

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Mengacu pada pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Konsep yoga sebagai ritual agama merupakan ajaran Agama Hindu, dalam proses penyatuan dengan Tuhan. Diantaranya adalah karma yoga (melayani orang lain dengan mengesampingkan kepentingan diri sendiri), bhakti yoga (bhakti atau patuh kepada Tuhan), raja yoga (yoga mistik) dan Jnana yoga (yang melalui ilmu pengetahuan spiritual). Rishi Patanjali menuliskan kata Yoga (Bahasa Sanskerta) berasal dari kata “*Yuj*” yang berarti bersatu. Pengertian ini lebih dimaknai dengan jalan spiritual untuk mencapai kesempurnaan melalui pengendalian tubuh, indra dan pikiran. Konon, perkataan “*yoke*” dalam Bahasa Inggris atau “*juk*” juga berasal dari kata kerja “*yuj*”. Dapat dimaksudkan, “*yuj*” ini berarti sesuatu yang menyatukan.
2. Yoga yang diadakan di Kota Kediri beberapa varian yaitu yoga asanas ; posisi yoga duduk dengan menempatkan ujung kaki kanan

diatas paha kaki kiri dan sebaliknya. Termasuk yoga asanas yaitu *modern yoga* variannya meliputi *flying yoga, restorative, basic, energy flow, acro dan prana*. Olahraga yoga tersebut, merupakan penggabungan yoga dengan acrobat, eorobik, pilates dan gym. Hal ini sama dengan yang terdapat di Marion Studio Ladies & Gym varian olahraga yoga mulai dari *flying yoga, yoga restorative, flexibility, morning flow, power, back to basic* dan *energic flow*.

3. Ada beberapa faktor pergeseran makna yoga dari ritual agama menjadi olahraga di Kota Kediri oleh beberapa faktor, diantaranya:
 - a) Fungsi yoga sebagai jalan pembebasan menuju moksa menjadi olahraga.
 - b) Gerakan yoga di Marion Ladies Gym & Studio termasuk *yoga modern*, gerakan yoga yang digabung dengan *aero, flying, dance dan pilates*. Pergeseran terjadi pada sikap meditasi yang disebut *padmasana* pada yoga ritual agama. Sedangkan pada yoga olahraga meditasi hanya sebagai bentuk pemanasan penarikan nafas.
 - c) Sebab yang paling mempengaruhi sebagai obat alternative penyakit tertentu, biasanya oleh sebagian dokter disebut fisioterapi yoga. Yoga jenis ini, disebut *prana yoga* yang artinya energi kehidupan. Pergeseran ini terjadi karena

prana yoga di Marion Ladies Gym & Studio disediakan untuk orang-orang sakit.

- d) Tidak adanya pengaruh aqidah yang disampaikan menthor kepada peserta yoga. Menthor hanya melakukan berbagai instruktur yang kemudian diikuti oleh peserta. Tidak ada mantra tertentu atau khusus untuk peserta yang beragama Hindu.
- e) Tidak mantra yoga. Agama Hindu menggunakan mantra “AUM” sebagai media focus menuju penyatuan dengan Tuhan. Akan tetapi yoga di Marion Ladies Gym & Studio tidak menggunakan mantra.

B. Saran

Dari hasil temuan data dan pengamatan di lapangan, maka peneliti ingin member saran kepada beberapa pihak yang terkait, diantaranya:

1. Bagi masyarakat Kota Kediri sebaiknya mampu menghasilkan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Bersinerginya kedua hal tersebut, mampu menyehatkan keadaan umat baik dalam sehat mental, sehat sosial, sehat lahiriah dan sehat pikiran . Satu diantaranya melalui rajin olahraga. Memilih olahraga yoga sebagai kesehatan adalah solusi yang paling

tepat bagi mereka yang sibuk dan membutuhkan waktu singkat dalam berolahraga.

2. Bagi Marion Ladies Gym & Studio sebaiknya dalam pelaksanaan yoga *free* lebih meluas tidak hanya di studio atau sekitar Kota Kediri , agar seluruh masyarakat juga banyak yang mengetahui olahraga yoga.
3. Bagi pembaca jangan hanya melihat judul, membaca sampai bab terakhir akan membuat paham maksud tulisan ini. Hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan untuk memaknai pergeseran yoga di setiap tempat.