

Pendidikan *Yoga Asana* Sebagai Aktivitas Remaja Hindu Dalam Meningkatkan Kualitas Diri

Ni Putu Silvia Yuliandari
SD No. 1 Tumbakbayuh
silviayuliandari98@gmail.com

Abstract

The development of Yoga Asanas can become a lifestyle in today's modernization era, so that the world of education is not monotonous because it can become a cultural binder and maintain Hindu values. Educational values in Yoga are very much needed in the era of modernization, because they are full of aspects of the value of physical, mental, and spiritual development (tattwa, morals, ethics, and devotional service) in improving the quality of human beings. The method used is qualitative, where data collection uses observation, interviews and literature studies. The purpose of this research; (1) to find out the process of yoga asana education as an activity for Hindu teenagers to improve their self-quality (2) the obstacles in yoga asana education as an activity for Hindu teenagers to improve their self-quality (3) an effort to increase the interest of Hindu teenagers in practicing yoga. The results showed; (1) The yoga asana education process as a Hindu youth activity in improving self-quality is divided into several stages, namely, preparation stages such as taking a bath before doing the exercise, wearing comfortable clothes, preparing the mat, choosing the right time to practice, choosing a clean and clean place. perform the movement to the maximum without forcing Then the preliminary stage which discusses calming and praying, then the core stage which discusses the essence of the process of Yoga and Surya namaskara movements. (2) Obstacles in yoga asana education as Hindu youth activities in improving self-quality barriers from physiological factors are factors related to physical physical conditions, while psychological factors are factors from mental states, fatigue factors Then (3) Efforts to improve Hindu youth's interest in practicing yoga in overcoming these obstacles is divided into three, namely, making new innovations, doing exercises with youtube tutorials, looking for a new atmosphere.

Keywords: *Yoga Asana Education; Hindu Youth Activities; Self Quality*

Abstrak

Pengembangan *Yoga Asanas* bisa menjadi *lifestyle* di era modernisasi masa kini, agar dunia pendidikan tidak monoton karena bisa menjadi pengikat budaya dan menjaga nilai-nilai Hindu. Nilai-nilai pendidikan dalam *Yoga* sangat dibutuhkan pada era modernisasi, karena penuh dengan aspek nilai pengembangan fisik, mental, serta spiritual (*tattwa*, moral, etika, dan *bhakti*) dalam peningkatan kualitas diri manusia. Metode yang digunakan adalah kualitatif, dimana pengumpulan data menggunakan Teknik observasi, wawancara dan studi pustaka. Penelitian ini bertujuan; (1) untuk mengetahui proses pendidikan yoga asana sebagai aktivitas remaja Hindu dalam meningkatkan kualitas diri (2) hambatan-hambatan dalam pendidikan yoga asana sebagai aktivitas remaja Hindu dalam meningkatkan kualitas diri (3) upaya dalam meningkatkan minat remaja Hindu dalam berlatih yoga. Hasil penelitian menunjukkan; (1) Proses pendidikan yoga asana sebagai aktivitas remaja Hindu dalam meningkatkan kualitas diri dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu, tahapan persiapan seperti mandi sebelum melakukan latihan, menggunakan pakaian yang nyaman, mempersiapkan matras, memilih waktu yang tepat untuk latihan, pemilihan tempat

yang bersih dan melakukan gerakan dengan maksimal tanpa memaksakan Kemudian tahapan pendahuluan yang membahas mengenai penenangan dan berdoa, lalu tahapan inti yang membahas mengenai inti dari proses gerakan *Yoga* dan *surya namaskara*. (2) Hambatan-Hambatan dalam pendidikan yoga asana sebagai aktivitas remaja Hindu dalam meningkatkan kualitas diri hambatan dari Faktor fisiologis merupakan suatu faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik jasmani, sedangkan faktor psikologis merupakan faktor dari keadaan kejiwaan, Faktor kelelahan Kemudian (3) Upaya dalam meningkatkan minat remaja Hindu dalam berlatih yoga dalam mengatasi hambatan tersebut dibagi menjadi tiga yaitu, membuat inovasi baru, melakukan latihan dengan tutorial youtube, mencari suasana baru.

Kata Kunci : Pendidikan Yoga Asana; Aktivitas Remaja Hindu; Kualitas Diri

Pendahuluan

Pendidikan sangatlah berpengaruh terhadap pembentukan karakter remaja bangsa agar tidak terjadi degradasi moral pada remaja khususnya generasi muda Hindu. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam dunia kependidikan tertuang dalam Undang- Undang No 20 Tahun 2003 menjelaskan Sistem Pendidikan Nasional dalam pasal 3 tentang Pendidikan Nasional berfungsi didalam proses belajar mengajar, mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan negara, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara Indonesia yang demokratis serta bertanggung jawab. Menurut Rusmini (2004) pendidikan karakter yang baik dalam kalangan remaja dan remaja Hindu merupakan upaya yang terus menerus harus ditingkatkan di era ini. Hal ini dikarenakan adapun dampak dari perkembangan globalisasi yang tidak hanya berdampak baik tetapi juga berdampak buruk. Mengantisipasi dampak buruk tersebut maka pendidikan karakter tidak dapat diabaikan.

Pendidikan di Indonesia dianggap lebih banyak mengacu pada pola pelaksanaan pendidikan barat yang umumnya materialistis (Purnomo, 2018). Menurut Darmika (2016) adapun cara mengantisipasi pendidikan karakter yang semakin menurun ialah dengan meningkatkan kualitas diri di kalangan remaja salah satunya dengan cara penanaman pembelajaran *yoga asana*. Dikarenakan *yoga* merupakan salah satu bagian dari *sad darsana* yang terdapat dalam ajaran Agama Hindu, dengan tekun berlatih *yoga* seseorang dapat membenahi karakternya menjadi lebih baik, karena *Yoga* merupakan suatu metode agar tergapai keselarasan antara tubuh, pikiran serta jiwa seseorang.

Yoga adalah penyatuan diri dengan pencipta, dikatakan pula *Yoga* adalah pembatas pikiran-pikiran yang selalu bergerak. *Yoga* merupakan sarana bagi sang remaja untuk melakukan aktivitas yang positif dengan tujuan untuk mendapatkan hal-hal atau manfaat yang positif pula. *Yoga asana* adalah bagian ketiga dari *astangga yoga*, *asana* adalah gerakan atau postur yang dipegang dengan nyaman. Namun beberapa orang salah paham bahwa *asana* adalah latihan normal. Tetapi lebih dari itu, *asana* adalah latihan khusus yang memiliki efek khusus pada kelenjar endokrin, persendian, otot, saraf, dan hormon. Hormon adalah dasar dari fungsi fisik dan mental. Pertumbuhan, pencernaan, tingkat energi dan emosi. *Asanas* juga dapat mempertahankan tulang belakang menjadi tidak kaku, karena sangat penting dalam memperlambat penuaan fisik. Karena jika bertambahnya umur maka tulang punggungnya menjadi tidak fleksibel, maka dengan melakukan latihan *asanas* dapat mengatasi proses tersebut.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Sumber data terdiri dari data-data primer maupun sekunder, sumber data primer yakni dari informan terkait pembelajaran yoga seperti instruktur yoga dan para remaja Hindu yang mengikuti latihan., sedangkan data sekunder berasal dari sumber dokumen, buku pembelajaran yoga serta literatur yang relevan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi partisipan, selanjutnya untuk memperoleh informasi maka menggunakan metode wawancara terstruktur. Data tambahan diperoleh menggunakan teknik perpustakaan dan teknik dokumentasi. Data yang didapatkan kemudian dianalisis secara kualitatif lalu ditampilkan secara deskriptif.

Hasil Dan Pembahasan

Istilah *Yoga* tidak asing untuk didengar karena latihan *Yoga* sudah hampir terdapat di seluruh belahan dunia. Namun tidak banyak yang mengetahui hakikat *yoga* itu berasal ataupun mengenai sejarah perkembangan *Yoga* (Sarasvati, 2002). Masyarakat hanya mengetahui *Yoga* sebagai suatu gerakan aktivitas namun mereka tidak memahami yang sebenarnya. Menurut Shinta Novelia (2018), salah satu cara untuk mengatasi kecemasan serta rasa ketidak nyamanan yakni dengan berlatih yoga. *Yoga* merupakan sebuah teknik yang dapat membantu setiap orang agar melakukan latihan otot dan melatih pikiran. *Yoga* dapat “mengelabui” sistem intelektual yang biasanya dapat menghalangi diri. Latihan *Yoga* dengan menggabungkan latihan fisik dan olah pikiran dalam rangka membantu seseorang pada penyelesaian permasalahan mereka, baik terdapat dalam bentuk gangguan fisik serta maupun gangguan mental. Menurut (Rudiarta, 2020) yoga adalah ajaran yang ditujukan untuk kehidupan abadi. Yoga asana adalah tingkat yang berfokus pada gerakan fisik tanpa mengabaikan pelatihan mental dan spiritual. Dengan berlatih asana yoga dengan tulus, tubuh bereaksi secara serius baik secara fisik maupun mental. Yoga merupakan tahapan praktis pendidikan mental untuk mengolah pikiran-pikiran. Latihan ini merupakan pembersihan diri dan pemusatan pikiran, dan orang dapat membandingkan antara prinsip spiritual dan fisik (*Purusha* dan *Prakriti*) (Dayuh, 2016: 80).

1. Proses Pendidikan Yoga Dalam Meningkatkan Kualitas Diri

Pendidikan *Yoga* tidak hanya diikuti dari anak-anak yang berusia dini, remaja, dewasa bahkan lanjut usia, yaitu dengan memberikan materi *Yoga* melalui pencerahan *Yoga* dan memberikan prakteknya melalui latihan rutin. Latihan yoga asana, berdasarkan teori yoga sudah ada sejak zaman Hindu terdahulu. Yoga merupakan pilihan dari banyak cara untuk menjaga kebugaran tubuh. Manfaat latihan yoga begitu besar, terutama untuk kesehatan fisik (Negari, 2014, Pratignyo, 2014). Selain itu, yoga dapat membantu menenangkan pikiran, pikiran dan jiwa. Yoga adalah cara untuk mendekati diri kepada *Sang Hyang Widhi Wasa* (Ramdani, 2014). Adapun proses pembelajaran *Yoga* diklasifikasikan menjadi tahapan-tahapan, yaitu :

a. Tahap persiapan dalam Yoga

Persiapan yang dilakukan sebelum melakukan latihan *yoga asanas* sangat penting diperhatikan karena *asana* hanya akan bermanfaat maksimal jika benar-benar dilakukan dengan cara yang wajar setelah melakukan persiapan yang matang dan benar. Ada beberapa hal yang seharusnya diperhatikan dalam tahap persiapan sebelum melakukan gerakan *Yoga Asana* yaitu:

- 1) Mengosongkan isi rongga perut

Sebelum mulai melakukan latihan *yoga*, hendaknya kandung kemih dan usus dikosongkan sebelum melakukan *asana*. Karena ketika mengisi perut sebelum melakukan *yoga* akan berdampak pada pencernaan, karena satau sampai tiga jam

usus membutuhkan waktu dengan baik untuk mencerna makanan, berarti jika melakukan gerakan atau kegiatan yang berat saat waktu itu maka usus akan menolak yang memicu adanya mual dan muntah bahkan dapat berdampak untuk kepala.

2) Waktu latihan

Waktu yang terbaik adalah antara jam empat dan jam enam pagi. Waktu itulah yang memberikan manfaat paling tinggi, dengan suasana yang hening dan sunyi serta dipenuhi dengan pancaran sinar matahari pagi yang menyehatkan. Kegiatan usus dan perut telah terhenti, serta pikiran tentunya tidak memiliki kesan-kesan yang dalam pada tingkat kesadaran. Selain itu waktu yang baik juga adalah sore hari ketika kembalinya sang surya pada peraduan di ufuk barat dengan catatan tidak boleh makan minimal 3 jam sebelum melakukan latihan *yoga asana*.

3) Pernafasan

Lakukan pernafasan menggunakan hidung, kecuali terdapat petunjuk khusus yang berlawanan. Bernafas melalui hidung dan dapat membasmi hama dan bakteri yang masuk karena dalam hidung terdapat selaput lender dan cairan pembasmi hama (Sarasvati, 2002: 48).

4) Tempat latihan

Melakukan latihan *yoga* dengan keadaan lingkungan yang asri dan menyenangkan. Dalam ruangan yang ada pertukaran udara ataupun tempat diluar ruangan sehingga mampu menghirup oksigen dengan bebas. Tempat latihan paling baik adalah ditempat yang ada pepohonan, angin berhembus sepoi, menimbulkan ketenangan dan kenyamanan untuk peserta.

5) Mandi

Mandi merupakan hal yang penting sebelum melakukan *āsana*, peserta wajib membersihkan seluruh tubuhnya sebelum melakukan *āsana*. Karena saat melakukan *āsana* keringat yang keluar akan menjadi energy baru bagi tubuh dan wajah, sehingga dibersihkan terlebih dahulu.

b. Tahap pendahuluan

Setelah tahapan-tahapan tersebut terpenuhi baik secara mental dan fisik, masuk ketahap selanjutnya yaitu tahap pendahuluan berlatih *Yoga* Pada tahap pendahuluan ada beberapa tahapan yang perlu dilakukan sebelum memasuki tahapan inti dalam pembelajaran *Yoga* yakni;

1) Penenangan dan Doa

Sebelum melakukan gerakan *Yoga* penenangan sangatlah penting dilakukan, berfungsi untuk menenangkan pikiran sehingga pikiran dapat terfokus dalam melakukan gerakan-gerakan *Yoga*. Setelah penenangan dilakukan dan pikiran sudah dapat terfokus akan langsung dilanjutkan dengan melakukan doa dan melantunkan mantra. Bersama dengan sikap duduk sempurna. Hal ini dilakukan untuk memohon agar dalam pembelajaran *Yoga* dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya rintangan. Penenangan dengan melantunkan Doa, pengertian doa menurut ajaran agama Hindu *Stava* atau *Mantra* yang berarti pujian atau puja yang ditunjukkan kepada *Sang Hyang Widhi Wasa* ialah Tuhan dengan segala kemahakuasaan-Nya dengan melantunkan mantra-mantar suci. Menurut Rama (2005: 276) mantra adalah sebuah suku kata, sebuah suara, sebuah kata atau susunan kata yang didapatkan oleh para Rsi ketika mereka sedang dalam meditasi yang dalam.

2) *Pranayama*

Setelah melakukan doa bersama untuk memohon kelancaran dalam melakukan setiap kegiatan *Yoga*, lalu dilanjutkan dengan tahap *Pranayama*. Tahap *Pranayama* merupakan tahap pengaturan nafas dalam *Yoga*. *Pranayama* dilakukan agar nafas

dapat berjalan secara teratur dan selaras dengan gerakan- gerakan *Yoga Asana* yang akan dilakukan. *Pranayama* merupakan suatu rangkaian atau teknik-teknik yang merangsang serta meningkatkan energi yang luar biasa penting dengan melalui pengaturan nafas dalam tubuh *pranayama* terdiri dari kata *prana* dan *yama* dimana *prana* berarti angin, udara vital. *Prana* juga bermakna tenaga, tujuan dan ambisi dalam hidup. Sementara *yama* bermakna rentangan, perluasan. Perluasan atau perpanjangan energi atau tenaga hidup dan perkembangan tenaga keinginan adalah *pranayama* (Suambara, 2016: 10). *pranayama* adalah ilmu pengetahuan (*science*) yang menyeimbangkan dan mengatur energi vital atau *prana* didalam tubuh melalui manipulasi trampil pernafasan.

c. Tahapan Inti

Setelah melakukan tahapan pendahuluan, lalu dilanjutkan dengan tahapan inti dari *Yoga*, diharapkan melakukan gerakan secara maksimal tanpa harus memaksakan batas kemampuan tubuh dan perpaduan antara gerak fisik, pernafasan dan konsentrasi harus dilakukan secara benar. Adapun gerakan yang terdapat dalam tahapan inti didalam yoga tersebut yakni, *pavanamuktasana*

1) Peregangan (*Pavanamuktasana*)

Setelah melakukan *pranayama* dilanjutkan dengan melakukan peregangan (*pavanamuktasana*) guna untuk mengendorkan otot-otot ataupun persendian tubuh sehingga saat melakukan latihan *yoga asana* bisa lebih mudah dan lentur. 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. Sehingga 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. Namun 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 anggota badannya. *pavanamuktasana* adalah serangkaian gerakan dalam bentuk postur tubuh dalam rangka untuk pelepasan/pengosongan angin yang terdapat pada sendi-sendi tubuh.

2) Yoga Surya Namaskara

Setelah menyelesaikan fase peregangan, akan memasuki fase inti belajar *Yoga Asana*, fase selanjutnya adalah *Surya Namaskara*. Menurut Lembang (2015), *surya namaskara* merupakan gerakan yang maksimal tanpa membatasi kebugaran fisik, dan kombinasi gerakan fisik, pernafasan, dan konsentrasi harus dilakukan dengan benar. Sarasvati (2002) menyatakan bahwa *Surya Namaskara* adalah seperangkat 12 postur dalam *asana yoga*. *Yoga Surya Namaskara* adalah memuja Dewa matahari sebagai satu-satunya pemberi kehidupan di alam semesta ini. *Suryanamaskar* terdiri dari 12 gerakan *asana* yang ditujukan untuk menggerakkan seluruh bagian tubuh. Di bawah ini adalah beberapa gerakan *Surya Namaskara*.

a) *Pranamasana*

Ambil pose berdiri dengan kedua kaki dipisahkan selebar bahu. Letakkan kedua telapak tangan di depan dada secara bersamaan. Rilekskan seluruh tubuh pngan menghadap kedepan.

- b) *Hasta Uttanasana*
Angkat kedua tangan dan letakkan tepat di atas kepala. Selanjutnya, luruskan lengan dan letakkan selebar bahu. Selanjutnya, rapatkan kedua telapak tangan dan putar ke atas. Tekuk kepala, lalu tekuk tubuh ke belakang dan lihat ke belakang selurus mungkin kemudian pinggang sedikit terangkat.
- c) *Padahastasana*
Tekuk tubuh arah ke depan sampai jari-jari menyentuh lantai di kedua sisi, atau rileks dengan kepala di bawah di depan kaki. Coba cium lutut jaga agar lutut tetap lurus, tidak tegang, dan fokus untuk menjaga mata tetap pada lutut.
- d) *Asva Sancalanasana*
Letakkan tangan di kedua kaki dan tekuk bagian lutut kanan dengan memiringkan kaki kiri selebar mungkin ke arah belakang agar tetap tegak. Jari-jari kaki dan lutut kaki kiri menapak kebawah, dengan jari-jemari kaki kiri ditekuk. Panggul sepenuhnya dimiringkan kedepan, melengkungkan tulang belakang dan melihat ke atas. Posisi tubuh dalam keadaan harus seimbang.
- e) *Parvatasana*
Kaki kanan diletakkan di belakang kaki kiri. Perlahan angkat bokong, perlahan turunkan kepala dan turunkan lengan di antara kedua posisi kearah lutut sehingga tubuh membentuk segitiga. Tempatkan tumit dengan kuat di tanah dan lipat leher ke arah dalam pngan tetap rileks.
- f) *Astang Namaskara*
Tekuk lutut ke lantai, letakkan dada dan dagu di lantai dan letakkan lutut sambil menjaga bokong tetap seimbang. Kedua tangan dagu , dada, lutut, dan jari kaki menyentuh tapak kaki di lantai, dan tulang belakang dalam posisi melengkung.
- g) *Bhujangasana*
Turunkan pinggul sambil mendorong dada ke depan, istirahat dengan tangan sampai tulang belakang melengkung, letakkan kaki di belakang, miringkan kepala ke atas dan berpose tanpa membungkuk atau meregangkan tubuh ke depan. Kedua kaki dan perut bagian bawah tetap di tanah, dan lengan menopang tubuh.
- h) *Parvatasana*
Pose ini mengulangi pose di bagian kelima. Kaki kanan diletakkan di belakang kaki kiri. Perlahan angkat bokong, perlahan turunkan kepala, dan turunkan lengan di antara kedua posisi ke arah lutut sehingga tubuh membentuk gunung. Letakkan tumit dengan tepat di lantai dan lipat leher kedalam agar tetap rileks (Saraswati, 2002: 23).
- i) *Asva Sancalanasana*
Pose ini mengulangi pose ke-4. Tarik kaki kanan ke depan dan letakkan kaki kanan di tengah kedua tangan. Perlahan turunkan lutut kiri ke lantai, lalu dorong panggul ke depan. Lengkungkan tulang belakang dan lihat ke belakang sebanyak mungkin (Saraswati, 2003: 24).
- j) *Padahastasana*
Pose ini mengulangi pose sampai bagian ketiga. Luruskan kaki kiri sejajar dengan sebelah kanan, tekuk bagian lutut kedepan untuk mengangkat bokong, dan letakkan kepala di atas atau didepan lutut. Kedua tangan terus berada di atas kaki (Saraswati, 2002: 25).

k) *Hasta Uttanasana*

Pose ini mengulangi pose bagian kedua angkat atau gantung tangan di atas kepala. Pegang tangan bersama-sama atau putar telapak tangan ke atas. Lengkungkan punggung dan angkat pinggul sedikit (Saraswati, 2002: 26).

l) *Pranamasana*

Pose Doa Posisi ini mengulangi posisi bagian pertama. Turunkan tangan dan tutup tepat di depan dada (Saraswati 2002).

3) *Asanas*

Asana adalah postur yang paling nyaman, harus dilakukan perlahan dan meditatif, dan harus disertai dengan napas dalam-dalam. *Asana* dilakukan untuk memperkuat setiap bagian tubuh dan memudahkan seseorang dalam mengatur pikiran dan menyesuaikan aspek emosional dan mental (Kinasih, 2010: 3). Menurut Agustika (2014: 38) secara umum orang yang berlatih *yoga* bisa diketahui dari sikap-sikap *asana* yang dilakukan. *Asanas* juga dikelompokkan menjadi beberapa klasifikasi berdasarkan peregangan dinamis dan statis. Latihan dinamis merupakan *asanas* yang meliputi gerakan-gerakan tubuh yang semangat. Gerakan-gerakan *yoga* diperuntukkan untuk merilekskan otot dan tulang sendi serta meperlancar gerakan darah dari bagian tubuh yang berbeda-beda. Latihan statis dapat dilatih dengan disertai sedikit atau tanpa gerakan. Gerakan tersebut digunakan untuk memijat bagian tubuh bagian dalam yang lembut, kelenjar, dan otot dan juga untuk merilekskan bagian syaraf-syaraf diseluruh tubuh (Saraswati, 2002). Diantara kelompok *asanas* tersebut diklasifikasi menjadi beberapa bagian yaitu *asanas* duduk, *asanas* berdiri, dan *asanas* berbaring.

d. Tahap Penutup

1) *Savasana*

Gerakan *savasana* merupakan gerakan relaksasi yang bertujuan untuk menenangkan nafas dan otot-otot yang tegang setelah melakukan gerakan-gerakan *Surya Namaskara*. Gerakan *savasana* dilakukan dengan posisi berbaring dengan kedua lengan disamping dan sejajar dengan tubuh, telapak tangan menghadap ke atas. Posisi tangan renggang dan mata terpejam. Tubuh seluruhnya dalam keadaan tenang dan biarkan nafas mengalir secara normal.

2) *Meditasi*

Setelah gerakan *savasana* selesai dilakukan selanjutnya akan dilanjutkan dengan meditasi. *Meditasi* dilakukan dengan mengambil sikap duduk *padmasana*, *vajrasana* atau *siddhasana* dilakukan senyaman mungkin. *Meditasi* dilakukan untuk merelaksasikan pikiran agar kembali tenang setelah berkonsentrasi penuh untuk melakukan gerakan *Surya Namaskara*.

2. Hambatan-Hambatan Dalam Proses Pembelajaran *Yoga*

Proses pembelajaran dalam dunia pendidikan tidak selalu berjalan mulus. Sama seperti belajar *yoga*, selalu ada kendala dalam prosesnya. Faktor psikologis yang demikian merupakan keadaan mental seseorang yang bisa mempengaruhi proses pendidikan (Muhibbin, 2002: 137). Faktor-faktor yang menghambat kegiatan belajar *yoga* adalah:

- a. Kesehatan jasmani secara umum memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap aktivitas-aktivitas pembelajaran seseorang. Kondisi fisik yang sehat dan sangat berpengaruh positif terhadap aktivitas belajar individu.
- b. Minat selalu memperhatikan dan cenderung mengingat pentingnya kegiatan. Kegiatan yang diikuti seseorang selalu dianggap disertai dengan rasa bahagia.

- c. Bakat atau aptitude merupakan kemampuan untuk belajar. Kemampuan ini diubah menjadi keterampilan nyata hanya setelah belajar atau berlatih. Misalnya, seseorang yang ahli dalam mengetik dapat mengetik lebih cepat dan lebih lancar daripada orang lain yang tidak berbakat atau berbakat di bidang ini.
- d. Motivasi berkaitan erat dengan tujuan yang dicapai seseorang. Ketika menetapkan tujuan, tercapai atau mungkin tidak mencapainya, tetapi perlu bertindak untuk mencapai tujuan ini.

3. Upaya untuk meningkatkan minat Remaja Hindu dalam melakukan yoga

Stres bisa menyebabkan tubuh menjadi tidak sehat. Yoga bisa menjadi salah satu cara untuk mengatasinya. *Yoga* ini dilakukan dengan mengatur pernafasan dalam perut atau *Pranayama*. Adapun beberapa upaya yang dapat dipraktekan untuk mengatasi hambatan-hambatan pada proses pembelajaran, adapun upaya-upaya tersebut, yakni,

a. Membuat Inovasi

Menurut Suryani (2008) inovasi dalam konsep sebenarnya tidak hanya sebatas produk. Inovasi dapat berupa ide-ide, cara-cara ataupun suatu obyek yang dipersepsikan oleh seseorang sebagai sesuatu yang baru. Inovasi yang dimaksud dalam pembelajaran *Yoga* ini yaitu mampu memberikan variasi gerakan *Yoga* agar para remaja tidak bosan mengikuti gerakan-gerakan yang monoton, biasanya bisa dikombinasikan dengan memadukan gerakan-gerakan dan nyanyian yang memang sedang digemari anak remaja pada era sekarang sehingga sang remaja pun akan selalu tertarik dan tidak cepat bosan untuk mengikuti pelatihan *Yoga*.

b. Latihan dengan Tutorial Youtube

Remaja dapat mengikuti latihan *Yoga* harus takut meninggalkan aktivitasnya yakni dengan cara mencari latihan *Yoga* ini melalui latihan tutorial *Youtube* yang sudah disebar luaskan dalam internet, sekarang banyak sekali orang yang menggunakan

Youtube untuk kepentingan pribadinya

c. Mencari Suasana Baru

Kadang seseorang selalu merasa suntuk menjalani kegiatan harian yang itu-itu saja. Merasa jenuh dan merasa bahwa hidup sangat kosong setiap harinya melakukan kegiatan yang sama. Kadang juga merasa bahwa keadaan begitu datar dengan aktivitas-aktivitas yang tidak berubah, hal-hal yang sama selalu dilakukan, dan tidak juga menemukan sesuatu yang dapat mengatasi kejenuhan itu. Sama halnya dengan latihan *Yoga*, jika dilakukan dengan suasana yang sama secara terus menerus pasti akan merasakan kebosanan, maka sangat diperlukannya suasana latihan yang baru sehingga lebih merasa *fresh* dengan tempat yang baru.

Kesimpulan

Pendidikan yoga asana sebagai aktivitas remaja Hindu dalam meningkatkan kualitas diri sangat memberikan manfaat yang besar bagi remaja Hindu dengan cara rutin melakukan aktivitas *Yoga*. adapun proses pembelajaran *Yoga Asana* dibagi menjadi tiga yaitu, tahapan persiapan seperti mandi sebelum melakukan latihan, menggunakan pakaian yang nyaman, siapkan matras, memilih waktu yang tepat untuk latihan, pemilihan tempat yang bersih dan melakukan gerakan dengan maksimal tanpa memaksakan. Kemudian tahapan pendahuluan yang membahas mengenai penenangan dan berdoa, lalu tahapan inti yang membahas mengenai inti dari proses gerakan *Surya Namaskara*. Yang dilakukan pada tahapan penutup yaitu rileksasi dan meditasi. Hambatan yang terjadi dalam proses pendidikan dan latihan *Yoga* adalah aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik seperti kondisi kesehatan jasmani dan faktor dari keadaan kejiwaan seperti minat, bakat dan

motivasi. Upaya untuk meningkatkan minat remaja Hindu dalam berlatih seperti membuat inovasi baru terhadap gerakan sehingga peserta tidak bosan mengikutinya, melakukan latihan dengan tutorial *Youtube* sehingga bisa melakukan latihan dari rumah, mencari suasana baru dengan melakukan latihan di tempat yang baru agar tidak bosan dan jenuh.

Daftar Pustaka

- Agustika, I G. H. (2014). *Yoga, Sehat Seimbang Berbahagia*. Bali: Wisnu Press.
- Darmika, G. P. (2016). *Catatan Retreat Angtaka*. Denpasar. Gramedia
- Dayuh, I. N. (2016). Pengetahuan Spiritual Yoga. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 1(2), 79. <https://doi.org/10.25078/jpm.v1i2.53>
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas hidup. *Buletin Psikologi*, 18(1).
- Kusumayanti, N. W., Yuliari, S. A. M., & Suatama, I. B. (2020). Terapi Yoga Asanas Untuk Mengatasi Dismenorhea Di Kota Denpasar. *Widya Kesehatan*, 2(2), 13-17.
- Lembang, Erika. 2015. *Yoga Atasi Backpain*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Muhibbin, S. (2002). *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Negari, K. W., Christiani, N. (2014). *Manfaat Yoga Terhadap Kesehatan*. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan dan Call for Paper : 305-310
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Yulianti, A. (2018). Effects of yoga relaxation on anxiety levels among pregnant women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 86-95.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Kesehatan*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Purnomo, I. M. B. A. (2018). Internalisasi Pendidikan Karakter Hindu Melalui Pembelajaran Bhagavad Gita Digital di Pasraman Gopisvara Buleleng. *Satya Widya: Jurnal Studi Agama*, 1(2), 183-190.
- Ramdhani, dkk. (2014). Efektivitas Pemberian Terapi Yoga Untuk Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan*. 1-7.
- Rama, S. (2005). *Hindup dengan Para Rsi Himalaya*. Surabaya: Paramita
- Rudiarta, I. W. (2020). Implikasi Latihan Yoga Asana Bagi Pembentukan Karakter Siswa Di Ashram Gandhi Puri Sevagram Klungkung. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 4(1), 24-33.
- Rusmini, S. S. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya.
- Sarasvati, S. (2002). *Asanas, Pranayama, Mudra dan Bandha*. Surabaya : Paramita.
- Suambara, M. (2016). *Sehat Tanpa Obat*. Gianyar : Taman Hati
- Suryani, T. (2008). *Perilaku Konsumen*. Yogyakarta: Graha ilmu