



## MANFAAT LATIHAN YOGA BAGI SISWA PARIWISATA (Studi Kasus SMK Bali Dewata)

I Putu Suyasa Ariputra

Universitas Hindu I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Email: [suyasa@uhsugriwa.ac.id](mailto:suyasa@uhsugriwa.ac.id)

---

### ABSTRAK

Berkembangnya latihan Yoga saat ini banyak dilirik oleh beberapa kalangan sebagai suatu alternatif dalam pengembangan wisata spiritual. Terlepas dari banyaknya kontradiksi terhadap Yoga sebagai wisata spiritual, tujuan dari memasukan ajaran Yoga ke dalam pembelajaran di sekolah pariwisata selain untuk menyediakan tenaga kerja pariwisata yang memiliki kemampuan sesuai dengan kebutuhan pasar tetapi juga untuk mengembangkan minat dan bakat siswa terhadap Yoga. Bertitik tolak dari pemaparan di atas maka fokus dari penelitian ini ialah melihat manfaat dari latihan Yoga bagi siswa pariwisata di SMK Bali Dewata. Tujuannya ialah mendeskripsikan manfaat yang didapat oleh siswa pariwisata setelah mengikuti latihan Yoga. Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan menampilkan pengeloaan dari hasil observasi, wawancara, kepustakaan berupa deskripsi kata-kata.

Latihan Yoga yang dilaksanakan oleh siswa pariwisata di SMK Bali Dewata secara garis besar dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu: tahap awal dimana siswa diajak untuk berdoa dan diberi informasi awal tentang latihan Yoga, selanjutnya kegiatan inti yaitu melaksanakan latihan Yoga, dan diakhiri dengan *Sawasana*, afirmasi, tanya jawab, dan doa. Manfaat yang berwujud ialah siswa pariwisata memiliki keterampilan Yoga yang berguna bagi dirinya dan orang-orang sekitarnya. Para penggelut pariwisata khususnya penyedia jasa pariwisata memiliki posisi strategis untuk mengembangkan peluang Yoga sebagai pariwisata spiritual. Kemampuan yang mumpuni bagi seorang penyedia jasa pariwisata tentunya dapat menjadi nilai tambah ketika terjun ke dunia kerja, melirik dari semakin populernya Yoga dikalangan wisatawan. Manfaat yang tidak berwujud ialah kebugaran fisik dan kematangan sikap mental dalam menyikapi sesuatu. Hal ini bermanfaat sebagai siswa yang nantinya sebagai penyedia jasa di bidang pariwisata.

**Kata Kunci:** Manfaat, Yoga, Siswa Pariwisata

---

### BENEFITS OF YOGA EXERCISE FOR TOURISM STUDENTS (Case Study of SMK Bali Dewata)

#### ABSTRACT

*The rapid development of Yoga is currently being looked at by several groups as an alternative in the development of spiritual tourism. Despite the many contradictions against Yoga as spiritual tourism, the purpose of incorporating Yoga teachings into learning in tourism schools is not only to provide tourism workers who have the ability to meet market needs but also to develop students' interests and talents towards Yoga. Starting from the explanation above, the focus of this research is to see the benefits of yoga practice for tourism students at SMK Bali Dewata. The aim is to describe the benefits that tourism students get after participating in Yoga practice. This study was designed using a qualitative approach by displaying the management of the results of observations, interviews, and literature in the form of word descriptions.*

*Yoga practice carried out by tourism students at Bali Dewata Vocational School is broadly divided into three stages, namely: the initial stage where students are invited to pray and are given initial information about Yoga practice, then the core activity is carrying out Yoga exercises, and ends with Sawasana, affirmations, question and answer, and prayer. The tangible benefit is that tourism students have Yoga skills that are useful for themselves and those around them. Tourism practitioners, especially tourism service providers, have a strategic position to develop Yoga opportunities as spiritual tourism. A qualified ability for a provider of tourism students can certainly be an added value when entering the world of work, glancing at the growing popularity of Yoga among tourists. The intangible benefits are physical fitness and maturity of mental attitude in dealing with something. This is useful as students who later become service providers in the field of tourism.*

**Keywords:** Benefits, Yoga, Tourism Students



## PENDAHULUAN

Yoga adalah suatu sistem yang mempunyai banyak cabang dengan masing-masing fokus dan seperangkat aturannya. Artinya pencapaian antara jiwa individu dengan jiwa universal atau membangun sifat-sifat keTuhanan dalam diri setiap manusia dilakukan dengan cara yang berbeda dari setiap cabang atau konsentrasi ilmu pengetahuan Yoga. Yoga dipopulerkan oleh seorang maharsi dan filsafat Hindu sejak 3000 tahun lalu yaitu Rsi Patanjali. Yoga sebagai salah satu ilmu praktis dari banyaknya ajaran Veda. Yoga pada dasarnya latihan mengontrol indriya dan melihat ke dalam diri, semakin sering seorang mempraktikkan Yoga maka ketenangan batin akan semakin terasa pada dirinya. Yoga secara etimologi berasal dari urat kata *Yuj* yang berarti berhubungan, yang dimaksud ialah bertemunya roh individu (*atman/purusa*) dengan roh universal (*Paramatman/Mahapurusa*) atau penyatuan antara jiwa manusia dengan jiwa sejati (Tuhan). Yoga diartikan sebagai penghentian gerak pikiran atau *Cittavrttinirodha* oleh Rsi Patanjali.

Motoyama (2003: 30), menegaskan pula Yoga ialah suatu proses penyatuan yang menyiratkan keselarasan, kesatuan, dan kemantapan di dalamnya, selain itu ia juga bermakna sebagai proses penghubungan sang diri dengan Ilahi. Selaras dengan hal tersebut Kamajaya (1998: 20) mendefinisikan Yoga sebagai pengendalian pikiran sehingga tidak terpengaruh dari kegelisahan-kegelisahan, selain itu juga sebagai penyatuan dari kesadaran unit dan kesadaran kosmik. Maharsi Patanjali juga menyampaikan demikian dalam Yoga Sutra I.2 "*Yogas Citta Vrtti Nirodhah*", dimana yang dimaksud adalah Yoga merupakan pengekangan benih-benih pikiran (*citta*) dari pengambilan berbagai perubahan (*Vrtti*).

Bertitik tolak pada hal tersebut maka Yoga pada dasarnya suatu aktivitas pengendalian pikiran untuk mengendalikan pikiran ataupun benih-benih pikiran dari pengambilan berbagai wujud perubahan-perubahan yang timbul dari pikiran akibat

dari kontak dengan *panca indria*. Kondisi tersebut dapat dicapai dengan melakukan beberapa tahapan yang telah dirumuskan oleh Maharsi Patanjali dalam Kitab Yoga Sutra II. 29 yaitu pengekangan diri (*yama*); kepatuhan yang mantap (*niyama*); sikap badan (*āsana*); pengaturan nafas (*prāṇayāma*); penyaluran (*pratyāhārā*); pemusatan atau konsentrasi (*dhāranā*); penyerapan (*samādhi*), semua ini adalah bagian dari disiplin diri Yoga (Saraswati, 2005: 290).

Pemaparan di atas mengarah pada definisi Yoga sebagai suatu proses penanaman nilai spiritual dalam sebuah latihan fisik yang dikenal dengan penyatuan diri dengan keadaan alam. Konsep ajaran Yoga yang universal menjadikan ajaran ini dengan seiring perkembangan zaman telah dikenal oleh sebagian besar masyarakat dunia. Dengan demikian sebagai bagian dari *Sad Darsana* ajaran Yoga adalah salah satu sistem filsafat Hindu yang masih tetap eksis hingga saat ini di kalangan masyarakat. Banyak umat yang terus menaruh minatnya kepada Yoga dan meyakini bahwa Yoga adalah ajaran spiritual terbaik yang bisa memberikan penyembuhan kepada mereka melalui latihan tertentu. Hal tersebut semakin menjadikan Yoga memiliki posisi strategis sebagai latihan fisik bagi masyarakat umum yang mampu menggerakkan hati masyarakat agar beralih menjalani hidup sehat dengan beryoga. Kondisi tersebut dilirik sebagai sebuah peluang sehingga muncul dan berkembang tempat-tempat latihan Yoga, ada yang berupa *pasraman*, *ashram*, perkumpulan masyarakat, dan studio-studio Yoga.

Perkembangan pesat Yoga saat ini banyak dilirik oleh beberapa kalangan sebagai suatu alternatif dalam pengembangan wisata spiritual. Wisata spiritual merupakan salah satu bentuk pengembangan dari daya tarik wisata. Aktivitas Yoga sebagai wisata spiritual akan memberikan daya tarik lebih bagi suatu objek wisata. Tujuannya ialah untuk meningkatkan minat wisatawan untuk berkunjung ke daerah wisata spiritual dengan adanya terobosan pemasaran aktivitas Yoga sebagai salah satu alternatif wisata spiritual.

Kesempatan tersebut nampaknya juga mulai disadari oleh sekolah-sekolah pariwisata yang merupakan pencetak tenaga kerja dibidang pariwisata. Hal tersebut terlihat dengan dibuatnya kelas-kelas Yoga pada sekolah pariwisata, baik yang terintegrasi dengan mata pelajaran terkait maupun berdiri sendiri sebagai ekstrakurikuler. Senada dengan hal tersebut SMK Bali Dewata juga membekali siswanya dengan kemampuan Yoga melalui ekstrakurikuler. Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993, kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, serta agar menyesuaikan dengan minat dan bakat siswa maka dirancang secara khusus. Ekstrakurikuler yang biasanya disingkat dengan “ekskul” adalah aktivitas pembelajaran yang dirancang secara khusus dan di luar dari jam pembelajaran di kelas. Hal ini bertujuan melalui pembelajaran tambahan siswa dapat mengembangkan potensi dan minatnya masing-masing yang belum terakomodir dari pembelajaran sekolah secara optimal sehingga mereka memiliki softskill yang baik guna sebagai bekal untuk dirinya. Banyak hal yang dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler mulai dari kegiatan pembentukan fisik dengan berolah raga, pembinaan kreatifitas berolah rasa seperti kesenian dan keterampilan hingga dengan pembangunan dan pengembangan sikap spiritual, karakter, dan mentalitas dari siswa melalui kegiatan kerohanian atau kegiatan lain yang sejenis.

Terlepas dari banyaknya kontravensi terhadap Yoga sebagai wisata spiritual seperti muncul wacana sekulerisasi Yoga, disfungsi ajaran Yoga dan lainnya. Tujuan dari memasukan ajaran Yoga ke dalam pembelajaran di sekolah pariwisata selain untuk menyediakan tenaga kerja pariwisata yang memiliki kemampuan sesuai dengan kebutuhan pasar tetapi juga untuk mengembangkan minat dan bakat siswa

terhadap Yoga. Hal tersebut tidak secara gamblang disampaikan namun, dengan mengenalkan ajaran Yoga kepada siswa-siswa pariwisata tentunya akan memberi manfaat terhadap pengembangan kemampuan Yoga dari siswa-siswa tersebut sehingga hal tersebut dapat dijadikan modal bagi siswa dalam mengembangkan diri baik ke dalam maupun ke luar dirinya.

Bertitik tolak dari pemaparan di atas maka fokus dari penelitian ini ialah melihat manfaat dari latihan Yoga bagi siswa pariwisata. Istiarni (2014) menyatakan bahwa manfaat merupakan suatu tingkatan kepercayaan seseorang dengan sesuatu produk yang ditawarkan, melalui penggunaan produk tersebut pengguna akan merasakan tingkat kepuasan sesuai apa yang diharapkan bahkan melebihi harapannya. Persepsi ini jika dikorelasikan ke dalam manfaat Yoga bagi siswa pariwisata ialah suatu tingkatan dimana lembaga pendidik dan siswa percaya serta merasakan ada nilai yang didapat melalui latihan Yoga yang diikutinya. Tujuan dari penelitian ini ialah mendeskripsikan manfaat yang didapat oleh siswa pariwisata setelah mengikuti latihan Yoga. Penelitian ini dibantu dengan beberapa teori dalam proses pengkajiannya untuk memperdalam hasil yang didapat.

Teori Proses Belajar Jerome S. Bruner, dalam salah satu bukunya berjudul *The Process of Education*, ia menyatakan belajar merupakan suatu proses aktif yang memungkinkan manusia untuk menemukan hal-hal baru di luar informasi yang diberikan kepada dirinya (Nasution, 2000:8). Jerome Bruner menyatakan apabila siswa dapat menemukan suatu aturan atau kesimpulan tertentu secara mandiri merupakan suatu indikasi bahwa kegiatan belajar akan berjalan baik dan kreatif. Belajar suatu kegiatan yang berproses maka perubahan-perubahan yang terjadi akibat proses tersebut berlangsung secara bertahap. Perubahan-perubahan tersebut timbul tentunya karena adanya stimulus respon dan berlangsung secara bertahap yang saling terkait dan fungsional. Bruner, berasumsi bahwa dalam proses belajar siswa

menempuh tiga tahap, yaitu: 1) tahap informasi atau tahap penerimaan materi; 2) tahap transformasi atau tahap pengubah materi; 3) tahap evaluasi.

Ketiga tahapan proses belajar dari Bruner tersebut selaras dengan penelitian ini, dimana siswa pariwisata pada tahap awal diberi latihan Yoga yang tergolong tahap informasi. Selanjutnya setelah ia mendapatkan informasi, maka siswa akan menyeleksi materi-materi mana dari ajaran Yoga yang mana saja cocok untuk dirinya. Hal ini adalah tahapan transformasi, dari tahapan tersebut maka siswa akan dapat menilai (evaluasi) hasil dari proses ia belajar. Nilai tersebutlah yang dimaksud sebagai manfaat dalam penelitian ini. Untuk mengkaji secara mendalam nilai tersebut maka teori proses belajar ini dibantu dengan teori manfaat. Menurut *Choliq et al.* dalam Istriani (2004: 11), umumnya manfaat dibagi menjadi dua kelompok dasar yaitu manfaat yang berwujud (*tangible benefit*) dan manfaat yang tidak berwujud (*intangibile benefit*). Manfaat yang berwujud (*tangible benefit*) merupakan suatu manfaat yang cenderung terlihat jelas dalam mengavaluasi atau dapat dirasakan langsung perubahannya oleh pengguna. Manfaat yang tidak berwujud (*intangibile benefit*) yaitu perubahan yang sulit untuk di ukur, dengan kata lain diartikan suatu keuntungan yang didapat tanpa disadari dan sulit dirasakan maupun disadari secara langsung oleh pengguna namun terlihat jelas sebagai pembeda dari yang lainnya ketika telah menggunakan produk tersebut.

Penelitian ini dibantu oleh beberapa artikel dalam proses pengembangannya. Lagatama dan Putra (2020) dalam artikel yang berjudul “Aktivitas Yoga Sebagai Produk Pemasaran Jasa Wisata Spiritual” membahas terkait daya tarik wisatawan datang ke Bali selain dengan keindahan alamnya juga karena budaya Bali sehingga diperlukan pengembang wisata salah satunya menambahkan Yoga sebagai wisata spiritual dan memasarkan aktivitas ini sebagai salah satu alternatif aktivitas yang ditawarkan bagi wisatawan yang berkunjung ke Bali. Artikel

ini membantu penulis dalam mengembangkan ide bahwa Yoga sebagai salah satu aktivitas yang telah menjadi wisata spiritual dan alternatif pengembangan wisata di Bali sehingga diperlukan sumber daya yang mumpuni dalam hal tersebut. Berbanding lurus dengan hal tersebut maka sekolah pariwisata di Bali mulai menyediakan kelas-kelas Yoga bagi siswanya. Artikel tersebut berbeda dengan penelitian ini yang berfokus pada manfaat dari proses latihan Yoga bagi siswa pariwisata.

Pramana (2017) dengan penelitiannya yang berjudul “Peran Instruktur Yoga dalam Mentransformasi Kesehatan di Lombok Yoga Center Mataram” membantu penulis dalam mengembangkan proses pengkajian dengan menggunakan teori proses belajar. Penelitian Pramana berfokus pada cara instruktur Yoga metransformasi kesehatan bagi anggota yang mengikuti kelasnya, sedangkan penelitian ini secara mendalam mencari manfaat yang di dapat oleh siswa pariwisata saat mengikuti kelas Yoga. Berdasarkan kedua kajian literatur tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang berfokus pada manfaat latihan Yoga bagi siswa pariwisata di SMK Bali Dewata sepanjang pengetahuan peneliti belum pernah dilakukan sehingga dapat menjaga orisinalitas dari penelitian ini.

## METODE

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan menampilkan pengelolahan dari hasil observasi, wawancara, kepustakaan, catatan atau dokumen lain yang terkait, berupa deskripsi melalui kata-kata dan disertai gambar dan bukan berupa angka-angka. Data diperoleh dengan menggunakan metode pengumpulan berupa observasi, wawancara dan sumber lain seperti catatan kepustakaan. Observasi dilakukan melalui melihat proses latihan Yoga di lokasi penelitian dan dibantu dengan pengambilan data melalui wawancara dengan guru yang melatih Yoga dan siswa pariwisata di SMK Bali Dewata. Selanjutnya peneliti juga mengambil beberapa

dokumentasi dan referensi terkait untuk memperkuat penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Yoga berasal dari bahasa Sanskerta dari akar kata “*Yuj*” yang artinya ikut serta, mengikat, atau bersatu. Secara spiritual Yoga merupakan suatu proses saat identitas individual dan jiwa Ida Sang Hyang Widhi didasari oleh seorang Yogin. Yogin adalah orang yang menjalani Yoga, orang yang telah mencapai persatuan dengan Ida Sang Hyang Widhi. Artinya Yoga merupakan salah satu cara atau latihan yang bertujuan untuk mencapai kedamaian atau ketenangan hati, ketentraman, keahlian dalam bertingkah laku, dan kebahagiaan. Jiwa manusia dibawa kepada kesadaran akan hubungan yang dekat dengan sumber realitas (Ida Sang Hyang Widhi) (Somvir, 2007: 4).

Yoga merupakan pengalaman dari keutuhan atau kesatuan dengan keberadaan bathin Saraswati (2002: 1). Yoga asana didefinisikan sebagai *Sthiram sukham āsanam* yaitu keadaan yang nyaman dan mantap. Yoga yang dimaksud dalam tulisan ini lebih mengarah pada Yoga asana dimana menekankan pada pengendalian diri yang berbasis pada gerakan-gerakan tubuh secara nyaman dan mantap. Selaras dengan hal tersebut Wong (2011: 7) menyatakan bahwa Yoga asana bertujuan melatih semua organ tubuh dan menyentuh aspek tubuh, pikiran, dan spirit. Latihan Yoga bukan hanya sekedar berolah tubuh, Yoga juga membantu mengolah pernafasan, gerak, dan konsentrasi.

Krishna dalam Yoga Sutra Patanjali bagi orang modern memberikan penjelasan terkait Yoga yaitu *Atha yoga-anuśāsanam*: demikian, disiplin itulah Yoga (2015: 4). Artinya bahwa sebuah tindakan bisa disebut sebagai Yoga apabila dilakukan atas dasar disiplin atau dapat pula dimaknai bahwa latihan Yoga didasari atas kedisiplinan. *Yogaś-citta-vṛtti-nirodha* artinya Yoga adalah penghentian atau pengendalian *Citta Vrtti* atau perubahan-perubahan yang terjadi pada benih-benih pikiran. Inilah bagian sutra dari Yoga Sutra Patanjali yang disebut-sebut

sebagai definisi dari Yoga yang sesungguhnya, dimana melalui latihan yang disiplin dan tekun diharapkan Yoga dapat membantu manusia lebih menyadari esensi dirinya serta mengendalikan dirinya. Selaras dengan Bhagavad Gita VI.2 berikut.

*Ya sannyāsam iti prāhur  
Yoga tam viddhi pāva  
Na hy asannyasta sapkalpo  
Yogi bhavati kaścana*

Terjemahannya:

Hendaknya engkau mengetahui bahwa apa yang disebut melepaskan ikatan sama dengan yoga atau mengadakan hubungan diri kita dengan yang Maha Kuasa, wahai putra Pandu, sebab seseorang tidak akan pernah dapat menjadi Yogi kecuali ia melepaskan keinginan untuk memuaskan indria-indrianya (Prabhupada, 2006:307).

Berdasarkan petikan sloka di atas maka dapat disimpulkan bahwa Yoga pada dasarnya suatu latihan diri yang harus dilakukan secara disiplin dengan tujuan menyadari keberadaan Sang diri sehingga ikatan-ikatan duniawi seperti keinginan-keinginan dalam memuaskan indria dapat dikendalikan. Hal tersebut ditekankan juga dalam Yoga Sutra Patanjali bagian I.2, dimana Yoga dapat dilakukan hanya dengan melepaskan keinginan untuk memuaskan indriya. Jadi dapat disimpulkan bahwa Yoga yang dimaksud dalam hal ini ialah pengendalian diri atau pikiran agar mampu membuat sinergisitas antara pikiran dan tindakan. Sinergi antara pikiran dan tindakan yang dimaksud adalah adanya kesinambungan antara fisik, mental, dan pikiran. Dengan demikian dalam tulisan ini akan dibahas dua hal yaitu sikap-sikap yang diaplikasikan dalam praktik Yoga di SMK Bali Dewata dan manfaat yang dirasakan.

### 2.1 Tahapan Latihan Yoga bagi Siswa Pariwisata

Latihan Yoga yang dilaksanakan oleh siswa pariwisata di SMK Bali Dewata secara garis besar dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu: tahap awal dimana siswa diajak untuk berdoa dan diberi penjelasan terkait latihan Yoga yang akan diberikan, selanjutnya kegiatan inti yaitu melaksanakan latihan Yoga, dan diakhir siswa diajak rileksasi sembari memberi afirmasi positif serta diakhiri dengan tanya jawab dan doa. Sebelum melaksanakan latihan Yoga, siswa diajak berdoa untuk memohon tuntunan dan bimbingan kepada sang pencipta sehingga dalam setiap kegiatan yang dilakukan diberikan hasil yang maksimal.

Ketika melakukan Doa dari hasil pengamatan penulis siswa diarahkan mengambil posisi duduk dengan posisi kaki senyamannya baik *padmasana*, *sidhasana*, *sukasana* atau sikap duduk lainnya. Tujuannya adalah agar dalam berdoa siswa dapat mengurangi ketegangan dari posisi tubuh yang diambil maka fokus atau konsentrasi terhadap doa yang dilantunkan benar-benar terjaga sehingga suasana kondusif dapat tercipta. Setelah melakukan doa bersama, instruktur menginformasikan kepada siswa tentang gerakan-gerakan yang akan dilatih pada latihan tersebut serta manfaat dari gerakan tersebut.

Kegiatan awal berupa doa dan pemberian informasi awal terkait latihan Yoga, sejalan dengan Fadlillah (2016:152-159) yang mengutarakan pelaksanaan proses belajar mengajar meliputi tahap pembukaan (pra instruksional). Artinya tahap yang ditempuh pada saat memulai suatu proses belajar mengajar dengan mengucapkan salam, menanyakan keadaan siswa, menyampaikan apa yang akan dipelajari, bertanya kepada siswa, termasuk doa. Hal ini mengindikasikan bahwa tahap awal dari latihan Yoga di SMK Bali Dewata telah memenuhi konsep dari Jerome S. Bruner, dimana pembelajaran yang baik dan kreatif pada dasarnya dapat menemukan sendiri suatu aturan atau kesimpulan tertentu. Proses penemuan tersebut didapat melalui beberapa tahapan menurutnya. Tahap awal dari latihan

Yoga di SMK Bali Dewata ini dapat digolongkan sebagai tahap informasi dari konsep Bruner. Belajar sebagai proses yang didalamnya terjadi perubahan-perubahan yang bertahap timbul melalui tahapan yang berhubungan secara berurutan dan fungsional sehingga tahap informasi dalam latihan Yoga ini memiliki kontribusi banyak bagi tahap transformasi (tahap inti) sebagai tahap selanjutnya.

Transformasi pengetahuan mengarah pada kemampuan seseorang menindaklanjuti suatu pengetahuan agar cocok atau sesuai dengan tugas baru. Artinya transformasi menyangkut cara kita memperlakukan pengetahuan atau merespon stimulus, apakah dengan cara ekstrapolasi (melakukan pengembangan) atau modifikasi (mengubah menjadi bentuk lain) (Dahar: 1988: 123). Tahap inti dalam latihan Yoga dapat dikaitkan sebagai tahap transformasi dimana dalam tahap ini peserta menindaklanjuti informasi yang telah diberikan dengan melakukan praktik dari sikap-sikap Yoga yang telah dijelaskan sebelumnya. Sikap-sikap Yoga yang ditransformasi dari tahap informasi ke pose-pose Yoga dalam latihan Yoga yang dilakukan di SMK Bali Dewata diawali dengan melakukan peregangan atau pemanasan kemudian mulai melakukan latihan asana yang terdiri dari sikap duduk, sikap berdiri, sikap tidur.

Latihan-latihan sikap tersebut sebelum dipraktikkan siswa telah dicontohkan terlebih dahulu oleh instruktur Yoga bersangkutan sebagai tahap informasi awal. Selanjutnya siswa akan melakukan intruksi yang diberikan oleh instruktur. Hal ini menunjukkan bahwa latihan pose Yoga yang dilakukan oleh siswa telah masuk kepada tahap transformasi. Pada tahap transformasi diawali dengan *warming up*. Peregangan yang dilakukan dalam latihan Yoga di SMK Bali Dewata diawali dengan peregangan bagian bawah atau kaki dengan mengepal dan membuka jari kaki, menekuk pegelangan kaki ke depan dan belakang serta memutar pergelangan kaki. Peregangan bagian bawah juga termasuk menekuk lutut dan memutar pangkal paha. Setelah itu, berdasarkan

observasi siswa melakukan peregangan pada bagian tangan dengan melemaskan bagian jari-jari tangan, pegelangan tangan, siku, dan pundak. Peregangan jari tangan dilakukan dengan cara mengepalkan tangan dan membukanya beberapa kali hitungan. Peregangan pegelangan tangan dilakukan dengan memutar dan menukuk pegelangan, selanjutnya memutar pundak ke arah depan dan belakang sebagai peregangan pundak. Peregangan selanjutnya ke bagaian atas atau kepala yang diawali dengan penekukan leher ke kanan-kiri dan depan belakang, yang selanjutnya memutar dari kanan ke kiri serta sebaliknya. Setelah gerakan-gerakan tersebut dilanjutkan dengan latihan pengaturan nafas.

*Warming up* dalam latihan Yoga memiliki tujuan yang sama dengan latihan olah fisik lainnya yaitu agar otot dan sendi bagian tubuh siap dalam melakukan gerakan Yoga sehingga lemas dan tidak kaku sebelum melakukan Yoga. Selain itu juga bertujuan untuk melancarkan peredaran darah pada otot dan sendi sehingga siswa yang mengikuti latihan Yoga tidak mengalami kram saat latihan. Setelah peregangan instruktur akan mengarahkan siswa untuk latihan asana duduk.

Gerakan-gerakan Yoga atau asana duduk yang dilakukan oleh siswa di SMK Bali Dewata berdasarkan hasil pengamatan penulis merupakan gerakan dasar asana yang biasanya diintegrasikan dengan tahap awal latihan Yoga. Gerakan-gerakan yang dilatih oleh instruktur pada awal gerakan biasanya diarahkan untuk mengatur pernafasan. Hal ini dimaksudkan untuk memaksimalkan peredaran darah dengan melatih kinerja otot dada dan paru-paru. Pengaturan pernafasan tersebut diawali dengan menarik nafas sebelum mengambil asana dan kemudian menahan 1-2 detik saat mulai mengambil asana tersebut, kemudian dihembuskan setelah pose atau gerakan asana tersebut berada posisi sempurna serta melakukan nafas santai sebelum kembali ke posisi semula. Latihan asana dalam posisi duduk akan merangsang pinggang dan otot bagian pundak bertransformasi pada posisi yang tepat atau baik, setelah aktivitas fisik yang

tidak sengaja memengaruhi tubuh. Adapun beberapa sikap duduk yang dilakukan oleh siswa SMK Bali Dewata antaralain: *Trikonasana*, *Ardhamatsyendrasana*, *Gomukhasana*, *Pascimottanasana*.

*Trikonasana* atau sikap segitiga adalah gerakan yang dilakukan dengan menekuk salah satu tangan di lantai dengan siku sehingga telapak tangan menyentuh lantai dan tangan yang lainnya diangkat di samping telinga, dengan badan tegak ke samping. *Ardhamatsyendrasana* dilakukan dengan meletakkan salah satu kaki di lantai dengan posisi di tekuk dan kaki lainnya dipeluk dalam posisi tegak menyilang dengan memutar badan berlawanan dengan posisi kaki yang peluk. *Gomukhasana* dilakukan dengan menumpukkan kedua lutut dengan badan tegak dan berusaha mengaitkan tangan di belakang badan dengan posisi kaki dan tangan tidak berlawanan. Pose ini sering disebut juga dengan pose muka sapi. *Pascimottanasana* adalah gerakan meluruskan kedua kaki kemudian memegang ujung jari kaki, memasukkan perut sambil menghembuskan nafas dan menurunkan badan tegak ke depan dan jika memungkinkan hingga lutut atau bagian bawah lutut menyentuh wajah. Kedua tahapan ini dalam latihan SMK Bali Dewata sering dirangkai menjadi satu sebagai *stretching*. Tujuannya adalah agar kondisi persendian dan otot-otot secara menyeluruh lebih siap dilatih gerakan-gerakan lain atau tubuh mengalami peregangan sebagai persiapan agar terhindar dari cedera dalam latihan. Setelah *stretching* melalui *Pavanamuktasana* dan asana duduk, latihan Yoga dilakukan dengan *Surya Namaskara*.

*Surya Namaskara* merupakan rangkaian gerak tubuh dengan dua belas rangkaian pose dengan ritme yang mengalir. *Surya Namaskara* secara harfiah dikatakan sebagai bentuk pemujaan kepada Tuhan dalam manifestasi sebagai Dewa Surya pemberi kekuatan bagi kehidupan di alam Jagat Raya. Juniartha, dkk. (2021: 28) menjelaskan abhawa *Surya Namaskara* dilakukan dengan asana membungkuk dan kebelakang bergantian, melenturkan dan

meregangkan tulang belakang dan anggota badan pada rentang maksimumnya. Adapun gerakan-gerakan dari *Surya Namaskara* tersebut antara lain: *Pranamasana, Hasta Uttanasana, PadaHastanasana, Asvasancalanasana, Parvatasana, AsthanggaNamaskara, Bhujanggasana, Parvatasana, Asvasancalanasana, Pada Hastanasana, Hasta Uttanasana, Pranamasana*. Dua belas rangkaian gerakan tersebut biasanya dilakukan hingga 5 set yang disertai dengan pengaturan nafas. Setelah *Surya Namaskara* siswa di ajak untuk melakukan beberapa gerakan asanas lepas yang lebih banyak pada pose berdiri dan tidur. Berdasarkan hasil penggalan data kepada instruktur pose-pose ini pada dasarnya merupakan pose-pose dasar yang mudah dilakukan oleh siswa sebagai pemula. Pose berdiri dan tidur yang biasanya dilatih siswa SMK Bali Dewata saat latihan Yoga ada beberapa seperti:

#### 1. Pose busur (*Dhanuh asana*)

*Dhanuh asana* diawal dengan siakap bertiarap, luruskan lengan dan tangan di atas kepala, luruskan pula kaki di ujung yang bertentangan, kaki menyentuh kaki, lutut menyentuh lutut, tangan menyentuh tangan, badan lurus seluruhnya. Kini bawalah lengan dan tangan ke belakang, angkatlah kaki dan pegelantlah kedua pergelangan kaki setinggi mmumngkin, pada waktu yang bersamaan bengkokkanlah badan bagian depan, seolah-olah anda ingin menyentuh telapak kaki dengan belakang kepala. Selanjutnya di permulaan coba untuk menahan sikap ini selama 10 detik. Lepaskan pergelangan kaki, tiarap seperti pada permulaan, lalu ulangi kembali selama 10 detik dan berulang-ulang. Dalam pelaksanaan asana ini sebetulnya kedua kaki haru dirapatkan namun tidak salah bila diregangkan sedikit (Swami Satya, 1996: 129).

#### 2. *Setu Bandha Sarvangasana* (*Bridge pose*)

Pose ini dilakukan dengan berbaring di atas matras dengan punggung menempel lantai. Kedua kaki rapat dengan lutut tertekuk, posisi tangan keduanya berada di

samping badan dan telapak tangan terbuka menghadap lantai. Selanjutnya, secara perlahan pinggul diangkat ke atas dan usahakan agar telapak kaki tetap berada pada posisi menempel di lantai. Satukan kedua tangan di bawah punggung. Tahan posisi ini selama 30-60 detik. Setelah itu, turunkanlah tubuh ke posisi semula secara perlahan-lahan dengan menghembuskan nafas. Tariklah bahu secara perlahan dan rileks agar membuat leher tidak terlalu meregang (*overstretch*). Gerakan ini dilakukan dengan rileks, santai, dan perlahan-lahan. Gerakan ini tidak dianjurkan bagi yang pernah mengalami cedera leher, jika ingin melakukannya mintalah bantuan orang yang professional untuk membimbing.

#### 3. *Shoulder stand pose* (*Sarwanga asana*)

Sikap ini banyak menyerupai latihan sepeda yang terkenal dengan banyak dilakuka oleh para olahragawan, untuk latihan sepeda itu anda berbaring lalu mengangka9t pinggang dan menyokong dengan tangan, kemudian kaki digerakkan seperti orang yang mengendarai sepeda. Asana ini dapat dilakukan di atas lantai bersih, di atas sebuah tikar atau di atas tempat tidur kayu. Berbaringalah di atasnya dan sebaiknya letakan spos tipis atau selimut untuk bawah tengkuk. Posisi lengan diluruskan dan berada disamping badan dengan telapak tangan tengkurap. Selanjutnya, perlahan angkat kaki dan pinggang secara bersama-sama keduanya sampai tercapai sudut siku-siku dengan lantai. Untuk mencapai sudut siku-siku, anda harus menganka kaki, pinggang, punggung dan badan secara vertikal. Tempatkanlah tangan dibawah pinggang dan dukunglah sikapnya dengan lengan atas dan siku. Dengan sikap vertikal ini cobalah untuk memandagn langit-langit dan merasakan seakan-akan mencoba untuk menyentuhnya dengan jari-jari kaki (Swami Satya, 1996: 123-124).

#### 4. Pose Pohon (*V□ksasana*)

Pada posisi berdiri, taruh kaki kiri di paha kanan, kemudian tarik napas sambil membawa tangan ke atas. Tahan napas dan kemudian fokuskan pandangan pada satu titik. Saat kembali kelurahan napas. Begitu juga sebaliknya. Waktu yang dibutuhkan sekitar 10 menit, lakukan 8 hitungan, lakukan asana ini 1-3 kali (Fery Wong, 2011: 35).

### 5. *Half Moon Pose (Triangle)*

Berdiri dengan tegak, kaki satunya di renggangkan ke arah samping. Turunkan satu tangan ke arah tulang kering. Naikkan tangan sebelahnya ke arah atas seperti membentuk segitiga. Kepala ke arah tangan yang di atas. Tarik napas dalam-dalam lepaskan pelan-pelan, lakukan dalam 8 hitungan. Lakukan gerakan ini dengan kaki sebelahnya (Fery Wong, 2011: 35).

Pose-pose di atas merupakan pose-pose yang sering dilatih siswa SMK Bali Dewata, setelah melakukan rangkaian pose-pose tersebut siswa diajak untuk melakukan relaksasi dengan melakukan *Sawasana*. *Sawasana* biasanya dilakukan selama 5 sampai dengan 10 menit dengan sikap tidur terlentang dan rileks. Ketika melakukan tahap ini siswa diajak kembali dengan mengatur nafas dan merileksan tubuh serta pikiran sehingga tidak jarang instruktur menambahkan afirmasi positif kepada siswa dalam keadaan ini. Selanjutnya siswa diajak untuk duduk padma asana serta hening sejenak dan dilanjutkan dengan doa penutup. Tahap akhir dari latihan Yoga ini biasanya dimanfaatkan oleh instruktur memberi afirmasi kepa siswa sehingga secara tidak langsung hal-hal positif tertanam di dalam pikiran bawah sadar siswa. Hal ini selaras dengan asumsi Bruner dalam Dahar (1988: 119) bahwa orang yang belajar berinteraksi dengan lingkungannya secara aktif; perubahan tidak hanya terjadi di lingkungan, tetapi juga dalam orang itu sendiri. Asumsi kedua yaitu seseorang membangun pengetahuannya dengan cara menghubungkan informasi yang didapat dengan informasi yang telah dimiliki sebelumnya.

### 2.2 Manfaat Latihan Yoga bagi Siswa Pariwisata SMK Bali Dewata

Kata manfaat secara leksikal dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia didefinisikan sebagai guna, faedah (Tim Penyusun, 2008: 873). Bertitik tolak dari definisi tersebut maka penelitian ini akan membahas kegunaan dari suatu variabel (Yoga) bagi siswa pariwisata. Artinya tulisan pada bagian ini akan lebih menggali kegunaan dari Yoga sebagai suatu aktivitas tambahan untuk siswa pariwisata yang dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah. Manfaat dalam artikel ini akan dibagi menjadi dua bagian yaitu manfaat secara *tangible* atau langsung dan juga secara *intangible* atau secara tidak langsung, manfaat dibagi ke dua sub bagian ini bertujuan untuk mendapatkan secara lebih merinci manfaat yang didapat siswa pariwisata dalam berlatih Yoga.

Manfaat yang berwujud (*tangible benefit*) cenderung terlihat jelas dalam mengavaluasi atau dengan kata lain diartikan dalam hal ini sebagai kegunaan yang dapat terasa secara langsung oleh siswa atau peserta latihan Yoga. Manfaat langsung yang nampak ialah siswa pariwisata memiliki keterampilan Yoga yang dapat berguna bagi dirinya dan orang-orang sekitarnya. Hal tersebut disampaikan pula oleh Putu Ayu Trisna Dewi seorang siswa TB 2 berikut.

Bagi saya pribadi sebagai siswa pariwisata latihan Yoga ini sangat bermanfaat, dimana ketika saya memiliki kemampuan Yoga seperti sekarang saya dapat membaginya dengan orang-orang sekitar dengan mengajak ikut latihan Yoga bersama di rumah. Selain itu, karena kebetulan saya memiliki *homestay* jadi wisatawan yang ada di *homestay* saya juga tertarik untuk ikut latihan bersama sehingga dari mulut ke mulut parawisatawan tersebut mempromosikan hal tersebut dengan rekan-rekannya. Dengan demikian tanpa sadar hal tersebut sebagai *branding* bagi *homestay* saya meskipun awalnya hanya untuk

latihan biasa. Jadi latihan Yoga ini sangat terlihat jelas sekali bagi kami siswa pariwisata, terlebih lagi ap akita tekuni secara mendalam maka selain kita sehat juga bisa menjadi peluang pekerjaan untuk kita (wawancara, 6 Juni 2020).

Dewasa ini orang-orang tidak mempunyai waktu luang banyak yang tersedia baginya untuk melakukan untuk olah fisik. Sebagian besar dari kita bekerja dalam sebuah kantor, tidur di atas kasur busa yang empuk, bepergian kemana-mana dengan mobil, datang ke bioskop atau *nightclub* untuk rekreasi. Kenikmatan dan gaya hidup serba mudah ini terkadang membuat seseorang kehilangan kontrol terhadap tubuhnya sehingga tanpa disadari kurangnya olah fisik justru memicu banyak penyakit muncul dalam dirinya. Berdasarkan itu, bagi banyak orang telah melihat Yoga sebagai salah satu olah fisik yang sangat efektif dan efisien bagi gaya hidupnya sehingga tak khayal banyak tempat latihan Yoga dibuka saat ini. Para penggelut pariwisata khususnya penyedia jasa pariwisata memiliki posisi strategis untuk mengembangkan peluang tersebut sebagai bentuk pariwisata *healing* ataupun spiritual. Kemampuan Yoga yang mumpuni bagi seorang penyedia jasa pariwisata atau siswa pariwisata tentu bukan hal yang merugikan justru dapat menjadi nilai tambah ketika telah terjun ke dunia kerja. Terlebih lagi latihan Yoga telah terbukti bagi segala usia untuk menjadi salah satu cara yang efektif membuat dan mempertahankan gaya hidup sehat dalam jangka panjang. Yoga merupakan salah satu ilmu yang membahas cara memelihara kesehatan tubuh, dengan melakukan gerak-gerak dari lembut (*gentle*) sampai atletik. Latihan hatha yoga termasuk postur (*asanas*); teknik bernafas (*pranayama*), dan teknik virtualisasi, relaksasi serta meditasi. Artinya, nilai tambah yang dimaksud ialah dengan kemampuan Yoga yang dimiliki oleh seorang siswa pariwisata dia tidak saja bermanfaat bagi tubuhnya untuk menunjang pekerjaan yang dilakukannya, namun kemampuan itu

dapat membantu dirinya membuka lapangan pekerjaan dengan membuat kelas-kelas Yoga sederhana atau menjadi instruktur Yoga pada kelas-kelas Yoga yang banyak tersedia pada hotel-hotel, maupun objek-objek wisata. Dengan demikian secara *tangible* Yoga dapat bermanfaat bagi siswa pariwisata untuk menambah nilai jualnya.

Manfaat yang tidak berwujud (*intangibile benefit*) sulit untuk di ukur, dengan kata lain keuntungan yang sulit atau tidak mungkin diukur dalam suatu nilai tapi dapat dirasakan manfaatnya oleh orang tersebut. Salah satunya ialah kebugaran fisik dan juga pada sikap mental kita terhadap kehidupan. Apabila satu organ tubuh tidak berfungsi dengan baik maka kerugian yang nyata dalam kesehatan kemungkinan akan dialami. Oleh karena itu, sangat penting fisik dipelihara pada keadaan yang maksimum. Latihan Yoga yang rutin dapat membantu organ-organ tubuh menjalankan fungsinya dengan normal. Hal tersebut senada dengan pernyataan Ni Kadek Ayu Dwi Rukmini seorang siswa yang mengikuti latihan Yoga di SMK Bali Dewata berikut.

Latihan Yoga untuk saya awalnya adalah untuk olahraga, karena banyak informasi yang saya dengar bahwa Yoga merupakan salah satu latihan yang membuat bentuk tubuh menjadi bagus. Selain itu, Yoga juga dapat menyembuhkan penyakit yang ada di dalam diri kita melalui *asanas*, pernafasan, dan pengendalian pikiran. Jadi, sebagai siswa pariwisata yang dituntut selalu dalam keadaan prima maka Yoga adalah salah satu solusinya ditambah penampilan yang *good looking* sebagai bonus apabila latihan secara rutin (wawancara, 6 Juni 2020).

Berdasarkan hal tersebut, beberapa sikap badan yoga, digabungkan dalam suatu urutan gerak yang dinamis. Gabungan sikap badan ini meningkatkan suhu tubuh yang mampu membakar lemak dengan meningkatkan panas badan, oleh karena itu menaikkan kecepatan metabolisme badan. Hal

tersebutlah yang menyebabkan jika diamati badan orang yang berlatih yoga secara teratur akan memiliki otot yang panjang, ramping serta tubuh yang kuat, kencang. Sikap badan yoga meregangkan dan mengencangkan seluruh otot badan meningkatkan persentase total dari jaringan otot ramping dalam badan. Proses ini memberikan bentuk pada otot dan meningkatkan kecepatan metabolisme dalam tubuh secara keseluruhan untuk membakar lemak.

Latihan Yoga akan mengaktifkan otot-otot, tulang, syaraf, pernafasan, sistem ekresi, sistem sekresi, dan sistem peredaran darah dirangsang untuk bekerja sehingga semua sistem jaringan tersebut saling terkait dan menunjang satu sama lain dalam menciptakan tubuh yang bugar. Latihan ini memudahkan tubuh menyesuaikan dengan lingkungan karena memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik dan orang-orang yang menggeluti Yoga biasanya memiliki tubuh yang atletis. Ringkasnya Yoga akan memelihara tubuh jasmani kita pada keadaan yang paling baik dan mendorong tubuh yang tidak sehat menjadi sehat. Dengan demikian bagi seorang siswa pariwisata sebagai seorang penyedia jasa layanan yang lebih banyak bertumpu pada kekuatan fisik maka latihan Yoga akan membantu untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar.

Yoga asana juga melatih pikiran kuat dan mampu menahan rasa sakit, nampak dari latihannya yang bertempu pada gerak-gerakan bagi kebanyakan orang akan merasakan sakit atau menahan sakit apabila baru mencoba. Hal tersebut berbanding terbalik dengan penggelut Yoga, mereka akan menikmati rasa sakit yang dirasakan disetiap gerakannya sebagai bentuk latihan menerima dan konsentrasi. Keseimbangan dan vitalitas menjadi keadaan pikiran normal setelah melakukan latihan asana yang teratur akan mampu menghadapi penderitaan, kegelisahan, dan masalah-masalah dunia dengan tenang tanpa terganggu. Pengembangan keseimbangan pikiran ini bertujuan sebagai batu loncatan untuk menyempurnakan kesehatan mental sehingga kita menghadapi masalah dengan positif dan

menikmati berbagai kesulitan sebagai proses kehidupan. Latihan Yoga juga mampu membuat orang-orang yang menggelutinya menyebarkan kepercayaan dan membangkitkan kepercayaan orang lain dengan ucapan, tingkah laku, dan perbuatannya. Pernyataan tersebut selaras dengan hasil wawancara dengan I Gst. Ngurah Agung Gede Wirabuana seorang pelatih Yoga dan sekaligus Guru Agama Hindu di SMK Bali Dewata Berikut.

Selain kesehatan tubuh, tapi ada manfaat lain yang sebenarnya akan dirasakan oleh siswa-siswa pariwisata ketika berlatih Yoga. Manfaat tersebut mungkin saja tidak akan disadari oleh diri mereka, tapi akan kentara akan terlihat ketika mereka berada di dunia kerja. Manfaat tersebut adalah terbentuknya nilai karakter. Hal tersebut dikarenakan melalui latihan Yoga secara rutin maka akan membentuk kedisiplinan, melalui latihan gerakan-gerakan Yoga yang sulit akan semakin membangun nilai kerja keras dan kesabaran siswa, sikap *Sawasana* yang dibarengi dengan afirmasi secara tidak langsung menanamkan pikiran positif dan ketenangan bagi siswa. Karakter-karakter tersebutlah yang akan nampak menonjol pada siswa yang mengikuti Yoga. Karakter tersebut tentu sangat membantu siswa nantinya dalam dunia kerja, terutama di pariwisata yang sebagian besar kita menjual jasa. Jadi, karakter tersebut tentu akan memberi dampak yang baik bagi mereka ketika mereka menjual jasa mereka, dimana konsumen akan merasa lebih nyaman (wawancara, 6 Juni 2020).

Karakter seseorang akan tercermin dari tingkah laku yang ditunjukkan dalam kegiatan sehari-hari. Artinya karakternya akan terlihat melalui cara mereka menempatkan diri sebagai seorang penyedia jasa di bidang pariwisata. Melalui latihan Yoga yang dilakukan secara rutin sedikit

tidaknya akan menunjukkan perubahan pada pola tingkah laku kesehariannya. Senada dengan Thorndike (dalam Cahyo, 2013: 27) menjelaskan bahwa semua tingkah laku manusia baik pikiran maupun tindakan dapat dianalisis dalam bagian-bagian dari struktur yang sederhana, yaitu stimulus dan respons. Respon yang sesuai harapan merupakan hasil dari stimulus yang tepat.

Teori hubungan stimulus dan respons Thorndike memiliki beberapa hukum, salah satunya adalah hukum kesiapan (*Law of readiness*). Dimana dalam hal ini dijelaskan bahwa jika sudah ada kemauan bertindak dan lalu bertindak maka akan menimbulkan kepuasan. Jika sudah ada kemauan namun belum bertindak akan menimbulkan ketidakpuasan. Namun bila belum ada kemauan namun dipaksa bertindak akan muncul ketidakpuasan, dari ketidakpuasan itu ia akan berusaha melakukan tindakan untuk mengurangi ketidakpuasan tersebut (Mustaqim, 2004:49). Artinya sebuah tindakan yang baik adalah adanya dasar kemauan dan tindakan yang menyertainya. Penjelasan di atas mengisyaratkan bahwa keberhasilan dalam suatu proses latihan, dalam hal ini adalah latihan Yoga ditentukan oleh kesiapan siswa itu sendiri untuk belajar atau berlatih, ataupun mengikuti seluruh rangkaian yang menjadi satu kesatuan dari proses latihan. Hasil dari keberhasilan tersebut nampak dari adanya rasa kepuasan dari siswa setelah melakukan Yoga yang diindikasikan melalui rasa senang yang ditunjukkan siswa. Hal tersebut semakin menjadikan manfaat dari latihan Yoga akan disadari oleh peserta didik, dimana sebagai seorang yang akan bekerja di bidang pariwisata latihan ini akan membantu mengontrol kondisi psikis dan emosi siswa. Hal ini dikarenakan dunia kerja yang dinamis memiliki tantangan, tuntutan, dan tekanan cukup tinggi sebagai penyedia jasa hal tersebut dapat dilatih dalam Yoga sehingga siswa mampu memberikan pelayanan prima melalui pengambilan sikap dengan bijak.

## SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa proses latihan Yoga di SMK Bali Dewata bagi siswa pariwisata bermanfaat secara *tangible* maupun *intangible*. Secara *tangible benefit*, siswa memiliki *skill* di bidang Yoga sehingga sebagai nilai tambah bahkan sebagai *branding* di pasar kerja, bertitik tolak dari semakin digandrunginya latihan Yoga oleh wisatawan. Artinya kemampuan Yoga yang dimiliki oleh siswa akan membantunya untuk menghasilkan penghasilan yang lebih dibanding siswa yang tidak memiliki *skill* tersebut, caranya dengan mengembangkan kemampuan tersebut melalui membuka kelas-kelas Yoga secara mandiri untuk wisatawan atau pun sebagai instruktur Yoga bagi wisatawan pada kelas-kelas Yoga yang banyak tersedia di penginapan atau objek wisata. Manfaat *intangible* yang dirasakan antara lain kebugaran tubuh, mental yang baik, serta nilai-nilai karakter yang baik sehingga hal tersebut bertalian erat dengan pelayanan prima sebagai penyedia jasa di bidang pariwisata. Hal ini dimaksudkan seorang siswa pariwisata yang memiliki kemampuan Yoga dapat menggunakan kemampuan tersebut untuk melatih fisik dan mentalnya sehingga ia mampu mengatasi tuntutan dunia kerja yang dinamis dan membutuhkan kekuatan fisik, emosi, dan mental yang baik.

## REFERENSI

- Abdul Choliq, et.al. 1999. *Evaluasi Proyek*. Jakarta: Pinar Jaya.
- Cahyo, Agus N. 2013. *Panduan Aplikasi Teori-teori Belajar Mengajar Teraktual dan Terpopuler*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Dahar, Ratna Willis. 1988. *Teori-teori Belajar*. Jakarta: Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Fadlillah, Muhamad. 2016. *Desain Pembelajaran PAUD Tinjauan Teoritik & Praktik*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Fery, M. Wong. 2011. *Acu Yoga*. Jakarta: Penebar Plus.

- Istiarni, Panggih Rizki Dwi. 2014. *Analisis Pengaruh Persepsi Manfaat, Kemudahan Penggunaan dan Kredibilitas Terhadap Minat Penggunaan Berulang Internet Banking Dengan Sikap Penggunaan Sebagai Variabel Intervening* (Skripsi). Semarang: Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro.
- Kamajaya, Gede. 1998. *Yoga Kundalini (Cara Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa)*. Surabaya: Parāmita.
- Krishna, Anand. 2015. *Yoga Sutra Patanjali bagi Orang Modern*. Jakarta: Gramedia.
- Lagatama, Pradna dan Nyoman Danendra Putra. 2020. *Aktivitas Yoga Sebagai Produk Pemasaran Jasa Wisata Spiritual*. Jurnal Pariwisata Budaya. Vol. 5. No. 1 (30-34).
- Made G. Juniarta, I Made Sugata, I Made Dwitayasa, I Made Wika, I Nyoman Piartha. 2021. *Struktur Pelatihan Yoga Āsanās Bagi Anak-Anak, Remaja dan Dewasa di Sanggar Samirata*. Jurnal yoga Dan Kesehatan. Vol. 4. No. 1 (21-34).
- Motoyama. 2003. *Theoris Of The Chakras Bridge to Higher Consciousness*. New Delhi: New Age Books.
- Mustaqim. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang bekerjasama dengan Pustaka Pelajar.
- Nasution, S. 2000. *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Prabhupada, A.C.. 2006. *Bhagavad Gita as It Is*. Los Angeles: The Bhaktivedanta Book Trust.
- Pramana, Ida Bagus Kade Yoga. 2017. *Peran Instruktur Yoga dalam Mentranformasi Kesehatan di Lombok Yoga Cemter Kota Mataram* (Tesis). Denpasar: IHDN Denpasar.
- Sarasvati, Svami Satyananda. 2002. *Asanas, Pranayama, Mudra dan Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Saraswatī, Svāmī Satya Prakās. 1996. *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Saraswatī, Svāmī Satya Prakās. 2005. *Pātañjali Rāja Yoga* (J.B.A.F. Mayor Polak Penerjemah). Surabaya: Parāmita.
- Sivananda, Sri Svami. 1996. *Intisari Ajaran Yoga*. Surabaya: Paramitha.
- Somvir, Dr. 2007. *Mari Beryoga*. Denpasar: PT. Empat Warna Komunikasi.

## BIODATA PENULIS

I Putu Suyasa Ariputra, saat ini sebagai tenaga pendidik di Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dengan fokus bidang kajian Ilmu Pendidikan.