



YOGA ASANAS PRACTICE IN IMPROVING STUDENTS' COGNITIVE POWER AS THE IMPLEMENTATION OF CHARACTER EDUCATION

Ni Putu Ani Astuti¹, Putu Beny Pradnyana²

^{1,2} STKIP Suar Bangli, Indonesia

¹putu.eniastuti@gmail.com, ²putubenpradnyana380@gmail.com

PRAKTIK YOGA ASANAS DALAM MENINGKATKAN DAYA KOGNITIF SISWA SEBAGAI IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER

ARTICLE HISTORY

Submitted:
11 Agustus 2020
11th August 2020

Accepted:
16 Oktober 2020
16nd October 2020

Published:
27 Oktober 2020
27th October 2020

ABSTRACT

Abstract: This study aimed to describe the shift of cognitive power and the reinforcement of characters by yoga asanas practice. This study was a qualitative descriptive study involving the students of SDN 2 Sesetan, Denpasar, Bali. The data were collected through interview and observation. Then, the data were analyzed based on the results of observation related to the students' learning concentration and character reinforcement during yoga extracurricular activities as well as from the analysis of interview related to the systematic and materials of yoga asanas. Findings of this study revealed that (1) yoga asanas could improve one of the cognitive functions, i.e. students' learning concentration for as much as 71%, (2) yoga asanas strengthened the students' character, especially the main character aspects, such as independent, religious, and integrity for as much as 85%, and (3) the type of yoga taught was hatta yoga in which the main materials were pavanamuktasana I, hamsa, asana (surya namaskara and chandra namaskara) and acro yoga; these included the steps starting from prayer, asana stretching, the core of asana, asana relaxation, pranayama, and simple meditation.

Keywords: yoga asana, learning concentration, character reinforcement

Abstrak: Tulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan perubahan daya kognitif dan penguatan karakter dengan praktik yoga asana. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang melibatkan siswa SDN 2 Sesetan Denpasar, Bali. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan analisis dari hasil observasi terkait konsentrasi belajar dan penguatan karakter siswa selama mengikuti ekstrakurikuler yoga serta analisis dari hasil wawancara terkait sistematika dan materi yoga asana yang telah diajarkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) praktik yoga asana dapat meningkatkan salah satu fungsi kognitif yakni konsentrasi belajar siswa sebesar 71%, (2) menguatkan karakter siswa khususnya pada aspek karakter utama yakni mandiri, religius, dan integritas sebesar 85%, dan (3) jenis yoga yang diajarkan adalah hatta yoga dengan materi utama yakni pavanamuktasana I, hamsa, asana (surya namaskara dan chandra namaskara) dan acro yoga dengan tahapan mulai dari doa, asana peregangan, asana inti, asana pengendoran, pranayama, dan diakhiri dengan meditasi sederhana.

Kata Kunci: yoga asana, konsentrasi belajar, penguatan karakter

CITATION

Astuti, N.P.E., & Pradnyana, P.B. (2020). Yoga Asanas Practice in Improving Student's Cognitive Power as the Implementation of Character Education. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 9 (5), 634-644. DOI: <http://dx.doi.org/10.33578/jpkip.v9i5.8042>.

PENDAHULUAN

Dewasa ini kita melihat begitu banyak fenomena atau kasus-kasus yang menunjukkan bahwa kondisi moral bangsa Indonesia sedang mengalami kemerosotan (Ningrum, 2015). Problematika yang terjadi di Indonesia sangat berhubungan erat dengan tingkat moralitas masyarakat. Dunia pendidikan khususnya di sekolah dasar merupakan salah satu penyumbang dari problematika tersebut, mulai dari pencurian, bullying, pencabulan, bahkan sampai tindak kekerasan yang mengakibatkan kematian (Cahyo, 2017). Hal ini tentunya tidak terlepas dari faktor westernisasi, globalisasi, modernisasi, lemahnya mental, hingga kurangnya materi aplikasi tentang budi pekerti di sekolah. Pergeseran yang terjadi berdampak pada memudarnya moral dan budi pekerti khususnya yang ada pada dalam diri anak dan peserta didik. Moral dan budi pekerti yang dulunya masih melekat di dalam kesadaran diri mereka kini banyak mulai bergeser ke arah yang negatif dan mulai luntur.

Pergeseran nilai moral yang terjadi tentunya memerlukan perhatian yang serius. Pemerintah dalam hal ini Kementerian Pendidikan Nasional berpandangan bahwa salah satu solusi terbaik untuk membawa bangsa ini keluar dari keterpurukan khususnya pada pergeseran nilai moral adalah dengan melakukan reorientasi terhadap nilai-nilai karakter budaya bangsa (Yaumi, 2014). Inilah urgensi hadirnya Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 87 Tahun 2017 tentang penguatan pendidikan karakter (PPK). Perpres ini bertujuan untuk (1) membangun dan membekali Peserta Didik sebagai generasi emas Indonesia Tahun 2045 (2) mengembangkan platform pendidikan nasional yang meletakkan pendidikan karakter sebagai jiwa utama dalam penyelenggaraan pendidikan bagi peserta didik, dan (3) merevitalisasi dan memperkuat potensi dan kompetensi pendidik, tenaga kependidikan, peserta didik, masyarakat, dan lingkungan keluarga. Ruang lingkup penyelenggaraan program ini bersifat menyeluruh pada setiap

satuan pendidikan jalur pendidikan formal, nonformal, dan informal. Guna mendukung proses penguatan pendidikan karakter, maka disusun model implementasi PPK yang menyajikan kegiatan-kegiatan pendidikan karakter di sekolah yakni kegiatan intra-kurikuler (belajar-mengajar), kegiatan ko-kurikuler dan ekstrakurikuler.

Nilai-nilai karakter yang dikembangkan dalam program Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) didasari dari filosofi pendidikan karakter Ki Hajar Dewantara yakni olah hati (etika), olah pikir (literasi), olah karsa (estetika), dan olah raga (kinestetik). Kemudian dari filosofi itu diharapkan muncul nilai-nilai sebanyak 18 nilai karakter siswa dimulai dari religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat/ komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, tanggung jawab. Dari 18 nilai karakter yang ada selanjutnya terkristalisasi menjadi lima karakter utama yakni yaitu religius, nasionalis, mandiri, gotong royong, dan integritas.

Muara dari pendidikan karakter ini adalah hasil yang nampak pada individu yang memiliki keunggulan akademis sebagai hasil pembelajaran dan pembelajar sepanjang hayat (olah pikir), individu yang memiliki kerohanian mendalam, beriman dan bertakwa (olah hati), individu yang memiliki integritas moral, rasa berkesenian dan berkebudayaan (olah rasa dan karsa), serta individu yang sehat dan mampu berpartisipasi aktif sebagai warga negara (olah raga) (Indonesia baik.id, 2018). Proses belajar yang dilalui oleh individu sangat menentukan keempat hasil dari masing-masing domain karakter ini. Individu yang sedang dalam proses belajar memerlukan berbagai faktor pendukung yang menentukan hasil belajarnya.

Hasil belajar merupakan sebuah tindakan evaluasi yang dapat mengungkap aspek proses berpikir (*cognitive domain*) juga

dapat mengungkap aspek kejiwaan lainnya, yaitu aspek nilai atau sikap (*affective domain*) dan aspek keterampilan (*psychomotor domain*) yang melekat pada diri setiap individu peserta didik (Sudijono, 2012). Keberhasilan dari belajar ini ditentukan oleh berbagai faktor. Menurut Slameto (2013: 54) mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi belajar yakni faktor intern dan ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor intern berhubungan dengan faktor jasmaniah (faktor kesehatan dan cacat tubuh), faktor psikologis diantaranya adalah intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kesiapan, dan kematangan, dan faktor kelelahan. Faktor ekstern berhubungan dengan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Faktor-faktor belajar sangat menentukan hasil belajar. Didalam faktor-faktor yang disebutkan diatas, faktor kelelahan dibedakan dengan faktor kesehatan. Berbicara tentang kelelahan, Kompas, 2012 menyatakan berdasarkan evaluasi Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP), anak-anak Indonesia saat ini kurang waktu untuk memperkaya diri karena beban belajar yang mereka pikul terlalu berat. Anak didik menjadikan sekolah bukan sebagai tempat yang menyenangkan untuk belajar, karena yang dijejali adalah kemampuan kognitif semata. Kendatipun terdapat ruang yang mengasah nonkognitif seperti olah raga dan seni, tetap saja siswa merasa kurang menikmati proses ini karena dituntut mencapai nilai tertentu dalam serangkaian waktu.

Menurut Seto Mulyadi, Ketua Komisi Nasional Perlindungan Anak, jam belajar anak SD di Indonesia mencapai 1.400 jam per tahun,

jauh melampaui standar belajar jam per tahun yang ditetapkan UNESCO yaitu hanya 800 jam belajar (LiveSmart Indonesia, 2019). Rata-rata anak SD belajar di sekolah 5-7 jam per hari. Setelah pulang sekolah biasanya anak masih belajar lagi di tempat les. Ini bisa 3 – 4 jam lagi. Total dalam sehari anak diforsir belajar selama 8 sampai 10 jam. Bisa dibayangkan betapa lelah fisik dan mental anak. Dalam kondisi kelelahan seperti ini anak tentu sulit konsentrasi karena butuh istirahat.

Yoga mengajarkan cara berkonsentrasi dan memusatkan pikiran, mengencangkan otot tubuh, dan memperkuat organ-organ dalam serta menghadirkan perasaan tenang dan sehat (Lalvani, Vimla, 2004). Yoga adalah suatu sistem kesehatan paripurna yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik, memberikan ketenangan pikiran dan kedamaian jiwa. Kegiatan ini memberikan manfaat yang begitu banyak dan berbeda dengan latihan fisik lainnya. Yoga asana memiliki arti yang lebih bernilai dalam perkembangan fisik, mental, dan kepribadian spiritual (Sarasvati, 2002). Secara langsung dan perlahan yoga asana dilakukan dengan relaksasi dan konsentrasi yang bermanfaat untuk kembali untuk meningkatkan konsentrasi dan meditasi.

Begitu banyaknya manfaat yang terkandung didalam yoga asana sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana praktik yoga asanas dapat mempengaruhi konsentrasi belajar sebagai upaya menguatkan karakter siswa yang menjadi salah satu penekanan dalam kurikulum 2013 (Kompas.com 2014). Penelitian dilakukan di SDN 2 Sasetan Denpasar yang merupakan salah satu sekolah yang menyediakan ekstrakurikuler yoga asana bagi para siswanya sejak tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang perubahan daya kognitif khususnya konsentrasi belajar dan penguatan karakter melalui praktik yoga asana

dengan materi dan sistematika pengajaran. Penelitian deskriptif kualitatif ini merupakan pendekatan ilmiah dan mengandalkan manusia sebagai instrumen penelitian (Creswell, 2015). Pada penelitian ini sajian data dipaparkan dalam

bentuk deskriptif kualitatif. Data yang terkumpul berbentuk narasi, kata-kata, dan gambar di rangkai menjadi sebuah kesimpulan yang berbentuk deskripsi. Melalui analisis terhadap sejumlah indikator nilai-nilai karakter dan konsentrasi belajar yang terdapat kuesioner, maka akan diperoleh gambaran tentang perubahan konsentrasi dan penguatan karakter yang terkandung didalam praktik yoga asana.

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa SDN 2 Sesetan Denpasar, Bali yang mengikuti ekstrakurikuler yoga asana. Salah satu pembagian kelompok umur atau kategori umur dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan RI (2009) menempatkan anak usia sekolah dasar pada rentang umur 6-11 tahun pada kategori masa kanak-kanak. Lebih spesifik, Sumantri, (2014) mengemukakan anak sekolah dasar yang berusia diantara 6-11 tahun berada pada fase kanak-kanak tengah.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Observasi digunakan untuk mengetahui konsentrasi belajar dan penguatan karakter didalam praktik yoga asana. Wawancara digunakan untuk mengumpulkan data dalam rangka memperoleh informasi dari guru pembina terkait pengajaran yoga asana

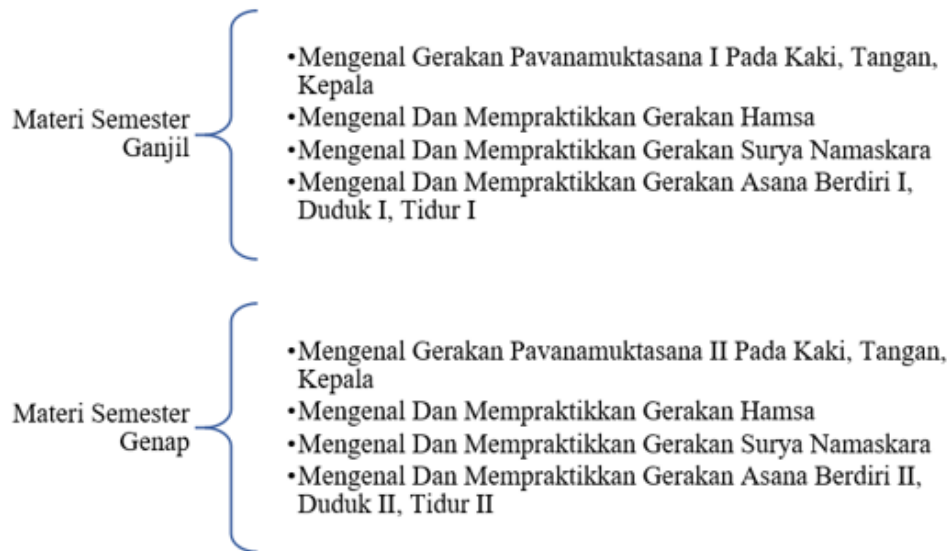
HASIL DAN PEMBAHASAN

Praktik yoga asana di SDN 2 Sesetan dilangsungkan dalam sebuah program pembelajaran ekstrakurikuler yang diadakan setiap hari sabtu mulai pukul 08.00 sampai dengan 10.00. Jenis yoga yang dikembangkan adalah hatha yoga dan diselingi dengan acro yoga serta power yoga. Sistematis kegiatan dilakukan dengan beberapa tahapan mulai dari doa, asana peregangan, asana inti, asana pengendoran, pranayama, dan diakhiri dengan meditasi sederhana. Di dalam perencanaan, ekstrakurikuler yoga diwajibkan kepada seluruh

(materi, sistematika, dan teknik penilaian). Mengingat peserta dalam yoga asana ini berasal dari seluruh kelas yang ada, maka metode pengambilan sampel menggunakan metode pengambilan sampel secara random atau acak (*probability sampling*) dengan teknik random acak terstratifikasi (*stratified random sampling*). Kasjono & Yasril (2009), mengemukakan bahwa pengambilan sampel acak stratifikasi adalah suatu metode pengambilan sampel di mana populasi yang bersifat heterogen dibagi-bagi dalam lapisan-lapisan (strata) yang saling pisah tuntas, dan dari setiap strata dapat diambil sampel secara acak. Teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional, Sugiyono (2001). Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel acak di tiap-tiap kelas mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas VI dengan jumlah anak yang sama pada tiap kelasnya.

Analisis data menggunakan analisis dari hasil observasi terkait konsentrasi belajar siswa dan penguatan karakter selama mengikuti ekstrakurikuler yoga serta analisis dari hasil wawancara terkait sistematika dan materi yoga asana yang telah diajarkan.

anak. Namun, hal ini terkendala tempat berlatih yang tidak representatif untuk menampung seluruh peserta. Jadi, ekstrakurikuler yoga diikuti oleh tiap-tiap kelas secara bergiliran. Tidak ada kurikulum yang disiapkan oleh pihak sekolah didalam pembelajaran yoga. Guru pembina hanya menyiapkan program kerja yang berisi tentang sebaran materi dan kompetensi dasar dalam jangka waktu satu semester. Berikut merupakan penjabaran materi selama semester genap dan ganjil.



Gambar 1. Penjabaran Materi Yoga Asana

Perubahan Daya Kognitif Siswa Dengan Praktik Yoga Asana

Kognitif adalah salah satu ranah di dalam taksonomi pendidikan. Ranah kognitif mencakup aktifitas berpikir dalam otak. Daya kognitif adalah suatu proses yang terjadi secara internal di dalam pusat susunan syaraf pada saat manusia sedang berpikir. Proses kognitif berhubungan dengan tingkat kecerdasan (intelektensi) yang menandai seseorang dengan berbagai minat terutama tertuju pada ide-ide belajar. Menurut Abdurrahman (2012) kemampuan kognitif berkembang secara bertahap, sejalan dengan perkembangan fisik dan syaraf-syaraf yang berada di pusat susunan syaraf. Kognitif sangat berkaitan dengan kemampuan anak untuk menggunakan otaknya secara menyeluruh. Kemampuan yang termasuk dalam aspek kognitif sangat banyak dan cakupannya pun sangat luas, meliputi membaca, belajar, mengingat, penalaran logis, memperhatikan, dan pemecahan masalah. Kemampuan ini sangat diperlukan oleh anak dalam rangka mengembangkan pengetahuannya tentang apa yang mereka lihat, dengar, rasa, raba

ataupun cium melalui pancaindra yang dimilikinya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diambil pengertian bahwa ranah kognitif mempunyai peranan penting bagi keberhasilan anak dalam belajar mengingat sebagian besar aktivitas dalam belajar selalu berhubungan dengan masalah mengingat dan berpikir. Dengan demikian, ranah ini menjadi sangat vital sebagai pintu utama masuknya sebuah hal baru dalam diri seseorang yang kemudian diterima, dicerna, dan dinilai melalui fungsi kognitif sebagai sesuatu yang mempengaruhi kehidupannya.

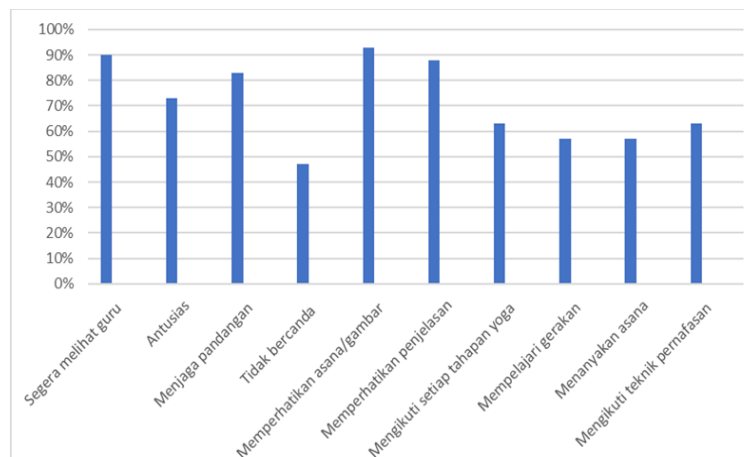
Fungsi kognitif merupakan kemampuan atensi, memori, pertimbangan, pemecahan masalah, serta kemampuan eksekutif seperti merencanakan, menilai, mengawasi dan melakukan evaluasi (Strub dkk. 2000). Atensi adalah kemampuan untuk bereaksi atau memperhatikan satu stimulus dengan mampu mengabaikan stimulus lain yang tidak dibutuhkan. Atensi merupakan hasil hubungan antara batang otak, aktivitas limbik dan aktivitas korteks sehingga mampu untuk fokus pada stimulus spesifik dan mengabaikan

stimulus lain yang tidak relevan. Konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan atensi dalam periode yang lebih lama. Gangguan atensi dan konsentrasi akan mempengaruhi fungsi kognitif lain seperti memori, bahasa dan fungsi eksekutif.

Konsentrasi atau perhatian, merupakan hal yang sangat penting dan sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Saat kita mendengarkan teman berbicara, maka kita hanya harus memusatkan perhatian pada pembicaraan tersebut dan menghalau berbagai distraksi yang muncul. Perhatian adalah proses dimana seseorang meningkatkan penerimaan informasi pada suatu objek yang tiba dari dalam dan dari luar individu. Konsentrasi dapat diterapkan pada berbagai aktivitas, salah satunya adalah saat belajar. Menurut Surya (2009), konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari dengan menghalau atau menyisihkan segala hal yang tidak ada hubungannya dengan objek yang dipelajari. Menurut Olivia (2010), konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dan kesadaran sepenuhnya kepada bahan pelajaran yang sedang dipelajari, mengenyampingkan semua hal yang sama sekali tidak berhubungan dengan kegiatan tersebut. Pada saat konsentrasi terjadi proses pengenalan dan pengolahan informasi,

yang berupa memasukkan, menyimpan, dan memanggil kembali informasi. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006), konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya. Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar merupakan kemampuan pemusatan pikiran pada bahan pelajaran dengan mengenyampingkan hal-hal lain yang tidak berkaitan.

Didalam penelitian, praktik yoga asana dapat meningkatkan konsentrasi siswa sebesar 71%. Dengan ikut serta didalam kegiatan yoga mulai dari memperhatikan, mengikuti, mempelajari setiap asana (pose/gerakan) dan mempelajari teknik pernafasan didalam yoga, anak-anak belajar memusatkan pikiran dan menjaganya sehingga diperoleh keterampilan asana yang bermanfaat untuk kesehatan dan juga meningkatkan keterampilan fisik-motorik mereka. Tidak hanya itu, yoga asana juga mempengaruhi kesehatan psikis karena yoga dapat mengeluarkan racun dalam tubuh dan memproduksi hormon endorfin dengan kuantitas yang optimal sehingga meningkatkan perasaan bahagia bagi anak. Persentase konsentrasi belajar didalam praktik yoga asana sebagaimana yang nampak pada gambar 2.



Gambar 2. Konsentrasi Belajar Didalam Praktik Yoga Asana

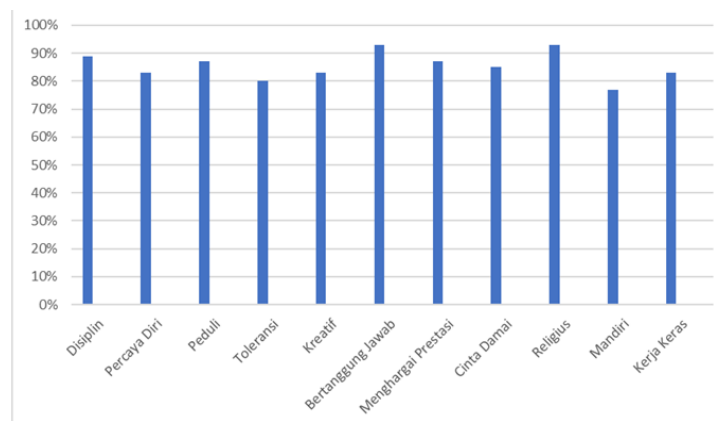
Penguatan Karakter Siswa Dengan Praktik Yoga Asana

Stedje (dalam Yaumi 2014:6) menyatakan bahwa character is the culmination of habits, resulting from the ethical choices, behaviors, and attitudes an individual makes, and is the “moral excellence an individual exhibits when no one is watching. Parwez (dalam Yaumi 2014:7) menjabarkan karakter ke dalam lima bagian diantaranya adalah moralitas, kebenaran, kebaikan, kekuatan, dan sikap yang ditunjukkan kepada orang lain melalui tindakannya. Dalam bagian-bagian ini terdapat tiga komponen yang harus diolah yakni (1) pikiran, (2) rasa, (3) raga. Pendidikan karakter adalah gerakan nasional yang sengaja dalam menciptakan sekolah untuk mengembangkan peserta didik dalam memiliki etika, tanggungjawab, dan kepedulian berbasis nilai-nilai universal.

Dari 18 nilai karakter siswa yang termuat didalam Peraturan Presiden Republik

Indonesia Nomor 87 Tahun 2017 Tentang Penguatan Pendidikan Karakter, dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa praktek yoga asana dapat menguatkan karakter siswa sebesar 85%. Nilai-nilai karakter yang dikembangkan didalam praktik yoga asana ini meliputi dari disiplin, percaya diri, peduli, kreatif, mandiri, kerja keras, toleransi, cinta damai, bertanggung jawab dan menghargai prestasi. Jika dikerucutkan kedalam karakter utama, maka aspek religius, mandiri, dan integritas dapat dikembangkan didalam yoga asana ini.

Setiap tahapan didalam yoga asana mulai dari doa, asana peregangan, asana pengendoran, pranayama, hingga meditasi sederhana yang dilakukan oleh guru pembina dalam pengajaran yoga dapat menguatkan karakter siswa. Secara spesifik, berbagai kegiatan didalam praktik yoga asana yang dapat menguatkan karakter siswa, nampak dalam gambar 3.



Gambar 3. Indikator Penguatan Karakter Dalam Yoga Asana

Yoga memang memiliki begitu banyak manfaat yang bersifat holistik didalam kehidupan individu yang menekuninya. Sena (20218) didalam penelitiannya yang berjudul Kinesiologi Yoga Asanas menyatakan bahwa tujuan berlatih yoga adalah untuk membuat tubuh kita mantap dan siap untuk teknik-teknik yang lebih tinggi seperti pranayama

(pengaturan nafas), pratyahara (penarikan indera), dharana (konsentrasi), dhyana (meditasi) dan Samadhi (realisasi kosmis). Selain itu gerakan asanas membuat produksi hormon dari berbagai kelenjar menjadi seimbang, posisi meregang dan menekuk dari gerakan asanas yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu, memberikan tekanan yang

khusus dan berkelanjutan pada kelenjar-kelenjar sehingga dapat merangsang kelenjar dengan berbagai cara, mengatur produksi kelenjar dan akhirnya akan mengontrol emosi. Jika kekurangan kelenjar teratasi, pikiran menjadi bebas dari gangguan emosi dan ketenangan bathin yang sempurna akan tercapai. Dengan demikian, yoga bukan hanya berhubungan dengan aktifitas fisik saja yang terlihat dari kasat mata, namun yoga memberi pengaruh terhadap hormon yang sangat berhubungan dengan fisik, emosional, dan spiritual para penekunnya.

Yoga pada anak-anak dapat difokuskan sesuai dengan kebutuhan anak itu sendiri. Anak pada masa tumbuhkembangnya membutuhkan fisik yang sehat sehingga mereka dapat melakukan berbagai tugas perkembangan mereka dengan optimal. Berbeda dengan kebanyakan orang dewasa yang mayoritas memilih yoga untuk mengobati berbagai penyakit, yoga untuk anak terlebih pada usia sekolah dasar sangat baik untuk peningkatan konsentrasi belajar. Konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan atensi dalam periode yang lebih lama. Atensi merupakan gerbang utama masuknya sebuah informasi pada individu. Konsentrasi sangat dibutuhkan didalam sebuah proses belajar anak. Dengan konsentrasi, pemrosesan informasi didalam kegiatan belajar anak menjadi optimal dan tentunya akan mempengaruhi hasil belajarnya. Sebagaimana dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulia, Putri dkk (2017) mendapati bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konsentrasi belajar dengan hasil belajar matematika siswa kelas IX SMP N 16 Batam. Sejalan dengan itu, hasil penelitian Wirmayani, Putu (2017) mendapati bahwa yoga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri di Denpasar.

Didalam yoga asana, setiap asana (gerakan) mengandung konsentrasi bagi yang melakukannya. Setiap asana yang dilakukan memadukan gerakan yang disertai dengan

keluar masuknya nafas. Ini merupakan ciri pembeda yoga dengan olah fisik lainnya. Jika didalam olah raga atau olah fisik lainnya, keluar masuknya nafas tidak diperhatikan, justru dalam yoga hal ini sangat penting. Tanpa disertai dengan teknik pernafasan yang benar, yoga asana tidak memiliki manfaat yang optimal. Keringat merupakan salah satu indikator pengukur keberhasilan yoga. Jika yoga asana dilakukan dengan konsentrasi penuh baik teknik gerakan dan teknik pernafasan yang benar, maka keringat pasti terkeluarkan dari tubuh. Fungsi utama dari berkeringat adalah mengontrol suhu tubuh, mengeluarkan racun, dan memicu keluarnya hormon kebahagiaan (endorfin).

Setiap asana baik didalam asana peregangan, inti, dan penutup serta pranayama dan meditasi dapat meningkatkan konsentrasi. Konsentrasi akan mereka latih disaat melihat dan mengamati guru yang sedang memperagakan sebuah asana baik mengenai teknik gerakan dan teknik pernafasan didalamnya. Didalam penelitian, anak-anak sangat berkonsentrasi jika guru memperagakan gerakan acro yoga. Ini menempati persentase tertinggi yakni mencapai 93%. Konsentrasi mereka tidak terlepas dari daya tarik acro yoga yang berbeda dengan asana umum lainnya yang memerlukan teknik khusus dan tingkat kesulitannya yang lebih tinggi. Jenis yoga yang dikembangkan di SDN 2 Sesetan adalah hatha yoga. Hatha Yoga adalah suatu sistem pelatihan yang menggunakan berbagai teknik membentuk sikap tubuh (asana) disertai dengan teknik pernafasan (pranayama) guna mencapai suatu keseimbangan antara dua kekuatan yang berbeda di dalam tubuh, seperti tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah, tubuh bagian kiri dan tubuh bagian kanan, tarikan napas dan hembusan napas, energi positif dan energi negatif, dan sebagainya, Giri (2006). Didalam klasifikasi yoga, acro yoga tidak termasuk didalamnya, namun Somvir (2006) menyatakan acro yoga merupakan salah satu jenis yoga yang berkembang dimasyarakat. Acro yoga adalah salah satu jenis yoga yang mana setiap gerakan

yang di lakukan mengandung unsur akrobatik. Guru pembina yoga didalam wawancara menyampaik bahwa sebelumnya beliau tidak memasukkan acro yoga didalam materi kegiatan, namun setelah setengah semester anak-anak sudah mulai bosan. Makadari itu acro yoga diselipkan untuk menarik perhatian anak-anak walaupun sejatinya tidak ada di hatha yoga yang menjadi jenis yoga yang dikembangkan di SDN 2 Sesetan.

Didalam yoga asana, terdapat sejumlah nilai-nilai yang berkembang dan sangat penting didalam penguatan karakter. Nilai-nilai karakter tersebut meliputi disiplin, percaya diri, peduli, kreatif, mandiri, kerja keras, toleransi, cinta damai, bertanggung jawab, dan menghargai prestasi. Seluruh nilai tersebut berkembang didalam setiap pembelajaran asana. Karakter disiplin akan dikuatkan melalui mengikuti jadwal kegiatan ekstra yoga, hadir tepat waktu, membawa matras yoga, menggunakan pakaian yoga, dan melakukan teknik pernafasan dengan benar. Belajar memperagakan asana dengan benar baik ditempat maupun ketika ditunjuk

oleh guru akan meningkatkan karakter percaya diri. Memperhatikan guru saat menjelaskan atau memperagakan sebuah atau serangkaian asana akan meningkatkan karakter peduli. Kreatifitas akan meningkat saat anak memiliki rasa ingin tau pada sebuah asana, memperagakan rangkaian asana, dan menghafalkan rangkaian asana. Saat anak diminta memperagakan asana tanpa bantuan tentu akan meningkatkan karakter mandiri. Karakter kerja keras akan berkembang saat anak melakukan asana tingkat lanjut. Menghargai teman, menerima saran atau kritik, dan membantu teman memperagakan asana akan memupuk karakter toleransi. Mengikuti afirmasi dan membantu teman memperagakan asana dengan senang hati merupakan kegiatan untuk memupuk karakter cinta damai. Menyiapkan matras sebelum latihan dan merapikan matras setelah latihan sangat baik untuk melatih tanggungjawab, dan menghargai teman/guru yang melakukan asana dengan sangat baik akan bermuara pada penguatan karakter menghargai prestasi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Praktik yoga asana di SDN 2 Sesetan diajarkan didalam kegiatan ekstrakurikuler. Yoga asana yang dikembangkan adalah hatha yoga dengan tahapan kegiatan mulai dari doa, asana peregangan, asana inti, asana pengendoran, pranayama dan meditasi. Setiap kegiatan ini sangat bermanfaat didalam peningkatan konsentrasi melalui penyatuan teknik gerakan dan teknik pernafasan yang tepat. Konsentrasi merupakan salah satu fungsi kognitif yang bertugas untuk mempertahankan perhatian didalam proses belajar yang sangat mempengaruhi hasil belajar. Serangkaian tahapan yoga asana dengan teknik gerakan disertai dengan pernafasan yang dikemas didalam praktik yoga juga dapat menguatkan karakter siswa. Penguatan karakter utama yang tercermin didalam pembelajaran yoga adalah religius, disiplin, dan integritas. Lebih spesifik,

nilai-nilai karakter yang terkandung didalam kegiatan praktik yoga asana meliputi disiplin, percaya diri, peduli, kreatif, mandiri, kerja keras, toleransi, cinta damai, bertanggung jawab dan menghargai prestasi. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk kesehatan fisik, emosional, kognitif, dan spiritual siswa, makadari itu sangat diperlukan dukungan yang lebih maksimal baik dari pihak sekolah, pemangku kebijakan terkait, guru, komite sekolah, dan orang tua terutama dalam hal sarana dan prasarana. Aula, pengeras suara, matras yoga, administrasi berupa silabus dan rencana pelaksanaan kegiatan serta buku ajar sangat perlu dimaksimalkan sehingga praktik yoga dapat berjalan lebih baik dan lancar sehingga manfaat kegiatan dirasakan lebih optimal oleh siswa.



UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Kementerian Riset Dan Teknologi/ Badan Riset Dan Inovasi Nasional yang telah

meloloskan penelitian yang tertuang didalam artikel ini dalam hibah penelitian dosen pemula yang dilaksanakan pada tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Agam, S. (2018). Kegiatan-kegiatan Pendidikan Karakter. <http://indonesiabaik.id/infografis/kegiatan-kegiatan-pendidikan-karakter-2>
- Cahyo, E. D. (2017). Pendidikan Karakter Guna Menanggulangi Dekadensi Moral Yang Terjadi Pada Siswa Sekolah Dasar. *EduHumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.17509/eh.v9i1.6150>
- Departemen Kesehatan RI. (2009). Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Giri, I. M. A. (2006). Yoga Asanas, Pranayama dan Meditasi. Denpasar: IHDN Press.
- Gunarta, I. K. (2017). Implementasi Pembelajaran Yoga Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Di SD 1 Sumerta. *Jurnal Penjaminan Mutu IHD Denpasar*.
- Kasjono, H. S. & Yasril. (2009). *Teknik sampling untuk penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kompas.com. (2019). "Kurikulum 2013 Menekankan Pembangunan Karakter Anak", <https://edukasi.kompas.com/read/2014/03/06/1934280/Kurikulum.2013.Menekankan.Pembangunan.Karakter.Anak>.
- Kompas.com. (2012). "Wamendikbud Akui Beban Pelajaran Siswa Terlalu Berat", tersedia pada: <https://edukasi.kompas.com/read/2012/10/10/18494514/Wamendikbud.Akui.Beban.Pelajaran.Siswa.Terlalu.Berat.diakses.25-2-1019>.
- [Lalvani, V. \(2014\). Dasar-Dasar Yoga. Jakarta. Erlangga](http://Lalvani, V. (2014). Dasar-Dasar Yoga. Jakarta. Erlangga).
- LiveSmart Indonesia. (2019). "Kenapa anakku tidak bisa fokus belajar?". <https://www.livesmartid.com/post/kenapa-anakku-tidak-bisa-fokus-belajar>
- Moenir A.S. (2010). Manajemen Pelayanan Umum di Indonesia. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mulyono, A. (2012). *Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nawawi, H. (1990). *Administrasi Pendidikan*, Jakarta : Gunung Agung.
- Ningrum, D. (2015). Kemosrosis Moral Di Kalangan Remaja: Sebuah penelitian Mengenai Parenting Styles dan Pengajaran Adab Diah Ningrum Sekolah Menengah Islam Terpadu (SMIT) Al Marjan. *Unisia*, XXXVII(82), 18–30.
- Olivia, F. (2010). *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta, Indonesia: Elex Media
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2017 Tentang Penguatan Pendidikan Karakter
- Saraswati, S. S. P. (2005). *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor – faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: RinekaCipta.
- Somvir. (2006). *Sehat Dengan Yoga Dan Ayur Weda*. Surabaya: Paramita.
- Strub, R.L., Black, F.W. (2000). The Mental Status Examination in Neurology. 4th ed. F. A. Davis Company: Philadelphia

- Sudijono, A. (2012). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2001). *Statistika untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, M. (2014). *Modul 1 Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Surya, Hendra. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta, Indonesia: Elex Media Computindo.
- Tim Penyusun Kamus Pusat dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 1989. Jakarta : Balai Pustaka
- Yaumi, M. (2014). *Pendidikan Karakter (Landasan, Pilar, dan Implementasi)*. Kharisma Putra