

## Sosialisasi Olahraga Yoga Pada Anak Didik Lapas di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu

Yahya Eko Nopiyanto<sup>1</sup>, Dian Pujiyanto<sup>2</sup>, Diah Ayu Aguspa Dita<sup>3</sup>,  
Srikandi Luna Shofiyandra<sup>4</sup>, Heppy Suheri<sup>5</sup>

<sup>1,2,4</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu

<sup>3</sup>Pendidikan Kedokteran, Universitas Bengkulu

<sup>5</sup>Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu, Bengkulu

[yahyaekonopiyanto@gmail.com](mailto:yahyaekonopiyanto@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

**Kata Kunci:**  
*sosialisasi,  
olahraga,  
yoga, lpka,  
bengkulu.*

Sosialisasi olahraga yoga merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk mengenalkan olahraga Yoga kepada anak didik lapas di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu. Untuk mencapai tujuan tersebut maka metode yang diterapkan adalah mengidentifikasi kebutuhan mitra, menetapkan permasalahan utama, menyusun rencana pelaksanaan, melakukan workshop, pratik atau demonstrasi, diskusi, dan evaluasi kegiatan. Mitra yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian ini terdiri 20 anak didik lapas. Adapun lokasi pelaksanaan kegiatan adalah LPKA Kelas II Bengkulu yang memiliki alamat di Bentiring, Kecamatan Muara Bangka Hulu, Kota Bengkulu, Bengkulu, 38119. Waktu pelaksanaan workshop pada 10 Oktober 2023. Dari hasil analisis kegiatan yang telah dilakukan didapatkan bahwa sebanyak 80% mitra mengalami peningkatan pengetahuan mengenai olahraga Yoga dan 100% mitra antusias untuk mengikuti praktik melakukan olahraga Yoga. Selain itu, mitra berkomitmen untuk berlatih olahraga Yoga secara mandiri dengan menggunakan video yang dikreasikan oleh tim pengabdian. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini berdampak secara positif bagi mitra dan mampu meningkatkan pengetahuan mitra tentang olahraga Yoga.

### A. Pendahuluan

Meningkatnya perubahan tatanan masyarakat turut berkontribusi terhadap peningkatan jumlah anak yang melakukan tindakan kriminal atau pelaku berbagai tindakan yang melanggar hukum (Matondang, 2019; Putri et al., 2022). Namun, jika ditelisik lebih mendalam anak-anak bukan hanya sebagai pelaku tindak kriminal tetapi juga sebagai korban dari lingkungan maupun kurangnya kasih sayang atau perhatian dari orang tua, keadaan ekonomi orangtua yang tidak stabil, kurangnya perhatian orang tua dalam membekali ilmu agama kepada anak (Sinaga & Anshori, 2022). Dari berbagai kajian diungkapkan bahwa faktor orang tua memberikan sumbangsih terbesar khususnya pada aspek pola asuh terhadap perilaku negatif anak yang melanggar hukum (Suyandari, 2020). Lebih lanjut diinformasikan bahwa perpisahan atau perceraian yang dilakukan orang tua turut memberikan

sumbangsih terhadap kenakalan anak di lingkungan masyarakat (Ismiati, 2018; Sarutomo, 2021).

Merujuk data yang bersumber dari Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia menunjukkan bahwa dalam kurun waktu 2020 hingga 2023 terjadi peningkatan jumlah anak yang terlibat hukum. Data pada Agustus 2023 menggambarkan bahwa sebanyak 2000 anak berkonflik dengan hukum (Krisdamarjati, 2023). Data tersebut selaras dengan yang diungkapkan oleh kepala pembinaan dan pendidikan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu bahwa terjadi peningkatan yang cukup signifikan anak didik pemasyarakatan. Dari Maret 2023 yang berjumlah 70 Andikpas meningkat menjadi 91 Andikpas pada Juli 2023. Dengan meningkatnya jumlah anak maka akan berdampak pada berbagai aspek seperti penyesuaian kembali program pembinaan anak pada aspek pendidikan, olahraga, agama, maupun pengembangan diri.

Dari hasil analisis situasi yang telah dilakukan oleh tim pengabdian dengan mitra pengabdian yang diwakilkan oleh kasubsi bidang pendidikan diketahui beberapa permasalahan dan potensi mitra. Permasalahan yang dihadapi oleh mitra diantaranya belum tersedia petugas terampil khusus dalam bidang olahraga sehingga program pembinaan olahraga belum dijalankan secara optimal. Selain itu, minimnya sarana dan prasarana olahraga yang tersedia di LPKA Kelas II Bengkulu menyebabkan terbatasnya jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh Andikpas. Meskipun dengan keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, andikpas sangat antusias untuk mengikuti kegiatan olahraga di luar ruangan yang telah disusun oleh petugas seperti olahraga senam pagi ataupun bermain voli bersama. Selain itu, di LPKA Kelas II Bengkulu tersedia aula namun belum dioptimalkan untuk kegiatan olahraga.

### Gambar 1.

#### Pelaksanaan Abdimas



Prasarana Olahraga di LKPA Kelas II  
Bengkulu (a)



Andikpas melakukan olahraga  
senam pagi (b)

Berlandaskan pada hasil analisis situasi maka disimpulkan bahwa fokus permasalahan yang diangkat dalam kegiatan pengabdian ini adalah permasalahan

pada program pembinaan olahraga. Olahraga yang dipilih adalah Yoga. Olahraga Yoga merupakan kombinasi dari berbagai unsur gerakan dari berbagai jenis gerak beladiri, senam, musik maupun nyayian yang bertujuan untuk menghubungkan antara badan, pikiran, hati, dan jiwa sehingga terjadi keselarasan (Dinata, 2015). Dalam arti kata lain, Yoga juga dapat dikatakan sebagai *yuj* atau *union* yang diambil dari bahasa Sanskerta dengan arti penyatuan antara *atman* (diri) dan *brahman* (yang maha kuasa). Dapat disimpulkan bahwa individu yang mampu memahami dirinya, mengenal jiwanya, tubuhnya, dan pikirannya maka akan semakin dekat dengan sang pencipta (Sindhu, 2015).

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan andikpas tentang olahraga yoga dan manfaatnya. Sehingga, diakhir program kegiatan ini andikpas dapat melakukan olahraga secara mandiri dan mampu melakukan getok tular atau berbagi kepada sesama andikpas maupun anggota masyarakat selepas selesai masa pembinaan di LPKA Kelas II Bengkulu.

## **B. Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal Oktober 2023 yang bertempat di LPKA Kelas II Bengkulu. Kegiatan pengabdian ini melibatkan sebanyak 20 mitra. Metode pelaksanaan yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah *community based partisipatory research* atau biasa disingkat dengan CBPR. Menurut CBPR adalah metode yang memberikan peluang atau kesempatan kepada tim pengabdian dan mitra untuk saling berkolaborasi dan bersinergi secara aktif dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi (Coughlin et al., 2017). Dalam implementasinya, metode CBPR telah banyak digunakan oleh tim pengabdian untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Adapun langkah-langkah yang diterapkan dengan metode CBPR adalah membangun komitmen, perencanaan, pengumpulan informasi, aksi, monitoring dan evaluasi. Metode pengabdian digambarkan menjadi beberapa tahapan seperti gambar 1 di bawah ini.

**Gambar 2.**

Langkah Pelaksanaan Kegiatan

**1. Membangun Komitmen**

Komitmen dibangun antara tim pengabdian dari Universitas Bengkulu dan mitra pengabdian di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu.

**2. Perencanaan**

Perencanaan disusun secara kolaboratif antara tim pengabdian dan mitra.

**3. Pengumpulan Informasi**

Pengumpulan informasi dilakukan oleh tim pengabdian dengan berdiskusi kepada mitra pengabdian.

**4. Aksi**

Aksi dilakukan dengan memberikan materi dan praktik secara langsung tentang gerakan Yoga

**5. Monitoring dan Evaluasi**

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan.

Merujuk pada langkah-langkah yang telah digambarkan pada gambar 1 maka setiap tahapan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Membangun Komitmen

Membangun komitmen merupakan langkah awal dari seluruh rangkaian dan proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada tahap ini tim pengabdian dari Universitas Bengkulu dan Mitra dari LPKA Kelas II Bengkulu berkomitmen dan bekerjasama untuk melaksanakan kegiatan pengabdian untuk mengenalkan olahraga Yoga kepada andikpas di LPKA Kelas II Bengkulu.

2. Perencanaan

Perencanaan dibutuhkan sebagai pedoman atau rambu-rambu yang digunakan oleh tim pengabdian dan mitra. Dalam tahap ini terdapat beberapa hal yang menjadi pedoman diantaranya adalah persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan atau aksi, dan pelaksanaan monitoring serta evaluasi.

3. Pengumpulan Informasi

Pada tahap ketiga adalah pengumpulan informasi yang dilakukan dengan diskusi grup antara tim pengabdian dan mitra kegiatan. Dalam proses pengumpulan informasi ditujukan untuk mengumpulkan berbagai informasi penting yang dapat dipecahkan secara bersama. Dari hasil pengumpulan informasi ditetapkan bahwa sosialisasi olahraga Yoga perlu dilaksanakan sebagai upaya atau media yang dapat digunakan oleh andikpas untuk meditasi atau mereduksi gangguan mental.

#### 4. Aksi

Aksi merupakan kunci utama atau inti dari kegiatan pengabdian. Aksi meliputi pemberian informasi yang disampaikan oleh tim pengabdian mengenai Yoga, cara melaksanakan Yoga, dan manfaat yang diperoleh dalam melaksanakan Yoga secara teratur. Pelaksanaan aksi dilakukan secara kolaboratif antara tim pengabdian dan mitra.

#### 5. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi diperlukan sebagai upaya untuk mengetahui keberhasilan maupun hambatan yang terjadi pada kegiatan pengabdian. Untuk mengetahui keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan maka digunakan wawancara semi-terstruktur.

### C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan andikpas mengenai olahraga Yoga. Olahraga Yoga dapat dilakukan oleh setiap level usia baik anak-anak maupun dewasa tanpa terkecuali dilakukan oleh Andikpas di LPKA Kelas II Bengkulu. Dari hasil pengabdian yang dilaksanakan oleh tim pengabdian diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mitra. Hasil kegiatan pengabdian disajikan ke dalam tabel 1 di bawah ini.

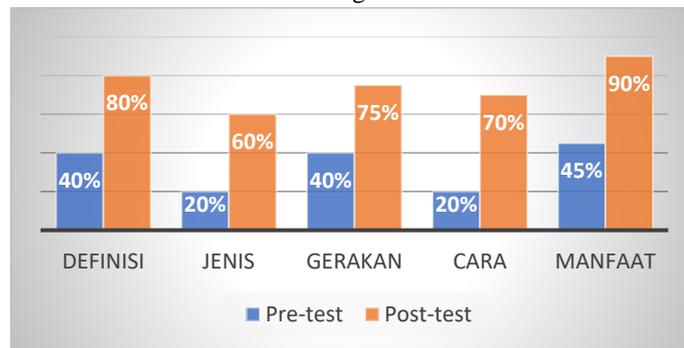
**Tabel 1.**  
Hasil Pengabdian

No	Indikator	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Definisi Yoga	40 % mitra mengetahui definisi yoga	80 % mitra mengetahui definisi yoga
2	Jenis Yoga	20 % mitra mengetahui jenis-jenis yoga	60 % mengetahui jenis-jenis yoga
3	Gerakan Yoga	40 % mitra mengetahui gerakan yoga	75 % mitra mengetahui gerakan yoga
4	Cara Melakukan Yoga	20 % mitra mengetahui cara melakukan yoga	70 % mitra mengetahui cara melakukan yoga
5	Manfaat	45 % mitra mengetahui manfaat yoga	90 % mitra mengetahui manfaat yoga

Berlandaskan pada hasil yang disajikan dalam tabel 1 diketahui bahwa secara umum sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan mitra belum

memiliki pengetahuan tentang yoga, jenis yoga, gerakan yoga, cara melakukan yoga, dan manfaat yoga bagi kehidupan sehari-hari. Namun, setelah kegiatan pengabdian dilaksanakan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dari meningkatnya nilai persentase dari setiap indikator yang digunakan dalam kegiatan ini. Hasil pengabdian secara visual dapat ditampilkan pada gambar 3 di bawah ini.

**Gambar 3.**  
Perbedaan Pengetahuan Mitra



Penyampaian materi pertama adalah mengenai definisi yoga dan sejarah singkat yoga. Dalam penyampaian materi menggunakan bantuan berbagai media seperti power point, layar monitor, video. Metode yang digunakan dalam penyampaian materi adalah ceramah dan diskusi secara interaktif.

**Gambar 4.**  
Tampilan Materi Pertama



Untuk mempermudah mitra dalam memahami olahraga yoga maka pemateri menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah diingat. Olahraga yoga secara umum merupakan olahraga yang mengkombinasikan antara pikiran dan tubuh, sehingga tercapai suatu harmonisasi antara tubuh dan pikiran. Pada mulanya olahraga ini sangat terkenal dan berkembang di India (Wong, 2011). Namun, berjalannya waktu olahraga ini banyak diminati oleh berbagai kalangan di dunia termasuk di Indonesia. Setelah mitra memahami

definisi yoga dan sejarah singkatnya, materi kedua dilanjutkan dengan jenis-jenis yoga.

**Gambar 5.**

Penyampaian Jenis Yoga oleh Pemateri



Yoga modern telah berkembang dengan berfokus pada berbagai aspek pada olahraga seperti peningkatan kekuatan, kelentukan, dan pernapasan. Aktivitas yoga diyakini dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan secara fisik dan mental. Terdapat banyak jenis yoga yang bisa disesuaikan dengan kondisi tubuh, diantaranya adalah Hatha Yoga, Mantra Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Kundalini Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga (Putra & Somawati, 2022). Namun, dalam kegiatan pengabdian ini berfokus pada Hatha Yoga atau yoga dasar. Alasan pemilihan materi ini berdasarkan pada karakteristik mitra yang merupakan pemula.

**Gambar 6.**

Penyampaian Manfaat Yoga



Terdapat berbagai manfaat yang dapat diperoleh dengan melakukan yoga secara teratur dan berkesinambungan. Secara umum manfaat yoga dapat diklasifikasikan menjadi beberapa aspek diantaranya adalah manfaat untuk tubuh atau fisik, manfaat untuk pikiran, dan manfaat untuk jiwa (Wong, 2011). Berdasarkan pada berbagai hasil penelitian menyebutkan bahwa yoga bermanfaat untuk membantu gerak motorik anak (Suryanti & Indrayasa, 2021). Melalui yoga, anak diajarkan berbagai gerakan seperti sikap duduk sempurna, sikap berdiri sempurna, gerakan yang dapat melatih kelentukan, keseimbangan, maupun gerakan rileksasi. Selain bermanfaat untuk tubuh, yoga juga bermanfaat bagi pikiran seperti kedamaian pikiran dan peningkatan konsentrasi

(Sofiyanti & Setyowati, 2021). Dengan olahraga Yoga teratur mampu membantu anak untuk meningkatkan daya konsentrasi karena dalam pelaksanaan yoga anak melakukan gerakan pernafasan sehingga membantu distribusi oksigen ke otak (Wiguna, 2022). Karena sifat yang bisa dilaksanakan di dalam maupun luar ruangan membuat Yoga mudah dilakukan oleh siapapun. Bagi anak-anak yang melakukan gerakan aktivitas fisik baik bermain maupun berolahraga memberikan dampak positif terhadap kecerdasan secara kinestetik dan membantu meningkatkan kreativitas (Al Mosawi, 2016). Dalam referensi yang lain turut menggambarkan manfaat melakukan olahraga Yoga seperti penurunan tingkat kecemasan pada anak maupun remaja (Trikusuma & Suarya, 2020).

**Gambar 7.**

Penyampaian Pelaksanaan Yoga



Setelah memahami manfaat yoga, penyampaian materi dilanjutkan dengan cara melaksanakan yoga. Untuk dapat melaksanakan yoga dengan baik maka dibutuhkan beberapa persiapan diantaranya adalah mempersiapkan matras sebagai alas bagi anggota tubuh agar tidak langsung berkenaan dengan lantai, dan menggunakan pakaian yang nyaman sehingga mudah melakukan berbagai gerakan. Selain memperhatikan perlengkapan, dalam pelaksanaan yoga juga dibutuhkan lingkungan yang tenang dan nyaman. Penggunaan media bantu seperti video tutorial di Youtube juga sangat disarankan untuk membantu berlatih yoga secara mandiri.

**Gambar 8.**

Praktik Gerakan Dasar Yoga



Supaya memberikan pengalaman yang nyata bagi mitra dalam melaksanakan gerakan yoga maka dalam sesi khusus diberikan praktik gerakan

dasar dalam yoga. Semua mitra mengikuti instruksi dari pemateri dengan seksama dan antusias untuk mengikuti semua gerakan yang diperagakan oleh pemateri. Beberapa gerakan yang dilakukan diantaranya adalah relaksasi melalui pengaturan pernafasan, dan berbagai gerakan peregangan otot. Setelah semua rangkaian kegiatan dilaksanakan, tim pengabdian melakukan wawancara kepada mitra untuk mengetahui respons mitra mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian. Dalam hasil wawancara mitra dapat disimpulkan bahwa mitra sangat senang dengan adanya kegiatan ini, karena dapat melakukan aktivitas di luar kamar sehingga tidak merasa jenuh. Selain itu, mitra merasakan manfaat dari olahraga Yoga seperti memberikan ketenangan pikiran, mengurangi stress, dan menambah kebahagiaan karena dapat melakukan aktivitas yang positif.

#### **D. Simpulan**

Melalui kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa mitra mengalami peningkatan pengetahuan dan merasakan manfaat dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Mitra sangat antusias untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan berkomitmen untuk membagikan pengalamannya kepada teman-teman lainnya yang ada di LPKA Kelas II Bengkulu

#### **E. Ucapan Terimakasih**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik berkat adanya kerjasama dan sinergi antara berbagai pihak. Oleh sebab itu, tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Bengkulu yang telah memfasilitasi kegiatan ini, dan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu yang telah bersedia untuk menjadi mitra pengabdian. Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan melalui Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat yang telah memberikan kontribusi dana berdasarkan pada kontrak 4884/UN30.15/PM/2023

#### **F. Daftar Pustaka**

- Al Mosawi, A. K. (2016). Bodily-Kinesthetic Intelligence and its Relation with the Classroom Environment of Kindergarten Children at the Age of 4-6 Years. *Sciences Journal of Physical Education*, 9(4).
- Coughlin, S. S., Smith, S. A., & Fernández, M. E. (Eds.). (2017). *Handbook of community-based participatory research*. Oxford University Press.
- Dinata, W. W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiamelalui Senam Yoga. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).

- Ismiati, I. (2018). Perceraian Orangtua Dan Problem Psikologis Anak. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v1i1.7188>
- Matondang, A. (2019). Dampak Modernisasi Terhadap Kehidupan Sosial Masyarakat. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(2), 188-194.
- Putra, I. G. M. E., & Somawati, A. V. (2022). Yoga Asana: Solusi Kurangi Kecemasan dan Stres di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 5(1), 88-101. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i1.841>
- Putri, H. D. H., Muhammad, A., & Tando, C. E. (2022). Analisis Faktor Dan Penyebab Anak Dibawah Umur Terjerat Hukum di Bapas Kelas I Jakarta Selatan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 5859-5865.
- Sarutomo, B. (2021). Penyebab anak di bawah umur melakukan tindak pidana pencurian di kabupaten demak. *International Journal of Law Society Services*, 1(1), 56-63. <http://dx.doi.org/10.26532/ijlss.v1i1.14741>
- Sinaga, Y. Y., & Anshori, A. M. (2022). FAKTOR PENYEBAB TINGGINYA KENAKALAN DAN KRIMINALITAS REMAJA DALAM MASYARAKAT. *Dakwatul Islam*, 7(1), 1-20.
- Sindhu, P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: untuk hidup sehat dan seimbang*. Mizan Qanita.
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2023). Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 5(1), 101-104.
- Suryandari, S. (2020). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kenakalan Remaja. *JIPD (Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar)*, 4(1), 23-29. <https://doi.org/10.36928/jipd.v4i1.313>
- Trikusuma, G. A. A. C., & Suarya, L. M. K. S. (2020). Peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di kabupaten Tabanan. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Kesehatan Mental dan Budaya I*, 187-195.
- Wiguna, I. B. A. A. (2022). Pelatihan Praktik Yoga Asana Untuk Meningkatkan Perkembangan Fisik Dan Motorik Anak Usia Dini. *Caraka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 109-118.
- Wong, M. F. (2011). *ACUYOGA: Kombinasi Akupresur+ Yoga*. Penebar PLUS+.