

PELATIHAN YOGA ASANAS DAN PENDALAMAN AJARAN AGAMA HINDU DI SMKN 2 KINTAMANI DESA SONGAN KECAMATAN KINTAMANI KAB. BANGLI

**Komang Agus Triadi Kiswara⁽¹⁾; I Nengah Artawan⁽¹⁾; Made Novia Indriani⁽¹⁾
I Gusti Ketut Widana⁽¹⁾; I Gede Widya Suksma⁽¹⁾; Kadek Wulan Puspita Dewi⁽¹⁾
I Gede Badra Buana Putra⁽¹⁾**

⁽¹⁾Universitas Hindu Indonesia, Denpasar
e-mail: aguskiswara@unhi.ac.id

ABSTRACT

Lakes are a source of life for the community. As we all know, there are various important functions of lakes in human life, such as irrigating rice fields, fishing, agriculture, and also as a tourist attraction. Likewise, Lake Batur, located in Kintamani District, Bangli Regency, is the largest lake on the island of Bali. Currently, the development of the new lake area focuses on developing the tourism sector, even though on the other hand the lake still needs to be developed in the areas of religion, culture, and tradition, especially for the people who support Lake Batur (Wingkang Ranu). The results of observations made, one form of religious activity that needs to be improved is yoga training as a medium for character education and deepening Hindu religious teachings for school children. The locus for this service activity is SMKN 2 Kintamani which is located in Songan Village, Kintamani District, Bangli Regency. This activity was carried out for two days using the lecture, demonstration, discussion, training, and evaluation methods.

Keywords: Training; Yoga; Hinduism;

Pendahuluan

Danau merupakan salah satu sumberkehidupan bagi masyarakat. Seperti yang kita ketahui bersama ada beragam fungsi penting danau dalam kehidupan manusia seperti untuk pengairan sawah, perikanan, pertanian dan juga sebagai obyek wisata. Demikian halnya dengan Danau Batur yang terletak di Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli merupakan danau terbesar di Pulau Bali.

Dalam kehidupan beragama, dimana masyarakat yang berada di kawasan penyangga danau (Wingkang Ranu) mayoritas beragama Hindu, memandang bahwa danau Batur memiliki arti yang sangat penting dalam kehidupan beragama. Berdasarkan keyakinan masyarakat Bali danau tidak hanya sebagai sumber air untuk pertanian dan kebutuhan untuk rumah tangga tetapi juga merupakan tempat suci yang diyakini sebagai Stana dari Hyang Dewi Danu yang diyakini sebagai dewi kesuburan dan yakini sebagai pusat amerta (kesuburan).

Saat ini orientasi pembangunan masih terpusat pada pengembangan danau Batur sebagai destinasi pariwisata. Namun demikian perlu kita sadari bahwa pengembangan di wilayah sekitar danau haruslah berjalan secara holistic. Tidak hanya dalam sektor pariwisata namun juga dalam sektor yang lain seyogyanya harus mendapatkan sentuhan.

Pendidikan Agama dan Budaya merupakan hal yang penting untuk diperkuat kembali hal ini dikarenakan sebagai wilayah tertua di Bali, Kabupaten Bangli cukup banyak memiliki keunikan dan juga tradisi keagamaan yang cukup berbeda dengan wilayah lain yang ada di Bali. Salah satunya adalah di Desa Songan. Songan merupakan salah satu penyangga Danau Batur dengan luas 17,01 km². Songan merupakan wilayah terluas di penyangga Danau Batur selain Batur dan Kintamani. Secara Administratif Songan dibagi menjadi dua Desa Dinas yaitu desa Dinas Songan A dan Desa Dinas Songan B dan satu desa adat yaitu desa Adat Songan. Sebagai desa tua Songan memiliki beraneka ragam adat tradisi dan budaya dengan keunikannya tersendiri. Permasalahan yang muncul saat ini adalah perlunya peningkatan karakter melalui kegiatan yoga yang perlu diberikan pada anak-anak usia sekolah. Kegiatan yoga ini setidaknya memiliki dua impact faktor, pertama sebagai media pendidikan keagamaan yang berbasis pada susastra Hindu. Kedua sebagai media untuk mengisi waktu luang peserta didik.

Hasil survei yang dilakukan di Desa Songan terdapat sebuah SMKN yang memiliki urgensi untuk dilaksanakan kegiatan yoga, hal ini dikarenakan di SMKN 2 Kintamani menunjukkan bahwa yoga sebelum masa Covid 19 merupakan salah satu materi pokok yang diberikan kepada siswa yang mana dalam pelaksanaannya dilaksanakan dalam tiap penerimaan mahasiswa baru, atau pada kegiatan jeda semester. Namun ketika covid melanda kegiatan tersebut menjadi vakum. Pihak sekolah sendiri yang merupakan lokus dari kegiatan pengabdian ini menyimpulkan bahwa kegiatan yoga dan penanaman nilai-nilai agama Hindu sangat efektif untuk dilaksanakan dalam kerangka pembentukan karakter tersebut.

Yoga sebagai media pendidikan karakter juga memiliki peranan penting dalam perkembangan peserta didik. Dalam dimensi pendidikan karakter ini tentunya menjadi pondasi yang sangat penting untuk dapat dikembangkan melalui yoga. Dalam persepaktif Saracamuscaya Triguna (2017:44) sloka 299-313 disebutkan tentang dua syarat karakter manusia Hindu yaitu pradnyan dan purusotama. Pradnyan mengandung arti manusia Hindu harus menguasai kompetensi sesuai swadharma yang ditekuni, baik melalui proses education maupun learning. Menguasai

kompetensi dapat berarti manusia Hindu harus tahu-mampu-mau melaksanakan setiap swadarmanya dengan penuh kesenangan. Pradnyan sendiri berarti pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang dan dapat dipergunakan dalam bekal kehidupan.

Bila dikaitkan dengan keberadaan yoga itu sendiri. Suka Yasa dkk, 2006 : 5 - 6), secara etimologi kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta *yuj*, yang artinya menghubungkan atau hubungan yakni hubungan yang harmoni dengan objek yoga. Tetapi apakah yang dimaksud? Dalam petanjali yogasutra, Yogasutra (1:2) Mendefinisikan yoga “*Yoga Citta Vertti Nirodha*“. artinya, mengendalikan gerak-gerik pikiran, atau cara untuk mengendalikan tingkah pola pikiran yang cenderung liar, bias, dan lekat terpesona oleh aneka ragam objek, (yang dihayalkannya) memberi nikmat. Dapat kita Tarik benang merahnya bahwa dalam proses seseorang untuk mencapai karakter purosotama dan pradnya pikiran senantiasa dilatih untuk dapat selalu focus dan juga terjaga. Terlebih dalam masa Brahmachari (menuntut ilmu) kehadiran yoga ini dapat mengarahkan seseorang untuk terjaga dalam kesadaran belajar dan juga mampu menekan ego yang ada didalam diri.

Ketika kita berbicara tentang karakter maka tidak terlepas dengan struktur antropologis manusia yaitu jasad, ruh dan akal. Praktik yoga sendiri merupakan perpaduan ketiga unsur tersebut dimana dalam yoga seseorang tidak hanya dilatih tentang fisik semata namun juga secara psikis juga diarahkan untuk selalu dapat mengelola gelombang pikiran mereka. Kiswara (2021:69), dalam ajaran yoga dijelaskan bahwa konsentrasi, meditasi, dan samdhi akan membawa kepada kaivalya atau kemerdekaan. Yoga merupakan satu acara disiplin diet makan, tidur, pergaulan, dan kebiasaan, berkata dan berfikir dan hal ini harus dilakukan di bawah pengawasan yang cermat oleh yogin. Yoga merupakan usaha sistematis untuk mengendalikan pikiran dan mencapai kesempurnaan. Lickona (dalam Muslich 2011:73) menekankan ada tiga komponen karakter yang baik yaitu moral knowing (pengetahuan moral yang baik), moral feeling (perasaan tentang moral), dan moral action (perbuatan moral). Sehingga ketiga komponen tersebutlah yang diperlukan ketika kita mengharapkan adanya moral yang baik tertanam pada anak-anak. Sehingga dapat dikatakan penanaman nilai-nilai agama Hindu serta pelatihan yoga mutlak diperlukan ketika kita mengharpkan karakter anak tersebut menjadi baik.

Metode Pemecahan Masalah

Berdasarkan beberapa permasalahan yang ada maka metode pelaksanaan kegiatan adalah:

1. Metode Ceramah

Metode ceramah adalah metode mengajar dengan menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada sekelompok pendengar untuk mencapai pembelajaran tertentu (Helmiati, 2012:60). Metode ceramah ini bertujuan untuk memberikan penjelasan secara teoritis yang berkaitan dengan ajaran-ajaran agama Hindu yang baik dilakukan oleh siswa, sehingga peserta didik memiliki karakter yang baik (Satwika). Materi ceramah sendiri meliputi tentang Sad Ripu yaitu enam musuh yang ada di dalam diri. Materi Tri Hita Karana yang mana dalam materi ini meliputi bagaimana siswa mampu menjaga sumberdaya alam terlebih danau disamping dipergunakan untuk keperluan hidup disisi lain danau juga merupakan pusat religi bagi umat Bergama Hindu. Materi Tri Guna yaitu sifat-sifat yang ada dalam diri manusia. Serta penjelasan tentang yoga secara teoritis.

2. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan pada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik dalam bentuk sebenarnya maupun tiruan yang dipertunjukkan oleh ahli atau pengajar (Helmiati, 2012:71). Guna memperkenalkan gerakan-gerakan yoga yang yang dapat dilakukan oleh mitra, maka seyogyanya Tim PKM mendemonstrasikan beberapa gerakan yoga yang sederhana hingga gerakan yoga yang sulit. Disisi lain demonstrasi ini bertujuan juga untuk menarik minat mitra dalam mempraktikkan gerakan yoga tersebut.

3. Metode Pelatihan/Praktik

Metode latihan keterampilan adalah suatu metode mengajar dengan memberikan kegiatan latihan keterampilan secara berulang kepada peserta didik agar siswa memiliki keterampilan yang lebih tinggi terkait materi yang dipelajari (Helmiati, 2012:75) Metode ini dilakukan secara bersama-sama tentu bersambung dengan metode demonstrasi maka metode praktik ini dilakukan secara bersama-sama dan dengan durasi yang berulang. Sehingga peserta PKM mendapatkan pola gerakan yoga yang diharapkan.

4. Metode Diskusi

Metode diskusi adalah suatu cara penyampaian pelajaran dengan jalan mengajukan pertanyaan dan peserta menjawab. Metode ini dimaksudkan untuk menjajaki sejauh mana siswa telah memiliki pengetahuan dasar mengenai materi yang dipelajari. Metode diskusi adalah suatu

cara mengajar yang dicirikan oleh suatu keterkaitan pada suatu topik atau pokok pernyataan masalah dimana para peserta diskusi berusaha untuk mencapai suatu keputusan atau pendapat yang disepakati bersama maupun pemecahan terhadap suatu masalah dengan mengemukakan sejumlah data dan argumntasi (Helmiati, 2012:65) Metode diskusi ini dilakukan secara berkesinambungan diawal sebelum pelatihan dimulai guna memantik pengetahuan mitra tentang ajaran agama Hindu sehingga pemateri bisa mengukur tingkat kedalaman pengetahuan peserta didik tentang ajaran yoga. Kedua pada saat jeda pelatihan waktu istirahat sejenak merupakan waktu yang ideal dipergunakan sebagai waktu diskusi untuk mendapatkan pengukuran kendala yang di hadapi dalam melaksanakan kegiatan yoga. Dan diskusi terakhir adalah pada saat selesai kegiatan diskusi ini merupakan serangkaian evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pendalaman ajaran agama Hindu sehingga mitra memperoleh pengetahuan tentang ajaran agama Hindu serta pengetahuan yang komperhensif.

5. Metode Evaluasi

Evaluasi merupakan suatu proses untuk mengumpulkan, menganalisa dan mengintrepretasi informasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan pembelajaran oleh peserta (Putri 2023:249) Evaluasi yang dilakukan merupakan pengukuran terhadap ketercapaian program yang dilaksanakan sehingga Tim pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan seberapa jauh materi bisa diserap dengan baik. Evaluasi yang dilakukan merupakan evaluasi sederhana yang bersifat kualitatif. Evaluasi yang dilakun dengan beberapa tahapan diantaranya dengan kelompok maupun individu yang diambil secara acak.

Hasil dan Pembahasan

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan kegiatan, yaitu:

1. Tahap Pertama

Kegiatan pertama, adalah sosialisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dalam kegiatan sosialisasi disampaikan informasi mengenai latar belakang kegiatan, tujuan serta sasaran kegiatan. Pada kegiatan sosialisasi juga dilakukan identifikasi kebutuhan mitra untuk menentukan program pendampingan. Disamping itu dilakukan pencatatan data teknis dan pencatatan visualisasi dalam bentuk video dan foto sebagai dokumentasi kegiatan. Pada tahapan ini dilakukan oleh tim

PKM (I Nengah Artawan, S.Pd.H.,M.Pd; Komang Agus Triadi Kiswara, S.Pd.H.,M.Pd; Dr. I Gusti Ketut Widana, M.Si; Dr. Made Novia Indriani, ST.,MT; I Gede Widya Suksma, ST.,M.Ag).



Gambar 1. Sosialisasi Kegiatan kepada Kepala Sekolah SMKN 2
(Sumber : dokumentasi, 2023)

2. Tahap Kedua

Kegiatan kedua adalah penyuluhan tentang pengertian yoga, tahapan yoga, dan juga pendalaman ajaran Agama Hindu yang berkaitan dengan pembentukan karakter. Pada tahapan ini siswa diberikan penjelasan mengenai yoga asanas, tepatnya yoga Surya Namaskara sehingga siswa memiliki pengetahuan yang komprehensif tentang pengertian yoga tersebut. Dalam pendalaman ajaran agama Hindu siswa diberikan juga pemahaman tentang apa saja yang baik dilakukan dalam masa *Brahmacari Asrama*. Dikerjakan oleh tim PKM (I Nengah Artawan, S.Pd.H.,M.Pd; Komang Agus Triadi Kiswara, S.Pd.H., M.Pd.; Dr. I Gusti Ketut Widana, M.Si; Dr. Made Novia Indriani, ST.,MT; I Gede Widya Suksma, ST.,M.Ag).



Gambar 2. Siswa Mengikuti Kegiatan Ceramah dan Diskusi
(Sumber: Dokumentasi, 2023)

3. Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga ini tim PKM melakukan kegiatan demonstrasi kegiatan yoga. Pada tahapan ini siswa diberikan contoh-contoh gerakan yoga yang dapat dilakukan secara mandiri maupun berkelompok disekolah. Dalam tahapan demonstrasi ini juga selain diberikan contoh gerakan juga diberikan penjelasan tentang manfaat dari setiap gerakan-gerakan tersebut. Dilaksanakan oleh I Nengah Artawan, S.Pd.H., M.Pd.H; Komang Agus Triadi Kiswara; Kadek Wulan Puspit Dewi; Made wahyu Priandita; I Gede Badra Buana Putra.



Gambar 3. Demonstrasi Gerakan Yoga
(Sumber: Dokumentasi, 2023)

4. Tahap Keempat

Pada tahapan ini diberikan tentang praktik bersama kegiatan yoga tersebut, dimana mitra mengikuti arahan dari tim untuk melakukan kegiatan yoga secara bertahap. (I Nengah Artawan, Komang Agus Triadi Kiswara, Kadek Wulan Puspit Dewi, Made Wahyu Priandita, I Gede Badra Buana Putra).



Gambar 4. Siswa Mengikuti Kegiatan Yoga Bersama
(Sumber: Dokumentasi, 2023)

5. Tahap Kelima

Pada tahapan ini dilakukan evaluasi akhir dari keseluruhan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Evaluasi ini dilakukan untuk menentukan kesesuaian hasil kegiatan sesuai tujuan yang ditetapkan dengan target luaran dari masing-masing kegiatan tersebut. (I Nengah Artawan, S.Pd.H., M.Pd; Komang Agus Triadi Kiswara, S.Pd.H., M.Pd.; Dr. I Gusti Ketut Widana, M.Si; Dr. Made Novia Indriani, ST.,MT; I Gede Widya Suksma, ST., M.Ag)





Gambar 5. Pelaksanaan Evaluasi Kegiatan Bersama Kepala Sekolah
(Sumber: Dokumentasi, 2023)

Simpulan dan Saran

Adapaun yang menjadi mitra dalam kegiatan ini adalah seluruh civitas akademika di SMKN 2 Kintamani. Seluruh mitra berpartisipasi dari awal kegiatan sampai dengan proses evaluasi. Mitra berpartisipasi sangat aktif dalam kegiatan yang dilaksanakan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupaya untuk meningkatkan pengetahuan mitra tentang ajaran agama Hindu terutama dalam menjaga alam, lingkungan, dan sosial budaya, sehingga mitra memiliki pengetahuan yang komprehensif. Pelatihan yoga asanas juga meningkatkan keterampilan siswa. Selain untuk menjaga kesehatan, yoga juga dapat membentuk karakter siswa sehingga senantiasa menjadi generasi yang satwika.

Diharapkan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berkelanjutan sehingga lebih banyak dapat membantu dalam menanam benih kebaikan pada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Helmiati, HJ.2012. *Model Pembelajaran*. Aswaja Pressindo: Yogyakarta.
- Kiswara, Komang Agus Triadi.2021. *Pendidikan yoga dalam Tradisi Meboros di Desa Busungbiu Kecamatan Busungbiu Kabupaten Buleleng*. Dharmasmrti. Vol 21 No 2 hlm 68-74.
- Muslich, Masnur.2011. *Pendidikan Karakter Menjawab Tantangan Krisi Multidimensional*. Bumiaksara:Jakarta.
- Putri.Nadya.Md, dkk.2023. *Pentingnya evaluasi dalam Pembelajaran dan Akibat Memanipulasinya*. Dewantara. Vol 2 No1 hlm 249-261.
- Triguna, Ida Bagus Gde Yuda. 2017. *Budaya Inspiratif dan Pembangunan Karakter*. Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia:Denpasar.
- Suka Yasa, 2012. *I Wayan, Dkk, Roga versus Yoga perspektif Ayurveda*, Unit Kegiatan Yoga Mahasiswa UNHI