan. *Asanas* selanjutnya yaitu *eka pada hastasana*, yang dilakukan siswa dalam posisi berdiri, kaki kiri di angkat dan ditekuk, kaki kanan menyangga tubuh, tangan diletakan di depan dada. Gerakan ini bermanfaat bagi siswa untuk mengembangkan keseimbangan, menguatkan otot-otot kaki, pergelangan kaki dan betis siswa. (8) Meditasi, meditasi adalah pengendalian gelombang-gelombang pikiran yang susah dikendalikan untuk mencapai kedamaian, kebahagiaan dan kesadaran tertinggi, pikiran yang terkendali akan membuat pikiran yang seimbang (Darmayasa, 2013: 102). Pada tahap meditasi ini pelatih *yoga* memberikan ajaran-ajaran yang terdapat dalam *yoga* yaitu *yama* agar siswa dapat mengendalikan pikiran, perkataan dan tindakan dalam kehidupannya, agar siswa selalu menghargai, mengasihi dan menyayangi seluruh mahluk hidup, selalu berperilaku jujur dan beretika, tidak melakukan hal-hal yang melanggar norma agama, hidup dalam kesederhanaan dan tidak mengambil hak atau milik orang lain, yang diberikan pelatih *yoga* dalam bentuk renungan suara-suara pengalaman dalam kehidupan, (9) Doa penutup yaitu untuk mengucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* karena telah diberikan kelancaran dalam melaksanakan pembelajaran *yoga asanas*. Siswa mengucapkan mantram *lokah samastah sukhino bhavantu* sebanyak tiga kali dan diakhiri dengan *parama santih*.

2. Nilai-Nilai Pendidikan yang Terkandung dalam Pembelajaran *Yoga Asanas* pada Siswa SD PGRI Kota Denpasar

Yoga merupakan suatu ajaran olah gerak yang mengandung nilai-nilai pendidikan didalamnya. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar yaitu :

(1) Nilai pendidikan religius, religius adalah suatu sikap dan perilaku yang taat atau patuh dalam menjalankan ajaran agama yang dianutnya. Penanaman pendidikan religius pada siswa sangat penting agar ia selalu bersikap dan bertindak sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya. Penanaman pendidikan religius pada siswa SD PGRI Kota Denpasar dilakukan melalui berbagai kegiatan yang terdapat di sekolah, melalui *puja trisandya* setiap pagi, pelajaran agama, persembahyangan bersama setiap *purnama* dan *tilem*. Selain itu pendidikan religius dapat ditanamkan melalui kegiatan *yoga asanas*, Hal tersebut dapat dilihat pada saat sebelum melakukan *yoga*, siswa diajak berdoa dengan mengucapkan *gayatri mantram* untuk memohon agar kegiatan *yoga* berjalan dengan lancar. Begitu pula saat selesai melaksanakan *yoga* siswa diajak berdoa kembali untuk mengucapkan rasa syukur dan terimakasih dihadapan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* karena telah diberikan kelancaran dalam melaksanakan *yoga asanas*. Serta



dalam gerakan-gerakan *yoga asanas* seperti pada gerakan *suryanamaskara* yaitu gerakan pengormatan kepada matahari atau pemujaan kepada dewa Surya. (2) Nilai pendidikan etika, etika adalah rasa cinta kasih dimana seseorang yang menerima etika adalah karena ia mencintai dirinya sendiri dan mampu menghargai orang lain (Suhardana, 2006: 19). Etika dalam ajaran agama Hindu dinamakan “*susila*”, *su* artinya baik dan *sil*a artinya perbuatan, jadi *susila* adalah tingkah laku atau perbuatan manusia yang baik. Pendidikan etika merupakan pendidikan yang harus ditanamkan kepada siswa khususnya di zaman globalisasi ini karena etika siswa sudah cenderung merosot. Banyak cara dapat dilakukan dalam upaya membentuk dan membangun siswa yang beretika, salah satu caranya dengan melaksanakan *yoga asanas* karena di dalam *yoga asanas* ini mengandung nilai pendidikan etika yang sangat baik. Hal tersebut dapat dilihat dalam ajaran *yoga* terdapat konsep yang disebut dengan *astangga yoga* yaitu 8 Tahapan dalam melakukan *yoga*. Tahap paling awal yang harus dilaksanakan adalah *yama* yang berarti pengendalian diri tahap awal, pengendalian diri tahap awal tersebut terdiri dari *ahimsa* yaitu tidak menyakiti atau menyiksa, *satya* kebenaran atau jujur baik dalam berfikir, berbicara ataupun bertindak, *asteya* yaitu tidak mengambil hak atau milik orang lain, *brahmacarya* tidak melakukan hubungan seksual, dan *aprigraha* penuh kesederhanaan, tidak berpoya-poya. Ajaran *yama* inilah yang diterapkan dalam pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar. (3) Nilai pendidikan disiplin, disiplin berasal dari bahasa Latin yakni “*Disciplina*” yang menunjuk pada kegiatan belajar dan mengajar. Istilah bahasa Inggris lainnya yakni “*Discipline*” yang berarti tertib, taat, atau mengendalikan tingkah laku, penguasaan diri, kendali diri, latihan membentuk, meluruskan atau menyempurnakan sesuatu sebagai kemampuan mental atau karakter moral, hukuman yang diberikan untuk melatih atau memperbaiki, kumpulan atau sistem peraturan-peraturan bagi tingkah laku (Tu’u, 2004: 30). Kedisiplinan muncul karena adanya kesadaran batin dan iman kepercayaan bahwa yang dilakukan itu baik dan bermanfaat bagi diri dan lingkungan. Kedisiplinan dapat terbentuk oleh adanya empat hal yakni karena mengikuti aturan, adanya kesadaran dari diri sendiri, hasil dari adanya proses pendidikan dan hukuman dalam rangka pendidikan (Tu’u, 2004: 34). Terdapat berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk membentuk kedisiplinan siswa di SD PGRI Kota Denpasar, untuk menjaga kedisiplinan siswa biasanya dibuat suatu tata tertib di sekolah. Selain itu kedisiplinan dapat terbentuk dari kesadaran siswa dan melalui pengalaman-pengalaman yang didapatkan dari kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh siswa, salah satunya adalah pembelajaran *yoga asanas*. Hal tersebut dapat dilihat pada saat siswa harus membiasakan diri untuk bangun pagi dan mempersiapkan diri agar tidak terlambat mengikuti pembelajaran *yoga asanas* karena *yoga* sangat bagus dilakukan pada pagi hari. Sebelum melaksanakan *yoga* dianjurkan untuk mengosongkan perut agar siswa tidak mengalami masalah dalam pencernaan. *Yoga* tidak boleh dilakukan pada saat menstruasi karena dalam ajaran agama Hindu wanita yang menstruasi dalam keadaan *cuntaka*, selain itu setiap gerakan-gerakan *yoga* tersebut harus dilakukan dengan disiplin tinggi. (4) Nilai pendidikan multikultural, multicultural secara etimologi berasal dari kata multi yang berarti banyak, beragam atau beraneka dan kultural yang memiliki makna budaya, jadi multikultural diartikan sebagai keragaman budaya. Pendidikan multikultural merupakan proses pengembangan potensi manusia yang menghargai pluralitas dan heterogenitas sebagai konsekuensi keragaman budaya, etnis, suku, dan agama. Pendidikan multikultural menghendaki penghormatan dan penghargaan terhadap harkat dan martabat manusia (Mahpud, 2006: 168-169). Negara Indonesia merupakan negara yang sangat luas dan terdiri dari berbagai suku, ras, agama dan budaya yang berbeda-beda maka sangat penting menerapkan pendidikan multikultural agar masyarakat dapat hidup berdampingan dan



harmonis. Pendidikan multikultural dapat ditanamkan kepada siswa melalui berbagai kegiatan di sekolah, salah satunya melalui pembelajaran *yoga asanas*. *Yoga* merupakan ajaran yang bersifat universal yang dapat dilakukan oleh siswa dari berbagai etnis, ras, suku, agama dan budaya. Hal tersebut terlihat dari siswa yang mengikuti pembelajaran *yoga asanas* di SD PGRI Kota Denpasar tidak saja diikuti oleh siswa yang beragama Hindu tetapi juga diikuti oleh siswa yang beragama lain seperti Islam, Kristen, Katolik dan Buddha. (5) Nilai pendidikan kesehatan, Kesehatan menjadi suatu kebutuhan yang sangat penting, tak terkecuali dalam proses pendidikan kesehatan juga menjadi hal yang sangat penting jika siswa dalam kondisi sehat maka dalam mengikuti proses pembelajaran akan semangat. Sangat penting menanamkan pendidikan kesehatan kepada siswa agar ia dapat menjaga dirinya selalu dalam keadaan sehat. Salah satu cara menanamkan pendidikan kesehatan kepada siswa adalah melalui pembelajaran *yoga asanas*. Hal tersebut dapat dilihat pada berbagai manfaat dari gerakan-gerakan *yoga* dalam bidang kesehatan mulai dari pengolahan nafas, dan gerakan-gerakan *suryanamaskara* serta *asanas* yang memiliki berbagai peran dan manfaat untuk kesehatan jasmani seperti melenturkan, melemaskan otot-otot tubuh, melancarkan peredaran darah, dan kesehatan rohani seperti menenangkan emosi dan pikiran serta pengendalian diri siswa.

3. Peran Pembelajaran *Yoga Asanas* pada Siswa SD PGRI Kota Denpasar

Pembelajaran *Yoga asanas* memiliki berbagai peran bagi siswa sesuai dengan nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar. *Yoga* merupakan suatu ajaran olah gerak yang memiliki berbagai peran, peran pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar yaitu : (1) Meningkatkan *Sraddha* dan *Bhakti* siswa, kata *sraddha* mengandung makna yang sangat luas yaitu keyakinan atau keimanan (Titib. 1996: 165). Menurut Lexicographer Amarasimha (dalam Titib, 1996: 165-166) menyatakan bahwa *sraddha* mengandung makna keyakinan atau keinginan. *Sraddha* merupakan keyakinan yang mendasar dalam agama Hindu, keyakinan ini adalah prinsip dasar yang dipegang oleh setiap umat Hindu. Terdapat 5 keyakinan dalam agama Hindu yang disebut dengan *Panca Sraddha* yang menjadi dasar pedoman umat Hindu. Bagian-bagiannya yaitu : (1) *Widhi Sraddha* keyakinan terhadap *Brahman* dengan segala manifestasinya, (2) *Atman Sraddha* keyakinan terhadap *atman* yang menghidupkan semua makhluk, (3) *Karmaphala Sraddha* keyakinan terhadap kebenaran hukum sebab akibat atau buah dari perbuatan, (4) *Punarbawa Sraddha* keyakinan terhadap kelahiran kembali, (5) *Moksa Sraddha* keyakinan terhadap kebebasan yang tertinggi bersatunya *Atman* dengan *Brahman*. Dr. Wayan Jendra SU (dalam Suhardana, 2010: 182) kata *Bhakti* berasal dari urat kata bahasa Sansekerta “*bhag*” yang berarti terikat kepada Tuhan, dari kata tersebut terbentuk kata *bhakti* yang berarti kasih sayang, cinta kasih, pelayanan, kesetiaan, cinta yang tulus kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. Di era globalisasi ini sangat penting bagi kita untuk menguatkan *sraddha dan bhakti* siswa, agar siswa selalu ingat dan berbakti kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* dan menjalankan ajaran-ajaran *dharma* dan bertindak serta berperilaku sesuai dengan ajaran kitab suci *Veda*. *Sraddha* dan *bakti* siswa dapat ditingkatkan melalui berbagai cara salah satunya melalui pembelajaran *yoga asanas*. Hal tersebut dapat dilihat pada saat pemusatan pikiran secara penuh yang dilakukan siswa kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* yang dilakukan dengan pengucapan *gayatri mantram* sebelum memulai kegiatan *yoga asanas* dan *lokah samastah sukhino bhavantu* setelah selesai melakukan *yoga asanas*, hal tersebut membangun kebiasaan siswa agar terbiasa berdoa sebelum melakukan aktivitas untuk memohon perlindungan dan berdoa setelah melakukan aktivitas untuk mengucapkan rasa syukur dihadapan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. Contohnya siswa selalu berdoa sebelum dan sesudah makan, sebelum dan setelah melaksanakan



pembelajaran di sekolah. Dilihat dari pengertian *yoga* yaitu sebagai penyatuan, tujuannya adalah menyatukan diri dengan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* secara otomatis siswa telah menjalankan *sraddha* dan *bhakti* kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. (2) Meningkatkan ketertiban siswa, ketertiban merupakan cerminan dari siswa yang taat terhadap peraturan, ketertiban didukung tata tertib yang terdapat di sekolah dan perilaku siswa yang disiplin. Tata tertib merupakan peraturan yang dibuat untuk menjaga perilaku siswa agar selalu taat dan patuh terhadap peraturan yang ada. Selain itu salah satu yang juga mendukung perilaku tertib dari siswa adalah kesadaran dari diri siswa. Kesadaran tersebut dibangun memalui berbagai kegiatan ataupun pengalaman-pengalaman yang dialami oleh siswa salah satunya melalui kegiatan *yoga asanas*. Melalui nilai pendidikan etika dan disiplin yang terdapat dalam pembelajaran *yoga asanas* secara otomatis dapat merangsang kesadaran siswa dalam berperilaku disiplin di lingkungan sekolah sehingga siswa mengikuti tata tertib dan peraturan yang berlaku di sekolah. Contohnya siswa tepat waktu hadir di sekolah, bersikap dan berperilaku sesuai dengan aturan, mengikuti tata tertib sekolah dan memiliki rasa tanggung jawab. (3) Meningkatkan rasa toleransi siswa, Indonesia adalah negara dengan beragam budaya, suku, ras, agama, adat dan tradisi yang berbeda, untuk menjaga keharmonisan dan kerukunan diantara semua perbedaan tersebut maka diperlukan sikap toleransi. Meningkatkan rasa toleransi siswa sangat penting, salah satu yang berperan dalam meningkatkan rasa toleransi siswa adalah pembelajaran *yoga asanas*. Hal tersebut dapat dilihat dari siswa yang mengikuti pembelajaran *yoga asanas* di SD PGRI Kota Denpasar tidak hanya diikuti oleh siswa yang beragama Hindu, tetapi juga diikuti oleh siswa yang beragama Islam, Kristen, Katolik dan Buddha. Mereka belajar dengan berdampingan dan harmonis, secara tidak disadari oleh siswa hal tersebut memupuk rasa toleransi diantara siswa, siswa saling berbaur, membantu dan berinteraksi dalam pembelajaran serta mengesampingkan perbedaan. Hal tersebut membiasakan siswa untuk saling menghormati perbedaan-perbedaan dalam kehidupan dan hidup secara rukun, harmonis baik di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. (4) Meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani siswa, *Yoga asanas* merupakan salah satu media yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan siswa tidak hanya jasmaninya tetapi juga rohaninya. Ada berbagai manfaat *yoga asanas* dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani siswa diantaranya melatih kelenturan tubuh, melemaskan otot-otot tubuh, melancarkan peredaran darah, menghilangkan stres, menenangkan emosi dan pikiran serta pengendalian diri, yang jika dipraktikkan secara serius dan rutin oleh siswa maka dapat menjaga kesehatan jasmani dan rohani siswa. (5) Mengembangkan keterampilan siswa, keterampilan adalah kemampuan untuk menggunakan akal, pikiran, ide dan kreatifitas dalam mengerjakan atau membuat sesuatu menjadi lebih bermakna. Keterampilan harus terus diasah dan dilatih untuk mengembangkan kemampuan sehingga dapat menguasai bidang yang dipelajari. Keterampilan dan potensi yang ada dalam diri siswa dapat digali melalui berbagai kegiatan yang terdapat di sekolah. Salah satunya dikembangkan melalui pembelajaran *yoga asanas*. Pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar menjadi salah satu media untuk mengembangkan keterampilan siswa. Melalui latihan-latihan yang tekun secara perlahan siswa mampu untuk menguasai gerakan-gerakan yang diajarkan dengan baik, dengan melakukan gerakan-gerakan *yoga asanas* secara serius dan tekun maka siswa perlahan mampu melakukan gerakan-gerakan *yoga* dengan baik.



IV. SIMPULAN

Proses pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar melalui tahapan-tahapan. Adapun tahap-tahapan tersebut yaitu : (1) Persiapan yang meliputi persiapan tempat, matras, seragam olahraga serta kondisi siswa, (2) Pengenalan yang meliputi pemberian materi tentang pengertian *yoga*, manfaat dan hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *yoga* serta gerakan *suryanamaskara* dan *asanas*, (3) Pengolahan nafas, (4) Doa, (5) Peregangan yang meliputi peregangan pada kaki, peregangan pada tangan, peregangan pada leher dan peregangan untuk lambung, (6) Penenangan yaitu dengan melakukan *savasana*, (7) Gerakan inti *suryanamaskara* dan gerakan *asanas* yang meliputi *bhaka dyanasana* dan *eka pada hastasana*, (8) Meditasi, dan (9) Doa penutup. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar yaitu : (1) Nilai pendidikan religius, (2) Nilai pendidikan etika, (3) Nilai pendidikan disiplin, (4) Nilai pendidikan multikultural, dan (5) Nilai pendidikan kesehatan. Peran pembelajaran *yoga asanas* pada siswa SD PGRI Kota Denpasar yaitu : (1) Meningkatkan *sraddha* dan *bhakti* siswa, (2) Meningkatkan ketertiban siswa, (3) Meningkatkan rasa toleransi siswa, (4) Menjaga kesehatan jasmani dan rohani siswa, dan (5) Mengembangkan keterampilan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmayasa, I Gede. 2013. *Belajar Yoga Asanas Untuk Kesehatan Jasmani Dan Rohani*. Denpasar: Pustaka Bali Post..
- Mahpud, Choirul. 2006. *Pendidikan multikultural*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarasvati, Swami Satyananda. 2002. *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Sarasvati, Swami Satyananda. 2002. *Surya Namaskara*. Surabaya: Paramita.
- Suhardana, K.M. 2006. *Etika dan Moralitas Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Somvir. 2007. *Mari Beryoga untuk Pikiran dan Jiwa*. Denpasar: Panakom.
- Suhardana, K.M. 2010. *Catur Marga Empat Jalan Menuju Brahman*. Surabaya: Paramita.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Titib, I Made. 1996. *Veda Sabda Suci Pedoman Praktis Kehidupan*. Surabaya: Paramita.
- Tu'u, Tulus. 2004. *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo.