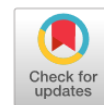


Harmoni Dalam Pertumbuhan Integrasi Nilai Tri Hita Karana Pada Yoga Asana Dalam Pembentukan Karakter Siswa



Ni Putu Eni Astuti^{1✉}, I Made Sutajaya², Ni Made Ari Pradnyaniti³,
Ni Komang Jesica⁴

^{1,4}IITP Markandeya Bali, Indonesia

²Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

³SMP Raj Yamuna Denpasar, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kegiatan yoga asana yang mengintegrasikan nilai-nilai Tri Hita Karana dalam pembentukan karakter siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang melibatkan para siswa yang mengikuti latihan yoga asana di SMP Raj Yamuna Denpasar. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan telaah pustaka. Analisis data menggunakan analisis isi terhadap tahapan yoga asana yang diajarkan kepada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada tiga tahapan yoga asana yang diajarkan kepada siswa yakni: (1) asana peregangan, (2) asana inti dan variasi gerakan, (3) asana pendinginan, yang diawali dan diakhiri dengan doa; (2) terdapat integrasi nilai Tri Hita Karana pada yoga asana di dalam pembentukan karakter siswa. Pada aspek parahyangan, yoga asana dapat meningkatkan karakter religius. Kemudian pada aspek pawongan, yoga asana dapat meningkatkan karakter menghargai, rasa ingin tahu, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, dan tanggung jawab. Sedangkan pada aspek palemahan, yoga asana menanamkan nilai karakter peduli lingkungan.

Kata Kunci: *Tri Hita Karana; yoga asana; karakter*

Abstract

This research aims to describe yoga asana activities that integrate Tri Hita Karana values in the formation of student character. This research is a qualitative descriptive study involving students who take part in yoga asana training at Raj Yamuna Middle School, Denpasar. Data collection was carried out through interviews, observation, documentation and literature review. Data analysis uses content analysis of the stages of yoga asana taught to students. The research results show that (1) there are three stages of yoga asana taught to students, namely: (1) stretching asana, (2) core asana and movement variations, (3) cooling asana, which begins and ends with prayer; (2) there is an integration of Tri Hita Karana values in yoga asana in the formation of student character. In the parahyangan aspect, yoga asana can increase religious character. Then in the pawongan aspect, yoga asana can improve the character of respect, curiosity, tolerance, discipline, hard work, creativity, independence and responsibility. Meanwhile, in the palemahan aspect, yoga asana instills the character value of caring for the environment.

Keywords: *tri hita karana; yoga asana; character*

✉ Corresponding author: Ni Putu Eni Astuti

Email Address : eniastuti@gmail.com

Received 16 April 2024, Accepted 2 May 2024, Published 15 May 2024

DOI: <https://doi.org/10.55115/edukasi.v5i1.34>

Publisher: Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja



PENDAHULUAN

Anak adalah bentuk dari sebuah harapan. Pendidikan adalah satu-satunya jalan untuk mewujudkan harapan tersebut. Dari pendidikan inilah diharapkan masa depan dibangun dalam landasan yang kuat (Bastomi & Tengah, 2017). Dengan pendidikan, seluruh aspek kedirian anak dapat dikembangkan dengan optimal. Di dalam optimalisasi tumbuh kembangnya, anak memerlukan kesiapan didalam berbagai bentuk kegiatan yang bertujuan untuk pendidikan dan pengembangan aspek kedirian anak dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Kesiapan belajar merupakan kondisi awal dari suatu kegiatan belajar yang membuatnya siap untuk memberi respon atau jawaban dalam mencapai tujuan pembelajaran tertentu (Izzaty et al., 2017).

Kesiapan belajar anak masuk sekolah merupakan sesuatu yang sangat penting, yang harus dimiliki oleh setiap anak karena kesiapan belajar masuk sekolah merupakan modal pertama untuk mengikuti proses kegiatan belajar di sekolah. Semakin besar kesiapan belajar yang dimiliki anak maka semakin besar anak memiliki kemampuan mengikuti poses kegiatan belajar di sekolah, begitu juga sebaliknya (Rifai, 2017). Kesiapan belajar akan sangat menentukan kematangannya mengikuti proses kegiatan disekolah yang berujung pada prestasi belajar. Prestasi belajar pada siswa dipengaruhi oleh faktor intern (dari dalam) dan ekstren (dari luar). Faktor intern meliputi faktor fisik dan faktor psikis. Faktor fisik seperti keadaan kesehatan, keadaan tubuh, dan faktor psikis seperti perhatian, minat, bakat, dan kesiapan. Sedangkan faktor ekstern yaitu faktor sekolah seperti kurikulum, metode mengajar, interaksi antar siswa, disiplin di sekolah, alat pelajaran, keadaan gedung, dan perpustakaan (Azza Salsabila, 2020). Jika dilihat dari pengaruh antar faktor dan dimensi tersebut tentunya sama-sama memiliki perannya masing-masing pada diri anak. Namun, faktor intern yakni faktor fisik dan psikis merupakan kunci dan modal awal pada diri anak untuk mengembangkan diri dan meraih prestasi belajarnya. Anak-anak harus sehat terlebih dahulu, dengan demikian faktor lain akan mendukung optimalisasi belajar anak.

Kesehatan fisik dan mental anak merupakan sebuah hal yang perlu menjadi perhatian seluruh pihak yang terlibat dalam proses pendidikan, utamanya adalah orang tua dan pihak sekolah sebagai lingkungan tempat tumbuh kembang anak. Kesehatan fisik dan mental yang diakomodasi melalui aktivitas fisik ternyata dapat mempengaruhi kecerdasan emosi anak. Kecerdasan emosi sangat berperan penting dalam keberhasilan hidup anak, dalam hal ini keberhasilan dalam kehidupan di sekolah. Kegiatan aktifitas fisik akan berpengaruh pada mental-emosional anak. Aktifitas fisik penting dilakukan untuk kesehatan tubuh. Aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Aktivitas fisik juga berhubungan dengan kesiapan belajar anak. Salah satu kegiatan yang mampu meningkatkan kesiapan belajar anak secara fisik adalah *Yoga asanas* (Perbowosari et al., 2021).

Dalam upaya memfasilitasi aktivitas fisik siswa, sejalan pula dengan program penguatan karakter, Pemerintah Kota Denpasar melalui Dinas Pendidikan, Kepemudaan, dan Olahraga mewajibkan *yoga asana* sebagai kegiatan ekstrakurikuler wajib di sekolah-sekolah sejak 2015. Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu. Yoga adalah gerakan olah

tubuh yang disertai dengan teknik pengaturan napas dan pemusatan konsentrasi sehingga fisik akan menjadi sehat dan bugar.

SMP Raj Yamuna Denpasar adalah salah satu sekolah yang telah mengadakan kegiatan *yoga asana* secara rutin. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan di sekolah tersebut, diperoleh hasil bahwa dalam kegiatan *yoga asana* siswa dilatih untuk melakukan gerakan-gerakan *yoga asana* dan juga memperagakan pose-pose yang membentuk hewan, tumbuhan, atau benda-benda tertentu. Para siswa nampak begitu antusias mengikuti kegiatan tersebut. Selain kegiatan yang jelas nampak dari aktivitas fisik siswa, disisi lain dapat memunculkan pemikiran kritis manfaat pose-pose yoga yang menirukan gerakan hewan dan tumbuhan ini. Selain itu, ada nilai karakter yang dapat digali serta ditanamkan melalui kegiatan ini. Para siswa menirukan berbagai jenis makhluk hidup ataupun benda-benda yang ada di lingkungan menyiratkan tentang konsep-konsep harmoni. Konsep tentang harmoni ini sangat sesuai dengan esensi dari konsep luhur *Tri Hita Karana* tentang keharmonisan dengan Tuhan, alam, dan lingkungan (Primayana & Sastrawan, 2021). Konsep harmoni atau keselarasan ini merupakan landasan cita-cita yang digunakan dalam pendidikan karakter (Arnyana & Utami, 2022). Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kegiatan yoga yang mengintegrasikan nilai-nilai *Tri Hita Karana* pada yoga dalam pembentukan karakter siswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif ini merupakan pendekatan ilmiah dan mengandalkan manusia sebagai instrumen penelitian (Creswell, 2015). Data yang terkumpul berbentuk narasi, kata-kata, dan gambar di rangkai menjadi sebuah kesimpulan yang berbentuk deskripsi. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah para siswa kelas VII, VIII, dan IX yang mengikuti kegiatan *yoga asana* di SMP Raj Yamuna Denpasar.

Sumber data menggunakan sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer diperoleh dari hasil observasi dan wawancara mengenai rangkaian asana dan pose-pose yoga yang diajarkan. Sumber data sekunder diperoleh melalui telaah pustaka yoga untuk mengetahui manfaat melakukan yoga beserta posenya dan nilai karakter yang terkandung didalamnya, serta kajian penelitian tentang yoga. Teknik observasi yang digunakan didalam penelitian ini adalah observasi partisipasi lengkap, dimana keterlibatan peneliti sangat tinggi didalam aktivitas yang diteliti sehingga peneliti tidak terlihat melakukan penelitian, (Sugiyono, 2006). Metode pengumpulan data observasi menggunakan kuesioner, dan wawancara menggunakan teknik wawancara terstruktur dengan pedoman wawancara. Kuesioner dan pedoman wawancara ini mengukur kegiatan yoga dalam rangkaian asana dan pose-pose yoga yang diajarkan. Analisis data dilakukan secara kualitatif yaitu dengan melakukan analisis terhadap rangkaian asana dan pose-pose yoga yang diajarkan, kemudian dideskripsikan manfaat yang diperoleh dari segi kesehatan dan integrasi nilai *Tri Hita Karana* yang terkandung didalamnya dalam konteks pendidikan karakter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan *Yoga asana*

Yoga asana adalah bagian dari *Astangga Yoga*, sejenis gerakan atau pose yang baik dan bermanfaat bagi kehidupan manusia (Yogantara, 2019). Asana adalah suatu keadaan tubuh dalam kondisi tetap mantap, tenang, santai, dan nyaman baik secara fisik maupun mental (Saraswati, 2005). Bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan *yoga asana* sangat baik dilakukan karena melatih fisik dan mental secara holistik dimana yoga mempengaruhi fungsi susunan syaraf, kelenjar-kelenjar endokrin, semua organ dapat terlibat didalamnya diantaranya otot, tulang, syaraf, kelenjar, jalan pernafasan, pembuangan dan sistem peredaran darah sebagaimana mestinya (Astuti, 2020).

Di dalam pengajaran *yoga asana* ini, ada tiga tahapan yang diajarkan kepada siswa yakni (1) asana peregangan, (2) asana inti dan variasi gerakan, (3) asana pendinginan. Sebelum latihan *yoga asana* dimulai, para siswa diajak berdoa dan juga diakhiri dengan doa. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh siswa kelas VII, VII, dan IX. Latihan mulai pukul 08.00 sampai dengan 09.45 wita. Instruktur latihan *yoga asana* ini adalah guru agama hindu yang mengajar di SMP Raj Yamuna Denpasar.

Di dalam asana peregangan (*pavanamuktasana*), anak diajak untuk melakukan serangkaian gerakan peregangan yang begitu penting khususnya untuk menghindari cedera otot atau sendi. Dalam Sarasvati, 2002: 12 disebutkan bahwa *pavanamuktasana* berasal dari akar kata *pavana* yang berarti angin dan *mukta* yang berarti pembebasan serta asana yang berarti sikap badan. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa gerakan asana merupakan kumpulan sikap badan atau latihan dalam yoga yang mampu mengeluarkan serta membebaskan angin ataupun gas-gas yang sudah tidak berguna di dalam tubuh. Tidak hanya untuk membebaskan gas-gas yang tidak berguna bagi tubuh, latihan *pavanamuktasana* juga bermanfaat untuk melatih badan agar ototnya tidak kaku dan badan menjadi lebih lentur, sehingga ketika melakukan asana agar tidak akan terjadi hambatan yang tidak diinginkan seperti keseleo ataupun hal lainnya yang mampu membuat tubuh menjadi sakit Latihan ini berguna bagi orang-orang yang kesulitan menggerakkan anggotan badannya (Yuliandari, 2022). Asana peregangan juga sangat penting dilakukan agar anak siap menuju asana inti. Peregangan dilakukan mulai dari kepala, leher, bahu, pinggang, lutut, kaki, dan tulang belakang.

Setelah dilatih peregangan, dilanjutkan dengan asana inti yakni *surya namaskara*. *Surya namaskara* (*salam matahari*) adalah teknik yoga kuno dan suci dari india untuk mengekspresikan rasa terima kasih kepada matahari. *Surya Namaskar*, salah satu komponen *Hath Yoga*, telah dipraktikkan oleh orang India Asia selama ratusan tahun dan sering digunakan sebagai pengganti program kebugaran pada umumnya (Sanadhya, 2019). *Surya namaskara* adalah seperangkat dua belas (12) asana atau pose. Terdapat berbagai manfaat pada berbagai sistem tubuh yang meliputi pernafasan, kardiovaskular, endokrin, muskuloskeletal, sistem saraf serta sistem pencernaan (Nikam, 2020). Dalam *yoga asana* yang dilakukan oleh para siswa, *surya namaskara* dilakukan menyesuaikan dengan kondisi fisik anak baik kelenturan, intensitas latihan, kenyamanan, dan juga waktu yang disediakan. Manfaat yang dapat dirasakan anak didalam asana ini berhubungan dengan otot tubuh dan syaraf terutama tulang belakang. Pada otot tubuh anak, *surya namaskara* dapat melatih kelenturan otot di belakang lutut, memperkuat otot lengan, punggung, perut, bahu dan kaki. Pada tulang anak, gerakan *surya namaskara* dapat meningkatkan kelenturan tulang belakang dan tulang leher, menyelaraskan urat-urat syaraf tulang belakang, memberikan syaraf-syaraf tersebut aliran darah yang segar, serta memperbaiki tulang belakang yang bungkuk. Selain itu, *surya namaskara* dapat meningkatkan koordinasi anggota tubuh anak, memperbaiki postur dan meningkatkan kelenturan tubuh anak (Astuti, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Ismail & Amalia, 2021) yang menyatakan bahwa yoga *suryanamaskar* memiliki pengaruh positif pada konsentrasi belajar melalui peningkatan aspek peningkatan konsentrasi, peningkatan perhatian, menyebabkan relaksasi, peningkatan fungsi kognitif, dan peningkatan memori.

Setelah menyelesaikan beberapa kali putaran *suryanamaskara*, anak-anak diajak untuk melakukan asana pengendoran. Asana ini bertujuan untuk mengistirahatkan anak setelah melakukan serangkaian gerakan asana inti. Asana yang dilatihkan pada fase ini adalah *advasana* (*sikap mayat terbalik*), *savasana* (*sikap mayat*) yang bermanfaat untuk Bermanfaat mengurangi ketegangan leher, menormalkan badan yang bungkuk, *makarasana* (*sikap buaya*) yang bermanfaat untuk mengendorkan seluruh organ jasmaniah seperti dari otak, jantung, dan otot-otot serta mental, dan *Matsya Kridasana* (*sikap ikan yang sedang menggelepar*) yang

bermanfaat untuk mengobati penyakit tulang belakang, asma, dan penyakit paru-paru (Purna & Astuti, 2021).

Integrasi Nilai *Tri Hita Karana* Yang Terkandung Pada *Yoga asana* Dalam Pendidikan Karakter

Dalam konteks kemasyarakatan, pendidikan adalah sebuah bentuk pewarisan nilai-nilai budaya. Dengan demikian, selain tugas utama pendidikan yaitu peningkatan potensi individu pendidikan juga bertugas dalam pelestarian nilai-nilai budaya (Wahyudi, 2022) (Citra Ningrum et al., 2019). Dalam konteks pewarisan budaya, masyarakat Indonesia telah diwarisi dengan begitu banyak nilai-nilai adi luhung. Nilai-nilai tersebut dapat dipandang sebagai sebuah warisan untuk menjada integritas dalam kehidupan. Integritas menjadi manusia dalam masyarakat sesungguhnya yang memiliki akal dan budi sehingga mampu hidup selaras dalam berbagai segi kehidupan. Salah satu nilai ideologi yang kita miliki sebagai pedoman dalam mewujudkan karakter moralitas dan kebudayaan adalah nilai ideologi *Tri Hita Karana* (Primayana & Sastrawan, 2021).

Dalam latihan *yoga asana* di SMP Raj Yamuna Denpasar, karakter moralitas juga dapat ditanamkan dalam pada kegiatan tersebut. Jika dilihat dari aktifitas fisik, telah dijelaskan bahwa gerakan dan pose *yoga asana* yang diajarkan sangat bermanfaat untuk tumbuh kembang anak. Disisi lain, keadaan fisik seseorang sangat berdampak terhadap kemampuan kecerdasan emosinya. Hal ini didukung dari hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan hasil kecerdasan emosi anak yang signifikan yang diberi perlakuan dengan menggunakan aktivitas fisik (Pulung Riyanto, 2019).

Integrasi nilai karakter dalam *yoga asana* pada aspek parahyangan

Aspek parahyangan dalam Konsep *Tri Hita Karana* merupakan suatu hubungan harmonis antara manusia dengan Tuhan. Parahyangan didasari karena manusia adalah ciptaan Tuhan, sedangkan Atman yang ada dalam diri manusia merupakan percikan sinar suci kebesaran Tuhan yang menyebabkan manusia dapat hidup. Dilihat dari segi ini sesungguhnya manusia itu berhutang nyawa terhadap Tuhan. Oleh karena itu setiap manusia wajib berterima kasih, berbhakti dan selalu sujud kepada Tuhan Yang Maha Esa. Rasa terima kasih dan sujud bhakti itu dapat dinyatakan dalam bentuk puja dan puji terhadap kebesarannya (Arimbawa et al., 2019).

Puja dan puji terhadap kebesarannya yang paling sederhana adalah dalam bentuk doa. Doa berarti memohon, meminta, menyeru dan berharap (Isnawati et al., 2023). Dalam kegiatan latihan *yoga asana* ini, sebelum dan sesudah melakukan rangkaian asana, para siswa telah diajak untuk melakukan doa secara bersama-sama. Berdoa sebagai sebuah bentuk integrasi nilai *Tri Hita Karana* pada aspek parahyangan juga senada dengan hasil penelitian (Arimbawa et al., 2019) yang menyatakan bahwa doa bersama sebelum aktivitas di sekolah merupakan sebuah integrasi *Tri Hita Karana* pada aspek parahyangan. Hal tersebut merupakan salah satu contoh bentuk rasa hormat, cinta dan hubungan antara manusia dengan Tuhan. Berdoa sebelum memulai aktivitas/kegiatan di sekolah merupakan bentuk implementasi penanaman nilai karakter religius. Karakter religius merupakan salah satu karakter yang termuat dalam Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) yang terintegrasi dalam Gerakan Nasional Revolusi Mental, yaitu perubahan cara berpikir, bersikap dan bertindak menjadi lebih baik (Lestari & Mustika, 2021). Selain di tanamkan, berdoa sebelum memulai kegiatan ini harus dibiasakan dalam kehidupan keluarga, masyarakat, dan bangsa (Isnawati et al., 2023).

Integrasi nilai karakter dalam *yoga asana* pada aspek pawongan

Aspek pawongan adalah adanya hubungan harmoni antar manusia. Hubungan antara manusia dengan manusia didasari oleh hakikat manusia sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup menyendiri. Mereka memerlukan bantuan dan

kerja sama dengan orang lain. Karena itu hubungan antara sesamanya harus selalu baik dan harmoni. Hubungan antar manusia harus diatur dengan dasar saling asah, saling asih dan saling asuh, yang artinya saling menghargai, saling mengasihi dan saling membimbing (Arimbawa et al., 2019). Di dalam latihan *yoga asana*, terintegrasi konsep pawongan didalamnya. Wujud dari harmonisasi dari konsep ini nampak dari interaksi antara guru dan siswa serta antar siswa. Dalam setiap latihan, siswa diajarkan untuk menghargai guru dengan kepemilikan pengetahuan dan keterampilan dalam *yoga asana*. Menghargai prestasi merupakan salah satu nilai karakter yang termasuk ke dalam delapan belas nilai karakter kemdikbud (Citra Ningrum et al., 2019). Nilai karakter ini sangat perlu ditanamkan kepada siswa karena kepemilikan sebuah pengetahuan atau keterampilan adalah sebuah usaha yang dilalui dengan proses yang panjang dan sulit. Dengan demikian kepemilikan dari sebuah prestasi yang dimiliki oleh seseorang harus dipandang sebagai sebuah nilai yang harus dihargai. Selain itu, integrasi konsep pawongan dalam latihan ini terwujud dari saling menghormati sesama teman, saling mendukung teman, saling membantu teman yang sulit melakukan sebuah gerakan/pose, dan saling memberikan semangat kepada teman yang sedang melakukan latihan (Purna & Astuti, 2021), ini adalah sebuah wujud nilai karakter bersahabat/komunikatif, cinta damai, dan peduli sosial.

Selain karakter menghargai, karakter yang dapat ditanamkan pada latihan *yoga asana* adalah rasa ingin tahu, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, dan tanggung jawab. Dalam setiap latihan, siswa diajarkan untuk memiliki rasa ingin tahu yang tinggi untuk mempelajari setiap gerakan, toleransi terhadap setiap capaian belajar antar siswa, disiplin untuk fokus mendengarkan instruksi guru, berusaha mengikuti latihan dan membentuk gerakan dengan sebaik-baiknya, mampu secara mandiri melakukan setiap gerakan, mampu bertanggungjawab menuntaskan kegiatan sampai akhir.

Integrasi nilai karakter dalam *yoga asana* pada aspek palemahan

Aspek palemahan dalam konsep *Tri Hita Karana* adalah adanya hubungan yang harmonis dengan alam/lingkungan. Hubungan antara manusia dengan alam terlahir dari konsep bahwa manusia hidup dalam suatu lingkungan, yaitu alam. Alam adalah wujud dari lingkungan manusia dan tanpa alam manusia tidak akan bisa memenuhi kebutuhan hidupnya. Dengan demikian, manusia sangat tergantung kepada lingkungannya. Oleh karena itu, manusia harus selalu memperhatikan situasi dan kondisi lingkungannya (Arimbawa et al., 2019).

Dalam latihan *yoga asana*, secara kontekstual nilai palemahan ini terintegrasi di dalam pembentukan karakter siswa. Guru melatih siswa untuk melakukan gerakan seperti surya namaskara ataupun pose-pose/sikap tubuh lain yang menyerupai hewan atau tumbuhan. Sebagaimana yang nampak pada gambar 1, 2, dan 3, para siswa diajak memperagakan sikap gunung (Parvatasana), burung garuda (Garudasana), dan pohon (Vrksasana). Parvatasana bermanfaat dalam memberikan peregangan yang baik pada tulang belakang, mengencangkan sistem saraf tepi, memperkuat otot-otot ekstremitas atas dan bawah, serta membantu dalam membangun kekuatan dan daya tahan lengan, bahu, pergelangan tangan (Nikam, 2020). Garudasana bermanfaat meningkatkan konsentrasi, memperkuat kaki, lutut, dan pergelangan, meregangkan dan mengencangkan otot-otot kaki dan dapat membantu meredakan kram pada kaki (Prashant, 2018). Manfaat Vrksasana adalah (1)Memperkuat paha, betis, pergelangan kaki, dan tulang belakang; (2) Meregangkan selangkangan, paha dalam, dada dan bahu; (3) Memperbaiki keseimbangan dan kestabilan kaki; (4) untuk tingkatan metafisik, membantu tercapainya keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan; (5) Meredakan sciatica (linu-linu di panggul) dan mengurangi telapak kaki yang flat; (6) membangun kepercayaan diri dan penghargaan terhadap diri sendiri (Perbowosari et al., 2021).



Gambar 1. Parvatasana (sikap gunung)



**Gambar 2. Garudasana
(sikap burung Garuda)**



Gambar 3. Vrksasana (sikap pohon)

Selain bermanfaat pada tubuh dan mental, terintegrasi nilai karakter didalam memperagakan sikap-sikap tubuh ini. Untuk dapat memperagakan sikap ini tidaklah mudah. Guru memberikan literasi tidak mudah menjadi gunung, garuda, pohon, atau yang lainnya. Pose ini memberikan kita manfaat sehingga kita perlu berterimakasih akan keberadaannya. Seperti sikap gunung, gunung sangatlah berjasa bagu kehidupan kita. Gunung adalah habitat begitu banyak tumbuhan. Dari begitu banyak tumbuhan yang ada di daerah pegunungan, kita bisa hidup dengan berkelimpahan oksigen. Gunung juga merupakan tempat hidup berbagai jenis satwa yang keberadaannya juga penting. Dengan demikian, kita harus peduli terhadap tumbuhan atau hewan yang ada disekitar. Nilai karakter yang terintegrasi pada latihan ini adalah peduli lingkungan. Edukasi terhadap lingkungan dapat diberikan kepada

siswa dalam memperagakan menjadi tumbuhan atau hewan pada asana. Pemberian edukasi peduli lingkungan merupakan tindakan yang memiliki pengaruh yang tinggi di sekolah (Siskayanti & Chastanti, 2022).

Instruktur pada kegiatan *yoga asana* ini adalah guru agama hindu di sekolah tersebut. Peran guru pendidikan Agama Hindu dalam mengimplementasikan *Tri Hita Karana* sebagai upaya membangun nilai karakter siswa di sekolah dapat dilakukan dengan mengintegrasikan ke setiap materi pembelajaran, pengembangan budaya sekolah, dan melalui kegiatan ekstra kurikuler (Arimbawa et al., 2019). Hal ini telah dilakukan oleh guru dan program *yoga asana* yang diadakan oleh sekolah sekaligus sebagai penanaman pilar pendidikan karakter yakni (1) olah pikir, (2) olah rasa, (3) olah hati, dan (4) olah raga (Eni Astuti, 2020a). Lebih jauh, 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 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 (Yogantara, 2019).

SIMPULAN

Yoga asana merupakan salah satu upaya di dalam peningkatan kesehatan fisik dan mental secara holistik. Kegiatan ini sangat cocok diajarkan kepada siswa dalam upaya pembentukan karakter. Didalam implementasi *yoga asana* di SMP Raj Yamuna Denpasar, para siswa diajarkan berlatih yoga dalam tiga tahapan yakni (1) asana peregangan, (2) asana inti dan variasi gerakan, (3) asana pendinginan. Sebelum latihan *yoga asana* dimulai, para siswa diajak berdoa dan juga diakhiri dengan doa. *Yoga asana* sangat bermanfaat untuk siswa mulai dari aspek fisik, mental, hingga spiritual. Dalam konteks pendidikan, yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar, menyebabkan relaksasi, peningkatan fungsi kognitif, dan peningkatan memori. Dalam berbagai asana yang diajarkan kepada siswa, terintegrasi nilai-nilai harmoni yang sesuai dengan konsep *tri hita karana*. Pada aspek parahyangan, *yoga asana* dapat meningkatkan karakter religius. Kemudian pada aspek pawongan, *yoga asana* dapat meningkatkan karakter menghargai, rasa ingin tahu, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, dan tanggung jawab. Sedangkan pada aspek palemahan, *yoga asana* menanamkan nilai karakter peduli lingkungan. Karakter adalah sebuah pola perilaku yang nampak secara konsisten. Penanaman karakter dimulai dari pengenalan nilai. Tahap berikutnya adalah internalisasi nilai pada pola pikir, wilayah hati, dan mentalitas anak (Eni Astuti, 2020b). Dengan demikian, nilai karakter yang telah terinternalisasi tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk sikap atau tingkah laku. Internalisasi karakter ini dapat menggunakan berbagai pendekatan pengembangan karakter.

DAFTAR PUSTAKA

- Arimbawa, I. G. A., Atmadja, N. B., & Natajaya, I. N. (2019). Peran Guru Pendidikan Agama Hindu dalam Membangun Nilai Karakter Siswa melalui Implementasi Tri Hita Karana. *Indonesian Values and Character Education Journal*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.23887/ivcej.v1i1.20306>
- Arnyana, I. B. P., & Utami, I. A. M. I. (2022). The Implementation of *Tri Hita Karana* Culture-Based Character Education at Pasraman Budi Pekerti, Kemenuh Village, Bali. *Proceedings of the 4th International Conference on Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2021)*, 613(Icirad), 279–285. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211222.045>
- Astuti, N. P. E. (2020). Optimizing Children Gross Motoric Skill By *Yoga asana* Practice In Covid-19 Pandemic. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, Volume 4(No 5), 926. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33578/pjr.v4i5.8032>
- Azza Salsabila, P. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Pandawa : Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, Volume 2(Nomor 2), 278–288.

- Bastomi, H., & Tengah, J. (2017). Pendidikan karakter dalam pembentukan akhlak anak pra sekolah. *Elementary, Volume 5*(No 1), 2–26.
- Citra Ningrum, C. H., Fajriyah, K., & Budiman, M. A. (2019). Pembentukan Karakter Rasa Ingin Tahu Melalui Kegiatan Literasi. *Indonesian Values and Character Education Journal, 2*(2), 69. <https://doi.org/10.23887/ivcej.v2i2.19436>
- Eni Astuti, N. P. (2020a). Nilai-Nilai Karakter Dalam Permainan Tradisional Anak Jungkit Jungkitan. Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *PRIMARY: Jjurnal Pendidikan Guru SEkolah Dasar Volume 9 Nomor 4 Agustus 2020 | ISSN : 2303-1514 | E-ISSN : 2598-5949, 9, 571–580.* <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33578/jpfkip.v9i1.7932>
- Eni Astuti, N. P. (2020b). Permainan tradisional Kancing Gumi dalam tinjauan pendidikan karakter (Studi kualitatif pada siswa SDN 1 Buahon, Tabanan Bali). *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran, 10*(1), 63. <https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6162>
- Ismail, S., & Amalia, T. V. (2021). Latihan Yoga Suryanamaskar Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar: Kajian Literatur. *Jurnal Perawat Indonesia, 5*(3), 765–774. <https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jpi/article/view/1445/647>
- Isnawati, Peranginangin, H., & Rahim, A. (2023). Pembiasaan Berdoa Sebelum Belajar Untuk Pendidikan Karakter Siswa Kelas IV Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sukajati Haurgeulis. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan, 7*(2), 1055–1062. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i2.4715/http>
- Izzaty, R. E., Ayriza, Y., & Setiawati, F. A. (2017). Prediktor Prestasi Belajar Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar. *Volume 44*(No 2), 153–164. <https://doi.org/10.22146/jpsi.27454>
- Lestari, A., & Mustika, D. (2021). Analisis Program Pelaksanaan Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) Di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu, 5*(3), 1577–1583. <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/912>
- Nikam, V. M. (2020). A Role Of ‘ Surya Namaskara ’ For Good Health. *Aayushi International Interdisciplinary Research Journal, 7*(2), 112–119.
- Perbowosari, H., Prima Dewi PF, K. A., Sudarsana, I. K., & Budi Wijaya, I. K. W. (2021). Peningkatan Kesiapan Belajar Fisik Siswa Sekolah Dasar Dengan Metode Penapisan Yoga asanas. *Jurnal Penelitian Agama Hindu, 5*(4), 200–210. <https://doi.org/10.37329/jpah.v5i4.1403>
- Prashant, N. (2018). A Conceptual Study on Scientific Anatomical Approach towards Yoga Aasana. *Ayurpub.Com, 3*(3), 907–915.
- Primayana, K. H., & Sastrawan, K. B. (2021). Urgensi Manajemen Pendidikan Berbasis Nilai-Nilai Kearifan Lokal *Tri Hita Karana* dalam Meningkatkan Komitmen Organisasional Guru. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar, 2*(2), 63. <https://doi.org/10.55115/edukasi.v2i2.1797>
- Pulung Riyanto, D. M. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Jurnal Sport Area, Volume 4*(No 2), 339–347.
- Purna, I. W., & Astuti, N. P. E. (2021). *Modul Pembelajaran Yoga Berbasis Tri Hita Karana Untuk Anak Usia sekolah Dasar. Nila Cakra.* <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=zZILEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=tri+hita+karana&ots=1vUaDFaE6r&sig=hXjP3dpblwJCvrImnSfSL5wbHgc>
- Rifai, M. (2017). *Pengelolaan Kesiapan Belajar Anak Masuk Sekolah Dasar. Volume 3*(No 1), 129–143.
- Sanadhya, S. (2019). *Health impacts of Surya Namskar (Sun salutation). 4*(1), 584–587.
- Saraswati, S. S. P. (2005). *Patanjali Raja Yoga.* Paramita.
- Siskayanti, J., & Chastanti, I. (2022). Analisis Karakter Peduli Lingkungan pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu, 6*(2), 1508–1516. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2151>
- Wahyudi, T. (2022). *Nilai-Nilai Budaya Dalam Pendidikan Di Indonesia.* 1–5.

-
- Yogantara, I. W. L. (2019). Manfaat Belajar *Yoga asana* Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar (Senada Iv): Membangun Budaya Literasi Di Sekolah Dasar*, 116-124. https://www.m-culture.go.th/mculture_th/download/king9/Glossary_about_HM_King_Bhumibol_Adulyadej's_Funeral.pdf
- Yuliandari, N. P. S. (2022). Pendidikan *Yoga asana* Sebagai Aktivitas Remaja Hindu Dalam Meningkatkan Kualitas Diri. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(1), 27-35. <https://doi.org/10.37329/metta.v2i1.1635>