

# MANFAAT BELAJAR YOGA ASANA BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

I Wayan Lali Yogantara  
Dosen pada Fakultas Dharma Acarya IHDN Denpasar  
E-mail: [laliyoga12@gmail.com](mailto:laliyoga12@gmail.com)

## Abstrak

Dewasa ini di beberapa Kabupaten/Kota di Bali secara rutin dilaksanakan kompetisi yoga tingkat Sekolah Dasar, termasuk di kampus IHDN Denpasar juga melaksanakan lomba yoga dengan peserta di antaranya siswa tingkat Sekolah Dasar. *Yoga Asana* adalah bagian dari *Astangga Yoga*, sejenis gerakan atau pose yang baik dan bermanfaat bagi kehidupan manusia. Oleh karena itu sangat baik bila diajarkan kepada siswa Sekolah Dasar seperti pada ekstra kurikuler. Untuk kesempurnaan manfaat belajar *Yoga Asana* bagi siswa, maka sebaiknya diajarkan teori dan praktek *asana*, dilengkapi ajaran etika (*yama* dan *niyama*) serta doa. Bila *Yoga Asana* dapat dipraktikkan oleh siswa Sekolah Dasar secara efektif, disiplin serta berkesinambungan, niscaya dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan spiritual, serta mengembangkan karakter positif atau budi pekerti siswa.

**Kata Kunci:** Belajar *Yoga Asana*, Siswa Sekolah Dasar

## Abstract

Today in some regencies/cities in Bali, elementary school yoga competitions are routinely held, including at the IHDN campus in Denpasar, also carrying out yoga competitions with participants including elementary school students. *Yoga Asana* is a part of *Astangga Yoga*, a kind of movement or pose that is good and beneficial to human life. Therefore it is very good if taught to elementary school students as in extra-curricular. For the perfection of the learning benefits of *Yoga Asana* for students, you should be taught the theory and practice of *asanas*, complemented by ethical teachings (*yama* and *niyama*) and prayer. If *Yoga Asana* can be practiced by elementary school students effectively, discipline and continuously, it can certainly be beneficial for physical, mental and spiritual health, and develop positive character or character of students.

**Keywords:** Learning *Yoga Asana*, Elementary School Students

## I. PENDAHULUAN

Sejak tahun 1990 *yoga* berkembang pesat di Indonesia, terutama di tiga kota besar yaitu Jakarta, Bandung, dan Surabaya. Sepuluh tahun kemudian yaitu awal tahun 2000 hingga saat ini, perkembangan pesat tidak cuma di tiga kota tersebut. Peran media sosial (*facebook*, *instagram*) dan media televisi semakin memberi wawasan kepada masyarakat untuk lebih mengenal *yoga* tersebut. Lewat media sosial masyarakat yang semula tidak tahu sama sekali tentang *yoga*, diperkenalkan, diedukasi, bahkan termotivasi untuk mengetahui dan kemudian mempelajari *yoga* lebih mendalam. Para selebritis Indonesia juga berkontribusi pada perkembangan *yoga* di Indonesia. Perkembangan kualitas para praktisi *yoga* di Indonesia juga semakin meningkat seiring dengan banyak diadakannya *workshop*, *retreat*, dan *training-training teacher* dengan master-master *yoga* tingkat nasional dan internasional (Widya, 2015: 7-8).

Dalam kaitannya dengan dunia pendidikan, bahwa para pemerhati dan praktisi pendidikan, senantiasa merasa dituntut untuk mencari solusi dan formula yang tepat dalam mengantisipasi kemerosotan moral generasi muda. Perguruan tinggi yang berbasiskan agama

adalah salah satu di antara sejumlah institusi pendidikan merupakan alternatif penyelamat anak bangsa khususnya di tataran pendidikan etika atau moral. Pendidikan karakter di setiap satuan dan jenjang pendidikan diharapkan dapat diajarkan.

Yoga dianggap sebagai salah satu alternatif dalam mengantisipasi degradasi moral generasi muda. Pemerintah dan tokoh agama Hindu mengimbau agar di Bali dibentuk *Pasraman-Pasraman*. Setiap liburan panjang di masing-masing sekolah diharapkan melaksanakan *Pasraman* Kilat, dengan materi pelajaran di antaranya *Yoga Asana*. Di desa *pakraman* juga diimbau agar terbentuk *Pasraman* Desa *Pakraman*. Yoga diharapkan diajarkan pada setiap *pasraman* baik yang pesertanya kalangan generasi muda maupun orang tua. Praktek yoga bagi para siswa baik siswa tingkat SD, SMP maupun SMA/SMK umumnya berlatih atau prakteknya pada hari Sabtu atau Minggu sesuai dengan jadwal ekstra kurikuler yang ditentukan oleh Kepala Sekolah atau Guru Agama Hindu di sekolah bersangkutan. Dewasa ini di beberapa Kabupaten/Kota di Bali secara rutin dilaksanakan kompetisi yoga tingkat Sekolah Dasar, termasuk di kampus IHDN Denpasar juga melaksanakan lomba yoga dengan peserta di antaranya siswa tingkat Sekolah Dasar. Di Kabupaten Karangasem perkembangan yoga pada masyarakatnya mendapat dukungan positif dari Pemerintah Daerah seiring dengan “*Branding Kabupaten Karangasem the Spirit of Bali*”, dengan memasyarakatkan yoga dan meyogakan masyarakat (Yogantara, 2018: 2-3).

Para praktisi yoga sangat meyakini bahwa belajar yoga sangat bermanfaat bagi yang dengan tekun dan disiplin belajar yoga. Di samping yoga memberikan manfaat kesehatan juga dapat meningkatkan karakter positif dan budi pekerti. Oleh karena itu yoga sangat baik untuk diajarkan kepada siswa Sekolah Dasar agar terwujud siswa yang sehat, cerdas, dan berkarakter positif atau berbudi pekerti luhur.

## II. PEMBAHASAN

### 1. *Asana* dalam *Astangga Yoga*

Istilah *yoga* berasal dari akar kata dalam Bahasa Sanskerta *yuj* yang berarti menghubungkan, hubungan, kesatuan *Jiwatma* dan *Paramatma*, atau menyatukan diri dengan Tuhan. Dalam perkembangan ajaran ini, *yoga* dianggap sebagai suatu sistem filsafat Hindu yang bertujuan mengheningkan pikiran, bertafakur, dan menguasai diri. Dalam praktek kehidupan sehari-hari sering *yoga* diartikan senam gerak badan dengan latihan pernapasan, pikiran untuk kesehatan jasmani dan rohani. *Yoga* adalah melatih gerakan-gerakan fisik (badan), napas dan pikiran. Oleh karena itu *yoga* merupakan suatu metode untuk tercapainya keselarasan fisik, naps, pikiran, dan jiwa yang terbaik dan terlengkap. Di samping melatih gerakan fisik, *yoga* kaya dengan latihan untuk mental yang harmoni guna membangkitkan kedamaian pikiran. Pikiran yang sehat terdapat dalam tubuh yang sehat. *Yoga* dapat membantu manusia dalam pengendalian diri, baik pengendalian pikiran, ucapan maupun perbuatan. Dengan belajar *yoga* seseorang akan mengetahui penyebab masalah yang tengah dihadapi, meninggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk, senantiasa mendekatkan diri kepada *Ida Sang Hyang Widhi*, dan menjadi spiritual. *Astangga Yoga* berasal dari kata “*asta*” yang berarti delapan (Tim Penyusun, 1994:62), “*angga*” yang berarti bercabang-cabang (Tim Penyusun, 1994:40), “*yoga*” artinya (1) sistem filsafat Hindu yang bertujuan mengheningkan pikiran dan menguasai diri, (2) senam gerak badan dengan latihan pernapasan dan pikiran untuk kesehatan jasmani dan rohani (Tim Penyusun, 1994:1134). Jadi *Astangga Yoga* berarti delapan tingkatan/cabang pelaksanaan *yoga*.

Pendiri *yoga*, Maharsi Patanjali membahas *yoga* dalam bukunya yang berjudul *Yoga Sutra*. Beliau mendefinisikan *yoga* sebagai pengendalian pikiran. Pikiran dapat dikendalikan

dengan terus-menerus mempraktekannya dan melepaskan ikatan duniawi. Ajaran *yoga* sesuai *Yoga Sutra* II.29 sebagai berikut: "*yamaniyamasanapranayamapratyaharadharanadhyana samadhayo stavangani*" yang artinya delapan tahapan *yoga* adalah: *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Prathyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*. Delapan tahapan *yoga* inilah yang dimaksud dengan *Astangga Yoga*. *Asana* adalah merupakan bagian integral dari *Astangga Yoga*.

Tujuan *yoga* dapat dilihat dari pernyataan dalam kitab suci seperti *Bhagawadgita* dan *Yoga Sutra*. Dinyatakan dalam *Bhagawadgita* II.48 dan 53 sebagai berikut:

*yogasthah kuru karmani  
sangamtyaktva dhananjaya,  
siddhyasiddhyoh samo bhutva  
samatvam yoga uchyate*

(Mantap dalam *yoga*, lakukanlah kewajibanmu, wahai Dhananjaya (Arjuna) dengan melepaskan keterikatan dengan pikiran yang seimbang dan mantap baik dalam keberhasilan maupun dalam kegagalan, sebab pikiran seimbang dan mantap itulah yang disebut *yoga*) (Mantik, 2009: 152).

*srutivipratipanna te  
yada sthasyati niscala,  
samadhav acala buddhis  
tada yogam avapsyasi*

(Ketika kecerdasan (*buddhimu*) sudah tiada lagi diombang-ambingkan oleh bahasa kiasan dalam *Veda* dan sudah mantap dalam *Samadhi*, maka engkau akan mencapai kesadaran rohani (kesadaran *yoga*) (Mantik, 2009: 156).

Sesuai dengan kutipan *Bhagawadgita* di atas, bahwa *yoga* adalah keseimbangan pikiran, tidak berubah, jiwa yang teguh, dan karena itu akan tercapailah kesadaran suci.

Di samping hal di atas, dinyatakan dalam *Yoga Sutra* I.16, II.45 dan IV.34 sebagai berikut:

*Tatparam purusakhyatergunavaitrsnyam*

(Dengan mengenal *Purusa* (*Atma*), seorang *yogi* melepaskan diri dari ikatan alam semesta yang merupakan puncak *pelepasan*).

*Samadhyad istadevatasamprayogah*

(Dengan terus-menerus merenungkan nama Tuhan seorang *yogi* berhasil dalam *Samadhi*).

*Purusarthasunyanam gunanam pratiprasavah kaivalyam svarupapratistha va citisaktiriti*  
(Sang *Purusa* (*Atma*) terbebas dari segala tujuan, dan pengaruh *guna* telah terhenti, maka tercapailah *Kaivalya*, yakni sadar akan Diri Pribadi)

Kitab *Yoga Sutra* lebih menegaskan bahwa tujuan pokok *yoga* adalah untuk *kalepasan* dan menghantarkan *Atma* (*Jiwa*) mencapai persatuan dengan *Paramatman* (*Brahman*.)

*Asana* bukan latihan olah raga senam atau teknik pembentukan tubuh seperti untuk memperkuat otot-otot. *Asana* adalah suatu keadaan tubuh yang tetap mantap, tenang, santai, dan nyaman baik secara fisik maupun mental. *Yoga Sutra* menyatakan *yoga asana* adalah "*sthiram sukham asanam*" (*asana* adalah keadaan yang nyaman dan mantap). Jadi *yoga asana* dilaksanakan demi memperkuat kemampuan seseorang, misalnya untuk duduk meditasi atau alasan kesehatan.

## 2. Belajar *Yoga Asana* bagi Siswa Sekolah Dasar

Belajar *Yoga Asana* sangat baik bagi setiap orang termasuk siswa Sekolah Dasar. Bila *Yoga Asana* diajarkan sebagai salah satu materi ekstra kurikuler, alangkah baiknya di samping diajarkan praktek berupa berbagai gerakan atau pose-pose *asana* tertentu, juga diajarkan konsep yoga baik menyangkut pengertian, tujuan, manfaat termasuk tata cara melaksanakannya. Umumnya *Yoga Asana* diajarkan di sekolah setiap minggu sekali oleh guru, pembina atau instruktur yoga. Oleh karena itu siswa diimbau agar dapat melakukannya pada hari lainnya di luar sekolah. *Yoga Asana* bisa dilakukan setiap saat misalnya pagi, siang atau sore hari, namun demikian alangkah baiknya jika dapat dilaksanakan saat pagi hari.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan bagi setiap siswa jika akan melatih *Yoga Asana*, sebagai berikut:

- (1) Dilakukan saat perut kosong.
- (2) Selalu menyelaraskan gerak pernapasan dengan gerak fisik.
- (3) Gunakan matras atau alas yang representatif.
- (4) Dilaksanakan di dalam ruangan yang bersih dan nyaman.
- (5) Jangan menggunakan kekuatan atau tenaga yang tidak semestinya (tegang).
- (6) Dapat dilakukan setiap saat, tetapi yang paling baik pagi hari antara pukul 05.00 hingga pukul 07.00.
- (7) Menggunakan pakaian yang longgar, tipis, dan nyaman, serta tanpa kaca mata, juga jam tangan.
- (8) Mandi dengan air dingin sebelum memulai praktek.
- (9) Pengenduran tubuh (rilaksasi) dilakukan di sela-sela praktek dan setelah selesai praktek.
- (10) Makan makanan yang bersih dan sehat.

Melatih *asana*, sebaiknya didahului dengan doa sesuai keyakinan atau kepercayaan masing-masing dan dituntun oleh guru atau pembina. Doa ini sangat penting dilakukan supaya siswa dapat meningkatkan *sradha* dan *bhaktinya* kepada Tuhan (*Ida Sang Hyang Widhi Wasa*). Setelah melakukan gerakan-gerakan yang berfungsi sebagai peregangan, kemudian dilanjutkan dengan *Surya Namaskara*. *Surya Namaskara* berarti penghormatan kepada *Dewa Surya*, terdiri atas 12 jenis sikap badan yang dilakukan berangkaian sehingga nampak sebagai gerakan dinamis yang artistik. Di antara 12 jenis gerakan tersebut ada yang merupakan pengulangan gerakan sebelumnya. Dua belas gerakan *asana* dimaksud adalah:

- (1) *Pranamasana* (sikap berdoa). Berdiri tegak, kedua kaki rapat. Kedua telapak tangan dicakupkan dan diletakkan di depan dada. Doa, *Om Mitraya namah*.
- (2) *Hasta Uttanasana* (sikap kedua lengan terangkat). Berdiri, kedua lengan diangkat diletakkan di atas kepala, dan badan diregangkan ke belakang. Doa, *Om Ravaye namah*.
- (3) *Padahastasana* (sikap tangan sampai kaki). Berdiri dengan membungkuk ke depan, kedua tangan menyentuh lantai di depan kedua kaki. Doa, *Om Suryaya namah*.
- (4) *Asva Sancalanasana* (sikap menunggang kuda). Kaki kanan direntangkan ke belakang, lutut kiri ditekuk. Kedua tangan lurus ke bawah menyentuh lantai, dan kepala menghadap ke atas. Doa, *Om Bhanave namah*.
- (5) *Parvatasana* (sikap gunung). Kedua kaki lurus, badan dibungkukkan berbentuk segi tiga seperti gunung. Pandangan mata pada lutut. Doa, *Om Khagaya namah*.
- (6) *Astangga Namaskara* (sikap menghormat dengan 8 anggota badan). Badan direndahkan ke lantai. Kedua jari kaki, kedua lutut, dada, kedua tangan, dan dagu menyentuh lantai. Pinggul dan perut diangkat sedikit. Doa, *Om Pusne namah*.

- (7) *Bhujangasana* (sikap kobra). Tubuh diangkat dari pinggang dengan meluruskan kedua lengan. Tangan menyentuh lantai, dan kepala tengadah. Doa, *Om Hiranyagarbhaya namah*.
- (8) *Parvatasana* (sikap gunung). Merupakan pengulangan dari sikap atau posisi 5. Doa, *Om Maricaye namah*.
- (9) *Asva Sancalanasana* (sikap menunggang kuda). Merupakan pengulangan dari sikap atau posisi 4. Doa, *Om Adityaya namah*.
- (10) *Padahastasana* (sikap tangan sampai kaki). Merupakan pengulangan dari sikap atau posisi 3. Doa, *Om Savitre namah*.
- (11) *Hasta Uttanasana* (sikap kedua lengan terangkat). Merupakan pengulangan dari sikap atau posisi 2. Doa, *Om Arkaya namah*.
- (12) *Pranamasana* (sikap berdoa). Sikap terakhir, merupakan pengulangan sikap atau posisi 1. Doa, *Om Bhaskaraya namah* (Sarasvati, 2002: 133-145).

*Suryanamaskara* minimal dilakukan satu kali putaran atau dua kali 12 gerakan atau pose *asana* tersebut di atas. Setelah itu bisa dilanjutkan dengan *asana* yang dipilih atau disenangi. Beberapa jenis *asana* dimaksud, seperti:

- (1) *Padahastasana/Pascimottanasana* (sikap tangan sampai kaki). Berdiri dengan membungkuk ke depan, kedua tangan menyentuh lantai di depan kedua kaki.
- (2) *Tadasana* (sikap berdiri tangan di atas kepala, kaki menjinjit). Berdiri tegak, tangan dicakupkan dan diletakkan di atas kepala. Kaki menjinjit hingga berat badan pada jari kaki.
- (3) *Vrksasana/Dhruvasana* (sikap pohon). Berdiri, kaki kanan diletakkan pada pangkal paha kiri, selanjutnya telapak tangan dicakupkan dan diletakkan di atas kepala. Demikian selanjutnya, dilakukan bergiliran dengan meletakkan kaki kiri di pangkal paha kanan.
- (4) *Ekapada Angusthasana* (sikap satu ibu jari kaki). Berdiri tegak, tangan kanan memegang pinggang kanan, tangan kiri memegang ibu jari kaki kanan, kemudian kaki kanan diluruskan ke depan. Selanjutnya lakukan sikap sebaliknya.
- (5) *Vimanasana* (sikap terbang). Berdiri, kemudian perlahan kaki kanan diangkat ke belakang dan kepala direbahkan ke depan. Kedua tangan direntangkan ke samping membentuk garis lurus. Selanjutnya secara bergiliran kaki kiri yang diangkat ke belakang.
- (6) *Trikonasana* (sikap segi tiga). Berdiri dengan kedua kaki diregangkan. Tangan kanan di pinggang, tangan kiri lurus ke samping. Kemudian tangan kiri diletakkan di atas kepala, badan direbahkan ke samping kanan. Kemudian lakukan bergantian dengan posisi fisik yang berlawanan.
- (7) *Natarajasana* (sikap raja penari/Dewa Siwa). Berdiri tegak, selanjutnya kaki kanan dipegang, tangan kiri diluruskan ke depan sejajar mata. Kemudian kembali ke posisi semula, dan selanjutnya dilakukan bergantian.
- (8) *Virasana* (sikap pahlawan/perwira). Sikap seperti *Vajrasana*, kaki kanan dibawa ke depan dengan posisi lutut menghadap ke atas. Siku kanan di atas lutut kanan, dagu ditopang dengan tangan kanan. Kemudian dilakukan secara bergiliran dengan sikap berlawanan.
- (9) *Ustrasana* (sikap unta). Duduk di atas lutut dibuka selebar bahu, kemudian ditekuk ke belakang dengan kedua tangan berpegangan di atas tumit kaki.
- (10) *Gomukhasana* (sikap wajah sapi). Duduk dengan kaki kiri dilipat dan kaki kanan ditaruh di atasnya. Tangan dikaitkan di belakang punggung. Tangan kanan di atas, dan tangan kiri di bawah, pandangan di siku kanan. Kemudian dilanjutkan dengan sikap sebaliknya.
- (11) *Ardha Matsyendrasana* (sikap setengah memutar tulang belakang). Duduk dengan *Vajrasana*, kaki kanan ke depan disilang dengan lutut menghadap ke atas, pergelangan kaki

- kanan dipegang dengan tangan kiri, kaki kiri dilipat diletakkan di bawah pantat, tangan kanan dilipat ke belakang sambil memutar pinggang. Dilakukan juga sikap sebaliknya.
- (12) *Janusirasana* (sikap kepala pada lutut). Duduk dengan meletakkan tumit kaki kanan di dekat pantat. Kaki kiri sembuja lurus ke depan, kaki kiri dipegang dengan kedua tangan, dan lutut dicium. Kemudian dilakukan sikap sebaliknya.
  - (13) *Pascimottanasana* (sikap meregangkan punggung dan mencium lutut). Duduk dengan kedua kaki sembuja lurus. Kedua ujung kaki dipegang dengan kedua tangan.
  - (14) *Akarnadhanurasana* (sikap memanah). Duduk, kaki kanan diluruskan ke depan dan ujungnya dipegang dengan tangan kiri. Kaki kiri diangkat hingga dekat telinga. Selanjutnya dilakukan bergiliran dengan sikap sebaliknya.
  - (15) *Padmasana* (sikap lotus). Duduk, kaki kanan diletakkan di atas paha kiri dan kaki kiri di atas paha kanan, kedua tangan di atas lutut dalam posisi *jnana mudra*.
  - (16) *Matsyasana* (sikap ikan). Sikap *Padmasana*, badan terlentang ke belakang, tangan di samping badan. Punggung diangkat sampai kepala belakang tidak menyentuh lantai, pandangan ke belakang.
  - (17) *Yogamudrasana* (sikap penyatuan batin). Duduk *Padmasana*, tangan dipegang di belakang punggung, badan dibungkukkan ke depan hingga dahi menyentuh lantai.
  - (18) *Sarvangasana* (sikap kaki di atas). Sikap berbaring, kemudian kedua kaki diangkat lurus ke atas dengan bantuan kedua tangan di pinggang.
  - (19) *Halasana* (sikap bajak/luku). Sikap *Sarvangasana* kemudian kedua kaki dibawa ke belakang hingga menyentuh lantai.
  - (20) *Pavanmuktasana* (sikap meregangkan punggung). Berbaring, kemudian kaki kanan ditekuk, lutut kaki kanan dipegang, dagu ditarik menyentuh lutut. Kemudian dilakukan sikap sebaliknya, selanjutnya pegang kedua lutut dan dicium.
  - (21) *Cakrasana* (sikap roda). Tidur, selanjutnya kaki dan tangan ditarik. Badan diangkat ke atas dalam bentuk setengah lingkaran.
  - (22) *Uttanapadasana* (sikap peregang kaki). Berbaring, tangan diletakkan di bawah pantat, telapak tangan menghadap ke bawah. Kaki diangkat kira-kira 30 derajat. Dapat dilakukan mengangkat kaki secara bergiliran, yang kanan, kiri, selanjutnya kedua kaki.
  - (23) *Makarasana* (sikap buaya). Telungkup dengan kedua tangan menopang dagu, dan pandangan ke depan.
  - (24) *Salabasana* (sikap belalang). Tidur telungkup, kedua tangan lurus di bawah badan, telapak tangan menghadap ke bawah. Kaki diangkat bergantian, kemudian kedua kaki diangkat setinggi kira-kira 30 derajat.
  - (25) *Dhanurasana* (sikap busur panah). Tidur telungkup, kemudian kaki ditekuk dan dipegang pergelangan kedua kaki, badan diangkat ke atas hingga melengkung.
  - (26) *Sarpasana* (sikap ular). Tidur telungkup, kedua tangan di samping dada, badan diangkat, tangan dalam posisi ditekuk.
  - (27) *Bhujangasana* (sikap kobra). Tidur telungkup, kedua tangan di samping dada, badan diangkat, tangan posisi lurus dan pandangan ke atas.
  - (28) *Vajrasana* (sikap petir). Duduk di atas kedua telapak kaki, kedua tangan di atas paha.
  - (29) *Savasana* (sikap mayat). Tidur terlentang di lantai, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan diletakkan di samping badan dengan telapak tangan menghadap ke atas. Lakukan relaksasi dan konsentrasi pada bagian badan seperti: ubun-ubun, kening, pangkal tenggorokan, jantung, pusar, bawah pusar dan pangkal kemaluan. Di samping itu pastikan bahwa semua organ badan telah bebas dari rasa pegal atau sakit akibat latihan *asana* (Sarasvati, 2002).

Bagi orang yang telah dapat melakukan *asana* dengan baik dan sempurna, maka akan memperoleh ketenangan pikiran, dapat berkonsentrasi kepada Tuhan, sebagaimana dinyatakan: “*prayatnasaithilyanantasamapattibhyam*” (YS.II.47), yang artinya bila *asana* sudah baik, badan tenang, pikiran dapat berkonsentrasi kepada Tuhan. Latihan *asana* dapat dilakukan kurang lebih satu jam lamanya. Beberapa *asana* yang dapat dilakukan untuk relaksasi adalah *padmasana*, *virasana*, *makarasana*, *vajrasana* dan *sawasana*. Doa sebaiknya dilakukan saat memulai dan juga mengakhiri serangkaian *asana*.

### 3. Manfaat Belajar Yoga Asana bagi Siswa Sekolah Dasar

Yoga *Asana* sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik, mental dan spiritual. Kusuma (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengembangan Kecerdasan Spiritual Melalui *Astangga Yoga* di Ashram Ananda Marga Denpasar”, menguraikan bahwa proses pengembangan kecerdasan spiritual melalui *Astangga Yoga* terdiri dari: tahap persiapan latihan *yoga asana*, tahap pendahuluan yang terdiri dari relaksasi peregangan otot sebelum *Yoga Asana* dimulai serta penghormatan. Tahap *asana* yang terdiri atas berbagai gerakan *asanayang* diberikan oleh instruktur yoga, *savasana* atau rileks yaitu melenturkan kembali otot tubuh selama melakukan *asana*, tahap akhir dengan melakukan meditasi dan pengurutan pada seluruh tubuh, selanjutnya latihan *asana* selesai. Fungsi pengembangan kecerdasan spiritual dalam pendidikan agama Hindu melalui *Astangga Yogayaitu*: fungsi etika terdiri dari *yama* dan *niyama*, pengendalian diri, membedakan manusia *daivi sampat* dan *asuri sampat*, estetika dalam yoga, yaitu menilai gerakan *asana* dari segi keindahan baik dari segi objektif maupun dari segi subjektif tergantung seseorang memandang *Yoga Asana* dari segi nilai tertentu. Makna pengembangan kecerdasan spiritual dalam kehidupan beragama melalui *Astangga Yogayaitu*: makna filosofis, yaitu menyatukan atau menghubungkan diri dengan Tuhan, makna psikologis, yaitu meditasi dan makanan yang mempengaruhi pikiran, makna sosial terdiri dari tujuan orang beragama dan makna *Tri Hita Karana* dalam kehidupan sehari-hari.

Siswa Sekolah Dasar sering disibukkan dengan aktivitas yang cukup padat. Mulai dari kegiatan sekolah, ekstrakurikuler, les hingga PR (Pekerjaan Rumah) dari sekolah. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat membuat mereka stres, kurang konsentrasi dan merasa kelelahan. Berkenaan dengan itu maka sangat baik bila dikondisikan agar mendapatkan keseimbangan dalam hidup dengan belajar yoga baik teori maupun praktek. Dengan yoga, siswa diberikan metode yang sangat diperlukan dalam menangani situasi sulit, seperti menghadapi perubahan tubuh dan tuntutan hidup. Yoga memiliki banyak manfaat. Beberapa manfaat *yoga asana* pada siswa Sekolah Dasar, yaitu:

- (1) Membangun fondasi untuk hidup sehat dan sejahtera pada anak.
- (2) Membantu pertumbuhan mental dan fisik.
- (3) Dapat menghadapi situasi sulit dalam kehidupannya.
- (4) Meningkatkan kelenturan, kekuatan, dan fleksibilitas fisik.
- (5) Melatih mengenal diri dan kebutuhannya dan mampu mengendalikan emosinya.
- (6) Meningkatkan konsentrasi dalam belajar.
- (7) Meningkatkan ketenangan dan mengurangi ketegangan pada dirinya.
- (8) Memiliki kehidupan spiritual yang kuat.
- (9) Meningkatkan kepercayaan diri (<https://m.detik.com/wolipop/parenting>).

Berkaitan dengan manfaat *Yoga Asana*, Saraswati (2002: 3-4) mengidentifikasi manfaat *Yoga Asana* sebagai berikut. Bermanfaat untuk kesehatan fisik, yaitu:

- (1) Mengendalikan dan mengatur jaringan kelenjar endokrin, berdampak pada kesehatan fisik.

- (2) Memperbaiki/menyehatkan organ-organ tubuh yang sakit, diremajakan kembali, dan dapat berfungsi sebagaimana mestinya.
- (3) Menyeraskan otot dan tulang, syaraf, kelenjar, sistem pernapasan, pencernaan, dan peredaran darah.
- (4) Membuat tubuh menjadi lentur.

Selanjutnya dinyatakan *Yoga Asana* bermanfaat menyehatkan mental, yaitu:

- (1) Membuat pikiran menjadi kuat dan mampu menahan rasa sakit.
- (2) Mengembangkan konsentrasi, dan keseimbangan pikiran.
- (3) Siap menghadapi keadaan suka dan duka, serta selalu tenang.
- (4) Menyempurnakan kesehatan mental.

Di samping itu, juga menyehatkan spiritual, sebagai berikut:

- (1) Menyucikan tubuh, untuk persiapan melakukan: *prathyahara* (penarikan indera), *dharana* (konsentrasi), *dhyana* (meditasi), dan *samadhi* (realisasi kosmis).
- (2) Merupakan bentuk meditasi dan penyucian batiniah.

Agar manfaat *Yoga Asana* lebih bermanfaat bagi peningkatan budi pekerti atau karakter positif siswa, maka guru atau pembina dapat menambahkan ajaran etika yoga yang lebih dikenal dengan *yama* dan *niyama*. *Yama* artinya pengendalian diri tahap pertama, maksudnya adalah pengendalian diri terhadap pengaruh luar diri sendiri. Yang tergolong *yama* disebutkan dalam *Yoga Sutra* sebagai berikut.

“*ahimsasatyasteyabrahmacaryaparigraha yamah*” (YS.II.30)

(*Yama* (pengendalian diri) terdiri atas: *Ahimsa* (kasih sayang), *Satya* (kebenaran), *Asteya* (tidak mencuri), *Brahmacarya* (mengendalikan nafsu), *Aparigraha* (hidup sesuai kebutuhan).

*Panca Yama Brata* berarti lima macam pengendalian keinginan untuk tidak melakukan perbuatan melanggar *susila*. Dalam *Wrhaspati Tattwa* ada diajarkan *Dasasila* yang pada dasarnya mengajarkan *Panca Yama* dan *Panca Niyama*. *Panca Yama* yang dimaksud terdiri dari: (1) *Ahimsa*, (2) *Brahmacari*, (3) *Satya*, (4) *Awyawahara*, dan (5) *Asteniya*. *Ahimsa* artinya tidak membunuh, *Brahmacari* artinya tidak ingin kawin, *Satya* artinya tidak berbohong, *Awyawahara* artinya tidak berperkara, tidak melakukan jual beli, tidak mempersoalkan benar salah, *Asteniya* artinya tidak mencuri, tidak mengambil milik orang lain tanpa izin (Putra, 1988: 72). Manfaat melakukan *Yama* adalah untuk membangun kejernihan, kebersihan, dan kesucian yang tulus dan penuh keseimbangan di dalam berperilaku melaksanakan tahapan-tahapan aktivitas yoga.

*Niyama* dalam *Yoga Sutra* dinyatakan sebagai berikut:

“*saucasantosatapahsvadhyayesarapranidhananiyamah*” (YS.II.33).

(*Niyama*/aturan-aturan adalah *Sauca* (menjaga kebersihan), *Santosa* (sabar), *Tapa* (bertapa), *Swadhyaya* (membaca buku-buku suci), dan *Iswarapranidhana* (merenungkan nama Tuhan).

*Panca Niyama Brata* berarti lima aturan pengendalian diri (pengendalian tahap lanjutan) untuk tercapainya kesempurnaan dan kesucian batin. *Wrhaspati Tattwa* juga mengajarkan *Panca Niyama* yang terdiri atas: (1) *Akrodha*, (2) *Guru Susrusa*, (3) *Sauca*, (4) *Aharalaghawa*, dan (5) *Apramada*. *Akrodha* artinya tidak marah yang tidak terkendali, *Guru Susrusa* artinya mengabdikan hormat kepada guru, *Sauca* artinya teratur beribadah dan menyucikan lahir batin, *Aharalaghawa* artinya tidak makan berlebihan, dan *Apramada* artinya tidak berbuat sembarangan (Putra, 1988: 72). Ajaran *Niyama* bermanfaat mengembangkan kesadaran akan kesucian, keheningan, ketulusan, dan kemurnian lahir batin untuk mencapai keseimbangan dan keselarasan hidup.



Dengan mengajarkan teori dan praktek *Yoga Asana* kepada siswa, lebih-lebih jika selalu disinergikan antara praktek *asana* dan teori baik yang menyangkut *asana*, *yama*, *niyama* dan doa, niscaya manfaat *Yoga Asana* akan dirasakan baik berupa kesehatan fisik, mental, dan spiritual, serta dapat mengembangkan karakter positif atau budi pekerti.

### III. PENUTUP

*Yoga Asana* adalah bagian dari *Astangga Yoga*, sejenis gerakan atau pose yang baik dan bermanfaat bagi kehidupan manusia. Oleh karena itu sangat baik bila diajarkan kepada siswa Sekolah Dasar minimal sebagai salah satu jenis ekstra kurikuler. Untuk menyempurnakan manfaat belajar *Yoga Asana* bagi siswa, maka sebaiknya diajarkan teori dan praktek *asana*, dilengkapi ajaran etika (*yamadan niyama*) serta doa. Bila *Yoga Asana* dapat dipraktekkan oleh siswa Sekolah Dasar secara efektif, disiplin serta berkesinambungan, niscaya dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan spiritual, serta mengembangkan karakter positif atau budi pekerti siswa.

#### Daftar Pustaka

- Kusuma, Ni Made Wahyuni. Putri. 2012. Pengembangan Kecerdasan Spiritual Melalui *Astangga Yoga* di Ashram Ananda Marga Denpasar. *Tesis* (Tidak Diterbitkan). Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.
- Mantik, Agus S. 2009. *Bhagavadgita*. Surabaya: Pramita.
- Putra, I.G.A.G. dan I Wayan Sadia. 1988. *Wrhaspati Tattwa*, Jakarta: Yayasan Dharma Sarathi.
- Sarasvati, Svami Satyananda. 2002. *Surya Namaskara Sebuah Teknik Penggunaan Tenaga Matahari dalam Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Sarasvati, Swami Satyananda. 2002. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Tim Penyusun. 1983. *Kamus Kecil Sansekerta-Indonesia*. Denpasar: Proyek Peningkatan Mutu Pendidikan Pemda Tk. I Bali.
- Tim Penyusun. 2011. *Yoga Sutra Patanjali & Gheranda Samhita Sebuah Rangkuman*. Denpasar: India Foundation.
- <https://m.detik.com/wolipop/parenting>
- Widya, Setta. 2015. *Panduan Dasar Yoga*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- Yogantara, I Wayan Lali. 2018. Eksistensi Komunitas Yoga Karangasem. *Laporan Hasil Penelitian* (Tidak Diterbitkan). Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.