

IMPLIKASI EKSTRAKURIKULER YOGA DALAM PENGEMBANGAN FISIK MENTAL DAN SPIRITUAL SISWA DI SMP NEGERI 12 DENPASAR

Wayan Sumarkandia
Universitas Ngurah Rai Denpasar
Email: wayan.marka@unr.ac.id

ABSTRACT

Yoga practice is currently not only applied in pasramans or in certain places, but at this time yoga practice has begun to be implemented through yoga extracurricular activities starting from the kindergarten, elementary, junior high and high school levels and yoga practice is also very well applied to children aged early childhood, children, adults and the elderly. SMP Negeri 12 is the only school that implements extracurricular yoga in the physical, mental and spiritual development of students. The application of yoga for junior high school students is very important, especially for developing students' physical, mental and spiritual aspects because at the junior high school level students experience a transition period from childhood to adolescence so that at this time it is very good to apply extracurricular yoga in physical, mental development .and spiritual students.

Keywords: Extracurricular Yoga, Physical, Mental and Spiritual Development

ABSTRAK

Latihan yoga saat ini tidak hanya diterapkan di pasraman-pasraman atau di tempat-tempat tertentu saja namun saat ini latihan yoga mulai diterapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yoga baik mulai dari tingkat TK, SD, SMP maupun SMA dan latihan yoga juga sangat baik diterapkan bagi anak usia dini, anak-anak, dewasa maupun lansia. SMP Negeri 12 merupakan satu-satunya sekolah yang menerapkan ekstrakurikuler yoga dalam pengembangan fisik, mental dan spiritual siswa. Penerapan yoga bagi siswa-siswi tingkat SMP sangat penting terutama untuk mengembangkan fisik, mental dan spiritual siswa karena pada tingkat SMP siswa mengalami masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja sehingga pada masa ini sangat baik untuk menerapkan ekstrakurikuler yoga dalam pengembangan fisik, mental dan spiritual siswa.

Kata Kunci : Ekstrakurikuler Yoga, Pengembangan Fisik, Mental dan Spiritual

PENDAHULUAN

Krisis etika dan moral menjadi suatu permasalahan dalam masyarakat baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Sekarang ini banyak kita lihat penyimpangan terhadap aturan-aturan etika, moral dan agama serta norma-norma yang telah ada dalam masyarakat maupun

pemerintah. Krisis etika dan moral ini disebabkan karena kurangnya pemahaman masyarakat akan ajaran-ajaran agama khususnya agama Hindu yang telah tertulis dalam kitab suci Weda. Disamping masalah di atas, masalah kesehatan juga menjadi salah satu permasalahan dalam masyarakat. Menurunnya kesehatan masyarakat disebabkan karena kurangnya perawatan diri dan perhatian masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan diri, dimana masyarakat disibukkan oleh pekerjaan-pekerjaan dan tugas-tugasnya yang dilakukan setiap hari sehingga masyarakat lupa akan kesehatannya oleh karena itu dirinya pun tidak diperhatikan sehingga menyebabkan sakit.

Ajaran yoga mengandung banyak pendidikan yang terkait dengan fisik, mental, dan spiritual sehingga mampu meningkatkan etika, moral, seradha maupun kesehatan. Ajaran yoga juga merupakan ajaran tertinggi untuk menghubungkan diri kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*/ Tuhan Hyang Maha Esa.

Tubuh dapat mempengaruhi pikiran dan pikiran juga dapat mempengaruhi tubuh. Pikiran dapat dikendalikan dengan terus menerus memperaktekkan dan melepaskan ikatan duniawi. Seseorang yang ingin berhasil dalam yoga, ia harus belajar tanpa keterikatan, tingkat kesadaran seseorang bias dinilai dari sejauh mana ia bebas dari keterikatan dan menarik semua objek-objek indra ke dalam diri, dengan demikian kebahagiaan yang sempurna dapat dirasakan (Kusuma, 2012: 3)

Secara filosofis menurut UU No. 20 th 2003 tentang sistem pendidikan Nasional menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, ahlak, mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.

SMP Negeri 12 merupakan satu-satunya sekolah yang menerapkan ekstrakurikuler Yoga dalam pengembangan fisik, mental dan spiritual siswa. Penerapan ekstrakurikuler Yoga dilakukan berawal dari adanya perilaku siswa yang kurang baik serta mental dan spiritual siswa yang lemah sehingga di SMP Negeri 12 Denpasar sering terjadi kesurupan masal oleh karena itu maka penerapan ekstrakurikuler yoga dianggap penting untuk menetralsir hal tersebut. Selain hal diatas kegiatan yoga bagi siswa-siswi tingkat SMP sangat penting terutama untuk mengembangkan fisik, mental dan spiritual siswa karena pada tingkat SMP siswa mengalami masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja sehingga pada masa ini sangat baik untuk menerapkan ekstrakurikuler Yoga dalam pengembangan fisik, mental dan spiritual siswa.

METODE

Penelitian Implikasi Ekstrakurikuler Yoga Dalam Pengembangan Fisik, Mental dan Spiritual Siswa di SMP Negeri 12 Denpasar merupakan penelitian kualitatif. Data diperoleh melalui metode observasi, wawancara dan studi pustaka. Observasi dilakukan dengan cara mengamati kegiatan Ekstrakurikuler Yoga di SMP negeri 12 Denpasar. Wawancara dilakukan dengan cara mengadakan tanya jawab, baik secara langsung maupun secara tidak langsung kepada informan untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan yang sedang dibahas. 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 Implikasi Ekstrakurikuler Yoga untuk menunjang dan memperkuat hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Proses Ekstrakurikuler Yoga dalam Pengembangan Fisik, Mental dan Spiritual Siswa di SMP Negeri 12 Denpasar

Ada delapan tahapan dalam proses Ekstrakurikuler Yoga dalam Pengembangan Fisik, Mental dan Spiritual Siswa di SMP Negeri 12 Denpasar, yaitu: tahap persiapan, tahap awal, tahap latihan asana, tahap inti, pranayama, sawasana, meditasi dan penutup.

a. Tahap Persiapan

Dalam memulai suatu kegiatan tentu diawali dengan tahap persiapan. Tahap persiapan yang dilakukan dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yoga di SMP Negeri 12 Denpasar yaitu mulai dari menyiapkan tempat untuk latihan yoga kemudian menyiapkan alat-alat seperti matras, absensi, pengeras suara untuk pembina yoga dan siswa diwajibkan untuk menggunakan pakaian olahraga selama mengikuti kegiatan yoga. Dalam memulai suatu kegiatan tentu diawali dengan tahap persiapan. Tahap persiapan yang dilakukan dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yoga di SMP Negeri 12 Denpasar yaitu mulai dari menyiapkan tempat untuk latihan yoga kemudian menyiapkan alat-alat seperti matras, absensi, pengeras suara untuk pembina yoga dan siswa diwajibkan untuk menggunakan pakaian olahraga selama mengikuti kegiatan yoga.

b. Tahap Awal Ekstrakurikuler Yoga

Sebelum mulai ekstrakurikuler yoga, Pembina yoga selalu menyarankan kepada peserta didik untuk sembahyang terlebih dahulu, pertama di patung Ganesa kemudian di Padmasana dan di Tugukarang, setelah selesai sembahyang baru siswa diarahkan untuk berbaris di lapangan untuk melakukan ekstra yoga.

Untuk mengawali kegiatan ekstrakurikuler yoga, pertama-tama pembina yoga memberi salam kepada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler yoga dengan mengucapkan salam *Om Swastyastu* dan salam *awighnam astu*. Selanjutnya peserta didik diajak untuk berdoa bersama-sama untuk memohon perlindungan agar kegiatan ekstrakurikuler yoga berjalan lancar tanpa halangan. Doa bersama di pimpin oleh pembina yoga, siswa disarankan untuk mengambil sikap padmasana atau sisdhasana kemudian sikap tangan jana mudra yang diletakkan di atas lutut dan badannya tegap, doa gayatri mantra diucapkan sebanyak tiga kali. Selanjutnya dilakukan Pemanasan gerak untuk melemaskan otot-otot tubuh agar tidak kaku sehingga tidak cedera ketika melakukan gerak asanas.

c. Tahap Latihan Asanas

Setelah melakukan pemanasan atau pelepasan selanjutnya dilanjutkan dengan melakukan beberapa gerak asanas untuk meningkatkan kualitas gerak dan mendapatkan manfaat yang lebih baik. Gerakan Asanas dilakukan secara berurutan mulai dari posisi duduk dan dilanjutkan dengan posisi berdiri dan tidur. Adapun asanas yang dilakukan pada tahapan ini, yaitu:

a. Asanas Posisi Duduk

Asanas Posisi duduk yang dilakukan di SMP Negeri 12 yaitu: *Sikap Padmasana*, *Sikap Pascimottanasana* Posisi Duduk, *Sikap Halasana*, *Sikap Sarvangasana*, *Sikap Cakrasana*, *Sikap Gomukhasana*, *Sikap Brahmacharyasana* dan *Sikap Ustrasana*.

b. Asanas Posisi Berdiri

Asanas Posisi berdiri yang dilakukan di SMP Negeri 12 yaitu: *Sikap Vrksasana*, *Sikap Natarajāsana* dan *Sikap Virabhadrasana*

d. Tahap Inti Latihan Surya Namaskara

Surya Namaskar merupakan penghormatan kepada matahari sebagai sumber energi kehidupan. Surya Namaskar merupakan rangkaian asana yang dilakukan secara vinyasa (mengalir), gerakan ini terdiri dari 12 gerakan asana yang mengikuti tarikan dan embusan napas. Adapun rangkaian gerak Surya Namaskara yang dilakukan dalam tahapan ini, yaitu:

- a. *Pranamasana* Atau Posisi Berdoa
- b. *Hasta Utanāsana* Atau Posisi Tangan Diangkat
- c. *Padahastāsana* atau Posisi Membungkuk/Mencium Lutut
- d. *Asva Sancalāsana* Atau Posisi Menunggang Kuda
- e. *Parvatāsana* Atau Postur Gunung
- f. *Astangga Namaskara* Atau Posisi Sujud Dengan Delapan Anggota Badan
- g. *Bhujangāsana* Atau Postur Ular Kobra
- h. *Parvatāsana* Atau Postur Gunung
- i. *Asva Sancalāsana* Atau Postur Menunggang Kuda
- j. *Padahastāsana* Atau Posisi Membungkuk/Mencium Lutut
- k. *Hasta Utanāsana* Atau Posisi Mengangkat Tangan
- l. *Pranamāsana* Atau Posisi Berdoa

e. Tahap Pranayama

Pranayama merupakan latihan pernapasan di dalam Yoga yang bermanfaat menguatkan organ internal serta membersihkan diri dari dalam sehingga pikiran akan menjadi tenang. Ada beberapa teknik pranayama yang dilakukan dalam tahapan ini, yaitu:

- a. *Pernafasan normal*
- b. *Pernafasn kiri dan kanan*
- c. *Pernafasn silang*
- d. *Pernafasn Budha*

f. Tahap Sawasana

Sawasana dilakukan setelah melakukan berbagai asana. Sawasana bertujuan untuk merilekskan anggota tubuh yang telah melakukan berbagai asanas. Tahapan sawasana dimulai dari merilekskan ujung jari kaki kemudian merilekskan pergelangan kaki, merilekskan lutut, merilekskan paha, merilekskan merilekskan perut, merilekskan tangan, merilekskan bahu, merilekskan leher dan merilekskan kepal. Pada saat sawasana tubuh dalam keadaan diam tanpa gerakan apapun. rasakan nafas masuk dan keluar sampai nafas benar-benar halus dan relaks.

g. Tahap Meditasi

Setelah melakukan sawasana maka tahap selanjutnya adalah melakuka meditasi/perenungan. Meditasi/perenungan yaitu belajar memasuki alam-alam yang beda, mulai memasuki jiwa tetapi baru pada tingkat arahnya belum sampai pada jiwa. Pada tahapan

ini siswa dituntun dan diarahkan untuk merenungkan jiwa dan merenungkan Tuhan sehingga siswa mendapatkan kedamaian dalam dirinya.

h. Penutup

Setelah tahap meditasi selesai maka Pembina yoga mengakhiri kegiatan yoga dengan mengucapkan mantra parama santih, dengan demikian maka berakhir rangkaian proses kegiatan Ekstrakurikuler yoga di SMP Negeri 12 Denpasar. Setelah kegiatan yoga berakhir selanjutnya siswa diperkenankan untuk pulang atau mengikuti kegiatan ekstra yang lain dan apabila siswa memiliki permasalahan Pembina yoga memberikan kesempatan untuk berkonsultasi di luar dari kegiatan ekstra.

2 Fungsi Ekstrakurikuler Yoga dalam pengembangan Fisik, Mental dan Sepiritual Siswa di SMP Negeri 12 Denpasar

Fungsi Ekstrakurikuler Yoga dalam Pengembangan Fisik, Mental dan Spiritual Siswa di SMP Negeri 12 Denpasar, terdiri dari: Fungsi Bagi Kebugaran Fisik, Fungsi Bagi Kecerdasan Mental dan Fungsi Bagi Kedalaman Spiritual.

a. Fungsi Bagi Kebugaran Fisik

Fungsi ekstrakurikuler yoga bagi kebugaran fisik siswa sangat banyak diantaranya berfungsi untuk menyehatkan fisik atau tubuh, untuk memperlancar pernafasan, menghilangkan gangguan sesak nafas dan menghilangkan beberapa penyakit dalam tubuh. Kegiatan ekstrakurikuler yoga memiliki banyak fungsi bagi kebugaran fisik siswa-siswi di SMP Negeri 12 Denpasar. Melalui latihan asanas seperti Surya Namaskara, Pascimotanasana, Gomukhsana, Halasana, Sarvangasana, Cakrasa, Brahmacharyasana dan Ustrasana dapat menyehatkan fisik atau tubuh, memperlancar pernafasan, menghilangkan gangguan sesak nafas dan menghilangkan beberapa penyakit dalam tubuh yang dialami siswa-siswi di SMP Negeri 12 Denpasar. Selain fungsi diatas gerakan-gerakan yoga juga berfungsi untuk melemaskan otot-otot dan persendian tubuh sehingga tubuh menjadi lentur.

b. Fungsi Bagi Kecerdasan Mental

Yoga sesungguhnya tidak hanya untuk kesehatan fisik saja tapi juga untuk kecerdasan mental. Yoga memiliki fungsi bagi kecerdasan mental yaitu untuk membina karakter siswa, mengendalikan emosi siswa, menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Selain itu yoga juga berfungsi untuk membina karakter siswa melalui ajaran-ajaran tattwa dan etika yoga.

Fungsi ekstrakurikuler yoga bagi kecerdasan mental siswa yaitu untuk memperkuat dan menyehatkan mental, membina karakter siswa, melatih konsentrasi dan menghilangkan rasa takut dalam diri siswa. Ekstra kurikuler yoga di SMP Negeri 12 Denpasar sangat berperan penting bagi kecerdasan mental siswa-siswi SMP Negeri 12 Denpasar. Melalui latihan konsentrasi, pengaturan pernafasan, latihan asanas seperti Dhruasana, Natarajasana dan Savasana mental siswa-siswi SMP Negeri 12 Denpasar menjadi lebih kuat kecerdasan emosionalnya menjadi meningkat sehingga siswa-siswi menjadi lebih berani dan lebih sabar dalam menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya.

c. Fungsi Bagi Kedalaman Spiritual

Fungsi ekstrakurikuler yoga bagi spiritual siswa yaitu untuk menumbuhkan kesadaran spiritual siswa, mendekati diri dengan Sang Maha Kuasa yaitu Tuhan serta penyucian batin siswa dimana dalam ajaran yoga banyak terdapat hakekat tatwa tentang keagamaan hindu khususnya pendekatan diri kepada Sang Maha Kuasa. Latihan-latihan asanas dan meditasi sangat membantu untuk kedalaman spiritual siswa adapun fungsi ekstrakurikuler yoga bagi kedalaman spiritual siswa di SMP Negeri 12 Denpasar adalah untuk mendekati diri kepada Sang Maha Kuasa yaitu Tuhan, sebagai penyucian diri, pencerahan rohani dan untuk memperoleh kedamaian.

Kegiatan ekstrakurikuler yoga di SMP Negeri 12 Denpasar sangat membantu dalam peningkatan sradha dan bakti siswa-siswi di SMP Negeri 12 Denpasar. Melalui pengucapan doa-doa siswa-siswi SMP Negeri 12 Denpasar menjadi lebih tenang dan merasa lebih dekat dengan Tuhan, pikirannya menjadi lebih tenang dan jiwanya menjadi lebih damai. Ada beberapa asanas yang dapat meningkatkan spiritual siswa seperti sikap Pascimottanasana dan Padmasana gerakan-gerrakan tersebut sangat membantu dalam meningkatkan energi kundalini dan cakra-cakra dalam diri siswa.

3 Implikasi Ekstrakurikuler Yoga dalam pengembangan Fisik, Mental dan Sepiritual Siswa di SMP Negeri 12 Denpasar

Implikasi Ekstrakurikuler Yoga dalam pengembangan Fisik, Mental dan Sepiritual Siswa di SMP Negeri 12 Denpasar, yaitu: Implikasi Terhadap Perilaku Hidup, Implikasi Terhadap Perilaku Sosial Siswa, Implikasi Terhadap Perilaku Spiritual Siswa dan Implikasi Terhadap Prilaku Cinta Lingkungan.

a. Implikasi Terhadap Perilaku Hidup

Sehat adalah suatu keadaan yang ada pada tubuh dan berkembangnya manusia. Sesungguhnya yang disebut sehat itu mencakup manusia seutuhnya yang meliputi aspek fisik, emosi, social dan spiritual. Setiap manusia dalam masa tumbuh dan perkembangannya selalu beradaptasi dengan lingkungan atau tempat manusia berada dan bekerja sesuai dengan budaya lingkungan setempat (Artawan, 2016: 53).

Implikasi Ekstrakurikuler yoga terhadap perilaku hidup sehat siswa sangat dirasakan oleh siswa-siswi SMP Negeri 12 Denpasar. Melalui disiplin yoga siswa-siswi menjadi lebih taat mengatur pola hidupnya, ia mulai sadar bahwa kesehatan itu sangat penting untuk dijaga sehingga ia berusaha untuk mengatur pola makan dengan memakan makanan yang satwika dan disiplin melakukan yoga. Implikasi terhadap perilaku hidup sehat dimulai dari dalam dirinya sendiri, karena yang di tanamkan pada unsur yoga itu adalah sang diri, yang terdiri dari badan dan sang roh, keduanya perlu di rawat dan keduanya perlu dipahami, yang pertama bahwa badan adalah kendaraan dari sang roh, kemudian kalau sang roh sudah ada didalamnya sebagai kusir, Beliau adalah *Sang Hyang Parama Atman*, Beliau adalah *Sang Hyang Siwa Guru* yang ada didalam tubuh yang akan mengajarkan segala sesuatunya itu yang akan mereka kejar sebagai Hyang Maha Guru. Beberapa manfaat yang dirasakan siswa-siswi SMP negeri 12 Denpasar setelah mengikuti yoga diantaranya: tubuhnya menjadi sehat, jarang sakit-sakitan dan beberapa penyakitnya hilang setelah melakukan asanas yoga.

b. Implikasi Terhadap Perilaku Sosial Siswa

Hidup harmonis seperti aman, damai, sejuk, sejahtera dan sejenisnya merupakan dambaan setiap orang yang normal di dunia ini. Membangun kehidupan bersama yang harmonis, dinamis dan produktif di bumi ini memang membutuhkan landasan filosofis yang benar, tepat, akurat dan kuat. Dengan demikian kehidupan bersama itu akan menjadi wadah setiap insan yang mendambakan kesejahteraan lahir batin secara utuh dan berkesinambungan. Dalam suatu kehidupan bersama dengan segala bentuk minimal membutuhkan adanya tiga hal yaitu kesetaraan, persaudaraan dan kemerdekaan.

implikasi terhadap perilaku sosial siswa dimana dalam kegiatan yoga di SMP Negeri 12 menerapkan yoga kasih sayang jadi pada saat melakukan perenungan mereka diajarkan untuk memperdalam teknis tatwamasi bahwa bagaimana menyelaraskan diri dengan orang lain menyelaraskan orang lain sebagai dirinya sendiri dari yoga kasih sayang tersebut dilakukan perenungan kemudian ditanamkan rasa kasih yang turun dari jiwa kemudian bersatu sekaligus

juga dengan jiwa karna jiwa adalah sumber segalanya. Setelah itu ditanamkan unsur kelembutannya, ditanamkan unsur kasih sayangnya bahwa apapun yang dirasakan, apapun yang diinginkan oleh diri sendiri itu juga yang diinginkan oleh orang lain bahwa ini dasar daripada jiwa yang bersemayam jauh di dasar hati sebenarnya adalah kasih. Kemudian setelah siswa membuka mata mereka akan diminta untuk melihat kekanan terlebih dahulu dengan tujuan bahwa siapapun yang ada disebelah kanan itu adalah bagian dari dirinya itu adalah sahabat yang sejati terlepas dari jenis kelamin wanita atau laki-laki kemudian teman atau musuh, orang yang disukai atau tidak itu adalah sahabat karna sebenarnya kita dilahirkan hanya dengan kasih tanpa permusuhan tanpa perbedaan. Setelah itu siswa diminta untuk melirik ke kiri, dengan tujuan siapapun yang ada di kiri sama seperti yang di kanan terlepas dari jenis kelamin wanita atau laki-laki, suka dan tidak suka karena suka dan tidak suka tumbuh dari ego dan kepentingan. Setelah melihat kekanan dan ke kiri baru melihat ke atas untuk mensyukuri kepada Tuhan Hyang Maha Esa atas apa yang telah diberikan sehingga kita dipersatukan dalam diri kita yang mana itu adalah kasih. Implikasi ekstrakurikuler yoga terhadap perilaku sosial siswa-siswi SMP Negeri 12 Denpasar sangat dirasakan oleh peserta didik. Melalui ajaran cinta kasih yang ditanamkan pada peserta didik siswa-siswi SMP Negeri 12 Denpasar menjadi semakin harmonis, siswa menjadi jarang ribut dengan sesama teman, hubungan antar teman dan guru menjadi semakin baik.

c. Implikasi Terhadap Perilaku Spiritual Siswa

Dalam penerapan disiplin rohani hal yang pertama perlu diperhatikan bagi generasi muda adalah penguasaan dari indria-indria. Karena indria-indria inilah yang memiliki pengaruh besar terhadap tubuh manusia. Tidak mungkin ada tubuh tanpa indria ataupun ada indria tetapi tidak ada tubuh. Keduanya tidak terpisahkan serta saling tergantung. Antara indria dengan tubuh terjadi sinergisme yang kuat yang mana kalau dikaitkan dengan hukum *bineri oposisi (rwa bhineda)*, negatif dengan positif dalam konteks ilmu kelistrikan, lampu pijar tidak akan menyala tanpa ada muatan positif dengan negatif (Sandika: 2011: 21-22).

Implikasi terhadap spiritual siswa dimana dalam kegiatan yoga di SMP Negeri 12 Denpasar bahwa ada korelasi perubahan perilaku dengan memahami hakekat tatwa daripada yoga maka iya semakin taat dalam melakukan kematangan spiritual, misalnya semakin rajin sambahyang dan mendekatkan diri dengan Tuhan. Selain itu dengan melakukan pemujaan di pagi hari walaupun hanya beberapa saat mereka menjadi lebih fokus entah menghadapi masalah-masalah mereka sebagai remaja yang akan meningkat ke dewasa maupun masalah-masalah yang berhubungan dengan pelajaran baik dari teknik belajar maupun keterangan-keterangan dari para

gurunya mereka merasa lebih terfokus jadi yoga itu ternyata melingkup antara badan fisiknya dengan badan rohaninya. Kegiatan ekstrakurikuler yoga di SMP Negeri 12 Denpasar sangat dirasakan manfaatnya bagi peningkatan perilaku spiritual siswa-siswi SMP Negeri 12 Denpasar. Melalui kegiatan yoga siswa-siswi SMP Negeri 12 Denpasar menjadi lebih tekun melakukan pemujaan seperti melantunkan doa-doa dan melakukan persembahyangan sehingga siswa semakin dekat dengan Tuhan. Secara spiritual setelah siswa melakukan kegiatan yoga siswa merasakan ketenangan pikiran dan ketenangan batin.

d. Implikasi Terhadap Perilaku Cinta Lingkungan

Kemajuan manusia baru dikatakan sempurna apabila ia mampu menciptakan sarana dan prasarana yang ramah lingkungan dan tidak menghancurkan keindahan bumi ini yang merupakan ciptaan Tuhan. Manusia perlu mendekati diri dengan alam, misalnya dengan berjalan-jalan di taman setiap hari selama kurang lebih satu jam untuk menghirup oksigen yang tidak tercemar atau memilih bekerja bertani. Semakin manusia dekat dengan burung, binatang dan semua makhluk hidup di dunia ini ia mulai belajar dari mereka dan saling menjaga kelangsungan hidup masing-masing. Dari hubungan manusia yang sangat erat dengan alam inilah muncul sebuah ajaran yang bertujuan untuk menyelamatkan manusia dan membuat hidup mereka lebih bermakna, yaitu yoga. Dalam Veda dikatakan bahwa bumi adalah ibu dan manusia adalah anaknya. Dijelaskan pula bahwa orang yang bekerja keras mengolah tanahnya akan mendapat kekayaan yang berlimpah dan tidak pernah akan hidup kelaparan. Kini menggejala orang-orang menjual tanahnya untuk membeli mobil mewah, rumah besar dan lain-lain, serta menganggap hal tersebut sebagai kemajuan. Padahal sebenarnya hal itu adalah suatu kemunduran, yang suatu saat harus dibayar mahal yaitu tidak akan lolos dari kutukan ibu Pertiwi (Somvir, 2009 : 10)

Manusia hidup dari adanya unsur-unsur alam. Setiap ada unsur alam yang di ambil jangan sampai tidak kembali melestarikannya. Seperti setiap hari kita membutuhkan air dalam hidup ini. Disamping kita selalu mengambil air jangan sampai kita tidak aktif ikut memelihara lestariannya sumber-sumber air itu. Demikian pula setiap hari orang membutuhkan tumbuh-tumbuhan dan hewan untuk bahan makanan. Karena itu jangan sampai tidak melindungi lestariannya tumbuh-tumbuhan dan hewan tersebut. Mengganggu eksistensi azasi alam berarti merusak badannya Tuhan. Tuhan menciptakan alam sebagai badan wadahnya adalah untuk menjadikan badannya itu sebagai media kehidupan umat manusia dan makhluk hidup lainnya. Tuhan tidak terpengaruh oleh keberadaan alam sebagai badannya. Baik atau buruk keadaan alam itu tidak membawa pengaruh apa-apa pada Tuhan. Tuhan berada diatas pengaruh baik dan

buruk. Kalau eksistensi azasi badannya diganggu yang rugi bukan Tuhan tetapi mahluk hidup itu sendiri terutama umat manusia (Wiana, 2007 : 159).

Implikasi ekstrakurikuler yoga terhadap lingkungan tentu dirasakan oleh siswa-siswi SMP Negeri 12 Denpasar. Melalui penanaman nilai ajaran Tattwamasi dan Tri Hita Karana siswa-siswi dididik agar selalu harmonis dengan alam, ikut serta menjaga dan melestarikan alam karena dalam ajaran Tattwamasi ditekankan apabila merusak alam sama dengan merusak diri kita sendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ekstrakurikuler yoga memiliki fungsi bagi kebugaran fisik yaitu untuk menyehatkan fisik secara jasmani melalui latihan asanas dan pranayama, Fungsi bagi kecerdasan mental yaitu untuk memperkuat dan menyehatkan mental, membina karakter siswa, melatih konsentrasi dan menghilangkan rasa takut dalam diri siswa dan Fungsi bagi kedalaman spiritual yaitu untuk menumbuhkan kesadaran spiritual siswa, mendekatkan diri dengan Sang Maha Kuasa yaitu Tuhan serta penyucian batin siswa.

Ekstrakurikuler yoga memiliki Implikasi terhadap prilaku hidup sehat yaitu siswa semakin sadar akan kesehatannya, menaati aturan yoga sehingga tubuhnya menjadi sehat, Implikasi terhadap prilaku sosial siswa yaitu melalui kegiatan yoga hubungan antara siswa dengan siswa, siswa dengan guru dan siswa dengan keluarga menjadi lebih harmonis, Implikasi terhadap prilaku spiritual siswa yaitu siswa menjadi semakin taat Sembah Hyang dan semakin dekat dengan Tuhan dan Implikasi terhadap prilaku cinta lingkungan yaitu siswa semakin peduli dengan lingkungan seperti menjaga kebersihan sekolah dan ikut melestarika alam sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariawan, Ketut Edi. 2011. Eksistensi Yoga Asanas Dalam Menbentuk Sikap Keberagaman Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Gede Pudja Mataram. Denpasar : Pasca Sarjana IHD Denpasar.
- Artawan, I Nengah. 2016. Nilai-Nilai Pendidikan Agama Hindu Dalam Yoga Bali Pada Pasraman Markandeya Yoga di Denpasar. Denpasar : Pasca Sarjana UNHI Denpasar
- Dalu, Ki Buyut. 2011. Cara Mudah Memahami Agama Hindu. Denpasar: Cv Kayumas agung.
- Depdikbud. 1988. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 1997. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Kusuma, Ni Made Wahyuni Putri. 2012. Pengembangan Kecerdasan Spiritual Melalui Astangga Yoga di Ashram Ananda Marga Denpasar. Denpasar : Pasca Sarjana IHD Denpasar.
- Sarasvati, Svami Satyananda. 2002. *Asana, Pranayama, Mudra dan Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Saraswatī, Svāmī Satya Prakās. 2005. *Pātañjali Rāja Yoga* (J.B.A.F. Mayor Polak Penerjemah). Surabaya: Parāmita.
- Sivananda, Sri Svami. 1998. Pengetahuan dan Pengendalian Prana (Pranayama). Surabaya: Paramita.
- Somvir, Dr. 2009. *Yoga & Ayurveda, Selalu Sehat dan Awet Muda*. Denp Sampurna printing.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Wiana, Drs. I Ketut. 2007. Tri Hita Karana Menurut Konsep Hindu. Surabaya : Paramita.
- Widana, I Gusti Ketut. 2011. Bulan Agustus. Ritual Sebagai Media Pendidikan Spiritual. Dalam Widyanatya. Volume I. No. 01. (hal.103).
- Yasa, I Wayan Suka, dkk. 2011. *Roga Versus Yoga Perspektif Ayur Weda*. Denpasar: Widya Dharma. 2011. *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar: Widya Dharma