



**DINAS PENDIDIKAN
KABUPATEN BONDOWOSO**

Jalan Santawi No. 96 Bondowoso

JURNAL PENDIDIKAN

LENTERA

JPL

ISSN : 2355-1666

JPL NO. 1 VOL. 3



Februari - Mei 2016

JPL

ISBN:2355-1666

Jurnal Pendidikan Lentera

Volume: 3, Nomor 1, Pebruari – Mei 2016, hlm. 1-115

Jurnal Pendidikan Lentera (JPL) terbit 3 (tiga) kali dalam setahun, pada bulan Pebruari, Juni, dan Nopember, berisi tulisan/artikel hasil pemikiran, penelitian, dan best practice yang ditulis/dilakukan oleh para pakar, ilmuwan, praktisi, dan pengkaji disiplin ilmu pendidikan dan pembelajaran.

Pembina/Penasehat
Bupati Bondowoso

Penanggungjawab
Kepala Dinas Pendidikan Bondowoso

Pimpinan Umum
Sekretaris Dinas Pendidikan Bondowoso

Wakil Pimpinan Umum
Kepala Bidang Ketenagaan Dinas
Pendidikan Bondowoso

Anggota Pimpinan Umum
Kepala Bidang Dikdas
Kepala Bidang Dikmen
Kepala Bidang PNF
Pada Kantor Dinas Pendidikan
Bondowoso

Ketua Penyunting
Dr. Juharyanto, MM., M.Pd.

Penyunting Pelaksana
Drs. Faturrahman
Drs. H. Sujito, MM.
Drs. Suhardi, M.Pd.

Dra. Holifah NA. S.Pd., M.Pd.
Rida Syamsiah, S.Pd., M.Pd.

Ketua Tim Pelaksana Tata Usaha
Kasubag Perencanaan
Anggota Tim Pelaksana Tata Usaha

Kasubag Keuangan
Kasi Pembinaan PTK
Kasi Kur SD
Pelaksana Teknis

Manajemen
Kasubag W.
Kasubag
Ahmad Marzuq

Jurnal Pendidikan Lentera (JPL) diterbitkan oleh Dinas Pendidikan Kabupaten Bondowoso Provinsi Jawa Timur, merupakan Jurnal Pendidikan Berwawasan Nasional, berdasarkan Keputusan Bupati Bondowoso Nomor: 188.45/271/430.42/2014.

JPL terbit dibawah bimbingan tim mitra bestari dari pakar bidang pendidikan dan pengajaran yang berasal dari universitas negeri terkemuka, antara lain:

1. Dr. Warih Handayani, M.Pd. (Universitas Negeri Surabaya);
2. Dr. Piter J. Nugroho, M.Pd. (Universitas Negeri Palangkaraya Kalteng);
3. Dr. Arifin Sukung, M.Pd. (Universitas Negeri Gorontalo);
4. Ahmad Nur Abadi, M.Pd. (Universitas Negeri Malang)
5. Masuki M. Astro (Antara Jakarta)

Pertanggungjawaban Isi Artikel

Naskah/artikel yang disumbangkan harus memenuhi aturan dalam *Petunjuk bagi (calon) Penulis Jurnal Pendidikan Lentera (JPL)* di sampul belakang-dalam. Isi artikel beserta semua akibat yang ditimbulkan oleh artikel itu menjadi tanggungjawab penuh penulisnya. JPL juga melayani permintaan pembelian / berlangganan jurnal selama tiras masih memungkinkan dengan harga Rp 50.000/eksemplar.

Jurnal ini diterbitkan dengan tiras (oplag) minimal 500 eksemplar.

9. Keterampilan Menulis Cerita dengan Menggunakan Media Gambar Seri dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa..... 89
Suhartono
(SDN Sumpersuko 1 - Klabang - Bondowoso - Jawa Timur)
10. Development Of Teaching Materials Based Open Ended Problem To Improve The Mathematics Reasoning Of Linear Inequality In One Variable For Grade 101
Wahyu Jatmiko
(SMPN 1 Bondowoso - Jawa Timur)

Petunjuk Bagi Penulis Jurnal Pendidikan

PENDIDIKAN YOGA DALAM MEMBENTUK MORAL ANAK USIA DINI PADA PAUD DI MATARAM

Siti Zaenab⁷

Abstract : The purpose of this article is to describe the rapid flow of positive and negative information that is fast and without limits, is very difficult to ward off negative influences on the development of early childhood life in general. The theoretical basis of this research is the theory Rangsang Balans, Consistency Theory and Function Theory. This study used a qualitative approach, qualitative research reveals how modern social science disciplines has been displaying its mission to analyze and understand. The results showed that the application of some of Yoga are: 1) Surya Namaskara Surya Namaskara consists of 12 postures, in early childhood in ECD in Mataram provide a positive influence for the participants, namely by changes in the behavior of the poor, such as to be indifferent -not indifference, lack of empathy for others, for the better, such as being mutual respect among fellow students and to respect the lecturers, employees.

Kata Kunci : *yoga asanas, moral attitudes, early childhood*

Pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan sistim pendidikan nasional yang tertuang dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasinal Nomor. 20 Tahun 2003 yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

⁷Siti Zaenab adalah dosen di STAHN Mataram, Nusa Tenggara Barat, email : siti.zaenab99@gmail.com

Pendidikan nasional memasuki abad 21 yang lebih dikenal dengan istilah milenium ketiga sangat berdampak terhadap pola pikir manusia dalam menjalani kehidupan. Di jaman multi dimensi atau global ini secara empirik, muncul berbagai fenomena seperti merosotnya komitmen berbagai lapisan masyarakat terhadap etika dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara Indonesia Winataputra, dkk. (2003:2), ini juga membawa dampak pergeseran terhadap pola dan gaya hidup manusia semakin jauh dari nilai-nilai susila dan budaya yang melunturkan sikap Moral.

Harian Patroli Post tanggal 12 Nopember 2009:3 memberitakan perilaku menyimpang yang kerap terjadi pada anak usia dini seperti: sikap dan etika siswa terhadap gurunya di sekolah sangat kurang, terjadinya tawuran, pemakaian obat-obat terlarang (narkoba), terjadinya hubungan seks bebas. Di masyarakat yang kerap terjadi seperti; kurangnya sikap harga-menghargai, toleransi antar sesama, menurunnya nilai budaya gotong-royong, sering terjadi pertengkaran antara warga masyarakat, rendahnya disiplin kerja, pengangguran, pencurian, perjudian, perceraian, pemerkosaan, pelacuran, penculikan, terjadinya krisis nilai-nilai etika moralitas dalam keluarga seperti; anak berani melawan orang tua dan *apriory* terhadap keluarga merupakan gejala rendahnya pengembangan nilai-nilai susila atau etika tersebut. Anak usia Dini sebagai tulang punggung bangsa dan penerus masa depan yang perlu diarahkan untuk merubah kondisi dimulai dari dalam diri sendiri, merubah sikap dan perilaku untuk membentuk sikap Moral (Zaenab, 2015:45).

Pembelajaran dan penanaman nilai-nilai budi pekerti, etika dan moral untuk membentuk sikap Moral anak usia dini di Kota Mataram, salah satunya dengan memberikan pengetahuan dan pelatihan *Yoga Asanas* untuk mengembangkan keperibadian yang lebih kuat, sehingga memiliki *sraddha* dan *bhakti* yang mantap, bertanggung jawab serta terbentuknya sikap Moral pada diri remaja. Selain itu *Yoga Asanas* juga dapat meningkatkan kesehatan secara menyeluruh jasmani maupun rohani, sehingga mengurangi krisis etika, moral dan terbentuk sikap Moral di negara ini.

Upaya-upaya yang harus dilakukan untuk mencegah pergeseran sikap dan perilaku anak usia dini tersebut, terutama sikap saling menghormati antar sesama teman dan menghormati para guru, yang selama ini diabaikan oleh kalangan anak memang sulit, antara lain mempertebal penghayatan ajaran agama dan pengembangan diri melalui kegiatan-kegiatan penanaman nilai-nilai budi pekerti, mengintensifkan komunikasi serta dengan mengikuti pelatihan *Yoga Asanas* secara intensif. *Yoga* merupakan salah satu metode untuk mencapai keselarasan tubuh, pikiran, dan jiwa serta untuk mencapai penerangan rohani. Metode-metode ini diajarkan sesuai dengan tingkat perkembangan rohani seseorang, Selain itu, *yoga* memiliki fungsi sebagai berikut: 1) Untuk mengendalikan pikiran yang terobyektifkan dan kecendrungan alami pikiran, 2) Untuk mengatur semua pemikiran-pemikiran dan kegelisahan-kegelisahan dan tetap tak terpengaruh dan 3) Penyatuan antara kesadaran unit dan kesadaran kosmik (Kamajaya:1993; 20).

Moralitas merupakan dasar dari kegiatan spiritual. Namun harus selalu diingat bahwa moralitas itu bukanlah puncak tujuan hidup kerohanian. Seorang *Yogi* akan memulai disiplin rohani dengan berpijak pada prinsip-prinsip moral. Secara umum prinsip moral dalam yoga dinyatakan sebagai *Yama* dan *Nyama Sadhana*. *Yama-Sadhana* terdiri atas: *Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Aparigraha*.

Dewasa ini setiap anak nampak sulit sekali berkomunikasi dan menguasai diri, tercermin melalui perilaku suka menganiaya, membakar, bahkan membunuh. Peradaban kemanusiaan seolah-olah bergeser demikian jauh, Hati manusia seolah telah menjadi batu, begitu keras, sehingga sulit sekali diencerkan dengan perkataan maaf. Namun melihat kondisi sekarang, keteraturan hidup, sopan santun, etika dan budi pekerti terabaikan, juga keadaan anak, khususnya di PAUD dewasa ini jauh dari harapan, sehingga dengan pelaksanaan latihan *Yoga Asanas* dapat meningkatkan kesadaran anak didik, terutama :

a. Kesadaran Jasmani

Pelaksanaan latihan *Yoga Asanas* pada PAUD di Mataram diharapkan dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap perkembangan kesadaran jasmani para anak usia dini yang tercermin melalui perilaku kesehariannya, seperti pada anak yang berperilaku cuek, kurang sopan, mengabaikan tata tertib, malas mengikuti perkuliahan dan aktivitas kampus dapat diarahkan dan dibangun kesadaran jasmaninya sehingga terbentuk anak yang aktif, kreatif, dinamis dan berperilaku yang baik.

b. Kesadaran Rohani

Latihan *Yoga Asanas* pada anak usia dini di Mataram tidak hanya membentuk kesadaran jasmani anak namun juga dapat membangun kesadaran rohaninya, kesadaran rohani anak Mataram saat ini masih tergolong rendah karena dari hasil observasi diketahui sebagian besar anak kurang memiliki kesadaran sendiri untuk melaksanakan kegiatan-kegiatan PAUD seperti pada kegiatan persembahyangan bersama, dan mengikuti kegiatan sosial.

Yoga sangat penting dikembangkan baik di rumah, masyarakat bahkan di mulai dari PAUD sampai dengan perguruan tinggi, yoga dapat menyehatkan secara menyeluruh lahir dan batin Yogamurti (1987:53) menyebutkan:

"berlatih yoga dengan disiplin serta mengikuti petunjuk-petunjuk yang benar, berfikir benar, mengatur cara makan dan minum serta rumah tinggal yang bersih, hidup yang wajar dan sederhana, jujur, adalah syarat penting untuk mempertahankan kesehatan, hidup yang dinamis, kuat, pikiran tenang dan tenang"

Bungin (2006 : 54) menjelaskan bahwa dalam penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif, tujuan penelitian diarahkan untuk memahami suatu fenomena sosial. Sedangkan Usman (2004 : 29) mengatakan bahwa tujuan penelitian dicantumkan

dengan maksud agar pihak lain yang membaca laporan penelitian dapat mengetahui dengan pasti apa tujuan penelitian sesungguhnya. Usman dan Akbar, (2004 : 31). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bisa dijadikan alat untuk meningkatkan kesehatan, ketenangan dan konsentrasi. Sebagai tambahan pengetahuan dan bisa dijadikan pedoman untuk meningkatkan kualitas Anak pada PAUD di Kota Mataram dalam memahami ajaran agama dan *yoga* secara mendalam serta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

METODE

Syarat utama bagi seseorang untuk mengadakan penelitian adalah penguasaan metode, karena metode merupakan jalan yang dalam fungsinya sebagai alat untuk mencapai tujuan. Metode adalah "cara kerja" (Koentjaraningrat, 1998 : 6). Penguasaan metode yang tepat dalam suatu penelitian sangatlah penting, karena metode menyangkut tentang masalah kerja.

Penelitian ini dilakukan di Kota Mataram, dengan pertimbangan bahwa ada beberapa PAUD di Kota Mataram merupakan sekolah yang nuansa Hindu yang berada di bawah Kementerian Agama. Pelaksanaan latihan *yoga asanas* dilakukan setiap hari Minggu pkl 06.00-08.00 wita, dengan jumlah peminat *yoga asanas* dari anak relatif banyak, dan juga beberapa dari kalangan masyarakat umum yang ikut latihan secara kontinyu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian kualitatif mengungkapkan bagaimana disiplin ilmu sosial moderen telah menampilkan misinya untuk menganalisis dan memahami perilaku yang terpola dan proses sosial dari masyarakatnya (Zaenab, 2015:14).

Menurut Bodgan dan Taylor dalam Moleong (2002 : 3) mendefinisikan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian semacam ini bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Ciri-ciri penelitian kualitatif sebagai berikut : 1) menggunakan lingkungan alamiah sebagai sumber data langsung, 2) sifatnya deskriptif analitik, 3) Tekanan pada proses bukan ada hasil, 4) sifatnya induktif, 5) mengutamakan makna. Secara umum dalam penelitian, jenis data ada dua yaitu data kualitatif dan kuantitatif Riduwan, (2004: 106) Data kualitatif adalah data yang berhubungan dengan kategorisasi, karakteristik berupa kata-kata, sedangkan data kuantitatif yaitu data yang berwujud dalam bentuk angka-angka.

Sumber data adalah subjek dari mana data dapat diperoleh Arikunto, (2002: 107). Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu : *Data Primer* yaitu data yang diperoleh secara langsung dari responden. *Data Sekunder* merupakan data yang bersifat pelengkap atau pembanding bagi data primer yang dipakai secara tidak langsung dari objek penelitian. Data sekunder yang diperoleh adalah data tentang

profil kampus, yang mencakup tentang luas kampus, jumlah peserta yang ikut latihan yoga asanas, serta jumlah anak dari masing-masing tingkat atau semester.

Manusia adalah sebagai subyek dan obyek penelitian. Hanya manusia yang mampu untuk memperbaiki tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-harinya dengan mengadakan penelitian pada seluruh populasi. Manusia terlibat langsung dalam penerapan sikap moral di pada PAUD di Kota Mataram. Kecermatan dalam memilih dan menyusun teknik dan alat pengumpul data ini sangat berpengaruh pada obyektivitas hasil penelitian Nawawi, (2005:7). Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah : (1) teknik observasi; (2) teknik wawancara; (3) teknik studi kepustakaan.

Nasution dalam Sugiyono, (2008 : 244) menyatakan bahwa analisis data adalah pekerjaan yang sulit, memerlukan kerja keras. Analisis memerlukan daya kreatif serta kemampuan intelektual yang tinggi. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan selama dan sesudah pengumpulan data dengan menggunakan analisis data kualitatif model alur yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (1992 : 18) yang terdiri dari tahap-tahap kegiatan sebagai berikut : Reduksi data, Penyajian data, Verifikasi atau menarik kesimpulan.

PEMBAHASAN

Kajian Pustaka

Untuk mengkaji permasalahan tentang ”*Yoga Asanas* Dalam Membentuk Sikap Moral Anak Pada PAUD di Kota Mataram”, maka dalam tulisan ini penulis menampilkan beberapa kajian pustaka yang ada kaitannya dengan *Yoga Asanas* dan sikap Moral *Asanas* menyebutkan *Yoga* merupakan suatu sistem yang mempunyai banyak cabang, masing-masing dengan fokus, seperangkat aturan, dan etikanya sendiri (prinsip etika universal dan peraturan mengenai perilaku). Dikatakan juga bahwa *Pranayama*, *Mudra*, dan *Bandha* sudah ada pada masa pra Veda bahkan sebelum peradaban bangsa Arya yang berkembang baik pada bagian benua Indus.

Yoga telah menjadi sebuah sistem sejak 3000 tahun yang lalu oleh seorang ahli filsafat Hindu bernama Maha Rsi Patanjali. Yang muncul dalam wujud 185 ungkapan pada hasil karya Patanjali yang sangat mendetail dan dikenal dengan *Yoga Sutra*. Suatu disiplin psikologis telah menjadi suatu bagian yang melengkapi kebudayaan India selama beribu-ribu tahun. Para Ahli *Yoga* masa lampau mengembangkan system *yoga* karena mereka percaya bahwa dengan melatih tubuh dan pernafasan, mereka bisa menguasai sifat alami pikiran, emosi.

Hatha Yoga merupakan cabang *yoga* yang paling terkenal. Berbagai teknik ini bermanfaat bagi otot, kerangka tubuh, system saraf, berbagai kelenjar, dan organ-organ penting. Tujuan *Hatha Yoga* adalah untuk meningkatkan kesehatan dengan cara memanfaatkan sumber cadangan energi tubuh. Selanjutnya diungkapkan juga bahwa *Yoga Asanas* terdiri dari 8.400.000 asana, yang menunjukkan 8.400.000 inkarnasi dimana setiap orang harus melewatinya sebelum mencapai pembebasan dari siklus

kelahiran dan kematian, dan disebutkan bahwa *Dewa Siva* sebagai pendiri *yoga* termasuk *asanas* dan mengajarkannya kepada muridnya yang pertama yaitu *Devi Parvati*. *Yoga Asanas* ini terus berkembang karena dapat meningkatkan kesehatan secara mendalam. *Yoga* pada umumnya merupakan cara yang sempurna bagi orang-orang ini untuk menemukan makna baru dalam hidup, latihan yang secara teratur akan membawa mereka pada tujuan akhir, tidak ada yang lainnya.

Somvir (2008), dalam bukunya yang berjudul "*Yoga for Health a Voice of Bali*" edisi 1 Februari 2008 mengungkapkan bahwa *Yoga* berasal dari kata "yuj" yang artinya menyatukan diri dengan Tuhan, selain itu *yoga* adalah penyatuan, yaitu penyatuan antara jiwa spiritual individu dengan jiwa universal, *yoga* juga disebut pembatasan pikiran yang selalu bergerak "*yogascittavrttinirodhah-yoga sutra patan jali 2*". Dari kesehatan, latihan *yoga* dapat memperlancar peredaran darah, distribusi udara yang dibutuhkan oleh tubuh, mencegah, bahkan menyembuhkan beberapa jenis penyakit.

Hatha yoga adalah suatu sistem atau aktivitas yang memberikan perhatian pada postur tubuh dan pengendalian napas yang benar sehingga memudahkan fisik merespon dorongan kehadiran Tuhan dalam diri. Latihan secara terus-menerus akan meningkatkan kesejahteraan fisik yang akan menunjang pertumbuhan sepiritual dan sikap Moral yang lebih mantap bagi praktisi atau pencinta *yoga*.

Konsep *Hatha Yoga* juga dipraktikkan oleh penganut *sekte Shiva* di India dan juga teks buku *Hatha Yoga* dimasukkan dalam kurikulum Universitas-universitas di Haridwar dan beberapa institut *yoga* di India sampai sekarang. Kemudian konsep dari *Hatha Yoga* ini diadopsi oleh *sekte-sekte* di India. *Hatha Yoga* ini memperkenalkan konsep *Sat Karma* (enam jenis pembersihan) yaitu; *Dhauti, Basti, Tratak, Neti, Nauli, dan kepalabathi* (Somvir, 2009:30).

Dengan memahami *yoga* yang diperkenalkan oleh Maha Rsi Patanjali, yaitu *Astangga Yoga*, seseorang akan menjadi sehat secara fisik, mental, dan moral. Selanjutnya dalam majalahnya yang berjudul *yoga for health a voice of Bali* edisi 2 Maret 2008 somvir menyebutkan bagi praktisi *yoga* tidak cukup sekedar latihan *asanas* saja, akan tetapi harus bisa dicerminkan dari sikap, perilaku yang baik dalam kehidupan sehari-hari, karena *yoga* memberikan kesehatan secara menyeluruh baik secara fisik maupun rohani, Patanjali menjelaskan empat prinsip yang harus diikuti oleh praktisi *yoga* dalam kehidupan sehari-hari.

Seperti halnya Patanjali menyebutkan, konsep *yoga* tidak menimbulkan kesalahan pemahaman bahwa seorang *yogi* harus di tengah hutan atau didalam gua, tetapi ia harus mengikuti empat prinsip *yoga* agar kehidupannya lebih baik, menumbuhkan kebahagiaan, serta menciptakan persaudaraan dan kedamaian didunia diantaranya:

1. *Maitri*: seorang yang menjadi bagian *yoga*, harus memperlakukan semua umat manusia sebagai teman dan memperlakukan mereka penuh cintakasih. Semasih penuh dengan keserakahan, selalu mementingkan diri sendiri, memiliki pikiran sempit, dan penuh dengan ego, niscaya kita tidak akan pernah memperhatikan orang lain sebagai teman baik;

2. *Karuna*: Belas kasih, seseorang yang melakukan *yoga* tidak seharusnya menghindar setelah mendapatkan kebahagiaan, sebaliknya mesti menunjukkan belas kasihan terhadap semua makhluk ciptaan Tuhan, belas kasih berhubungan erat dengan cinta yang sesungguhnya;
3. *Mudita*: Tuhan telah memberikan cara yang mudah dan gratis untuk mengontrol emosi dan menjauhkan penyakit hanya dengan tersenyum dan menciptakan lingkungan menyenangkan. Meskipun begitu, manusia harus belajar tersenyum dan kemarahan dapat di hindari dengan mudah;
4. *Upeksha*: berarti menghindar dari orang yang jahat dan tidak ikut campur dengan orang-orang tidak baik dan memiliki kebiasaan buruk, seperti kriminal, dan pecandu obat-obatan terlarang.

Simanjuntak (2006:11) dalam bukunya yang berjudul “*Yoga*” menyebutkan istilah *hatha* merupakan gabungan dari kata “*ha*” yang berarti “*matahari*” dan “*Tha*” yang berarti “*Bulan*”, sehingga gabungan keduanya memiliki arti kebersamaan atau penyeimbangan dari sebuah dualitas yang diwujudkan dalam sangat banyak cara: pria dan wanita, stabilitas dan mobilitas, panas dan dingin, *yin* dan *yang* atau banyak pasangan lain walaupun berlawanan tetapi saling menyeimbangkan. Sebagai sebuah konsep terapan, *Hatha Yoga* adalah mengenai membawa dua sisi tubuh kedalam keadaan seimbang yang dinamis, keseimbangan antara stabilitas dan mobilitas. Keseimbangan ini dapat dicapai melalui pengembangan kekuatan dan kelenturan secara merata pada dua sisi tubuh, dari bagian dalam tubuh akan bekerja secara lebih efisien dengan ketenangan yang lebih besar.

Banyak sikap atau posisi *yoga* yang telah disesuaikan dan disederhanakan bagi pemula yang barangkali tidak terbiasa dengan latihan ini. Sebagai contoh, orang-orang terbiasa dengan duduk di atas kursi, sedangkan orang India terbiasa untuk duduk bersila ataupun berjongkok dilantai. Dalam budaya India, anak-anak seringkali diperkenalkan pada *yoga* sejak usia yang sangat tua, sehingga mereka dapat mulai melatih kelenturan lebih awal. Karena beberapa alasan inilah maka diperlukan waktu bertahun-tahun penuh dengan latihan yang berdedikasi tinggi agar dapat melakukan beberapa sikap *yoga* yang lebih kompleks, sehingga hal ini juga mengharuskan adanya peningkatan selama mempelajari *yoga*.

Sebagian besar aliran dan berbagai bentuk *Hatha Yoga* melekat pada unsur-unsur dasar *yoga* yang sama, dengan sedikit perbedaan penekanan pada cara pengajaran dan latihan. Empat aliran yang umum adalah *iyengar*, *Sivananda*, *Astangga*, dan *Kundalini Raja Yoga*. Sebaliknya, bekerja untuk mencapai perpaduan antara pikiran dan jiwa melalui penguasaan pikiran, disiplin mental yang bekerja untuk menenangkan berbagai proses berpikir yang tidak pernah berhenti dan menguasai kesadaran. Lebih tepat lagi, hal ini mengacu pada keahlian untuk mengembangkan kesadaran. Pertama-tama melalui konsentrasi yang membuat siswa *yoga* dapat meditasi, lalu begitu siswa *yoga* dapat melampaui semua pemikiran maka siswa *yoga* akan dituntun kedalam

keadaan sadar yang mendalam yang memungkinkan bagi siswa yoga untuk mendengarkan naluri dan kebijaksanaan dari dalam diri sendiri.

Yoga Asanas sebagai sarana untuk lebih mengetahui keadaan tubuh (baik di bagian dalam maupun di bagian luar). Sistem latihan peregangan akan memperkuat, menentukan suasana, dan membantu agar seluruh tubuh mencapai sikap yang tepat. Berbagai sikap *yoga* yang berbeda-beda dirancang untuk memberikan manfaat pada setiap struktur anatomi, system, dan organ tubuh. Proses pembelajaran mengenai cara menolong tubuh agar berfungsi secara sehat dapat meningkatkan kemampuan bagi penekun *Yoga Asanas* atau *Hatha Yoga*, dalam rangka meningkatkan ketenangan pikiran dan kesetabilan emosi. Yoga menawarkan panduan untuk menyempurnakan berbagai perubahan pada kondisi fisik, emosi, mental, dan rohani, serta untuk membawa seluruh tubuh bagi pecinta *yoga* ke dalam keseimbangan dan kesehatan.

Prakash Saraswati (2004 :116-117), dalam bukunya yang berjudul *Patanjali Raja Yoga* menyebutkan seorang *yogin* bukan seorang yang melatih *Asanas-asanas* saja untuk kesehatannya, atau seorang yang hanya bertujuan membebaskan badanya dari beberapa kekurangan. *Asanas-asanas* yang kurang tepat disebut dengan *asanas-yoga* hanya merupakan latihan badan saja dan manfaatnya terletak dibidang lain, sedangkan *asanas* dalam bidang *yoga*, maka yang dimaksud adalah sikap-sikap yang dikombinasikan dengan *pranayama* dan meditasi, dengan maksud menguasai pusaran-pusaran pikiran dan mendapat ketenangan, supaya dapat maju kearah perenungan dan Samadhi.

Konsep adalah pola yang menggambarkan beberapa variabel terhadap masalah yang akan diteliti dan konsep dapat juga dipakai untuk menjabarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya dan dibandingkan dengan peneliti yang akan dilaksanakan guna menjawab permasalahan yang akan diteliti. Konsep juga merupakan unsur terpenting dalam penelitian, untuk menggambarkan secara abstrak pandangan para ahli sehingga memudahkan proses penelitian lebih lanjut guna mencapai hasil yang lebih valid dan obyektif. Adapun konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Eksistensi Yoga Asanas

Dalam kamus Bahasa Indonesia disebutkan bahwa eksistensi adalah keberadaan, keadaan yang harus dipertahankan Badudu, (2001 : 375). Eksistensi merupakan satu dari 2 pokok bahasan utama ilmu filsafat selain esensi. Pembicaraan eksistensi ini dimulai dari telaahan tentang aksistensi dengan dua lawannya, yaitu tidak eksistensi dan esensi. Kemudian yang kedua baru ketahap pembicaraan mengenai bagian-bagian dari keberadaan (eksistensi). *Yoga Asanas* adalah satu pelajaran harmoni untuk manusia agar ia mampu hidup damai, bahagia dan berharga untuk mengembangkan nilai-nilai kemanusiaannya yang tertinggi, supaya mampu meningkatkan derajat hidup yang terbaik, supaya sifat ilahi dalam manusia berwujud nyata pada dirinya serta mencapai pembebasan hidup, *yoga* juga dapat meningkatkan kesehatan serta menciptakan keselarasan antara tubuh, pikiran dan jiwa sehingga terbentuk kepribadian yang luhur

dan dapat mengembangkan sikap Moral pada diri masing-masing siswa yoga (Suhardana, 2006 : 18).

Somvir (2008), mengatakan bahwa *Yoga* adalah penyatuan, yaitu penyatuan antara jiwa spiritual individu dengan jiwa universal, yang disebut juga pembatasan pikiran yang selalu bergerak, Dalam hal ini Vivekananda (2008 : 187) menyatakan bahwa dalam latihan *yoga* harus memenuhi tiga syarat, yaitu 1) melepaskan semua kesenangan duniawi, 2) memiliki keinginan kuat dan kebenaran dan 3) menjaga pikiran yang berkelana, menjaga indera, mengalihkan pikiran ke dalam, menderita tanpa mengeluh, menguatkan pikiran akan ide tertentu dan berfikir selalu tentang sifat. Sedangkan dalam kamus Bahasa Indonesia disebutkan bahwa pengertian *Yoga* adalah semadi, tafakur, menghentikan pikiran dan berusaha menguasai diri, *yoga* juga berarti senam (gerak badan) dan latihan pernafasan untuk menjaga kesehatan tubuh dan jiwa (Badudu 2001 : 1633).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa eksistensi Yoga Asanas adalah bagian dari suatu keadaan yang harus dipertahankan keberadaannya, untuk menjaga kesehatan tubuh dan jiwa.

Komunikasi

Komunikasi sebagai proses dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu proses primer dan proses sekunder. Proses primer merupakan proses komunikasi langsung yaitu tanpa menggunakan alat atau media massa yang dapat melipat gandakan jumlah penerima pesan (*receiver*). Dalam proses primer, komunikasi dapat berbentuk bahan, gerakan-gerakan yang mempunyai arti khusus, dan aba-aba. Sedangkan proses sekunder, orang menggunakan mekanisme untuk melipat gandakan jumlah penerima pesan ataupun untuk mengatasi berbagai macam hambatan yang dapat menghalangi berlangsungnya proses primer seperti hambatan geografis, karena dalam dunia pendidikan, proses belajar mengajar bukan sekedar kegiatan menyampaikan pengetahuan dari guru kepada siswa, akan tetapi lebih dari itu yaitu adanya kegiatan atau proses komunikasi dan informasi dari guru kepada siswa, atau dari siswa kepada guru, dan dari siswa kepada siswa lainnya.

Komunikasi mengandung pengertian memberitahukan dan menyebarkan informasi, pesan, pengetahuan, pikiran, nilai-nilai dengan maksud untuk menggugah partisipasi orang lain agar hal-hal yang diberitahukan menjadi milik bersama antara orang yang menyampaikan informasi (komunikator) dan orang yang menerima komunikasi (komunikan).

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah proses memberitahukan dan menyebarkan informasi, pesan, pengetahuan, pikiran, nilai-nilai dengan maksud untuk menggugah partisipasi orang lain.

Membentuk Sikap Moral

Sikap adalah hasil dari proses berfikir, merasa, dan pemilihan motif-motif tertentu sebagai reaksi terhadap suatu obyek, baik yang konkret maupun abstrak.

Manusia mempunyai sikap, yaitu sikap lahiriah dan sikap batin. Sikap lahiriah adalah performant atau penampilan luar seseorang yang ditampilkan secara nyata. Sedangkan sikap batin adalah sikap yang selalu mencari nilai tertinggi di dunia ini, segala yang ada di dunia dinilai dari segi artinya bagi kehidupan rohaniah yang ingin dicapai, seperti keselarasan antara pengalaman batin dan arti hidup, mencari yang tertinggi atau kekuasaan yang absolut, yaitu Tuhan.

Hakekat moral adalah manusia yang selalu mencari nilai kebenaran yang tertinggi dari kehidupan dan Tuhan, berdasarkan keyakinannya yang menjadi pokok sumber kebenaran yang tertinggi. Spranger dalam Zaenab (2015:15) menjelaskan bahwa manusia religius adalah manusia yang struktur mental keseluruhannya secara tetap diarahkan kepada pencipta nilai yang mutlak, memuaskan dan tertinggi yang dialami. Ada tiga tipe utama manusia religius yang ketiganya berasal dari hubungan positif, negatif dan campuran, yaitu : a) *mistic immanent*, merupakan tipe yang mempunyai hubungan pernyataan absolut terhadap kehidupan. Moral tipe ini mencari indikasi-indikasi Tuhan dalam keseluruhan nilai hidup yang positif, b) *transendental*, merupakan kelompok yang kurang cukup memiliki kemampuan mental untuk menghayati adanya nilai yang tertinggi menolak semua usaha memenuhi kekuasaan, karena kekuasaan dianggap sebagai *self affirmation*, c) gabungan keduanya tipe campuran, dikenal sebagai moral manusia tipe penghubung, mempunyai moderat antara *mistic immanent* dan *transcendental*.

Menurut Spranger pula bahwa manusia teoretis akan menjadi religius apabila dia mencari melalui kognisi tingkat tertinggi dari rahasia akhir. Ada pula manusia yang menemukan kepuasan akhir dan pengabdian kepada Tuhan dalam melakukan tugas yang berguna secara ekonomi. Seniman mencari semua pengungkapan yang tertinggi dan kaya dalam keindahan dunia, jiwa dan seni. Tipe sosial menemukan Tuhan dalam cinta tanpa batas dan tipe politik menemukan Tuhan dalam pameran kekuasaan pada suatu skala yang besar. Tetapi mereka semua mencari dan berusaha menjauhkan diri dari dosa menurut caranya yang unik dan spesifik. Hal ini terjadi pada Moral seseorang yang bersifat *mistic immanent*

Dalam penelitian ini sesuai dengan hakekat di atas, konsep membentuk sikap Moral mengacu kepada keyakinan, sikap dan perilaku individu berkaitan dengan kekuasaan adikodrati. Penekanan ini sesuai dengan pendapat Emile Durkheim dalam Zaenab, (2015 : 16), mengemukakan bahwa penanaman nilai anak yang dalam kajiannya tentang Moral (*religiusitas*) menggunakan pendekatan sosial kolektif antara lain berpendapat bahwa dalam kehidupan yang lebih kompleks pada masyarakat modern, ia berharap aspek-aspek kultural dan aspek keorganisaian akan terpisah dalam definisi tentang religi (Agama). Ia berharap selanjutnya bahwa modernisasi akan menentukan lebih besar kepada bentuk individu religius atau peningkatan religius pribadi yang independen dari struktur-struktur kemasyarakatan.

Atas dasar penekanan di atas, maka membentuk sikap moral dalam penelitian ini adalah mengacu kepada pendekatan personal subyektif, seperti perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari, dari perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik.

Anak Usia Dini

Nusa Tenggara Barat merupakan salah satu Provinsi di Nusantara yang dalam berbagai bidang masih perlu memacu diri terutama dari segi kualitas sumber daya manusia. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia ini adalah melalui pendidikan, baik formal maupun nonformal. Upaya ini merupakan langkah maju untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Nusa Tenggara Barat yang pada waktunya nanti diharapkan dapat memberdayakan potensi sumber daya manusia yang ada. Untuk mewujudkan sumber daya manusia yang memiliki budi pekerti, ilmu pengetahuan dan keterampilan diperlukan adanya pembinaan sejak dini. Pembinaan pendidikan anak usia dini merupakan salah satu aspek yang sangat penting untuk mendorong tumbuhnya rasa percaya diri, motivasi belajar dan keterampilan berbahasa.

Terkait dengan aturan terbaru tentang pendidikan anak usia dini pemerintah telah menjabarkan isi dari Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang standar Pendidikan ke dalam Permendiknas No. 58 Tahun 2009 tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini. Dalam Permendiknas tersebut ditegaskan kembali tentang pembagian pendidikan anak usia dini menjadi tiga yaitu pendidikan anak usia dini formal yang terdiri dari Taman Kanak-Kanak/Raudhatul Athfal, pendidikan anak usia dini nonformal yang terdiri dari Kelompok Bermain.

Lahirnya Permendiknas No 58 Tahun 2010 telah berdampak pada perubahan struktur pada manajemen antara lain: (1) Direktorat Jenderal PNFI Kemdiknas RI telah merubah menjadi PAUDNI, (2) Struktural Direktorat Pendidikan Anak usia Dini yang semula bersifat vertikal terdiri dari Kasubdit KB, TPA, SPS dan kemitraan telah berubah menjadi horisontal yang terdiri Kasubdit sarana dan prasarana. Pembelajaran dan peserta didik, program, evaluasi lembaga dan kemitraan dibawah Direktorat Jendral PAUDNI Kemendikbud Republik Indonesia (Arifin, I. 2011 2-3).

Anak mempunyai peran penting sebagai agen perubahan (*agent of change*) bagi tatanan kehidupan yang secara realistis dan logis diterima oleh masyarakat Chaerul, (2002). Sejalan dengan pendapat Chaerul, Kartono dalam Rahmawati, (2006) menyebutkan bahwa anak merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu antara lain:

1. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegensia;
2. Anak diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja;
3. Anak diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa untuk menerangkan berbagai gejala tingkah laku sosial yaitu kesediaan seseorang untuk bertingkah laku tertentu kalau ia menghadapi suatu rangsangan tertentu. Sikap bisa terjadi terhadap

benda, situasi, orang, kelompok, nilai-nilai dan semua hal yang terdapat di sekitar manusia. Setiap tingkah laku, baik yang verbal maupun sosial adalah suatu hal yang bebas dan berdiri sendiri, bukan merupakan refleksi (menggambarkan) sikap, sistem kepercayaan, dorongan, kehendak ataupun keadaan-keadaan tersembunyi lainnya dalam diri individu, rangsang dan tingkah laku yang dapat diukur secara fisik dan nyata (nampak mata).

Untuk memahami tingkah laku manusia yang dalam penelitian bersifat ilmiah. Teori ini dipergunakan karena pendidikan akan memberikan rangsangan pada peserta didik dengan pengetahuan yang telah ada padanya, sehingga timbullah suatu tanggapan atau balasan yang terkesan pada jiwanya. Teori ini dipergunakan untuk membedah rumusan permasalahan pertama dalam penelitian ini, yaitu Berapa Macam *asanas* dalam *Yoga Asanas* yang membentuk sikap, etika dan perilaku Anak Pada PAUD di Kota Mataram Mataram.

Teori Konsistensi lebih melihat faktor internal sebagai pemicu perubahan, yang pada dasarnya bertujuan untuk menyeimbangkan antara sikap dan perbuatan. Teori ini disebut sebagai *balance theory* (Fitz Heider), *congruity theory* (Osgood & Tannenbaum), *cognitive dissonance theory* (Festinger), dan *reactance theory* (Brohm) dengan intisari pemikiran yang serupa, yaitu pilihan sikap terbaik biasanya adalah yang paling cocok dan dapat memberikan kestabilan pada diri seseorang. Teori ini dipergunakan untuk membedah permasalahan kedua dalam penelitian ini, yaitu tentang Bagaimana Efektifitas Latihan Yoga *Asanas* di Pada PAUD di Kota Mataram Mataram dalam membentuk sikap Moral.

DAFTAR RUJUKAN

- Arifin, I. 2011. *Kepemimpinan HIMPAUDNI studi kasus di Kota Malang*. Seri Penelitian Kualitatif. Aditya Media Publising Malang.
- Arikunto, Suharsimi. 2002 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Bertens, K, 2002 *Etika*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Badudu, 2001. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Chairul, 2002. *Agen Perubahan*, Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.
- Danim, Sudarwan, 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung : Pustaka Setia.
- Donder, I Ketut, 2004. *Sisya Sista*. Denpasar : Pustaka Bali Post.
- Koenjaraningrat. 1998. *Metoda-Metoda Penelitian Masyarakat*. Jakarta : Gramedia.
- Nawawi, Hadari, 1993. *Undang-Undang Pendidikan*. Galia Indonesia. Jakarta.
- Nazir, Moh, 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Poerwadarminta, WJS, 1976. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Permendiknas No. 58 Tahun 2009 tentang *Standar Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Riduwan, 2004. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Penelitian Pemula*. Bandung : CV. Alfabeta.

- Prakas Sarasvati, 2004. *Patanjali Raja Yoga*, Surabaya. Paramita.
- Simanjuntak. Sara C. 2006. *Yoga*. Batam : Noa Beling Karisma Publishing Gup.
- Sugiyono, 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Jakarta : Alfabeta.
- Svomir, M.D, 2004. *7 Hukum Spiritual Yoga*. Jakarta.
- Suhardana, Drs. K.M, 2006. *Etika dan Moralitas Hindu Bahan Kajian Untuk Memperbaiki Tingkah Laku*. Surabaya : Paramita
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang *Standar Pendidikan*
- Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor. 20 Tahun 2003
- Usman, Uzer, 2002. *Menjadi Guru Profesional (Edisi Kedua)*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.
- Usman, Husaini dan Akbar Setiady, Purnomo, 2004. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bandung : Bumi Aksara.
- Vivekananda, Svami, 2008. *Filosofis dan Keagamaan*. Surabaya: Paramita.
- Zaenab, 2015. *Profesionalisme Guru PAUD menuju NTB Bersaing*, Selaras Malang Jawa Timur Desember.
- Zaenab, 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif Pendidikan Prespektif Kualitatif Kekinian*. Penerbit Selaras Malang Jawa Timur Indonesia.

Peningkatan MOHABEL Melalui PAROLA
Henny Endang Megawati
(SMPN 7 Bondowoso - Jawa Timur)

Peningkatan Minat dan Hasil Belajar Matematika Peserta Didik
melalui Model Pembelajaran Talking Aloud
Mahrus Syamsul
(SMAN 1 Prajekan - Bondowoso - Jawa Timur)

Catatan Kumulatif oleh Siswa Menemukan Gaya Belajarnya
Maimuna
(SMPN 2 Tamanan - Bondowoso - Jawa Timur)

Meningkatkan Pribadi Kuat Bertanggungjawab Klien melalui
Layanan Konseling Individual Pendekatan Gestalt
Mamik Sri Mulyani
(SMAN 8 Malang - Jawa Timur)

Meningkatkan Hasil Belajar Bagian Utama Tumbuhan Tema Diriku
melalui Metode Permainan Tebak Kata
Misti Ruliyana
(SDN Dabasah 5 - Bondowoso - Jawa Timur)

Pendidikan Entrepreneurship melalui Koperasi
Pondok Pesantren di Bondowoso
Moh. Mahrus Hasan
(MTsN 2 Bondowoso - Jawa Timur)

Pendidikan Yoga dalam Membentuk Moral Anak Usia Dini
pada PAUD di Mataram
Siti Zaenab
(STAHN Mataram - Nusa Tenggara Barat)

Pengembangan Perangkat Pembelajaran Materi Bilangan Berbasis Saintifik
dan Implementasinya dengan Model Discovery Learning
Slamet Hariyadi
(SMPN 1 Tenggarang - Bondowoso - Jawa Timur)

Keterampilan Menulis Cerita dengan Menggunakan Media Gambar Seri
dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa
Suhartono
(SDN Sumbersuko 1 - Klabang - Bondowoso - Jawa Timur)

Development Of Teaching Materials Based Open Ended Problem
To Improve The Mathematics Reasoning Of Linear Inequality
In One Variable For Grade
Wahyu Jatmiko
(SMPN 1 Bondowoso - Jawa Timur)