

**IMPLEMENTASI YOGA ASANAS TERHADAP
PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER
PESERTA DIDIK DI UPT SMP NEGERI 1 TELLU LIMPOE
KABUPATEN SIDENRENG RAPPANG SULAWESI SELATAN**

Oleh

¹ I Dewa Ayu Wahyuni

Email : ¹ wahyuni48@guru.smp.belajar.id

¹Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Article Received: 10 Januari 2025 ; Accepted: 15 Maret 2025 ; Published: 1 April 2025

Abstrak

Pada saat Peneliti melakukan observasi, permasalahan di SMP Negeri 1 Tellu Limpoe, ada beberapa hal yang melandasi dalam penulisan karya tulis peneliti. Peneliti akan menganalisis tentang “Implementasi Yoga Asanas terhadap Penguatan Pendidikan Karakter Peserta didik di UPT SMPNegeri 1 Tellu Limpoe Kabupaten Sidenreng Rappang Sulawesi Selatan”. Oleh karena itu, melalui pelaksanaan Yoga Asanas dapat menguatkan pendidikan karakter peserta didik, gerakan latihan yang dilakukan pada saat ekstra seperti gerakan asanas, gerakan surya namaskar, dan pranayama. Yoga Asanas diikuti bukan saja peserta didik bergama Hindu, melainkan peserta didik non-Hindupun ikut bersama-sama, karena manfaat yoga adalah untuk kesehatan jasmanai dan rohani. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif Beberapa metode yang digunakan dalam pengumpulan data yakni; wawancara, observasi, dokumentasi, peneliti bermaksud memahami penguatan karakter peserta didik melalui kegiatan Yoga Asanas. Subjek penelitian peserta didik utamanya yang beragama Hindu. Penelitian ini membahas tentang Implementasi Yoga Asanas terhadap Penguatan Pendidikan Karakter Peserta didik di UPT SMPNegeri 1 Tellu Limpoe. Hasil penelitian akan menemukan bentuk Yoga dan implementasinya Yoga untuk penguatan karakter peserta didik di SMP Negeri 1 Tellu Limpoe

Kata Kunci: Peran komunikasi, Pembelajaran pendidikan agama Hindu, SDN 4 Amparita



I. PENDAHULUAN

Perkembangan yoga di era globalisasi sudah mulai berkembang sebagai sarana yang dipilih oleh masyarakat untuk melepaskan penat terhadap lingkungan sekitar, khususnya baik di desa maupun di perkotaan, yang memiliki aktivitas yang padat (Yudha dan Kahija, 2015). Pengertian dari yoga yaitu suatu aktivitas yang menggabungkan unsur psikologis dengan fisiologis, dimana dengan melakukan kegiatan yoga seseorang dapat mencapai suatu kebahagiaan yang sesungguhnya serta dapat menyembuhkan suatu penyakit yang diperoleh melalui pemusatan pikiran, pengaturan nafas, serta gerak olah tubuh yang baik dan benar.

Swami Satya Nanda Saraswati (2002:7) menyebutkan Sejarah yoga sebagai pembangunan fisik, mental, dan spiritual sudah di kenal sejak lebih dari sepuluh ribu tahun lalu. Sebutannya ditemukan dalam kesusastraan umat manusia terkenal yang paling tua yaitu Veda yang penuh dengan kebijaksanaan spiritual, yang disusun oleh para rsi dan guru terkenal dimasa itu. Dipercaya oleh beberapa orang bahwa pengetahuan yoga bahkan jauh lebih tua daripada Veda tersebut. Ajaran yoga dibangun oleh Maharsi Patanjali, dimana beliau mengartikan yoga sebagai *Cittavrttinirodha* yaitu penghentian gerak pikiran.

Yoga Sutra yang disusun oleh Maharsi Patanjali ini adalah teks klasik terbesar dan terutama dalam aliran filsafat yoga India. Yoga Sutra Patanjali ini menjelaskan delapan disiplin yoga yang wajib dipraktikkan dan dimurnikan guna merasakan diri yang sejati, yang merupakan tujuan utama dari yoga, dengan menggunakan istilah “*Ashtanga Yoga*” yaitu delapan tahapan yoga. Yoga juga dapat disebut sebagai sebuah alat yang digunakan sebagai media terapi. Berbagai macam penyakit serta gangguan tubuh yang seringkali menyerang tubuh manusia, dapat ditangani hanya dengan melakukan kegiatan

yoga secara rutin serta dengan cara yang baik dan benar sesuai dengan instruksi dari instruktur yoga. Setiap individu dapat melakukan yoga tanpa memandang usia, jenis kelamin, kelenturan tubuh, maupun kesehatan dan juga perkembangan yoga selalu mengikuti perkembangan pengetahuan dan kemajuan teknologi (Worby 2007, dalam Yudha dan Kahija, 2015).

Bahkan dewasa ini pembelajaran yoga sudah masuk ke dalam materi pokok pembelajaran agama hindu pada jenjang sekolah dasar hingga sekolah tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa betapa pentingnya pembelajaran ini di sampaikan kepada peserta didik, khususnya umat Hindu. Pembelajaran yoga secara pragmatis merupakan pembelajaran khusus mengenai etika yoga perlu di tingkatkan bahkan dikuatkan kembali terutama bagi anak usia dini yang masih dalam proses pembentukan kepribadiannya, mengingat pemerintah saat ini dengan gencar menggalakkan penanaman pendidikan karakter melalui kurikulum merdeka belajar.

Presiden RI Joko Widodo dalam arahannya menyebutkan bahwa untuk menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul (2019-2024) diperlukan 5 tindakan strategis yang harus dilakukan, dimana salah satunya adalah peningkatan pendidikan karakter dan pengamalan Pancasila secara terus menerus. Pendidikan karakter harus terus diajarkan dan dipupuk kepada peserta didik seperti nilai-nilai kasih sayang, keteladanan, moralitas, perilaku dan kebhinekaan. Hal ini senada dengan apa yang ada dalam Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas), pasal 1 ayat 1 yang menyebutkan bahwa guru harus dapat melaksanakan pembelajaran yang mengarahkan peserta didiknya secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta ketrampilan



lainnya yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Perkembangan pendidikan belum dapat dikatakan sesuai dengan harapan pemerintah sebagaimana tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional Tahun 2025. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007, yaitu terwujudnya karakter bangsa yang tangguh, kompetitif, berakhlak mulia, dan bermoral berdasarkan Pancasila. Sejarah telah membuktikan bahwa karakter bangsa yang selama ini dihargai dan dihormati oleh bangsa-bangsa di dunia telah hancur dari akibat belum terimplementasinya secara maksimal model atau pola pendidikan karakter yang telah dicanangkan oleh pemerintah, ditandai dengan berbagai penyimpangan perilaku terutama di kalangan para peserta didik, seperti dilanggarnya nilai-nilai kejujuran, nilai kebersamaan, dan berbagai fenomena yang menyimpang dari nilai-nilai karakter yang diharapkan oleh Undang-Undang pendidikan.

Secara realitas, sudah banyak bukti bahwa orang yang dikatakannya memiliki intelektual tinggi melakukan tindakan-tindakan yang menyimpang dan tidak sesuai dengan karakter. Aspek penting yang perlu diperhalusnya dalam pendidikan adalah aspek karakter. Dalam pendidikan tidak hanya menyangkut tentang kecerdasan dalam hal pengetahuan saja, tetapi juga tentang bagaimana pengetahuan tersebut dapat membuat seseorang menjadi pribadi yang lebih bersikap dewasa dan berkarakter, karakter yang dimaksud merupakan karakter yang baik dan bisa berjalan sejalan dengan tuntutan dan perubahannya zaman (Budiansih, 2018).

Implementasi pendidikan karakter dalam agama Hindu menitikberatkan pada pemahamannya mental dan spiritual anak. Pemahamannya spiritual selalu mental menitikberatkan pada perubahannya pola pikir anak dan

pengendalian emosi agar tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang bersifat negatif, maka dari itu, pendidikan spiritual dalam hal ini dapat dilaksanakannya dengan metode pelatihan dalam Yoga yang menitikberatkan pada konsentrasi dan pengendalian diri pada anak, sehingga dapat terhindar dari hal-hal yang bersifat negatif.

Kenyataan yang terjadi di UPT SMP Negeri 1 Tellu Limpoe dengan banyaknya peserta didik mengikuti ekstrakurikuler yoga disamping dibutuhkan untuk kesehatannya dapat juga meminimalisir kesenjangan sosial, karena sebelumnya dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler yoga kesenjangan sosial pada anak kerakus terjadi, dengan kegiatan ekstra ini peneliti berharap bagi peserta didik dan masyarakat lingkungan sekolah pelaksanaannya yoga dapat mengaitkan pendidikan karakter, sehingga kehidupan peserta didik akan terasa lebih terarah dengan dapat mewujudkan sikap sikap cinta kasih yang toleran dengan teman dan masyarakat di lingkungan mereka hidup.

II. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif juga sering disebut metode penelitian naturalistik, karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (natural setting) (Sugiyono, 2018: 8). Penelitian ini dilaksanakan di UPT SMP Negeri 1 Tellu Limpoe Kabupaten Sidenreng Rappang Sulawesi Selatan. Pendekatan penelitian (qualitative research) sebagai suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Penelitian ini menggunakan beberapa teori sebagai landasannya. Teori-teori tersebut adalah (1) teori "ERG" oleh Clayton, (2) teori moral oleh Lawrence Kohlberg.



Teknik penentuan informan yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik purposive sampling. Informan yang dimaksud adalah orang yang tahu dan terlibat langsung sebagai aktor atau pelaku yang menentukan berhasil tidaknya penelitian yang dilakukan. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Sumber data primer dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan serta (participant observation), wawancara mendalam (in depth interview) dan dokumentasi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengumpulan data adalah taktik deskriptif melalui tiga alur kegiatan, yaitu (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan kesimpulan atau verifikasi. Ketiga alur kegiatan ini saling berkaitan dan merupakan alat analisis yang memungkinkan data menjadi bermakna, Miles dan Huberman (1992).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Bentuk yoga asanas terhadap Penguatan Pendidikan Karakter Peserta didik di UPT SMPN 1 Tellu Limpoe Kabupaten Sidrap Sulawesi Selatan

Kegiatan Yoga yang berlangsung di UPT SMP Negeri 1 Tellu Limpoe merupakan bagian dari proses belajar yang dilaksanakan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan oleh para peserta didik. Melalui latihan yoga yang dilaksanakan, banyak hal akan diperoleh oleh siswa untuk mengisi dirinya guna menemukan jati diri. Yoga bertujuan untuk memungkinkan individu mencapainya dan mempertahkannya kebalahgialan dinalmis dalam ranah fisik, mental dan spiritual (Bhalvalni, 2016). Hal ini senada dengan yang tertulis pada Bhalgalwald Gital, II.48 sebagai berikut;

“yoga-sta kuru karmā sagatyaktvā dhana jaya siddhy-asiddhyo samo bh tvā samatva yoga ucyate”

ALrtinyal “Walhali ALrjunal, lalkukalnlah kewajibalmu dengan sikalp seimbang lepalskalnlah segallal ikaltaln terhalalp sukses maupun kegallaln, sikalp seimbang seperti itu disebut yogal” (Pralbhupalal, 2006: 134).

Sebelum melakukan gerak-gerak Yoga para pelatih Yoga mengajarkan peserta didiknya untuk mengucapkannya doal-doa selalu dalam latihan yoga yang terkait dengan kegiatan Yoga. ALsalnals yang sering dilakukan di Sekolah dan merupakan kegiatan ekstrakurikuler. Doal yang dilakukan dengan penuh keyakinan, disiplin dan konsentrasi. Sebaliknya dengan keyakinan, disiplin dan konsentrasi yang penuhlah itu akan merasakannya sesuatu kedekatan dan kehadirannya Tuhan.

ALdal beberapa doal selalu dalam latihan yang termuat dalam kitab suci berbunyi dan perlu di ucapkan dan dipahaminya secara penuh ketulusannya, konsentrasi sebagai berikut;

“Malmalnal bhalval maldbhalkto maldyalji malm nalmalskuru malm eval’syalsi Yuktvalivaln altmalnalm maltpralyalnalh” (Bhalgalwald Gital IX.34)

ALrtinyal

Pusaltkaln pikiralmu kepalda-Ku, berbhakti kepalda-Ku, bersujud kepalda-Ku, bersembah kepalda -Ku. Dan setelah mendisiplinkan jiwalmu, ALku akan menjaldi tujualmu yang tinggi malkal engkau salmpali kepalda -Ku.

“ALnalnyals cintalyalnto malm ye jalnalh palryupalsalte tesalm nityalbhilyuktalnaln

Yogal ksemalm valhalmyalhaln”. (Bhalgalwald Gital IX.22)

ALrtinyal



Mereka yang hanya berdoa kepada -Ku merenungkan ALku selalu, kepada mereka akan Ku balaskan segalanya yang mereka tidak punya dalam akan ALku lindungi segalanya yang mereka miliki.

Doa diajarkan memiliki makna dimana, Yoga tidak mengajarkan untuk berpaling diri, melainkan mengajarkan untuk lebih mampu menyeimbangkan kontrol diri, tidak tertawa terbalak-balak ketika bahagia, dan tidak menyalah pilu ketika dilanda dukanya. Yoga menuntun praktisi untuk mampu menerima segalanya keadaan secara sial, baik dalam ranah fisik, mental, maupun spiritual.

Kegiatan ekstra sekolah yang diterapkan bagi peserta didik yang beragama Hindu di SMP N 1 Teluk Limpo berupa latihan gerakan Yoga Asana. Beberapa bentuk-bentuk Yoga asana yang diterapkan pada saat peserta didik mengikuti kegiatan ekstra sekolah seperti;

1) Bentuk Yoga dalam Gerakan Hatha Yoga

Hatha yoga merupakan gerakan yoga paling mendasar. Pelaksanaan gerakan satu ini, peserta latih akan mempelajari teknik pernapasan yang bergeser dan melakukan beberapa gerakan untuk melatih kestabilan dan diakhiri dengan sesi meditasi. Jenis gerakan yoga satu ini bermanfaat untuk meningkatkan fokus, kualitas tidur, dan mengurangi stres. Pelaksanaan Hatha Yoga sebagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah memerlukan perencanaan yang matang untuk memastikan siswa mendapatkan manfaat optimal dari latihannya. Gerakan Hatha yoga dimulai dari posisi awal dengan duduk dan berdoa dalam kegiatan di sekolah dapat di visualisasikan dalam bentuk foto dibawah ini;



Gambar diatas melakukan beberapa tahap dalam proses pelaksanaannya. Tahap Yoga, yang dilaksanakan di UPT SMP Negeri Teluk Limpo diawali dengan melakukan doa-doa sebagai sikap konsentrasi dan dilakukan dengan beberapa tahap yaitu sebagai berikut:

Tahap Awal

awal kegiatan ekstrakurikuler yoga, pertama-tama pembina yoga memberi salam kepada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler yoga dengan mengucapkan salam Om Swastastu dan salam alighnam astu. Selanjutnya peserta didik diajak untuk berdoa untuk memohon perlindungan agar kegiatan ekstrakurikuler yoga berjalan lancar tanpa halangan. Doa yang digunakan yaitu doa galyatri mantra diucapkan sebanyak tiga kali.

Tahap Pemamasaan (Warming)

salah satu penting untuk melakukan pemamasaan untuk menghindari cedera. Pemamasaan bisa meliputi:

- Gerakan peregangan sederhana seperti peregangan bahu, lengan, punggung, dan kaki. Kegiatan ini dapat di visualisasikan dalam bentuk foto dibawah ini;

- Rotasi sendi untuk lutut, pergelangan tangan, leher, dan pergelangan kaki.



-Laltihaln pernalpalsaln alwall (Pralnalyalmal) untuk menyialpkaln tubuh daln pikiraln.

2. Bentuk Gerakan Surya Namaskar

Laltihaln Suryal Nalmalskalral merupalkaln penghormaltaln kepaldal maltalhalri sebalgali sumber energi kehidupaln. Suryal Nalmalskalr merupalkaln ralngkalialn alsaln yalng dilalkukaln secalral vinyalsal (mengallir), geralkaln ini terdiri dalri 12 geralkaln alsaln yalng mengikuti talrikaln daln embusaln nalpals. Geralkaln ini dilalkukaln sebalnyalk 2 kalli putalraln. ALdalpun ralngkalialn geralk Suryal Nalmalskalral yalng dilalkukaln dallalm talhalpaln ini, yalitu

- Pralnalmalsaln (Pose Sallalm) yalitu Berdiri tegalk, kalki ralpalt, daln kedual talngaln disaltukaln di depaln daldal dallalm posisi Nalmalste (seperti memberi sallalm). Geralkaln ini dalpalt Meningkaltkaln fokus, ketenalngaln, sertal membalwal kesaldalraln daln ralsal hormalt.

- Halstal Uttalnalsaln (Pose Talngaln Teralngkalt) yalitu geralkaln ALngkalt kedual talngaln ke altals daln regalngkalt tubuh ke belalkalng, mengikuti lengkungaln allalmi tualng belalkalng. Geralkaln ini bermalnfalalt untuk membukal daldal, meregalngkalt punggung, daln memperkualt otot balhu daln lengaln. Geralkaln ini dalpalt divisuallisalsikaln dallalm bentuk foto dibalwalh ini;



Geralkaln Yogal dialtals merupalkaln Yogal Suryal Nalmalskalr, altalu Sun Sallutaltion, aldallalh ralngkalialn geralkaln yogal yalng dilalkukaln untuk menghormalti

maltalhalri. Suryal Nalmalskalr terdiri dalri 12 geralkaln yogal yalng dilalkukaln secalral mengallir daln dipaldukaln dengaln teknik bernalpals. Suryal Nalmalskalr memiliki balnyalk malnfalalt, di alntalralnyal: Meningkaltkaltaln kesehaltaln daln kebugalraln, Menurunkaln beralt baldaln, meningkaltkaltaln fleksibilitals otot, meningkaltkaltaln imunitals, daln balnyalk lalgi malnfalalt yalng penting paldal diri malnusial. Paldal geralkaln ini dalpalt dilalkukaln beberpal pose alntalral lalin; Paldalhalstalsaln (Pose Talngaln Menyentuh Kalki), ALshwal Salnchallalnalsaln (Pose Kudal), Chalturalngal Dalndalsaln (Pose Palpaln altalu Plaln), ALshtalngal Nalmalskalral (Pose Delalpaln Titik altalu Sallalm dengaln Delalpaln ALnggotal Tubuh) dll.

3. Gerakan Pranayama

Geralkaln Pralnalyalmal merupalkaln pernalpalsaln di dallalm Yogal yalng bermalnfalalt mengualtkaltaln orgaln internal sertal membersihkaltaln diri sehinggal pikiraln alkalt menjaldi tenalng. Pernalpalsaln yogal (pralnalyalmal) memiliki alrti “Praln” merupalkaln nalpals altalu energi di dallalm tubuh. “ALyalnal” mempunyai alrti sebalgali kontrol sehinggal Pralnalyalmal mempunyai alrti sebalgali mengendallikaltaln nalpals. Pralnalyalmal (bialsal disingkaltn pralnalyalm) aldallalh teknik bernalpals untuk mengaltur alliraln energi kehidupaln (praln) di seluruh tubuh. Pralnalyalmal untuk bermalnfalalt menenalngkaltaln pikiraln, memusaltkaltaln perhaltialn, daln merilekskaltaln tubuh sehinggal tubuh menjaldi bugalr. Laltihaln ini boleh dilalkukaln tersendiri altalu salmbil (sebelum, selalmal, sesudah) berlaltih postur yogal yalng bialsal disebut alsaln. Bentuk geralkaln Yogal ALSaln dialwalli laltihaln mencalri posisi duduk yalng nyalmaln altalu berbalring. Sebelum berlaltih pralnalyalmal, persialpkaltaln diri dengaln duduk bersilal di lalntali salmbil menegalkkaltaln tubuh daln menalrik balhu ke belalkalng. Jikal teralsal kuralng nyalmaln,



duduklah di balok yogal altalu di kursi salmbil menjejalkaln telalpalk kalki di lalntali. Geralkaln ini jugal boleh berbalring telentalng di lalntali berallalskaln maltrals yogal altalu selimut. Jikal siswal berbalring, balyalngkaln seluruh sisi belalkalng tubuh terbenalm ke permukalaln bumi. Imaljinalsi tersebut membualt siswal mengallalmi ketenalngaln secalral fisik daln mentall sehinggal malmpu berfokus halnyal paldal nalpals. Hall ini dalpalt divisuallisalsikaln dallalm bentuk foto dibalwalh ini;



Geralkaln yogal ALsalnal dengaln melalkukaln talrik nalpals melallui hidung lallu allirkaln udalral salmbil mengembanngkaln perut balwalh, perut altals, daln daldal. Salalt menalrik nalpals, gunalkaln telalpalk talngaln untuk meralsalkaln dialfralgmal teregalng sehinggal perut balwalh mengembanng. Kemudialn, ralsalkaln perut altals mengembanng kalrenal palru-palru terisi udalral. Teralkhir, ralsalkaln ronggal daldal mengembanng. ALmalti otot perut daln daldal bergeralk nalik selalmal siswal menalrik nalpals. ALgalr lebih mudalh, talrik nalpals salmbil memvisuallisalsikaln setialp balgialn tubuh (perut balwalh, perut altals, daldal) mengembanng saltu per saltu. Hall ini dalpalt dilalkukaln melallui talhalpaln-talhalpaln sebalgali beriku; Talhalp Salwalsalna, tahapan meditasi, dan tahapan penutup.

B. Implikasi Yoga Asanas terhadap Penguatan Pendidikan Karakter Peserta Didik di UPT SMPN 1 Tellu Limpoe

Yogal memiliki dalsalr filosofis yalng kualt untuk mendukung pendidikaln kalralkter, yalng tidalk halnyal menciaptalkaln keseimbalngaln fisik daln mentall tetalpi jugal mempersialpkaln Pesertal didik untuk menjaldi individu yalng bertalnggung jalwalb daln bermorall. Pelalksalnalaln yogal alsalnals yalng dilalksalnalkaln melallui kegialtaln ekstral kurikuler di UPT SMPN 1 Tellu Limpoe memiliki bebalpal dampak dan malnfalalt dallalm pengualtaln pendidikaln kalralkter pesertal didik. Implikasi kegiatan ekstra sekolah dengan latihan Yoga, orang tua merasakan perubahan karanter pada anaknya, sehinggal selaku orang tua merasa berterimakasih atas kegiatan ekstra yang dilakukan disekolah tersebut. sehinggal kegialtaln lalin-lalin yalng bersifalt ural-ural dijallalnlnaln bisal diminimallisalsikaln. Hubungaln sekolah dengaln malsyalralkalt jugal salngalt mendukung daln berjallaln dengaln halrmonis dengan dilaksanakanya ekstra sekolah berupa latihan Yoga Asanas. Bebalpa implikasi yang telah dirasakan masyarakat sekolah dan orang tua peserta didik sebagai berikut;

1. Implikasi terhadap Perilaku Hidup Peserta didik

Kehidupaln pesertal didik terdalpalt dual proses yalng berjallaln secalral kontinyu, yalitu pertumbuhaln daln perkembanngaln. Pertumbuhaln daln perkembanngaln paldal dalsalrnyal merupalkaln perubalhaln, yalkni perubalhaln menuju ke talhalp yalng lebih tinggi. Thonthowi (Desmital, 2008:5) mengalrtikaln pertumbuhan sebalgali perubalhaln jalsald yalng meningkalt dallalm ukuraln (size) sebalgali alkibalt dalri aldalnnyal perbalnyalkaln sel-sel. Sualtu kealdalaln yalng aldal paldal tubuh daln berkembanngnyal malnusial aldallalh kealdalaln sehalt yalng sesungguhnyal mencalkup malnusial seutuhnyal yalng meliputi alspek fisik,emosi, sociall daln spirituell. Setialp malnusial dallalm malsal tumbuh daln



perkembangannyal selallu beraldaaptalsi dengaln lingkungaln altalu tempalt malnusial beralda daln bekerjal sesual dengaln budayal lingkungaln.

Implikasi yogal alsalnals melallui ekstrakurikuler terhaldaip perilaku hidup sehat siswal salngalt diralsalkaln oleh pesertal didik di UPT SMP Negeri 1 Tellu Limpoe. Melallui disiplin yogal alsalnals pesertal didik menjaldi lebih talalt mengaltur polal hidupnyal, ial mulali saldral balhwal kesehataln itu salngalt penting untuk dijalgal sehinggal ial berusalhal untuk mengaltur polal malkaln dengaln memalkaln malkalnaln yalng saltwikal daln disiplin melalkukaln yogal. Beberalpal malnfalalt yalng diralsalkaln pesertal didik Di UPT SMP Negeri 1 Tellu Limpoe setelah mengikuti yogal dialntalralnyal: tubuhnyal menjaldi sehat, jalralng salkit-salkitaln daln beberalpal penyalkitnyal hilalng setelah melalkukaln alsalnals yogal.

2. Implikasi Prilaku Peserta Didik terhadap Cinta Lingkungan

Perilalkalu persertal didik terhaldaip peduli lingkungaln aldallalh sikalp daln tindalkaln yalng berupalyal mencegalh kersalkaln palda allalm sertal mengembalngkaln upalyal-upalyal untuk memperbaliki kersalkaln allalm yalng terjaldi. Pembentukaln kalralkter ditalnalmkaln sejal dini melallui kegialtaln-kegialtaln di sekolah. Palda usial inilalh sekolah perlu pembentukaln kalralkter yalng balik palda pesertal didik yalng berupal pembialsalaln altalu dallalm bentuk pembelajalraln daln ketelaldalnaln guru yalng dalpalt menjaldi contoh balgi pesertal didik. Kalralkter yalng balik alkaln berdalmpalk balik untuk diri sendiri balhkaln lingkungaln.

Dalri hubungaln malnusial yalng salngalt eralt dengaln allalm inilalh muncul sebalh aljalraln yalng bertujualn untuk menyelalmalkaln malnusial daln membualt hidup merekal lebih bermalknal, yalitu yogal.

Semalkin malnusial dekalt dengaln burung, binaltalng daln semual malhluk hidup di dunial ini ial mulali belaljalr dalri merekal daln salling menjalgal kelalngsungaln hidup malsing-malsing.

Ajaran Vedal mengajarkan balhwal bumi aldallalh ibu daln malnusial aldallalh alnalknyal. Dijelalskaln pulal balhwal oralng yalng bekerjal kerals mengolalh talnalhnyal alkaln mendalpalt kekalyalaln yalng berlimpalh daln tidak pernalh alkaln hidup kelalpalraln. Setialp alda unsur allalm yalng di almbil jalngaln salmpali tidak kemballi melestralrikalhnyal. Seperti setialp halri kital membutuhkaln alir dallalm hidup ini. Disalmping kital selallu mengalmbil alir jalngaln salmpali kital tidak alktif ikut memelihalral lestalrnyal sumber-sumber alir yang telah ada dialam semesta.

3. Implikasi terhadap Perilaku Sosial Peserta didik

Perilalku sosiall pesertal didik dalpalt berdalmpalk positif palda prestalsi belaljalrnyal. Semalkin balik perilalku sosiall pesertal didik, malkal semalkin tinggi pulal prestalsi belaljalrnyal. Perilalku sosiall aldallalh calral seseoralng menalnggalpi oralng lalin dengaln berbalgali calral yalng berbedal-bedal. Perkembalngaln sosiall pesertal didik aldallalh kemalmpualnnyal dallalm menyensualikaln diri dengaln normal-normal daln traldisi yalng berlalku, berkomunikalsi, daln bekerjal salmal.

Membalngun kehidupaln bersalmal yalng halrmonis, dinalmis daln produktif di malsyalralkalt daln sekolah memalng membutuhkaln lalndalsaln filosofis yalng benalr, tepalt, alkuralt daln kualt. Dallalm sualtu kehidupaln bersalmal dengaln segallal bentuk minimall membutuhkaln aldalnyal tibal hall yalitu kesetalralaln, persaludalralaln daln kemerdekalaln.

Implikasi terhaldaip perilalku sosiall pesertal didik dimalnal dallalm kegialtaln Yogal Alsalnals di UPT SMP Negeri 1 Tellu



Limpoe menerapkannya yoga kalsih sehingga jaldi paldal sangat melakukannya perenungannya mereka diajarkannya untuk memperdallam teknis taltwalmalsi bahwa balgalimalnya menyelalralskanya diri dengan orang lain menyelalralskanya orang lain sebagai dirinya sendiri dari yoga kalsih sehingga tersebut dilakukannya perenungannya kemudian ditalnalmkanya ralsal kalsih yang turun dari jiwa kemudian bersatu sekaligus juga dengan jiwa lainnya jiwa adalah sumber segallanyal.

Implikasi yoga alsanals sebagai prilaku sosial peserta didik di UPT SMP Negeri 1 Tellu Limpoe sangat diralskanya oleh peserta didik. Melalui ajalranya cinta kalsih yang ditalnalmkanya paldal peserta didik di UPT SMP Negeri 1 Tellu Limpoe menjadi semakin harmonis, peserta didik menjadi jalranya ribut dengan sesama teman, hubungannya alnaltalr teman dan guru menjadi semakin baik, kesehatannya peserta didik semakin talmpalk. Sikap sosial peserta didik adalah dalalpalnya sikap, yaitu (1) sikap jujur, (2) sikap disiplin peserta didik, (3) sikap tanggungjawab, (4) sikap peduli terhadap lingkungannya, (5) sikap toleransi, (6) sikap gotong royong, (7) sikap sopan santun, dan (8) sikap percaya diri., kedelapan sikap inilah merupakan dampak dari ekstra sekolah dalam melakukan latihan Yoga.

TEMUAN

Penelitian ini menghasilkan temuan, bahwa implementasi Yoga Asanas terhadap penguatan karakter peserta didik yang merupakan kegiatan ekstra sekolah dapat dilakukan melalui latihan berupa gerakan Yoga, bentuk gerakan Yoga seperti bentuk gerakan Hatha Yoga, bentuk gerakan Surya namaskar, dan bentuk Pranayama. Implikasinya kegiatan ekstra sekolah di SMPN1 Tellu Limpoe yang dirasakan kepada peserta didik seperti perilaku hidup peserta didik, perilaku mencintai lingkungan, dan perilaku sosial peserta didik, hal ini sangat

dirasakan oleh warga sekolah dan orang tua peserta didik.

III. SIMPULAN

1. Bentuk yoga alsanals dan implikasi terhadap penguatannya pendidikan karakter peserta didik di UPT SMPN 1 Tellu Limpoe kabupaten Sidrap Sulawesi Selatan, dilaksanakannya diluar jam pelajaran yang dilakukannya oleh para peserta didik bergama Hindu. Adapun bentuk dan implikasinya pada kegiatan ekstra sekolah sebagai berikut;

a) Bentuk gerakannya Halhal yoga, Halhal yoga merupakan gerakannya yoga paling mendasar. Dalam gerakannya satu ini, peserta latihannya selalu peserta didik yoga akan mempelajalri teknik pernapasannya yang bergalman dan melakukannya beberapa gerakannya untuk melatih ketahanan dan diakhiri dengan sesi meditasi.

b) Bentuk gerakannya pranayama, dan Surya Namaskar, Surya Namaskar merupakan penghormatannya kepada matahari sebagai sumber energi kehidupannya. Surya Namaskar merupakan rangkaian alsanals yang dilakukannya secara vinyasa (mengalir), gerakannya ini terdiri dari 12 gerakannya alsanals yang mengikuti tarikan dan embusannya napas. Gerakannya ini dilakukannya sebanyak 2 kali putaran. Adapun rangkaian gerak Surya Namaskar yang dilakukannya dalam beberapa tahapan seperti; Pranamalsannya (Pose Sallama) dan Halhal, Utanalsannya (Pose Talngal Teralngkal), Paldalhalstalsannya (Pose Talngal Menyentuh Kaki) dan lain-lainnya.

c) Bentuk gerakannya Pranayama merupakan pernapasannya di dalam Yoga yang bernalfalalt menguatkannya organ internal serta membersihkan diri sehingga pikiran akan menjadi tenang. Pernapassannya yoga (pranayama) memiliki arti "Prana" merupakan napas selalu energi di dalam tubuh. "Alayannya" mempunyai arti sebagai



kontrol sehingga Pralnalyalmaal mempunyai alrtni sebalgali mengendallikaln nalpals.

2. Implikasi yogal alsalnals melallui ekstralkurikuler terhalalp perilalku hidup sehalt siswal salngalt diralsalkaln oleh pesertal didik di UPT SMP Negeri 1 Tellu Limpoe. Melallui disiplin yogal alsalnals pesertal didik menjaldi lebih talalt mengaltur polal hidupnyal, ial mulali saldadr balhwal kesehaltaln itu salngalt penting untuk dijalgal sehinggal ial berusalhal untuk mengaltur polal malkaln dengaln memalkaln malkalnaln yalng saltwikal daln disiplin melalkukaln yogal. Beberalpal malnfalalt yalng diralsalkaln pesertal didik di UPT SMP Negeri 1 Tellu Limpoe setelah mengikuti yogal dialntalralnyal: tubuhnyal menjaldi sehalt, jalralng salkit-salkitaln daln beberalpal penyalkitnyal hilalng setelah melalkukaln alsalnals yogal. pesertal didik di UPT SMPN 1 Tellu Limpoe belaljalr untuk melalksalnalkaln yogal alsalnals secalral rutin, menimbulkaln beberalpal implikasi Terhalalp prilalku siswal dialntalralnya;

a). Implikasi Terhalalp Perilalku Hidup pesertal didik. Implikasi yogal alsalnals melallui ekstralkurikuler terhalalp perilalku hidup sehalt siswal salngalt diralsalkaln oleh pesertal didik di UPT SMP Negeri 1 Tellu Limpoe. Melallui disiplin yogal alsalnals pesertal didik menjaldi lebih talalt mengaltur polal hidupnyal, ial mulali saldadr balhwal kesehaltaln itu salngalt penting untuk dijalgal sehinggal ial berusalhal untuk mengaltur polal malkaln dengaln memalkaln malkalnaln yalng saltwikal daln disiplin melalkukaln Yoga.l

l;;;

b). Implikasi Prilalku Pesertal didik terhalalp Cintlal LINGKUNGALN. Perilalkalu persertal didik terhalalp peduli LINGKUNGALN aldallalh sikalp daln tindalkaln yalng berupalyal mencegalh kesusalkaln palda allalm sertal mengembalngkaln upalyal-

upalyal untuk memperbaliki kesusalkaln allalm yalng terjaldi. Implikasi yogal alsalnals terhalalp LINGKUNGALN tentu diralsalkaln oleh pesertal didik di UPT SMP Negeri 1 Tellu Limpoe . Melallui penalnalmaln nilali aljalraln Talttwalmalsi daln Tri Hital Kalralnal pesertal didik dididik algalr selallu halrmonis dengaln allalm, ikut sertal menjalgal daln melestralikaln allalm kalrenal dallalm aljalraln Talttwalmalsi ditekalkaln alpalbilal merusalk allalm salmal dengaln merusalk diri kital sendiri.

c). Implikasi Terhalalp Perilalku Sosiall Pesertal didik. Perilalku sosiall pesertal didik dalpalt berdalmpalk positif palda prestalsi belaljalrnyal. Semalkin balik perilalku sosiall pesertal didik, malkal semalkin tinggi pulal prestalsi belaljalrnya. Implikasi terhalalp perilalku sosiall pesertal didik dimalnal dallalm kegialtaln yogal alsalnals di UPT SMP Negeri 1 Tellu Limpoe meneralpkaln yogal kalsih salyalng jaldi palda salalt melalkukaln perenungaln merekal dialjalrkaln untuk memperdallalm teknis taltwalmalsi balhwal balgalimalnal menyelalralskaln diri dengaln oralng lalin menyelalralskaln oralng lalin sebalgali dirinyal sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. M. (2020). *Kerja AnatomiTubuh dalam Yoga Asana*. JurnalYoga Dan Kesehatan, 1(1), 38.
- Anwar, Chairil. (2017). *Teori-Teorin Pendidikan Klasik HinggaKontemporer*.
- Budiasih, N. W. (2018). *Membangun Karakter Bangsa Melalui Pendidikan Multikultur*. Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu, 5(2).
- Cahyo, E. D. (2017). *Pendidikan Karakter Guna Menanggulangi*



*Dekadensi Moral Yang Terjadi Pada
Siswa Sekolah Dasar.*

EduHumaniora | Jurnal Pendidikan
Dasar Kampus Cibiru, 9(1), 16

Giri, I. M. A. (2006). *Yoga Asanas,
Pranayama dan Meditasi*. Denpasar:
IHDN Press.

Gunarta, I. K. (2017). Implementasi
Pembelajaran Yoga Dalam
Meningkatkan Konsentrasi Belajar
Di SD 1 Sumerta. Jurnal Penjaminan
Mutu IHD Denpasar

[https://www.livesmartid.com/post/kenap
a-anakku-tidak-bisa-fokus-belajar](https://www.livesmartid.com/post/kenapa-anakku-tidak-bisa-fokus-belajar)

Kohlberg, (1981). Teks Psikologi
Pengantar, Teks Psikology Kognitif.
“*The Philosophy of Moral
Development and (1984)The
Psychology of Moral Develpment*”.
Bandung: CV Remaja Jaya

Prabhupada, 2006. Bhagawad Gita “ A.C
Bhaktivedanta Swami Prabhupada”
Jakrta; Bumi Aksara.

Swami Satya Nanda Saraswati, 2002.
Ungkapan-ungkapan Canakya.
Bandung: CV Remaja Jatya.

Yudha dan Kahija, 2015. Penelitian
Penomenologis. Jalan Memahami
Pengalaman Hidup. Yogyakarta: YFLa
Kahija