

## **Pelatihan Yoga Dalam Upaya Penguatan Pendidikan Karakter Bagi Anak-Anak Yayasan Kerta Daneswara Desa Sibetan Kabupaten Karangasem**

**Ni Putu Diah Untari Ningsih<sup>1</sup>, Ayu Widha Erlia<sup>2</sup>, I Ketut Dani Budiantara<sup>3</sup>, I Wayan Jatiyasa<sup>4</sup>, I Gede Sugiarka<sup>5</sup>, Muhammad Noor Fitriyanto<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> STKIP Agama Hindu Amlapura, Jl.Ngurah Rai Amlapura, Karangasem, Bali, Indonesia

<sup>6</sup> Universitas Muhammadiyah Palangka Raya, RTA Milono, Palangka Raya, Indonesia

\*Email: [niputudiahun@gmail.com](mailto:niputudiahun@gmail.com)

**Abstrak:** Tujuan kegiatan ini untuk penguatan pendidikan karakter melalui pelatihan yoga bagi anak-anak Yayasan Kerta Daneswara, Desa Sibetan, Kabupaten Karangasem. Metode yang diterapkan untuk mencapai tujuan tersebut adalah melalui: (1) Survey pendahuluan; (2) Pengurusan administrasi dan Proposal Kegiatan PKM; (3) Persiapan; (4) Pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pelatihan yoga ini dilaksanakan di Yayasan Kerta Daneswara pada hari Minggu tanggal 5 Mei 2024 pukul 07.00 WITA. Melalui pelatihan yoga anak-anak dilatih untuk mampu selalu bersikap religius dan disiplin. Religius dapat ditunjukkan ketika pelaksanaan Yoga yang mengucapkan mantra dan doa-doa suci. Anak-anak juga dilatih untuk selalu mengikuti arahan dari instruktur yoga sehingga dapat menumbuhkan karakter disiplin pada siswa. Nilai karakter yang terbentuk dari latihan yoga adalah; nilai disiplin, nilai rasa ingin tahu, nilai tanggung jawab, nilai kerja keras, nilai kreatif, nilai religius, dan nilai jujur. Terbentuknya tujuh dari delapan belas nilai karakter merupakan hasil dari latihan yoga. Dengan terbentuknya karakter mulia pada siswa Yayasan Kerta Daneswara melalui latihan yoga menunjukkan bahwa latihan yoga bisa dijadikan salah satu metode yang tepat untuk menanamkan nilai karakter mulia kepada para siswa dengan pola sederhana berbasis pada pendidikan.

**Kata Kunci:** Pelatihan Yoga, Pendidikan Karakter, Anak-anak Yayasan Kerta Daneswara

**Abstract:** The purpose of this activity is to strengthen character education through yoga training for children of the Kerta Daneswara Foundation, Sibetan Village, Karangasem Regency. The methods applied to achieve these goals are through: (1) Preliminary survey; (2) Administration and PKM Activity Proposal; (3) Preparation; (4) Implementation of activities. This yoga training activity was held at the Kerta Daneswara Foundation on Sunday, May 5, 2024 at 07.00 WITA. Through yoga training, children are trained to always be religious and disciplined. Religiousness can be shown when practicing Yoga by reciting mantras and holy prayers. Children are also trained to always follow the directions of the yoga instructor so that they can foster a disciplined character in students. The character values formed from yoga practice are; discipline value, curiosity value, responsibility value, hard work value, creative value, religious value, and honest value. The formation of seven of the eighteen character values is the result of yoga practice. The formation of noble character in students of the Kerta Daneswara Foundation through yoga practice shows that yoga practice can be used as an appropriate method to instill noble character values in students with a simple pattern based on education..

**Kata Kunci:** Yoga Training, Character Education, Kerta Daneswara Foundation Children

**How to cite:** Ningsih, NPDU et al., (2024). "Pelatihan Yoga Dalam Upaya Penguatan Pendidikan Karakter Bagi Anak-Anak Yayasan Kerta Daneswara Desa Sibetan Kabupaten Karangasem". *Huma Betang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol.1 No.3.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan dinilai sangat potensial dalam pembangunan manusia seutuhnya dan merupakan investasi kemanusiaan jangka panjang. Seluruh masyarakat merasa bangga atas prestasi beberapa sekolah unggul yang mampu mengantarkan anak-anak cerdas meraih prestasi tinggi dalam berbagai jenjang olimpiade (Rusmianta, 2008:5). Tiga pilar institusi yang berfungsi sangat pokok yaitu keluarga, sekolah dan masyarakat. Institusi keluarga merupakan pilar dasar yang paling dini untuk menkonstruksi tempat, sistem nilai dan kebudayaan. Sekolah merupakan pilar utama untuk mengembangkan sains, teknologi, wawasan multidimensi dan kebudayaan. Masyarakat adalah pilar praktis bagi implementasi praktek, pengalaman dan pemberdayaan (Siryadana, 2020).

Menurut Swami Vivekananda (1991: 89, dalam Rusmianta, 2008) bahwa seluruh rahasia terletak dalam praktek. Tiada seseorang yang sesungguhnya diajari oleh orang lain, masing-masing orang harus mengajarkan dirinya sendiri. Dalam *Bhagawad Gita* (IV: 33) dijelaskan bahwa "Pengetahuan sejati sebagai kurban (*yajna*) adalah lebih besar dari kurban (*yajna*) kebendaan yang manapun, wahai penakluk musuh (*Paramtapa, Arjuna*), sebab semua perbuatan tanpa kecuali akan mencapai puncaknya dalam pengetahuan rohani". Tetapi, sebagian kita prihatin terhadap beragam sisi gelap kondisi faktual pendidikan yang belum bebas dari kerapuhan moral dan etika, kekaburan orientasi nilai, serta kelemahan mutu.

Yoga dewasa ini mengalami kenaikan pamor yang cukup luar biasa, bagaimana tidak yoga kini sudah tidak lagi memandang praktiknya hanya kepada umat Hindu saja namun juga yoga sudah mengikis sekat di mana kini kegiatan yoga juga diminati oleh umat agama lain (Utama & Suatama, 2018). Yoga bukan hanya sekedar gerakan-gerakan dinamis biasa, namun terkandung esensi dan konsep spiritualitas karena tujuan dari yoga bukan hanya kesehatan fisik semata, namun juga mental serta spiritual (Madja, 2020). Di mana secara spiritual tujuan yoga adalah menghubungkan dan menyatukan antara badan jasmani dengan jiwa rohani melalui gerakan-gerakan yang dinamis untuk mengolah raga, rasa, dan pikiran (Astuti, 2019). Sehingga ketika esensi yoga sebagai pelatihan diri melalui jalan spiritual, maka di dalamnya terkandung nilai-nilai religious yang merupakan salah satu nilai dari pendidikan karakter.

Akhir-akhir ini sering terjadi penyimpangan yang dilakukan oleh remaja. Indikator yang menunjukkan gejala rusaknya karakter remaja adalah praktek sopan santun sudah mulai hilang, kata-kata kotor yang mudah dan seringkali dilontarkan oleh anak-anak, maraknya seks bebas di kalangan remaja, peredaran narkoba di kalangan remaja, peredaran foto dan video porno pada kalangan pelajar, dan sebagainya. Apabila hal ini terus terjadi, maka moral generasi muda akan merosot dan menurunkan kualitas pendidikan di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa perlunya pendidikan karakter agar dapat mengurangi penyimpangan-penyimpangan yang terjadi. (Bhattacharya, 2022)

Dari berbagai fenomena diatas, perlu adanya pelatihan untuk penguatan pendidikan karakter melalui yoga. Tujuan dengan adanya pelatihan ini diharapkan anak dan remaja sebagai generasi penerus bangsa dapat menjadi lebih baik kedepannya. Program pelatihan adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan baik secara formal maupun non formal yang bertujuan untuk mendidik, memberikan ilmu pengetahuan, serta mengembangkan potensi diri yang ada dalam diri setiap manusia, kemudian mewujudkan proses pembelajaran tersebut dengan lebih baik.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat kali ini melalui pelatihan, program ini diharapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat menumbuhkan keinginan belajar, menambah ilmu baru, mengembangkan kepribadian manusia menjadi lebih baik, melatih serta mengembangkan bakat yang ada untuk hal-hal yang positif, serta mampu menciptakan sesuatu yang sesuai dengan keahliannya. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya pendekatan dengan masyarakat untuk menjaga hubungan yang baik dan menjadikan masyarakat yang sejahtera. Melalui program pelatihan yoga tersebut diharapkan timbul kerja sama antara STKIP Agama Hindu Amlapura dan masyarakat untuk selalu menjaga serta mampu mewujudkan desa binaan yang aktif, mandiri dalam menyelesaikan masalah-masalah sosial dan keagamaan. Sehubungan dengan hal di atas, maka dipandang perlu melaksanakan pengabdian kepada masyarakat berupa Pelatihan Yoga Dalam Upaya Penguatan Pendidikan Karakter Bagi Anak-Anak Yayasan Kerta Daneswara Desa Sibetan Kabupaten Karangasem.

## **METODE**

Metode yang di gunakan tim pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan pelatihan yoga. Adanya kegiatan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan, keahlian dan ketrampilan anak-anak dan juga penguatan pendidikan karakter anak bangsa agar menjadi generasi emas. Pelaksanaan kegiatan pelatihan yoga dalam upaya penguatan pendidikan karakter bagi anak-anak Yayasan Kerta Daneswara Desa Sibetan Kabupaten Karangasem ini dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2024 yang berlokasi di Yayasan Kerta Daneswara Desa Sibetan Kabupaten Karangasem. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksnakan selama 1 hari, dimulai pukul 07.00 WIB - sampai dengan 11.00 WITA.

Kegiatan pelatihan ini diikuti 12 anak-anak dari Yayasan Kerta Daneswara Desa Sibetan Kabupaten Karangasem. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, antara lain :

- a. Survey pendahuluan. Sebagai awal dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan survey pendahuluan ke lokasi Desa Sibetan. Survey ini dilakukan pada awal bulan April 2024..
- b. Pengurusan administrasi dan Proposal Kegiatan PKM. Kegiatan PKM ini adalah kolaborasi antara Dosen, Mahasiswa, dan Yayasan Kerta Daneswara Desa Sibetan Kabupaten Karangasem. Hal ini membutuhkan proses izin dan surat menyurat yang lengkap dari kedua belah pihak. Baik dari segi pendanaan dan izin untuk penyelenggaraan dari Kepala Yayasan. Selain penyusunan proposal kepada pihak kampus, proposal diserahkan kepada Kementerian Agama Dirjen Bimas Hindu.
- c. Tahap Persiapan, latihan gerakan yoga untuk dipraktekkan kepada anak-anak. Tahap ini dilakukan untuk bersama menganalisis permasalahan yang sering dihadapi ketika akan diadakan Pelatihan yoga dalam upaya penguatan pendidikan karakter. Langkah selanjutnya adalah siswa dapat memahami gerakan-gerakan dinamis yoga yang sederhana dan menyesuaikan dengan kondisi fisik mereka dan mengaitkannya dengan pendidikan karakter.
- d. Tahap Pelaksanaan, kegiatan diawali dengan pembukaan oleh ketua STKIP Agama Hindu Amlapura dan Ketua Yayasan dengan anak-anak yayasan, kemudian pelatihan yoga yang diikuti oleh 12 orang anak-anak Yayasan Kerta Daneswara Desa Sibetan Kabupaten Karangasem.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pelatihan yoga ini bertempat di Yayaysan Kerta Daneswara, Desa Sibetan pada hari Minggu, 5 Mei 2024 pukul 07.00 WITA. Kegiatan ini dihadiri oleh Civitas Akademika STKIP Agama Hindu Amlapura (Dosen, staf, dan mahasiswa), serta dari pihak Yayasan Kerta Daneswara dan Kepala Desa Sibetan. Kegiatan diawali dengan acara pembukaan yang dibuka secara resmi oleh Kepala Desa dan Kepala Yayasan Kerta Daneswara.



**Gambar 1. Acara Pembukaan**



Acara selanjutnya adalah pelatihan yoga kepada 12 anak-anak Yayasan Kerta Daneswara, yang dilaksanakan dengan mempersiapkan peserta, memberikan salam pembuka, perkenalan instruktur, penyampaian materi singkat mengenai yoga, praktek yoga, demonstrasi yoga oleh instruktur, pembimbingan dan pendampingan serta refleksi pelatihan bersama-sama dengan instruktur.



**Gambar 2. Instruktur menyampaikan materi singkat mengenai yoga**



**Gambar 3. Pelatihan yoga oleh instruktur yoga**

Tahapan-tahapan yang harus dilalui para peserta adalah; *yama* = pengendalian, *nyama* = sikap moral, *asana* = sikap tubuh, *pranayama* = pengaturan nafas, *pratyahara* = penarikan indria-indria, *dharana* = atensi, *dhyana* = meditasi, *samadhi* = konsentrasi. *Yama* dan *Nyama* merupakan konsep dasar Etika dalam yoga yang menitikberatkan pada sebuah pengendalian diri dan juga sikap moral yang erat kaitannya dengan pendidikan karakter (Seregig, 2012: 98).

Pelatihan yoga ini untuk menginternalisasi nilai-nilai karakter, sehingga anak-anak di yayasan memiliki visi dan karakter untuk mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilannya untuk membangun sumber daya manusia yang unggul dan berkarakter bukan hanya saat belajar di sekolah, namun juga tetap melaksanakan bentuk-bentuk perilaku yang sesuai dengan ajaran agama baik di rumah dalam lingkungan keluarga dan dimasyarakat. Hal ini untuk memberikan pemahaman bahwa pembentukan karakter melalui pelatihan yoga, bukan hanya harus dipraktikkan dalam kehidupan belajar

di sekolah namun pada ruang lingkup yang lebih luas yaitu di keluarga dan di masyarakat.



**Gambar 4. Demonstrasi yoga 1**



**Gambar 5. Demonstrasi yoga 2**



**Gambar 6. Demonstrasi yoga 3**



Melalui pelatihan yoga siswa dilatih untuk mampu selalu bersikap religius dan disiplin. Religius dapat ditunjukkan ketika pelaksanaan Yoga yang mengucapkan mantra dan doa-doa suci. Siswa juga dilatih untuk selalu mengikuti arahan dari instruktur yoga sehingga dapat menumbuhkan karakter disiplin pada siswa.

Oleh karena itu, melalui pelaksanaan Yoga dapat menguatkan pendidikan karakter pada siswa Yayasan Kerta Daneswara. Nilai karakter yang terbentuk dari latihan yoga adalah; nilai disiplin, nilai rasa ingin tahu, nilai tanggung jawab, nilai kerja keras, nilai kreatif, nilai religius, dan nilai jujur. Terbentuknya tujuh dari delapan belas nilai karakter merupakan hasil dari latihan yoga. Dengan terbentuknya karakter mulia pada siswa Yayasan Kerta Daneswara melalui latihan yoga menunjukkan bahwa latihan yoga bisa dijadikan salah satu metode yang tepat untuk menanamkan nilai karakter mulia kepada para siswa dengan pola sederhana berbasis pada pendidikan.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian ini adalah pelatihan yoga dalam upaya penguatan pendidikan karakter bagi anak-anak Yayasan Kerta Daneswara Desa Sibetan Kabupaten Karangasem berjalan sesuai harapan yang diinginkan oleh masyarakat Desa Sibetan pada umumnya dan Yayasan Kerta Daneswara khususnya. Melalui pelatihan yoga ini penguatan pendidikan karakter yang terbentuk dari latihan yoga adalah; nilai disiplin, nilai rasa ingin tahu, nilai tanggung jawab, nilai kerja keras, nilai kreatif, nilai religius, dan nilai jujur. Terbentuknya tujuh dari delapan belas nilai karakter merupakan hasil dari latihan yoga. Dengan terbentuknya karakter mulia pada siswa Yayasan Kerta Daneswara melalui latihan yoga menunjukkan bahwa latihan yoga bisa dijadikan salah satu metode yang tepat untuk menanamkan nilai karakter mulia kepada para siswa dengan pola sederhana berbasis pada pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Ketut Wendi. 2019. "Olah Raga , Olah Rasa Dan Olah Pikiran Melalui Asana Yoga," *Jurnal Bakti Saraswati* Vol. 08, no. 02 (2019): 179–91, <https://ejournal.unmas.ac.id/index.php/baktisaraswati/article/view/617>.
- Bhattacharya, Wasudewa. 2022. "Peran *Pasraman* dalam Penguatan Pendidikan Karakter Berbasis Budaya dan Spritual", *Seminar Nasional Ke Indonesiaan VII. November 2022*, hal. 1022-1033)
- Madja, I Ketut. 2020. "Makna Astangga Yoga Patanjali," *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu* 7, no. 1 (2020) : 87–96, <https://doi.org/10.25078/gw.v7i1.1278>
- Rusmianta, I Wayan. 2008. Peran Pendidikan Pasraman Dalam Mengembangkan Wawasan Kebudayaan. (akses tanggal 11 Desember 2024). Tersedia dalam URL: [yanrus.blogspot.com/](http://yanrus.blogspot.com/).
- Seregig, I Ketut. 2012. *Nawa Darsana 9 sistem filsafat Hindu*. Surabaya: Paramitha
- Siryadana, I Made. 2020. "Pembentukan Karakter Anak Melalui Kegiatan Pasraman Lascarya Parama Seva Di Desa Tianyar Kecamatan Kubu Kabupaten Karangasem". *WIDYA WERTTA* Vol 3 No.2, <https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/vidyawertta>
- Utama, I Wayan Budi & Suatama, Ida Bagus. 2018. "Ketika Yoga Sebagai Gaya Hidup," *Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama Dan Kebudayaan* 18, no. 1 (2018): 16–24, <https://doi.org/10.32795/ds.v1i18.111>.