



JAYAPANGUS PRESS

*Kamaya*  
*Jurnal Ilmu Agama*

ISSN : 2615-0883 (Media Online) <http://ejournal.jayapanguspress.org/index.php/kamaya>

---

**Studi Komparasi Pengajaran Yoga Di Athaya Studio  
Dan Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar**

Oleh

Komang Agustyana Putra<sup>1</sup>, I Nyoman Linggih<sup>2</sup>, Ni Putu Winanti<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar

<sup>1</sup>toramagus@gmail.com, <sup>2</sup>linggihinyoman@gmail.com, <sup>3</sup>winanti@ihdn.ac.id

---

**Abstract**

*Based on the phenomenon of variations or differences in the teaching of yoga in the community, especially at Athaya Studio and Student Activity Unit of Yoga Institute of Hindu Dharma Negeri Denpasar. So the author is interested to examine the teaching of yoga by trying to find similarities and differences. On the basis of this research is focused on Comparative Study of Yoga Teaching at Athaya Studio and Student Activity Unit of Yoga Institute of Hindu Dharma Negeri Denpasar. This research raises three problems: 1) The process of teaching yoga at Athaya Studio and Student Activity Unit of Yoga Institute of Hindu Dharma Negeri Denpasar; 2) Yoga teaching function at Athaya Studio and Student Activity Unit of Yoga Institute of Hindu Dharma Negeri Denpasar; and 3) Yoga teaching stages at Athaya Studio and Student Activity Unit of Yoga Institute of Hindu Dharma Negeri Denpasar. The objectives of this research are: 1) To know the process of teaching yoga at Athaya Studio and Student Activity Unit of Yoga Institute of Hindu Dharma Negeri Denpasar, 2) To know the teaching function of yoga at Athaya Studio and Student Activity Unit of Yoga Institute Hindu Dharma Negeri Denpasar , and 3) To know the stages of yoga teaching at Athaya Studio and Student Activity Unit of Yoga*

Diterima : 02 Mei 2018

Direvisi : 30 Agustus 2018

Diterbitkan : 30 September  
2018

Kata Kunci :

Pengajaran Yoga

*Institute of Hindu Dharma Negeri Denpasar. To achieve this objective, this research uses the theoretical basis to dissect the problem. The theory to be used is Structural Functional Theory, and Behaviorism Theory. The process of teaching yoga at Athaya Studio and the Student Activity Unit of Yoga Institute of Hindu Dharma Negeri Denpasar has a different number of teaching methods used. Yoga teaching function there are similarities that work to improve health, self-control, and improve the spiritual. Stages in yoga teaching there are also similarities, the stage consists of four phases of preparation phase, preliminary phase, core phase, and closing phase.*

---

### **Abstrak**

Berdasarkan fenomena adanya variasi atau perbedaan pengajaran *yoga* di masyarakat khususnya di *Athaya Studio* dan Unit Kegiatan Mahasiswa *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar. Maka penulis tertarik untuk meneliti pengajaran *yoga* dengan berusaha menemukan persamaan dan perbedaa. Atas dasar itulah penelitian ini difokuskan pada Studi Komparasi Pengajaran *Yoga* di *Athaya Studio* dan Unit Kegiatan Mahasiswa *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar. Penelitian ini mengangkat tiga permasalahan yaitu: 1) Proses pengajaran *yoga* di *Athaya Studio* dan Unit Kegiatan Mahasiswa *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar; 2) Fungsi pengajaran *yoga* di *Athaya Studio* dan Unit Kegiatan Mahasiswa *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar; dan 3) Tahapan-tahapan pengajaran *yoga* di *Athaya Studio* dan Unit Kegiatan Mahasiswa *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui proses pengajaran *yoga* di *Athaya Studio* dan Unit Kegiatan Mahasiswa *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar, 2) Untuk mengetahui fungsi pengajaran *yoga* di *Athaya Studio* dan Unit Kegiatan Mahasiswa *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar, dan 3) Untuk mengetahui tahapan-tahapan pengajaran

*yoga* di *Athaya Studio* dan Unit Kegiatan Mahasiswa *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar. Untuk mencapai tujuan tersebut, dalam penelitian ini menggunakan landasan teori untuk membedah permasalahan. Teori yang ingin digunakan adalah Teori Fungsional Struktural, dan Teori Behaviorisme. Proses pengajaran *yoga* di *Athaya Studio* dan Unit Kegiatan Mahasiswa *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar memiliki perbedaan jumlah metode pengajaran yang digunakan. Fungsi pengajaran *yoganya* terdapat kesamaan yaitu berfungsi untuk meningkatkan kesehatan, pengendalian diri, dan meningkatkan spiritual. Tahapan-tahapan dalam pengajaran *yoga* terdapat juga kesamaan, tahapan yang dilakukan terdiri dari empat fase yaitu fase persiapan, fase pendahuluan, fase inti, dan fase penutup.

---

## **Pendahuluan**

Perkembangan *yoga* semakin pesat bahkan mulai disukai dan digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan baik dari usia anak-anak, remaja, dewasa, usia lanjut atau lansia hingga kalangan artis ikut menggeluti latihan *yoga* ini. Banyak dari mereka kurang memahami manfaat dari *yoga* itu sendiri. Pada hakikatnya *yoga* merupakan suatu istilah yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat pemeluk agama Hindu yang merupakan bagian dari ajaran Hindu yaitu *Sad Darsana*, akan tetapi pemahaman mereka tentang arti dari istilah *yoga* tersebut secara keseluruhan tidaklah sama antara yang satu dengan yang lainnya (Perbowosari, 2018). Beberapa kalangan masyarakat hanya memahami istilah *yoga* sebagai aktivitas tubuh dalam suatu gerakan, posisi, atau pose tertentu. Pemahaman masyarakat awam itu tidaklah salah, namun tidak mencakup pengertian *yoga* secara keseluruhan, pemahaman tersebut hanya mengandung beberapa unsur kebenaran, karena yang mereka maksudkan adalah *āsana* yang merupakan salah satu unsur atau bagian dari *yoga*.

Era globalisasi ini khususnya di Bali terdapat banyak tempat *yoga* yang mulai tersebar. Diranah perguruan tinggi, ada beberapa perguruan tinggi yang sudah sejak dulu menerapkan ajaran *yoga*. Ajaran *yoga* ini diterapkan pada mata kuliah dan ada pula dijadikan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang memberikan informasi dan pelaksanaan praktek *yoga* pada sesama mahasiswa yang berpedoman pada ajaran *yoga* dari Maharsi Patanjali. Terkadang perguruan tinggi tersebut mengadakan seminar-seminar yang membahas tentang

ajaran *yoga*. Salah satu perguruan tinggi di Bali yang sudah menerapkan ajaran *yoga* dari sejak lama yaitu Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar yang memiliki mata kuliah *yoga* dan kesehatan serta memiliki unit kegiatan mahasiswa *yoga*.

Di tengah pesatnya perkembangan ajaran *yoga* banyak terjadi variasi atau perbedaan yang tidak sesuai dengan sumber aslinya. Mulai masuknya istilah-istilah baru datang dari barat berupa Bahasa Inggris yang berbeda dengan istilah-istilah pada mulanya menggunakan Bahasa Sansekerta (Dewi, 2018). Seperti di studio-studio yang mulai bermunculan sampai sekarang terdapat perbedaan dalam segi mengajar *yoga* dan masih banyak ditemukan kendala dalam proses pelatihan *yoga*. Ada yang melatih *yoga* hanya sekedar melatih, ada yang tidak tau nama dari gerakan yang dia latih, ada pula yang mengabaikan tahapan-tahapan dalam melakukan latihan *yoga*.

Berdasarkan fenomena tersebut adanya variasi atau perbedaan pengajaran *yoga* di masyarakat khususnya di *Athaya* Studio dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar. Maka penulis tertarik untuk meneliti pengajaran *yoga* dengan berusaha menemukan persamaan dan perbedaan dengan judul penelitian “Studi Komparasi Pengajaran *Yoga* di *Athaya* Studio dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar”. Penelitian ini mengangkat tiga permasalahan yaitu: 1) Proses pengajaran *yoga* di *Athaya* Studio dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar; 2) Fungsi pengajaran *yoga* di *Athaya* Studio dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar; dan 3) Tahapan-tahapan pengajaran *yoga* di *Athaya* Studio dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui proses pengajaran *yoga* di *Athaya* Studio dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar, 2) Untuk mengetahui fungsi pengajaran *yoga* di *Athaya* Studio dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar, dan 3) Untuk mengetahui tahapan-tahapan pengajaran *yoga* di *Athaya* Studio dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.

## **Metode**

Metode adalah suatu prosedur atau cara untuk mengetahui, mempelajari, dan memecahkan suatu masalah dengan menggunakan langkah-langkah yang sistematis. Metode penelitian sangat penting digunakan dalam suatu penelitian dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan. Data yang diperoleh dalam penelitian Studi Komparasi Pengajaran *Yoga* di

Athaya Studio dan Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar merupakan jenis penelitian kualitatif.

Memperoleh data secara lengkap ditujukan untuk mendapatkan data lapangan sebagai bahan penyusun penelitian guna mengungkap fokus penelitian yang diteliti melalui metode observasi, metode wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan tanya jawab, baik secara langsung maupun secara tidak langsung kepada informan untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan yang sedang dibahas dan studi kepustakaan, dilakukan untuk mengumpulkan data-data melalui sumber literatur, dokumentasi, foto-foto dan buku yang telah dikaji peneliti terdahulu, tentunya buku tersebut memiliki keterkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini, yakni tentang Studi Komparasi Pengajaran *Yoga* untuk menunjang dan memperkuat hasil penelitian.

## **Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan di dua tempat yaitu di *Athaya* Studio dan Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar. *Athaya* Studio didirikan oleh Linda Yupita, S. Sos., MM pada tanggal 7 Juni 2005. Seiring dengan perkembangan barulah *Athaya* Studio mulai dikenal oleh masyarakat sekitar. *Athaya* Studio terdiri dari bangunan berlantai dua. Lantai satu dipergunakan sebagai ruang sekretariat sedangkan pada lantai dua dipergunakan untuk latihan *yoga*. Lantai dua yang dipergunakan untuk latihan *yoga* tersebut cukup luas dan bersih, ruangan tersebut disertai peralatan *yoga* yang lengkap seperti: karpet *yoga* (*yoga mat*), *yoga block*, *hammock* (ayunan untuk latihan *Anti Gravity Yoga*), *sound system* dan kipas angin dan AC. *Athaya* Studio bertempat di Kota Denpasar, lebih tepatnya terletak di Jalan Tukad Barito Timur No.16, Dauh Puri Klod, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali 80225.

Keberadaan Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar, secara historis dapat ditelusuri dari eksistensi sebuah lembaga pendidikan agama yakni sekolah Pendidikan Guru Agama Hindu Dwijendra Denpasar yang telah ada sejak tahun 1959 dan berubah setatusnya menjadi Pendidikan Guru Agama Hindu Negeri (PGAHN) Denpasar pada tahun 1968. Pada tahun 1990 PGAH dihentikan operasionalnya dan dialihfungsikan menjadi lembaga pendidikan tinggi. Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Denpasar diresmikan pada tanggal 10 April 1999 oleh Bapak Menteri Agama Prof. Drs. Malik Fajar, M.Sc, yang diikuti dengan pengangkatan Bapak Drs. I Wayan Suarjaya, M.Si sebagai ketua STAH Negeri Denpasar yang pertama pada tanggal 9 September 1999. Selanjutnya jabatan ketua STAH Negeri Denpasar dipercayai kepada Bapak Dr. I Made Titib yang dilantik pada tanggal 26 Juni 2000.

Pada tanggal 8 Nopember 2004 terbit Peraturan Presiden Nomor 1 Tahun 2004 tentang perubahan STAHN Denpasar menjadi Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar, dan selanjutnya diresmikan pada tanggal 23 Maret 2005 di Bangli oleh Menteri Agama (Bapak HM. Basyuni). Rektor pertama Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar untuk masa jabatan 2005-2009 adalah Drs. I Gede Rudia Adiputra, M.Ag, masa bakti 2009-2014 dilantiklah Prof. Dr. I Made Titib, Ph.D, dan pada masa bakti 2014-2017 dilantiklah Prof. I Nengah Duija, M.Si. Kini pada tanggal 3 November 2017 dilantiklah Prof. Dr. Drs. I Gustu Ngurah Sudiana, M.Si sebagai Rektor Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar sampai sekarang. Sejak tahun 2000 terbentuklah kegiatan sekelompok mahasiswa yang mencintai *yoga asana*. Mereka melakukannya di tempat areal Kantor Parisadha yang bertempat di Jalan Ratna No.71. Kemudian dari kegiatan tersebut ternyata banyak peminatnya dari kalangan mahasiswa STAHN yang berkembang menjadi IHDN. Kemudian karena peminatnya cukup banyak dari kalangan mahasiswa, dengan keterbatasan tempat di Kantor Parisaddha, maka mereka meminjam tempat di aula STAHN dahulu. Hingga sampai sekarang keeksisan kegiatan *yoga* ini masih berlanjut dan berkembang mengikuti perkembangan jaman.

Pengajaran *yoga* di *Athaya Studio* menggunakan berbagai metode pengajaran antara lain 1) metode ceramah, 2) metode eksperimen, dan 3) metode demonstrasi. Sedangkan pengajaran *yoga* di Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar menggunakan berbagai metode pengajaran antara lain 1) metode ceramah, 2) metode diskusi, 3) metode eksperimen, 4) metode tanya jawab dan 5) metode demonstrasi. Kelima metode pengajaran tersebut sangat berperan dalam proses pengajaran *yoga* di Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.

Beberapa fungsi pengajaran *yoga* di *Athaya Studio* dan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar, meliputi *yoga* untuk meningkatkan kesehatan, *yoga* untuk meningkatkan pengendalian diri, dan *yoga* untuk meningkatkan spiritual. Tahapan-tahapan pengajaran *yoga* di *Athaya Studio* dan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar menerapkan empat tahapan atau fase, antara lain 1) fase persiapan, 2) fase pendahuluan, 3) fase inti, dan 4) fase penutup.

Penelitian ini menghasilkan temuan, metode pengajaran *yoga* di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar lebih kompleks dari pada metode pengajaran *yoga* di *Athaya Studio*. Proses pelatihan *yoga* di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar menerapkan lima jenis metode pengajaran yaitu metode ceramah, metode diskusi, metode eksperimen, metode tanya jawab dan metode demonstrasi. Lebih banyak dari metode pengajaran *yoga* yang

diterapkan oleh *Athaya Studio* yaitu metode ceramah, metode eksperimen, dan metode demonstrasi saja. Latihan *yoga* di Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar tidak sekedar latihan *yoga* yang membentuk fisik yang sehat semata, namun merupakan proses latihan yang membuat para peserta terbantu dan merasa menemukan latihan yang juga mampu menyelesaikan masalah-masalah yang saya hadapi.

*Athaya Studio* dalam proses latihannya hanya menggunakan tiga metode saja antara lain yaitu metode ceramah, metode eksperimen, dan metode demonstrasi. Terlihat proses latihan *yoga* di *Athaya Studio* kurang kompleks tidak seperti latihan *yoga* di Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar. Latihan *yoga* seperti itu tidak akan memberikan dampak yang lebih selain memberikan dampak kesehatan saja pada peserta *yoganya*. Tanpa adanya keaktifan dari peserta *yoga* untuk bertanya pada pelatih *yoganya*, latihan *yoga* akan terkesan monoton dan kurang terjadi interaksi antar pelatih *yoga* dengan peserta *yoga*.

Pelaksanaan latihan *yoga* di Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar gerakan-gerakan yang diterapkan pada saat latihan lembut dan mudah dilakukan cocok sekali dengan pemula. *Yoga* merupakan ajaran Hindu yang di dalamnya terdapat delapan tahapan *yoga* disebut *Astangga Yoga*. Seseorang bias mencapai tingkat terakhir yaitu Samadhi bila peserta *yoga* mengikuti dan menjalani ke delapan tahapan itu. Di Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar menjalani atau menerapkan hingga tahapan ke enam yaitu, Yama, Nyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, dan Dharana. Tempat latihan di dalam ruangan menguntungkan *Athaya Studio* jika hari sedang hujan, proses latihan *yoga* tetap bisa dilaksanakan dengan nyaman. Ruangan yang bersih dan nyaman merupakan daya tarik bagi peserta *yoga*.

Pelaksanaan latihan *yoga* di *Athaya Yoga* gerakan-gerakan *yoganya* yang diterapkan pada saat latihan keras dan berat sehingga tidak cocok dengan peserta *yoga* pemula, karena kelas *yoganya* campuran antara pemula dan yang mahir. Dikarenakan *yoga* yang diterapkan di *Athaya Studio* tidak secara langsung bersumber dari *yoga* yang merupakan ajaran Agama Hindu, mereka lebih menerapkan *yoga* yang Universal. Sehingga hanya mampu menerapkan dua tahapan *Astangga Yoga* yaitu, *Asana* dan *Pranayama*. Sehingga tercapainya *Samadhi* akan susah dicapai. Tempat latihan yang dipergunakan di Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar, dilaksanakan di luar ruangan sehingga di saat hujan para peserta *yoga* diharuskan untuk berpindah tempat latihan dari halaman Gedung PHDI ke Gedung Kampus Kenyeri II.

Proses pelaksanaan latihan *yoga* di Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar dalam melaksanakan meditasi awal selalu dilanjutkan dengan melakukan atau melantunkan puja mantra. Penerapan *Surya Namaskara* di Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar memakai *Surya Namaskara* yang klasik dan lembut, memudahkan para peserta *yoga* yang pemula untuk mengikuti latihan *Surya Namaskara*. Sedangkan bagi para peserta yang mahir dengan melakukan *Surya Namaskara* yang diajarkan di *Athaya Studio* mampu memberikan efek atau manfaat yang baik untuk tubuh. Saat proses akhir dari latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa Yoga Institut Hindu Dharma Denpasar mengkombinasikan antara meditasi dengan puja mantra kembali dan dalam puja mantra yang dilantunkan berisikan doa-doa keselamatan untuk seluruh alam semesta.

Pelaksanaan latihan *yoga* yang dilaksanakan di *Athaya Studio* pada tahapan pendahuluan pelaksanaan meditasi awal tidak menggunakan puja mantra disebabkan proses latihan yang dilakukan di *Athaya Studio* dilakukan secara Universal, sehingga berkesan menghiraukan aspek religi yang ada dalam *yoga*. Gerakan *Surya Namaskara* pada fase inti untuk peserta *yoga* yang pemula cukup berat, dan bagi peserta yang manula akan kesulitan mengikutinya, dikarenakan gerakan *Surya Namaskara* yang dilakukan di *Athaya Studio* memiliki banyak variasi gerakan, yang mengharuskan peserta *yoga* memiliki postur tubuh yang lentur serta kondisi tubuh yang prima. Pelaksanaan fase penutup di *Athaya Studio* saat meditasi terakhir tidak menggunakan puja mantra penutup, sehingga terkesan *yoga* yang dilakukan hanya untuk mengolah tubuh saja.

## **Kesimpulan**

Proses pengajaran *yoga* di *Athaya Studio* dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar memiliki perbedaan jumlah metode pengajaran yang digunakan. Proses pengajaran *yoga* di *Athaya Studio* menggunakan tiga metode pengajaran saja, yaitu metode ceramah, metode eksperimen dan metode demonstrasi. Sedangkan Proses pengajaran *yoga* di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar memakai lima metode pengajaran yaitu metode ceramah, metode diskusi, metode eksperimen, metode Tanya jawab, dan metode demonstrasi. Fungsi pengajaran *yoga* di *Athaya Studio* dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar terdapat kesamaan yaitu berfungsi untuk meningkatkan kesehatan, pengendalian diri, dan meningkatkan spiritual.

Tahapan-tahapan dalam pengajaran *yoga* di *Athaya Studio* dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Yoga* Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar terdapa juga kesamaan,

tahapan yang dilakukan terdiri dari empat fase yaitu fase persiapan adalah persiapan-persiapan yang dilakukan oleh peserta *yoga* sebelum melakukan latihan *yoga*, fase pendahuluan terdiri dari melakukan meditasi (doa bersama) dan melakukan peregangan, fase inti dengan melakukan *Surya Namaskara*, dan fase penutup terdiri dari *savasana* dan melakukan meditasi (doa bersama).

### **Daftar pustaka**

- Bungin, Burhan. 2014. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Dewi, I. G. A. A. C. (2018). Manak Salah Dalam Tradisi Lokal Di Desa Pakraman Julah Kabupaten Buleleng. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, 1(1), 49-68.
- Djamarah. 2002. Ilmu Pendidikan, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Gunawan, Imam. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hery Rahyubi. 2012. *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Madja, I Ketut. 2008. Konsep Yoga Patanjali dan Wrhaspati Tattwa (Sebuah Studi Komparatif) (Tesis), Denpasar: IHDN Denpasar.
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Perbowosari, H. (2018). Optimalisasi Kecerdasan Spiritual Anak Melalui Yoga Asanas. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, 1(2), 166-177.
- Sanjaya, H. Wina. 2010. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sarasvatī, Svāmī Satyānanda. 2002. *Āsana Praṇāyāma Mudrā Bandha*. Surabaya: Pāramita.
- Saraswatī, Svāmī Satya Prakās. 2005. *Pātañjali Rāja Yoga* (J.B.A.F. Mayor Polak Penerjemah). Surabaya: Parāmita.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan (Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.