



E-ISSN: 2723-3731

**Jawa Dwipa**  
**Jurnal Penelitian dan Penjaminan Mutu**  
**Volume 3 Nomor 1 Juni 2022**

## **IMPLEMENTASI YOGA ASANAS DALAM MENINGKATKAN PRESTASI SISWA PASRAMAN WIDYA DHARMA YOGYAKARTA**

**Oleh:**

**I Ketut Artana, Farida Setyaningsih**

Sekolah Tinggi Hindu Dharma Klaten Jawa Tengah, Indonesia

Email : [faridasetyaningsih02@gmail.com](mailto:faridasetyaningsih02@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Untuk meningkatkan prestasi siswa banyak cara yang dilakukan, salah satu caranya yaitu dengan mengikuti pembelajaran yoga asanas, karena dalam yoga asanas ini banyak sekali manfaat yang diperoleh di antaranya adalah membuat sehat jiwa dan raga serta melatih konsentrasi. Konsentrasi bagus sangat membantu untuk meningkatkan semangat belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui implementasi yoga asanas dalam meningkatkan prestasi siswa Pasraman Widya Dharma Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penggalan data dilakukan melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa membiasakan yoga asanas maka bisa dijadikan sebagai salah satu upaya untuk dapat membantu meningkatkan prestasi siswa Pasraman. Adapun hasilnya yaitu meningkatnya kesehatan jantung dan paru-paru, peningkatan rangking, semangat belajar dan konsentrasi juga meningkat, peningkatan prestasi belajar.

**Kata kunci** : *Yoga Asanas dan Prestasi Siswa.*

### **I. PENDAHULUAN**

Saat ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan begitu banyak kemudahan dalam kehidupan kita sehari-hari namun tidak setiap kemudahan memberikan dampak positif. Justru dengan berbagai kemudahan telah menjadikan kita semakin jauh dari arti dan makna kehidupan yang sesungguhnya. Sebagaimana yang dinyatakan Radhakrisnan (1987: 9) bahwa kemanusiaan sekarang ini mengalami krisis terbesar sepanjang sejarah umat manusia. Perkembangan sains dan teknologi tidak disertai dengan kemajuan yang sama dibidang spiritualitas, bahkan spiritualitas makin rapuh dibawa arus materialisme, hedonisme, pragmatisme peradaban modern.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membuat manusia semakin pintar memparasitkan diri kepada alam dan mengejar hidup yang sifatnya kebendaan saja. Setiap orang

nampak sulit dalam menguasai dan mengendalikan dirinya, tercermin melalui perilaku suka menganiaya, membakar, bahkan membunuh. Peradaban kemanusiaan seolah-olah bergeser demikian jauh, hati manusia seolah telah menjadi batu, begitu keras, sehingga sulit sekali diencerkan dengan perkataan maaf. Menurut Donder (2004:117) mengatakan bahwa kehidupan dewasa ini semakin kompleks dan kompetitif, kebanyakan orang menjadi tidak tabah dan cepat putus asa, selanjutnya mengambil jalan pintas. Dapat diartikan pada dasarnya manusia menginginkan kebahagiaan secara instan sehingga sopan santun, etika dan budi pekerti terabaikan.

Mendidik anak adalah dunia yang penuh dengan keunikan. Itulah sebabnya ada pepatah yang mengatakan “Mendidik Anak Bagaikan Mengukir di atas Batu”. Dengan kata lain dalam memberikan pendidikan dalam dunia anak dipenuhi dengan tantangan. Pada masa anak-anak ajaran sangat mudah terserap oleh anak dan selamanya akan berperilaku sesuai dengan ajaran yang telah diterimanya. Di dalam Weda disebutkan pendidikan moral dan budhi pekerti sangat penting ditanamkan pada diri seorang anak. Ajaran Weda dan susastra Hindu lainnya memandang anak atau putra sebagai pusat perhatian dan kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan (Mujirah, Gatot Wibowo, 2021)

Pada kalangan remaja sering terjadi perilaku-perilaku menyimpang akan mengganggu proses belajar siswa di sekolah dan berdampak pada pencapaian prestasi sekolah bahkan cenderung menurun. Sedangkan dalam kehidupan bermasyarakat sering terjadi perilaku-perilaku yang sepatutnya tidak menjadi contoh, seperti kurangnya sikap saling menghargai, kurangnya hormat pada yang lebih tua, kurangnya toleransi antar sesama, menurunnya nilai gotong royong, sering terjadi pertengkaran antar warga masyarakat, rendahnya disiplin kerja, terjadinya krisis nilai-nilai etika dalam keluarga. Seperti anak yang berani melawan dan menentang orang tuanya, bersikap apriory terhadap keluarga merupakan gejala rendahnya pengembangan nilai-nilai susila dan etika

Fenomena di atas memerlukan upaya dalam rangka memperbaiki kondisi sikap dan perilaku generasi muda. Tingkat kenakalan remaja menunjukkan gejala kurang berkembangnya dimensi sosial dan kesusilaan mereka. Generasi muda sebagai tulang punggung bangsa dan penerus masa depan yang perlu diarahkan untuk merubah kondisi dimulai dari dalam diri sendiri, merubah sikap dan perilaku untuk membentuk sikap keberagaman. Penanaman nilai-nilai budi pekerti, memacu generasi muda untuk selalu termotivasi untuk belajar agar membentuk generasi muda yang berkualitas, salah satunya dengan memberikan pengetahuan dan pelatihan Yoga Asanas untuk mengembangkan kepribadian yang lebih kuat dan bersemangat, sehingga memiliki *sraddha* dan *bhakti* yang mantap, bertanggung jawab serta terbentuknya sikap keberagaman pada diri generasi muda. Untuk mewujudkan hal tersebut dukungan dari keluarga sangatlah penting, di samping memperdalam dengan pendidikan agama dan pengembangan diri yang sudah diperoleh.

Dengan pembelajaran Yoga asanas dapat meningkatkan kesehatan secara menyeluruh jasmani maupun rohani, sehingga mengurangi krisis etika moral dan terbentuknya sikap untuk selalu berpikir ke hal yang positif. Upaya-upaya yang harus dilakukan adalah melalui kegiatan-kegiatan penanaman nilai-nilai budi pekerti, serta dengan mengikuti pembelajaran dan pelatihan Yoga secara intensif.

Yoga merupakan salah satu metode untuk mencapai keselarasan tubuh, pikiran, dan jiwa serta untuk mencapai penerangan rohani. Metode-metode ini diajarkan sesuai dengan tingkat perkembangan rohani seseorang. Selain itu, Yoga memiliki fungsi sebagai berikut: 1) Untuk mengendalikan pikiran, 2) Untuk mengatur semua pemikiran dan kegelisahan-kegelisahan dan tetap tak terpengaruh, dan 3) Penyatuan antara kesadaran unit dan kesadaran kosmik (Kamajaya, 1993: 20). Pembelajaran Yoga asanas pada anak di pasraman menitikberatkan

pada penyatuan pikiran, tubuh dan jiwa, serta membangkitkan koneksi antara anak dan lingkungannya. Pembelajaran Yoga pada intinya bertujuan untuk membantu anak peserta didik untuk merasakan kebahagiaan, kebebasan dan pencerahan sehingga semangat untuk belajar. Anak-anak jaman sekarang, selalu disibukan dengan aktivitas yang cukup padat. Mulai dari kegiatan sekolah, ekstrakurikuler, les hingga PR dari sekolah apalagi sebagian besar dilakukan secara daring tentu tidak akan bisa terlepas yang namanya handphone maupun laptop. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat membuat mereka stres, kurang konsentrasi dan merasa kelelahan. Berikan keseimbangan dalam hidup anak-anak dengan mengikutkan mereka latihan Yoga asanas di pasraman-pasraman, karena Yoga bermanfaat untuk fisik, mental dan spiritual, sehingga apabila fisik sudah sehat, pikiran tenang dan bisa konsentrasi maka tentu prestasi anak akan meningkat.

Pasraman merupakan lembaga pendidikan khusus agama Hindu yang dijadikan alternatif pendidikan agama Hindu. Sehingga Pasraman harus dikembangkan oleh umat Hindu, dan tentunya untuk pengembangan budaya. Hal ini didasari oleh eratnya kesinambungan antara agama dan budaya. Pasraman menjadi pilihan yang sangat tepat. Melalui pendidikan Pasraman diharapkan penanaman nilai-nilai kearifan lokal kepada para peserta didik akan menjadi semakin mudah. Menurut Tim Penyusun (2006). Pasraman sebagai bentuk pendidikan keagamaan Hindu telah mendapat legalitas hukum dalam penyelenggaraan pendidikan agama Hindu (Santiawan & Supriyoko, 2022).

Menurut data pada Bimbingan Masyarakat Hindu Kantor Wilayah Kementerian Agama Daerah Istimewa Yogyakarta, Di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki 12 pasraman yang tersebar di seluruh wilayah Yogyakarta dengan rincian sebagai berikut: 6 Pasraman ada di kabupaten Gunungkidul, 3 Pasraman ada di kabupaten Bantul, 2 Pasraman di kabupaten Sleman dan 1 Pasraman di Kota Yogyakarta (I Nyoman Santiawan, 2021). Keberadaan pasraman sebagai lembaga pendidikan Hindu non formal merupakan sebuah solusi untuk mengatasi kendala yang terjadi dalam penyelenggaraan pendidikan agama Hindu, yakni anak-anak beragama Hindu usia sekolah dasar untuk menimba ilmu keagamaan serta pengenalan budaya lokal untuk merubah perilakunya menjadi lebih baik. Sejarah pendirian pasraman di Yogyakarta berawal di Pura Jagadnatha yang tujuan awal sebagai tempat pendidikan agama untuk siswa-siswi yang di sekolahnya tidak memiliki guru agama dan bagi siswa dan siswi yang bersekolah di sekolah yayasan agama selain Hindu. Pasraman/sekolah minggu pertama yang ada di Yogyakarta adalah Pasraman Widya Dharma Pura Jagadnatha, saat ini Pasraman Widya Dharma Pura Jagadnatha menjadi salah satu pasraman unggul di Daerah Istimewa Yogyakarta (I Nyoman Santiawan, 2020).

Begitu pula halnya dengan kegiatan pembelajaran di Pasraman Widya Dharma Yogyakarta bagi orang tua untuk meningkatkan prestasi anaknya maka tidak cukup hanya mendapatkan pendidikan di sekolah formal saja dan masih dianggap belum maksimal hal ini disebabkan ada beberapa hal yang mempengaruhinya di antaranya adalah kurangnya konsentrasi anak dalam menerima pelajaran yang di sampaikan guru di sekolah serta adanya lingkungan dalam kelas yang terkesan monoton. Dengan demikian orang tua siswa tentu ingin memberikan pendidikan terbaik buat anaknya sehingga apapun itu yang bisa menunjang prestasi anaknya tentu akan di lakukan, salah satunya yaitu mencarikan pendidikan tambahan di Pasraman agar ada peningkatan prestasi anaknya di sekolah, sebagai orang tua Hindu yang ingin anaknya mendapatkan pelajaran tambahan untuk menunjang prestasi maka tentu sebisa mungkin akan mencari Pasraman yang mempunyai kualitas dan anaknya bisa belajar apapun yang bisa meningkatkan prestasi belajar di sekolah, salah satu Pasraman yang ada di Yogyakarta yang bisa di jadikan tolak ukur adalah Pasraman Widya Dharma Yogyakarta, karena kegiatan di Pasraman ini salah satunya ada pembelajaran tentang yoga

asanas, kegiatan yoga asanas ini sangat bagus untuk kesehatan fisik anak, melatih konsentrasi dan tentunya lingkungan sangat mendukung sehingga siswa Pasraman akan betah dalam menerima pembelajaran yang diberikan di Pasraman, apabila fisik anak sudah sehat tentu siswa Pasraman akan bisa menerima pelajaran dengan benar, apalagi di pasraman juga di ajarkan gerakan yoga asanas untuk melatih konsentrasi sehingga siswa pasraman akan terbiasa untuk konsentrasi dalam menerima pelajaran apapun.

Begitu pentingnya kesehatan fisik dan melatih konsentrasi anak agar bisa menunjang prestasi anak di sekolah maka semua orang tua tentu akan berupaya mengarahkan anaknya untuk mendapatkan pelajaran tambahan di luar sekolah formal dengan suasana yang berbeda dan intinya anak bisa mengikuti pembelajaran dengan senang hati. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, peneliti membuat judul “Implementasi Yoga Asanas Dalam Meningkatkan Prestasi Siswa Pasraman Widya Dharma Yogyakarta.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, penelitian ini dilakukan pada siswa pasraman widya dharma. Pengambilan data dengan cara observasi, pengamatan, dokumentasi dan wawancara, yang merupakan sumber data yang utama, sedangkan cara analisis datanya yaitu dengan mengamati, memahami, dan menafsirkan setiap fakta atau data yang telah dikumpulkan serta hubungan di antara fakta (Moleong, 2013). Data penelitian yang peneliti peroleh melalui observasi dan wawancara dengan informan selama penelitian di lapangan selanjutnya di paparkan, kemudian dicari pokok-pokok penting yang terkandung di dalamnya sehingga dapat di ketahui dengan jelas maknanya. Data yang peneliti peroleh selanjutnya diseleksi dan di kode untuk memperoleh konsep yang lebih sederhana sehingga relatif lebih mudah dipahami (Sugiman, 2020)

## II. PEMBAHASAN

### A. Gambaran Umum Pasraman Widya Dharma Yogyakarta

Pasraman Widya Dharma Yogyakarta beralamat di Jalan Pura No 370 Plumbon Banguntapan Bantul Yogyakarta berdiri pada tahun 2002. Terbentuknya Pasraman adalah terbatasnya tenaga guru pendidikan agama Hindu serta keinginan umat Hindu Yogyakarta untuk mendapat pelayanan pembelajaran pendidikan agama Hindu SD, SMP, SMA/SMK yang ada di Yogyakarta. Dengan semakin berkembangnya Pasraman Widya Dharma saat itu maka 6 bulan berikutnya juga telah berdiri 2 Pasraman dan seterusnya bertambah sampai menjadi 10 Pasraman , Saat ini pasraman Widya Dharma Yogyakarta masih tetap eksis walau di masa pandemi.

Tujuan didirikannya Pasraman Widya Dharma Yogyakarta adalah untuk memberikan pembinaan dan pendidikan bagi anak-anak Hindu agar memiliki sikap dan karakter yang baik (*suputra*), wawasan, pemahaman dan pengetahuan tentang ajaran agama Hindu serta ketrampilan dalam menghadapi perkembangan jaman, sehingga anak-anak tidak terpengaruh oleh hal-hal yang negatif di era globalisasi. Selanjutnya bertujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia Hindu menjadi manusia yang berkualitas. Di samping itu pula di lingkungan masyarakat yang multireligius, pendidikan agama Hindu pada Pasraman diperlukan untuk meningkatkan *sradha* dan *bhakti* anak-anak generasi penerus Hindu agar tidak terpengaruh dan berpindah ke agama lain. serta menyiapkan kader-kader pemimpin Hindu untuk masa mendatang.

Pasraman Widya Dharma Yogyakarta ini memiliki visi: terbentuknya Sumber Daya Manusia Hindu Yang Berkualitas, Berbudi Pekerti Luhur, Berdaya Saing Tinggi dan Tangguh Dilandasi

Filosofi Kearifan Lokal dan Berwawasan Global. Dan Misi: a). Membentuk Siswa yang cerdas, terampil dan berbudi luhur, b). Menuntun Siswa agar mampu memahami tentang ajaran Veda melalui metode Pengembangan Kearifan Lokal, c). Mendidik Siswa agar mampu membiasakan diri berperilaku susila dalam kehidupan sehari-hari dengan berwawasan global, d). Meningkatkan Sumber Daya manusia melalui 3 tertib : Tertib Waktu, Tertib Belajar dan Tertib Bersih, e). Membangun sistem kerja yang baik dan saling mendukung satu dengan yang lain, f). Menciptakan suasana yang gembira dan kekeluargaan di lingkungan Pasraman.

Pendidikan di Pasraman Widya Dharma Yogyakarta meliputi: Melaksanakan Ujian Praktek Keagamaan : Semua guru di wilayah Bantul dan Kota Yogyakarta, Sekolah Minggu bagi siswa yang tidak mendapatkan pendidikan agama Hindu di sekolah, Karawitan Jawa-dan Musik Nusantara Tari Jawa- Nusantara, Sesaji Jawa, Belajar Dharma Gita, Ajaran Yoga, Desain Grafis, Multimedia dan Fotografi, Seni Rupa dan Membatik, Dharma Wacana. Hal ini semua adalah bentuk-bentuk pendidikan non formal di Indonesia beragam, salah satunya adalah pendidikan Pasraman. Pasraman adalah lembaga pendidikan khusus agama Hindu. Lembaga ini merupakan alternatif dari pendidikan agama Hindu yang diajarkan di sekolah formal. Pada sekolah formal, agama Hindu diajarkan sebagai ilmu pengetahuan, sedangkan di Pasraman tidak sebatas itu melainkan sebagai bentuk latihan disiplin spiritual dan latihan menata hidup yang baik. Pasraman mengemban visi yang sangat baik, yaitu membangun dan meningkatkan perilaku yang baik (spiritual) dari peserta didik. Dengan demikian diperlukan suatu cara untuk menggagas pengelolaan Pasraman agar dapat dikelola dengan baik. Pasraman merupakan lembaga pendidikan khusus bidang agama Hindu.

## **B. Implementasi Yoga Asanas Untuk Meningkatkan Prestasi Siswa**

Dalam implementasi ajaran yoga Menurut kitab suci Bhagawadgita Bab IV Sloka 11 dijelaskan bahwa sebagai berikut; *Ye yatha mam prapadyante Tams tathaiva bhajamy aham Mama vartmanuvartante Manusyah patha sarvasah*. Terjemahannya adalah dengan jalan bagaimanapun orang-orang mendekati dengan jalan yang sama itu juga Aku memenuhi keinginan mereka. Melalui banyak jalan manusia mengikuti jalan-Ku O Partha.

Maka dari itu jika kita ingin melakukan sesuatu apapun itu jika tujuannya baik tentu harus dilakukan dengan berbagai cara seperti melakukan pembelajaran Yoga asanas untuk siswa Pasraman Widya Dharma dilakukan sesuai petunjuk panduan sebagai berikut :

- 1). Puja Yoga Untuk Sradha dan Bhakti : Setiap mengawali kegiatan pembelajaran dan pertemuan ekstra Yoga di Pasraman Widya Dharma Yogyakarta selalu dimulai dengan Puja Yoga. Seperti yang termuat dalam kurikulum 2013 terutama dalam kompetensi inti satu dinyatakan bahwa menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya (religius). Untuk penerapan ini sebelum proses belajar mengajar siswa diajak mengucapkan pangananjali umat serta mengucapkan Dainika Upasana (doa sehari-hari) yaitu guru puja. Pengucapan pangananjali umat “Om Swastyastu” yang artinya semoga selamat atas wara nugraha Ida Sang Hyang Widhi wasa dalam buku Swastikarana (Tim Penyusun, 2013: 236). Serta melantunkan mantra guru puja “Om Gurur Brahma, Gurur visnu, gurur deva mahesvara, gurur saksat parambrahma tasmai sri guruve namah” dalam buku Swastikarana (Tim Penyusun, 2013: 326) yang artinya Om Hyang Widhi, hamba memujamu dalam wujudmu Brahma, Wisnu dan Siwa. Guru agung jagatraya, alam semesta. Semoga hamba mencapai kesempurnaan dan kesejahteraan. “Om Swastyastu”

apabila dimaknai dengan sungguh-sungguh akan membawa keharmonisan dengan diri sendiri sebagai makhluk individu dan harmonis dengan sesama sebagai makhluk sosial, ini merupakan penerapan dari ajaran Yogapada bagian yama. Pengucapan Om dengan sikap bathin berdoa akan menguatkan eksistensi Atman sebagai sang jiwa menguasai kesadaran budhi dan kecerdasan intelektual serta mengendalikan kepekaan emosional. Dalam mengucapkan Om Swastyastu yang utama adalah ekspresi jiwa dimulai dari gerakan tubuh, bahasa hati yang suci dan tersenyum dalam buku Swastikarana (Tim Penyusun, 2013: 239) hal tersebut juga merupakan cerminan dari ajaran Yoga. Begitu pula dengan mantra guru puja jika dilantunkan dengan tulus ikhlas, maka sang guru alam semesta akan senantiasa menemani dalam setiap langkah yang dilakukan oleh siswa.,

- 2). Latihan Pranayama : Pranayama berarti pengaturan napas. Prana berarti napas atau bioenergi didalam tubuh. Pada tingkat halus, prana mempresentasikan energy prana yang bertanggung jawab terhadap kehidupan dan keberlangsungan hidup. Pranayama yang berasal dari hatha yoga (surya bheda, bhasrika, ujjayi, shitali, sitkari, brahmari, dan kapalabhati pranayama). Ayama berarti “kontrol”. Seseorang yang dapat mengontrol ritme energy prana dengan menggunakan pranayama dapat memperoleh kesehatan jiwa raga. Pranayama memiliki beberapa tipe, sebagai berikut:
  - a) Napas tenang, dalam, cepat
  - b) Tribandha dan ranayama
  - c) nadishuddipranayama;
  - d) Ujjayipranayama;
  - e) ramaripranayama;
- 3). Pavanamuktasana : Pavanamuktasana terdiri dari kata pavana berarti angin dan mukta berarti membebaskan serta asana berarti sikap badan/tubuh. Oleh karena itu pavanamuktasana adalah sekelompok latihan yang membebaskan angin dan gas dari tubuh. Rangkaian pavanamuktasana sangat sederhana, namun rangkaian tersebut paling efektif, latihan pavanamuktasana akan membantu mengeluarkan angin asam yang berlebihan dari tubuh, terutama dari persendian. Latihan-latihan tersebut berguna bagi orang-orang yang sedang masa penyembuhan, orang-orang cacat dan orang yang mempunyai kesulitan menggerakkan anggota badan mereka. Setelah berbaring lama ditempat tidur seseorang dapat melatih kembali otot-ototnya dengan lembut lewat latihan pavanamuktasana. Latihan ini juga efektif dalam menghilangkan penyakit otot. (Wika krisna-panduan yoga asanas 2007:8).
- 4). Surya Namaskara : Untuk Menyehatkan fisik sehari-hari maka bisa di mulai dengan latihan Gerakan surya namaskara karena gerakan ini mampu memberikan sejumlah manfaat umum dan memiliki pengaruh yang sangat kuat pada semua jaringan tubuh seperti otot, kelenjar endoktrin, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, dan juga untuk peningkatan konsentrasi. Gerakan Surya Namaskara ini memiliki 12 gerakan yaitu:

- a). *Pranamâsana (Sikap Berdoa)* yaitu Pranamasana adalah sikap berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka satu kali lebar bahu. Kedua telapak tangan diletakkan secara bersamaan di depan dada. Kendorkan seluruh tubuh. Pandang lurus ke depan. Nafas: Secara perlahan nafas dihembuskan. Manfaatnya: Membentuk suatu keadaan konsentrasi dan ketenangan dalam persiapan untuk melakukan latihan dan menghadapi alam semesta (Saraswati, 2002: 16).
- b). *Hasta Uttanâsana (Sikap Kedua Lengan Terangkat)* yaitu Pose ini dilakukan dengan mengangkat kedua lengan diatas kepala. Kedua lengan diregangkan menurut lebar bahu masing-masing, kedua telapak tangan bisa disatukan atau dihadapkan keatas. Tekuk kepala dan tubuh bagian atas ke belakang, pandang sejauh mungkin ke belakang. Pinggul sedikit diangkat keatas. Nafas: tarik nafas ketika mengangkat tangan keatas. Manfaat: merenggangkan isi rongga perut, menghilangkan kelebihan lemak, dan memperbaiki pencernaan. Melatih otot-otot lengan dan bahu, menyalurkan urat-urat syaraf, tulang belakang, dan membuka seluruh bilik paru-paru (Saraswati, 2002: 17).
- c). *Pâdahastâsana (Sikap tangan sampai kaki)* yaitu Pose ini dilakukan dengan cara membungkuk ke depan sampai jarijari tangan atau kedua tangan menyentuh tanah pada tiap sisi atau di depan kedua kaki. Coba untuk mencium lutut. Kedua lutut tetap lurus tanpa ditekuk, dan konsentrasikan pandangan pada lutut. Nafas: Hembuskan nafas selama membungkuk kedepan. Manfaat: Dapat melenyapkan atau mencegah sakit perut dan juga berbagai penyakit perut lainnya. Mengurangi kelebihan lemak pada daerah perut, memperbaiki pencernaan, melancarkan peredaran darah. Membuat tulang belakang menjadi lemas (Saraswati, 2002: 18).
- d). *Asva Sancalanâsana (Sikap menunggang kuda)* yaitu Pose ini dimulai dengan letakkan kedua tangan pada kedua sisi kaki, tekuk lutut kaki kanan sambil melempar kaki yang sebelah kiri sejauh mungkin ke belakang. Jempol dan lutut kaki kiri menyentuh lantai, jari kaki kiri ditekuk. Panggul dicondongkan ke depan, lengkungkan tulang belakang dan menengadahkan. Tubuh dalam keadaan seimbang. Nafas: Tarik nafas ketika merentangkan kaki kiri kebelakang dan mendongak keatas. Manfaat: Memijat organ-organ perut dan memperbaiki fungsinya. Otot-otot kaki akan diperkuat. Keseimbangan urat syaraf akan tercapai (Saraswati, 2002: 19).
- e). *Parvatâsana (Sikap gunung)* yaitu Pose ini diawali kaki kanan diletakkan dibelakang dan berdampingan dengan kaki kiri. Perlahan angkat pantat keatas sedikit demi sedikit dan rendahkan posisi kepala dan letakkan diantara kedua lengan, sehingga tubuh membentuk segitiga dengan lantai. Letakkan tumit pada lantai pandangan diarahkan ke lutut lehernya dilipat kedalam. Nafas dihembuskan selama meluruskan kaki dan membungkukan tubuh. Manfaat: menguatkan syaraf dan otot-otot pada kedua lengan dan kaki. Melenturkan tulang belakang, pada arah yang berlawanan menuju sikap sebelumnya dan lebih jauh membantu membuatnya lemas. Menyalurkan urat syaraf tulang belakang dan melancarkan peredaran serta meningkatkan konsentrasi (Saraswati, 2005: 20).
- f). *Astângga Namaskâra (Pemberi hormat dengan 8 anggota badan)* yaitu Tekuk lutut kelantai, letakkan dada dan dagu kelantai, pertahankan agar pantat tetap berada diatas. Kedua tangan, dagu, dada, lutut dan jari kaki menyentuh lantai serta tulang belakang dilengkungkan. Nafas tetap dalam penghembusan seperti parvatâsana hanya pada tahap ini penarikan nafas dan penghembusan nafas berubah bergantian. Manfaat: menguatkan otot kaki dan lengan serta memperkuat otot dada beserta perut (Saraswati, 2005: 21).

- g). *Bhujangâsana (Sikap ular kobra)* yaitu Pose ini diawali dengan mendorong dada kedepan dan keatas dengan bertumpu pada lengan, sampai tulang belakang melengkung kedua kaki dibelakang jangan dilipat atau diluruskan kedepan dan kepala didongakkan keatas. Kaki dan perut bagian bawah tetap berada dilantai dan lengan menyokong tubuh. Nafas: tarik nafas ketika mendongakkan kepala keatas dan membuka rongga dada ketika melengkungkan tulang belakang. Manfaat: perut ditekan, membantu menekan darah yang berhenti dari organ-organ perut dan mendorong aliran darah segar. Sikap ini sangat bermanfaat bagi semua penyakit perut, termasuk ketidakmampuan mencerna dan sembelit. Melengkungkan punggung melatih tulang belakang, membuat otot-otot lemas dan meningkatkan konsentrasi (Saraswati, 2005: 22).
- h). *Parvatâsana (Sikap gunung)* yaitu Posisi ini mengulang posisi 5. Pertahankan agar lengan dan lutut lurus. Sementara menggunakan bahu sebagai titik putar, angkat pantat dan turunkan kepala lipat lehernya, pandangan kelutut (Saraswati, 2002: 23).
- i). *Asva Sancalanâsana (Sikap menunggang kuda)* yaitu Posisi ini mengulang posisi (d) dengan menarik kaki kanan kedepan, dan letakkan kaki kanannya tepat ditengah-tengah kedua tangan. Secara perlahan letakkan lutut kiri kelantai dan dorong panggul kedepan. Lengkungkan tulang belakang dan pandang sejauh mungkin ke belakang (Saraswati, 2005: 24).
- j). *Pâdahastâsana (Sikap tangan sampai kaki)* yaitu Posisi ini mengulang posisi (c). Letakkan kaki kiri sejajar dengan kaki kanan dan luruskan, tekuk kedepan dan naikan pantat saat kepala diletakkan pada lutut. Kedua tangan tetap diletakkan disamping kaki (Saraswati, 2002: 25).
- k). *Hasta Uttanâsana (Sikap kedua lengan terangkat)* yaitu Posisi ini mengulang posisi (b). Angkat atau jantakan tangan diatas kepala. Kedua tangan bisa disatukan atau telapak tangannya dihadapkan keatas. Lengkungkan punggung dan angkat sedikit pinggulnya (Saraswati, 2002: 26).12).
- l). *Pranamâsana (Sikap berdoa)* yaitu Posisi ini mengulang posisi (a). Turunkan kedua tangan dan cakupkan kedua tangan di depan dada (Saraswati, 2002: 27). Setelah melakukan latihan Yoga âsana surya namaskara, diungkapkan bahwa setiap selesai mendapatkan latihan Yoga âsana fisik menjadi lebih bugar, tidak malas seperti di hari-hari yang lainnya dan ketika menerima pelajaran lebih semangat serta tidak mengantuk dan lebih fokus terhadap pelajaran yang diberikan di kelas.
- 5). Savasana yaitu relaksasi dapat dilaksanakan dalam beberapa asana seperti savasana dan advasana yang mana bertujuan untuk mengedorkan dan merileksasi tubuh dan pikiran, dengan mengkonsentrasikan diri pada pernapasan, jika akan mengakhiri savasana maka lakukan secara perlahan dengan memberi kesadaran dan energi pada tubuh kita dengan menggerakkan otot jari tangan dan kaki setelah itu kedua lutut ditebuk dan gerakan kanan kiri setelah itu luruskan kembali kedua kaki dan miringkan badan lalu bangun dengan sikap duduk sukasana dan tubuh tegak lurus.
- 6). Puja Santi yaitu Setelah melakukan rangkaian yoga di akhir latihan yoga asanas maka dilanjutkan dengan puja santi atau berdoa setelah selesai yoga sebagai bentuk rasa trimakasih pada sang jiwa, alam semesta dan Tuhan Yang Maha Esa yang sudah memberikan kelancaran selama latihan yoga asanas dengan doa : *Om loka samastha sukhino bhavantu* Artinya Ya

Tuhan Semoga semua makhluk di alam semesta berbahagai. *Om Santih Santih Santih Om* Artinya Ya Tuhan semoga selamat dan semoga damai di hati damai di bumi damai selalu

Dalam implementasi ajaran yoga asanas maka untuk meningkatkan prestasi siswa Pasraman harus sering melaksanakan latihan yoga asanas sesuai jadwal yang telah diberikan, adapun yang harus dilakukan adalah urutan latihan yoga asanas untuk meningkatkan prestasi di sekolah maupun prestasi di Pasraman, adapun urutannya di mulai dengan puja yoga, pranayama, pavanamuktasana, latihan surya namaskara, latihan pose yoga khusus untuk meningkatkan konsentrasi dan prestasi, savasana dan terakhir adalah puja santi, Implementasi Yoga Asanas sangat berpengaruh dalam meningkat prestasi siswa pasraman, baik prestasi di sekolah maupun prestasi saat di Pasraman. Manfaat dari implementasi yoga asanas yaitu siswa atau siswa Pasraman sehat jiwa dan raga serta lebih tenang dalam mengikuti proses belajar mengajar baik di sekolah maupun di Pasraman dan bisa fokus dan konsentrasi dengan apa yang diajarkan sehingga perlahan dan pasti akan di ikuti peningkatan prestasi.

Dalam meningkatkan konsentrasi dilakukan dengan sikap berdiri (pada âsana) di mana dalam sikap berdiri tersebut siswa pasraman sudah diajarkan âsana dalam Yoga. Posisi berdiri yang diajarkanpun tidak hanya sekedar berdiri, di mana kedua kaki harus lurus, punggung leher kepala juga harus lurus dan pandangan ke depan. Dengan hal sederhana itu saja siswa pasraman sudah diajarkan untuk memfokuskan pikiran pada satu titik, yang dapat melatih konsentrasi mental siswa tersebut. Menurut Tim Penyusun (2006: 71-72) yoga mengajarkan bermacam-macam âsana untuk memelihara kesehatan badan dan penyucian pikiran. Dengan âsana seseorang akan mampu mengerjakan kerja sistem syaraf agar terhindar dari guncangan-guncangan pikiran . Tulang belakang memainkan peranan penting dalam menyeimbangkan tubuh. Ketika tubuh sudah seimbang maka pikiran juga akan seimbang sehingga konsentrasi akan terjaga. Dalam ilmu fisika mengajarkan bahwa untuk memperoleh keseimbangan tubuh, maka sumbu dari gaya tarik harus jatuh diantara kedua belah kaki apabila mereka direntangkan. Tetapi jika seseorang membungkukkan tulang belakangnya ke depan maka ia memindahkan titik berat badannya ke depan dan titik berat tersebut tidak lagi terletak diujung kaki, sehingga keseimbangan tubuh jadi terganggu sehingga konsentrasi akan terganggu pula (Acarya, 2013: 23). Ajaran-ajaran Yoga sederhana yang dilakukan oleh siswa pasraman di mulai dari proses belajar mengajar sampai selesai proses belajar mengajar siswa pasraman bisa lebih fokus dalam menerima pelajaran, dan konsentrasi siswa pasraman juga lebih meningkat, walaupun belum semua siswa bisa melakukan kegiatan tersebut dengan baik tetapi sudah ada banyak perubahan yang terjadi semenjak adanya penerapan ajaran Yoga baik saat di kelas ataupun saat di luar kelas. Setelah melakukan salam atau pangananjali serta melantunkan mantra guru puja siswa duduk kembali dan melanjutkan ke proses belajar mengajar. Dalam proses belajar mengajar siswa di Pasraman Widya Dharma Yogyakarta diajarkan untuk duduk dengan posisi yang nyaman, dengan posisi punggung, leher dan kepala tegak lurus. Kedua tangan bisa diletakkan diatas meja dan pandangan lurus ke depan. Dengan posisi tersebut siswa akan lebih fokus dan juga berkonsentrasi ketika menerima pelajaran yang diberikan oleh guru.

Seperti yang kita ketahui bahwa otak merupakan jaringan lunak yang beratnya kurang dari 1,5 kg, namun mengontrol segala bagian tubuh, termasuk kemampuan untuk berbicara, berpikir, merasakan, dan bahkan bernapas. Seorang anak membutuhkan otak untuk tetap aktif, agar tubuhnya dapat berfungsi dengan baik. Anak sekolah khususnya perlu memiliki pikiran yang tajam untuk dapat mempelajari hal-hal baru dan menghadapi ujian yang sulit. Ada beberapa cara untuk meningkatkan daya ingat dan konsentrasinya saat belajar agar prestasinya meningkat. Seperti

mengonsumsi makanan sehat yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan otak, atau melakukan olahraga untuk meningkatkan daya ingat. Yoga menjadi olahraga yang tepat dan bisa meningkatkan kekuatan otak dan memori anak.

Berkaitan dengan hal tersebut maka peneliti telah merekomendasikan ke Siswa Pasraman Widya Dharma untuk rutin melakukan olah raga Yoga karena manfaatnya sangat bagus buat kesehatan dan meningkatkan kecerdasan yang pada akhirnya akan diikuti peningkatan prestasi, selama melakukan penelitian bagi siswa yang sudah rutin melakukan latihan Yoga Asanas yaitu mengalami peningkatan kesehatan dan prestasi di sekolahnya masing-masing di antaranya :

1. Peningkatan kesehatan terutama jantung dan kekuatan paru-paru
2. Peningkatan motivasi belajar
3. Peningkatan ketenangan dan tekun saat proses belajar-mengajar.

Dengan rutusnya menerapkan gerakan yoga baik itu di rumah maupun di pasraman maka siswa Pasraman akan mendapatkan perubahan dengan meningkatnya prestasi di bidang akademik dan bidang ekstrakurikuler, secara umum manfaatnya adalah :

1. Peningkatan ranking akademik di sekolahnya
2. Peningkatan Prestasi ekstrakurikuler

Dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa dengan rutin melakukan Yoga Asanas maka Prestasi siswa Pasraman akan mengalami peningkatan dan tentunya hal ini sangat bagus buat siswa Pasraman karena di samping dapat meningkat prestasi juga ikut melestarikan ajaran Yoga sebagai warisan leluhur kita.

### **C. Bentuk Peningkatan Prestasi Siswa**

Masa menempuh pendidikan sekolah merupakan masa yang sangat baik untuk meningkatkan kekuatan dan mengembangkan kemampuan gerak untuk bisa mencapai prestasi, jika siswa memiliki tingkat kesehatan rendah tentu akan mempengaruhi prestasi belajar, tingkat kecerdasan menjadi berkurang, tingkat konsentrasi belajar menjadi berkurang dan akan mempengaruhi prestasi belajar di sekolah secara umum. Berkaitan dengan hal tersebut maka peneliti telah merekomendasikan ke Siswa Pasraman Widya Dharma untuk rutin melakukan olah raga Yoga karena manfaatnya sangat bagus buat kesehatan dan meningkatkan kecerdasan yang pada akhirnya akan diikuti peningkatan prestasi, selama melakukan penelitian bagi siswa yang sudah rutin melakukan latihan Yoga Asanas yaitu mengalami peningkatan kesehatan dan prestasi di sekolahnya masing-masing di antaranya :

1. Peningkatan kesehatan terutama jantung dan kekuatan paru-paru
2. Peningkatan motivasi belajar
3. Peningkatan ketenangan dan tekun saat proses belajar-mengajar.

## **III. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian melalui literatur-literatur, observasi, wawancara dan dokumentasi yang telah diuraikan, maka dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Implementasi Yoga Asanas di Pasraman Widya Dharma Yogyakarta sangat berpengaruh terhadap prestasi siswa pasraman dengan selalu rutin mengikuti jadwal latihan yoga asanas.

2. Dengan rutinnnya melakukan yoga asanas maka siswa pasraman Widya Dharma Yogyakarta akan ada perubahan peningkatan prestasi karena siswa memiliki ketenangan dan konsentrasi saat melakukan proses belajar mengajar sehingga pelajaran yang diberikan bisa di terima dengan baik.
3. Dengan rutin implementasi yoga asanas maka peningkatan prestasi akan ada perubahan di bidang akademik dan non akademik .

## DAFTAR PUSTAKA

- Donder, I Ketut. 2004. *Sisya Sista*. Denpasar: Pustaka Bali Post.
- Kamajaya, Gede. 1993. *Yoga Kundalini Cara Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa*. Surabaya: Paramita.
- Monir, 1993. *Pasraman Sebagai Lembaga Pendidikan*. Malang: FPBS IKIP Malang.
- Moleong, L. J. 1989. *Metodologi penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja karya CV. Moleong,
- Lexy J, 1996. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Maswinara, I Wayan, 1999. *Sistem Filsafat Hindu*. Surabaya: Paramita. Acarya, Avadhutika Anandamitra. 2013. *Yoga Untuk Kesehatan*. Jakarta Barat: Persatuan Ananda Marga Indonesia
- Ngurah, I Gusti Made. 2006. *Pendidikan Agama dan Keagamaan di Pasraman. Makalah disajikan dalam Orientasi Pengelola Pasraman di Desa Pakraman, Kanwil Agama Propinsi Bali*, Denpasar 5 Januari 2006.
- Nurdin, Syafruddin dan Usman, Basyiruddin. 2002. *Guru Profesional dan Implementasi Kurikulum*. Jakarta: Ciputat Pers.
- Oleh Tim Penyusun, (2007) *Buku Pelajaran Agama Hindu Kelas XI SMA Kurikulum KTSP*, Surabaya Paramita.
- Puja MA,SH,2005
- Mutu Wirmayani dan Supriyadi. 2017. "Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar" *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.4, No.2, 460-473
- Radhakrisnan (1987: 9)
- I Nyoman Santiawan. (2021). Mutu Pasraman Padma Bhuna Saraswati Ditinjau Dari 7 Prinsip Manajemen Mutu Iso 9001-2015. *JURNAL Pusat Penjaminan Mutu*, 2(1), 91–100. <http://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/jurnalmutu/article/view/1332/1040>
- I Nyoman Santiawan, I. N. W. (2020). Upaya Pasraman Padma Bhuna Saraswati Dalam Mewujudkan Sisyayang Cerdas Berbudaya. *Bawi Ayah*, 11(1), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.33363/ba.v11i1.455>
- Mujirah, Gatot Wibowo, I. N. S. (2021). Pengaruh Ajaran Tri Guna Dalam Meningkatkan Budhi Pekerti Anak Di Tk Sari Mekar Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jawa Dwipa*, 2(1), 34–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.54714/jd.v2i1.36>
- Santiawan, I. N., & Supriyoko. (2022). Analisis Manajemen Pasraman Dalam Mewujudkan Sisya Yang Cerdas Berbudaya Pada Pasraman Padma Bhuna Saraswati Yogyakarta. *Media Manajemen Pendidikan*, 4(3), 348–361.

<https://doi.org/10.30738/mmp.v4i3.11730>

Sugiman, I. N. S. (2020). Kinerja Penyuluh Agama Hindu Non Pns Ditinjau Dari Fungsi Penyuluh Di Masa Pandemi Covid-19. *Widya Aksara*, 25(2), 153–163. <http://ejournal.sthd-jateng.ac.id/index.php/WidyaAksara/article/view/120/57>

Saraswati ( 2002:16)

Saraswati, Svami Satyananda. 2008. *Asanas, Pranayama, Mudra, dan Bandha*. Surabaya: Paramita.

Saraswatî, Svâmî Satya Prakâs. 2005. *Pâtañjali Râja Yoga*(J.B.A.F. Mayor Polak Penerjemah).Surabaya: Parâmita

Shanty dan Yuliani,2014 *Amazing Yoga*

Suhardana, K.M. 2006. *Etika dan Moralitas Hindu Bahan Kajian Untuk Memperbaiki Tingkah Laku*. Surabaya: Paramita.

Sumantra,Guru Made.2005. *Modul TTC Markandeya Yoga International*

Tim Penyusun,2013:236 *Swastikarana*

Tim Penyusun, 2006. *Pedoman Pengelolaan Pasraman*.Jakarta: Dep. Agama Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu.

Wika Krisna,Ida Bagus.2017. *Panduan Yoga Asanas*.Bimas Hindu Kanwil Kementrian Agama D.I Yogyakarta

Zain, Badudu. 2001. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta