

BAB II

PENDIDIKAN JASMANI DALAM KITAB ZADUL MA'AD KARANGAN IBNU QAYYIM JAUZIYYAH DAN RELEVANSINYA TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM

A. Deskripsi Pustaka

1. Pendidikan Jasmanai

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan” merupakan kata yang tidak asing lagi untuk hampir setiap orang. Namun demikian, istilah ini lebih sering diartikan secara berbeda dari masa ke masa, termasuk oleh ahli yang berbeda pula. Seseorang mungkin menerjemahkan pendidikan sebagai sebuah proses latihan. Orang lain mungkin menerjemahkannya sebagai sejumlah pengalaman yang memungkinkan seseorang mendapatkan pemahaman dan pengetahuan baru yang lebih baik. Sebagaimana pendapat dalam buku Pengantar Dasar-Dasar Pendidikan, disebutkan pendidikan dalam pengertian secara luas bahwa sebagai suatu pengalaman.¹

Dalam Kamus Ilmiah Populer, pendidikan berasal dari kata dasar didik (mendidik), yaitu: memelihara dan memberi latihan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Sedangkan pendidikan mempunyai pengertian: proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, proses perbuatan, cara mendidik.² Ki Hajar Dewantara mengartikan pendidikan sebagai daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup yaitu

¹ Tim Dosen Fip-Ikip Malang, *Pengantar Dasar-Dasar Kependidikan*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1991), 23.

² Mas'ud, Khasan, Abdul Qohar, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya, Bintang Pelajar, 1998), 89.

hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya.³

Pendidikan sebagai “rekonstruksi” aneka pengalaman dan peristiwa yang dialami dalam kehidupan individu sehingga segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan bermakna.” Definisi ini mengandung arti bahwa seseorang berpikir dan memberi makna pada pengalaman-pengalaman yang dilaluinya. Lebih jauh definisi tersebut mengandung arti bahwa pendidikan seseorang terdiri dari segala sesuatu yang ia lakukan dari mulai lahir sampai ia mati. Kata kuncinya adalah melakukan atau mengerjakan. Seseorang belajar dengan cara melakukan. Pendidikan dapat terjadi di perpustakaan, kelas, tempat bermain, lapangan olahraga, di perjalanan, atau di rumah.⁴

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dipahami bahwa hakekat pendidikan pada dasarnya adalah memproses potensi anak dengan memberikan didikan, melatih dan mengelolah terhadap potensi-potensi anak yaitu: berupa akal (IQ), qalbu (EQ), jiwa (SQ), dan Jasad (AQ). Dengan perubahan itu, maka akan menjadikan atau mewujudkan manusia yang sempurna.

Pandangan tradisional menganggap bahwa manusia itu terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah yaitu jasmani dan ruhani (dikotomi atau pembagian dalam dua bagian yang saling bertentangan. Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelaras pendidikan ruhani manusia. Dengan kata

³ <http://www.pendidikan-dasar-dan-dasar-pendidikan.com>, diakses 20 Agustus 2018.

⁴ Tim Pengembang KBK, Pendidikan Jasmani Menengah Kejuruan, *Kurikulum Berbasis Kopetensi Untuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, dan Departemen Pendidikan Nasional, 2003), 3.

lain pendidikan jasmani hanya sebagai pelengkap saja. Di Amerika Serikat, pandangan dikotomi ini muncul pada akhir abad 19 atau antara tahun 1885-1900.⁵

Pada saat itu, pendidikan jasmani di pengaruhi oleh system Eropa, seperti: Sistem Jerman dan Sistem Swedia, yang lebih menekankan pada perkembangan aspek fisik (fitnes), kehalusan gerak, dan karakter siswa, dengan gimnastik (senam kebugaran tubuh, olah raga) sebagai medianya. Pada saat itu, pendidikan jasmani lebih berperan sebagai “*medicine*” (obat) daripada sebagai pendidikan. Oleh karena itu, para pengajar pendidikan jasmani lebih banyak dibekali latar belakang akademis kedokteran dasar (*medicine*).⁶

Pendidikan Jasmani berdasarkan pandangan dikotomi manusia secara empirik menimbulkan salah kaprah dalam merumuskan tujuan, program pelaksanaan, dan penilaian pendidikan. Kenyataan menunjukkan bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani ini cenderung mengarah kepada upaya memperkuat badan, memperhebat keterampilan fisik, atau kemampuan jasmaniahnya saja. Selain dari itu, sering juga pelaksanaan pendidikan jasmani ini justru mengabaikan kepentingan jasmani itu sendiri, hingga akhirnya mendorong timbulnya pandangan modern.⁷

⁵ Tim Pengembang KBK, Pendidikan Jasmani Menengah Kejuruan, *Kurikulum Berbasis Kopetensi Untuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, dan Departemen Pendidikan Nasional, 2003), 3.

⁶ Tim Pengembang KBK, Pendidikan Jasmani Menengah Kejuruan, *Kurikulum Berbasis Kopetensi Untuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, dan Departemen Pendidikan Nasional, 2003), 3.

⁷ Tim Pengembang KBK, Pendidikan Jasmani Menengah Kejuruan, *Kurikulum Berbasis Kopetensi Untuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, dan Departemen Pendidikan Nasional, 2003), 4.

Pandangan modern, atau sering juga disebut pandangan holistik (pandangan tentang kepentingan keseluruhan/tidak mengkotak-kotak), menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri dari bagian-bagian yang terpilah-pilah. Manusia adalah kesatuan dari berbagai bagian yang terpadu. Oleh karena itu pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja. Di Amerika Serikat, pandangan holistik ini awalnya dipelopori oleh Wood dan selanjutnya oleh Hetherington pada tahun 1910. Pada saat itu pendidikan jasmani dipengaruhi oleh progressive education. Doktrine utama dari progressive education ini menyatakan bahwa semua pendidikan harus memberi kontribusi terhadap perkembangan anak secara menyeluruh, dan pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting terhadap perkembangan tersebut. Pada periode ini pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani (*education through physical*).

Pandangan holistik ini, pada awalnya kurang banyak memasukkan aktivitas sport karena pengaruh pandangan sebelumnya, yaitu pada akhir abad 19, yang menganggap sport tidak sesuai di sekolah-sekolah. Namun tidak bisa dipungkiri sport terus tumbuh dan berkembang menjadi aktivitas fisik yang merupakan bagian integral dari kehidupan manusia. Sport menjadi populer, siswa menyenangkannya, dan ingin mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi di sekolah-sekolah hingga para pendidik seolah-olah ditekan untuk menerima sport dalam kurikulum di sekolah-sekolah karena mengandung nilai-nilai pendidikan. Hingga akhirnya pendidikan jasmani juga berubah, yang tadinya lebih menekankan pada gimnastik dan fitness (kemampuan/kecocokkan) menjadi lebih merata pada seluruh aktivitas fisik termasuk olahraga, bermain,

rekreasi atau aktifitas lain dalam lingkup aktivitas fisik.⁸

Di Indonesia, salah satu contoh definisi pendidikan jasmani yang didasarkan pada pandangan holistik ini dikemukakan oleh Jawatan Pendidikan Jasmani (sekarang sudah dibubarkan) yang dirumuskan tahun 1960, dengan menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.⁹

Definisi yang relatif sama, juga peneliti temukan, dalam buku pendidikan Jasmanai Menengah Kejuruan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan definisi tersebut.¹⁰

⁸ Tim Pengembang KBK, Pendidikan Jasmani Menengah Kejuruan, *Kurikulum Berbasis Kopetensi Untuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, dan Departemen Pendidikan Nasional, 2003), 4.

⁹ Tim Pengembang KBK, Pendidikan Jasmani Menengah Kejuruan, *Kurikulum Berbasis Kopetensi Untuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, dan Departemen Pendidikan Nasional, 2003), 4.

¹⁰ Tim Pengembang KBK, Pendidikan Jasmani Menengah Kejuruan, *Kurikulum Berbasis Kopetensi Untuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, dan Departemen Pendidikan Nasional, 2003),. 5.

Definisi pendidikan jasmani dari pandangan holistik ini cukup banyak mendapat dukungan dari para ahli pendidikan jasmani lainnya. Misalnya dalam buku pendidikan Jasmanai Menengah Kejuruan disebutkan:

Pendidikan jasmani modern yang lebih menekankan pada pendidikan melalui aktivitas jasmani didasarkan pada anggapan bahwa jiwa dan raga merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisah-pisahkan. Pandangan ini memandang kehidupan sebagai totalitas. hal serupa dari sudut pandang yang lebih spesifik (istimiwa; menurut jenisnya), “masa anak-anak adalah masa yang sangat kompleks, dimana pikiran, perasaan, dan tindakannya selalu berubah-ubah. Oleh karena sifat anak-anak yang selalu dinamis pada saat mereka tumbuh dan berkembang, maka perubahan satu elemen sering kali mempengaruhi perubahan pada elemen lainnya. Oleh karena itulah, anak secara keseluruhan yang harus kita didik, tidak hanya mendidik jasmani atau tubuhnya saja.”¹¹

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun demikian, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa

¹¹ Tim Pengembang KBK, Pendidikan Jasmani Menengah Kejuruan, *Kurikulum Berbasis Kopetensi Untuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, dan Departemen Pendidikan Nasional, 2003), 5.

disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolah raga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olah raga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.¹²

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.¹³

Berdasarkan pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa hakekat pendidikan jasmani beorientasi kesehatan dan kekuatan tubuh, Pendidikan jasmani di antaranya dapat dilakukan dengan menggerakkan badan dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat. Seperti melakukan olah raga sebagai wahana dan sekaligus cara untuk membangun

¹² Sukintaka, *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*, Yayasan (Bandung: Nuansa Cendikia, 2004), 2.

¹³ Depdiknas, *Permendiknas No. 22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Depdiknas, 2006), 131.

manusia yang utuh baik sebagai insan maupun sebagai sumber daya pembangunan dalam kehidupannya.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.¹⁴

Tujuan Pendidikan Jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 adalah sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola

¹⁴ Suryobroto, dan Agus S, *Diklat Sarana-dan Prasarana Pendidikan Jasmani*, (Yogyakarta: FIK UNY, 2004), 8.

hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.¹⁵

Menurut Adang Suherman, tujuan pendidikan jasmani secara umum deklasifikasi menjadi empat tujuan perkembangan, yaitu: Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).

- 1) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skill full*).
- 2) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
- 3) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.¹⁶

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga. Meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, sepakbola, bolabasket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya.

¹⁵ Depdiknas, *Permendiknas No. 22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Depdiknas, 2006), 135.

¹⁶ Adang Suherman, *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*, (Bandung: UPI, 2009), 7.

2. Aktivitas pengembangan. Meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam. Meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik. Meliputi: Gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air. Meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar sekolah. Meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7. Kesehatan. Meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.¹⁷

d. Manfaat Pendidikan Jasmani

Manfaat pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut:¹⁸

1) Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Pendidikan jasmani merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak

¹⁷ BNSP, *Ruang Lingkup Penjasorkes*, (Jakarta: Depdiknas 2006), 513.

¹⁸ Depdiknas, *Permendiknas No. 22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Depdiknas, 2006).

dalam masa-masa pertumbuhannya, makin besar bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

- 2) Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

Pendidikan Jasmani adalah waktu untuk berbuat. Anak-anak akan lebih memilih untuk berbuat sesuatu dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya.

- 3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari.

- 4) Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini sangatlah perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimal.

- 5) Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional

Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.

2. Konsep Pendidikan Jasmani Menurut Ibnu Al Qayyim Al Jauziyyah

Beban hidup itu sangat berat, cita-cita dan pendidikan tidak akan pernah berhenti, sehingga untuk mengurangi bahtera kehidupan diperlukan jiwa yang kuat, disertai fisik yang sehat. Seperti yang sering terdengar ungkapannya dalam bahasa Latin yang berbunyi “*Mens sana in corpore sano*”, yang artinya Akal yang sehat terletak dalam badan yang sehat. Jiwa yang lemah tidak akan dapat menghadapi berbagai tantangan dan rintangan, dan pasti tidak sabar menghadapi musibah dan ujian. Demikian pula fisik yang lemah tidak akan dapat berbuat banyak dalam melaksanakan tugas atau kewajiban hidup di dunia ini.

Karena itulah, Islam tidak hanya memperhatikan faktor-faktor kesehatan rohani, tetapi juga kesehatan fisik. Olahraga (yang diperkenankan dan diperintahkan dalam Islam) sangat efektif untuk kesehatan jasmani manusia yang kuat fisik, kuat mentalnya, mulia akhlaknya, dan banyak karyanya. Hal itu di isyaratkan Rasulullah saw. Melalui hadisnya,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: *الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ،*

Artinya: “*Dari Abu Hurairah Radhiyallahu ‘anhu , beliau berkata, Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh Azza wa Jalla daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan.*” (HR. Muslim, Imam An Nawawi)¹⁹

¹⁹Adib Bisri, *Terjemah Lengkap, Riyadush Shalihin*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2010), 139.

Hadis di atas secara tidak langsung menganjurkan kaum mukmin untuk menjadi kuat karena mukmin yang kuat itu lebih dicintai oleh Allah, dengan kekuatan seorang mukmin dapat menjalankan perintah Allah dan menjauhi larang-laranganNya tanpa mengucilkan mukmin yang lemah.

Beberapa ibadah dalam Islam juga mengandung unsur olah tubuh, shalat misalnya, sejak gerakan-gerakan ketika membasuh atau mengusap anggota wudhu dan mandi, ketika ruku²⁰ dan sujud, ketika berdiri dan duduk, dan gerakan-gerakan lainnya. Demikian pula pelaksanaan ibadah haji, ada perjalanan sa²¹i (lari-lari kecil), bertawaf, dan berusaha melemparkan jumrah dengan tepat, dan lain-lain. Dari penjelasan di atas tentang Islam dan olahraga, penulis akan memfokuskan penelitian tentang pendidikan jasmani menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah.

a. Menjaga Kesehatan

Islam diturunkan Allah swt. untuk memperbaiki jiwa dan batin manusia dengan keyakinan, ibadah dan mu²²amalah. Kedatangannya juga untuk memperbaiki fisik manusia supaya selalu bersih dan sehat. Ibnu Qayyim berkata:

ولما كانت الصحة والعافية من اجل نعم الله على عبده.
 واجزل عطاية, وافرحه, بل العافية المطلقة اجل النعم على
 الاطلاق, محقيف لمن ردق خطا من التوفيق مراعاتها وحفظها
 وحماتها عما يضادها.²⁰

“ Kesehatan dan afiat merupakan nikmat Allah yang paling agung, yang diberikan-Nya kepada

²⁰ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 214.

*Hamba, karunia yang paling besar dan pemberian yang paling mulia. Maka sudah selayaknya jika orang yang diberi karunia ini untuk menjaga dan memperhatikannya serta memeliharanya dari hal-hal yang berlawanan dengannya.*²¹

Dalam pendapat Ibnu Qayyim yang diterjemahkan oleh Kathur Suhardi tersebut menjelaskan bahwa kesehatan dan afiat merupakan nikmat Allah yang paling besar dan mulia yang diberikan kepada hamba-Nya. Maka sudah selayaknya jika orang yang diberi nikmat dan karunia berupa kesehatan, untuk menjaga dan memperhatikan serta memelihara dari hal-hal yang berlawanan yaitu menolak berbagai penyakit dan penyebabnya.

b. Macam-macam Permainan dalam Olahraga

Islam tidak melarang umatnya bermain olahraga, tetapi membuka pintu seluas-luasnya dalam bermain. Ibnu Qayyim mengatakan bahwa permainan itu terbagi kepada tiga, yaitu:

- 1) Pertama, Permainan yang dicintai dan diridhai Allah dan Rasul-Nya, seperti pacuan kuda dan memanah.
- 2) Kedua, Permainan yang dibenci dan dimurkai Allah dan Rasul-Nya, seperti semua bentuk permainan yang akan menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara para pemain bahkan merembet kepada orang disekitarnya. Contoh permainan yang dibenci adalah Matador (manusia melawan banteng) .
- 3) Ketiga, bentuk permainan yang tidak dicintai dan tidak dibenci Allah serta dibolehkan melakukannya karena tidak ada bahaya yang terkandung di

²¹ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Tarjamah, Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 310.

dalamnya seperti lomba lari, renang dan gulat.²²

c. Waktu yang tepat untuk Olah Raga

Dalam pandangan Ibnu Qayyim:

ووقت الرياضة الخلال الغداء, وكمال الهضم, والرياضة المعتدلة هي التي تحمّرفيها البشرية. ةتربو ويشندى بها البدن, وامالتي يلزمها سيلان العرق فمفرطة, واي عضو كثرت رياضته قوي.²³

“Waktu yang tepat untuk berolahraga ialah setelah leramnya makanan dan pencernakannya. Olahraga yang seimbang bisa memerahkan kulit dan menumbuhkan badan. Tidak perlu olahraga yang terlalu memeras keringat. Apapun anggota tubuh yang banyak berolahraga akan menjadi kuat.”²⁴

Maksud dari kalimat diatas adalah waktu yang tepat untuk olahraga ialah setelah tercernanya makanan secara sempurna. Sesungguhnya olahraga yang dilakukan sebelum makanan dicerna dengan sempurna akan berbahaya bagi kesehatan. Olahraga yang dilakukan tidaklah harus yang berat atau memeras keringat secara berlebihan. Beliau memandang bahwa melakukan olahraga dengan teratur akan membuat anggota tubuh menjadi kuat

²² Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Tarjamah, Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 312.

²³ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 247.

²⁴ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Tarjamah, Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 316.

d. Kurikulum Pendidikan Jasmani

Kurikulum atau materi pendidikan jasmani yang harus diterapkan menurut Ibnu Qayyim adalah sebagai berikut :

واماركوب النحيل, ورمين الشباب, والعراع, والمسابقة على
الاقدام, فريضة للبدن كله, وفي قاعة لامراض مدمنة,
كالجدام والاستقاءة القولنج.²⁵

“Olahraga naik kuda, melempar lembing, gulat dan lomba lari merupakan jenis olahraga yang menggerakkan semua anggota tubuh sehingga bisa menghindari penyakit kronis.”²⁶

Selain olahraga tersebut, materi pendidikan jasmani menurut Ibnu Qayyim yang lain adalah:

“Bentuk permainan yang dicintai dan diridhai Allah dan Rasul-Nya, seperti pacuan kuda dan memanah. Bentuk permainan yang tidak dicintai dan tidak dibenci Allah sera dibolehkan melakukannya karena tidak berbahaya yang terkandung didalamnya seperti lomba lari, renang dan gulat.

Kurikulum atau materi pendidikan jasmani menurut Ibnu Qayyim sebagai berikut:

Diantara olah raga yang dapat dilakukan agar tubuh bisa bergerak secara menyeluruh adalah:

- 1) Olah raga naik kuda
- 2) Melempar lembing
- 3) Gulat
- 4) Dan lomba lari

²⁵ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 247.

²⁶ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Tarjamah, Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 316.

Olah raga tersebut bisa menghindarkan penyakit kronis seperti jantung dan lain-lain. Selain itu olah raga yang bermanfaat lainnya yang beliau anjurkan yaitu:

- 1) Memanah
- 2) Dan renang

e. Manfaat Olahraga

Di antara banyaknya manfaat olah raga, di penelitian ini penulis hanya menyebutkan manfaat olah raga yang disebutkan oleh Ibnu Qayyim. Di antaranya adalah:

1) Menjaga Kesehatan

Badan membutuhkan makanan dan minuman untuk menjaga kelangsungannya. Makanan tidak berubah seketika secara keseluruhan lalu menjadi bagian dari tubuh, tapi tentu ada yang tersisa dari proses pencernaannya. Jika sisa ini semakin banyak dan berjalan sekian lama, maka ia akan menumpuk menjadi jumlah yang banyak, hingga bisa menjadi penghambat dan memberati badan, dan akhirnya menimbulkan berbagai macam penyakit.

Menurut Ibnu Qayyim:

والحركة اقوى الاسباب فى منع تولدها. فانها تسنح
الاعضاء وتسيل فضلاتها. فلا يجتمع على طول الزمان.
وتعود البدن الخفة وانشاط. وتجعله قابلا للغذاء وتصلب

المفاصل, وتقوي الاوتار والرباطات وتؤمن جميع
الامراض.²⁷

“Gerakan merupakan sebab yang paling dominan untuk mencegah terjadinya penumpukan sisa-sisa pencernaan itu. Karena gerakan ini mampu menghangatkan seluruh anggota tubuh, mengalirkan sisa-sisa tersebut dan tidak menimbulkan penumpukan, lalu membuat tubuh menjadi ringan dan bergairah, layak diisi makanan lagi, menguatkan sendi-sendi dan otot serta melindungi dari berbagai macam penyakit.”²⁸

Dari pemaparan tersebut salah satu manfaat dari gerakan atau olahraga ialah mencegah terjadinya penumpukan sisa-sisa makanan dalam pencernaan. Karena dengan melakukan olahraga seluruh tubuh akan menjadi hangat, mengalirkan sisa-sisa makanan dan menghindari menumpuknya sisa-sisa pencernaan. Dan setelah itu membuat tubuh menjadi ringan, bertenaga dan bisa makan kembali, menguatkan otot serta melindungi dari berbagai penyakit atau secara singkatnya adalah menjadikan tubuh sehat dan terhindar dari berbagai penyakit yang berbahaya. Di antara jenis olah raga yang dianjurkan seperti naik kuda, melempar lembing, gulat dan lomba lari dapat menggerakkan semua anggota tubuh, sehingga bisa menghindarkan penyakit kronis, seperti jantung dan lain-lain

2) Menguatkan jasmani

²⁷ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 247.

²⁸ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Tarjamah, Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 316.

Menurut Ibnu Qayyim:

امسك القوى النفسانية عن افعالها وهي قوى الحس
والحركة الارادية.²⁹

“Tidak perlu olahraga yang terlalu memeras keringat. Apapun anggota tubuh yang banyak berolahraga akan menjadi kuat.”³⁰

Dari pemaparan tersebut dapat dijelaskan bahwa selain membuat tubuh menjadi sehat, manfaat olahraga ialah dapat menguatkan anggota tubuh atau jasmani. Olah raga dapat menguatkan sendi-sendi dan otot-otot.

Namun olahraga menurut Ibnu Qayyim jangan dilakukan secara berlebihan karena hanya akan berdampak buruk bagi kesehatan. Adapun jenis olahraga yang disarankan adalah naik kuda, melempar lembing, gulat dan lomba lari karena pada olah raga tersebut dapat menggerakkan semua anggota tubuh.

3) Mendapatkan pahala yang melimpah

وقد قيل : ان الحكمة في النوم على الجانب الايمان, ان
لايستغرق النائم في نومه, لأن القلب فيه مبل الى جهة
اليسار. وذلك يمنع من استقرار النائم واستثقاله في نومه
بخلاف قراره في النوم على اليسار فإنه مستقره, فيحصل

²⁹ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 240.

³⁰ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Tarjamah, Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 316.

بذلك الدعة التامة فيستغرق الانسان في نومه, ويستثقل
 فيفوته مصالح دينه و دنياه.³¹

“Tidur Nabi Shallallahu Alaihi wa Sallam adalah tidur yang paling baik dan bermanfaat bagi tubuh dan kekuatannya, begitu pula bangun beliau. Setelah bangun beliau bersiwak, wudhu, shalat seperti yang telah ditetapkan Allah. Dengan begitu setiap organ tubuh dan kekuatannya bisa mengambil manfaat dari tidur dan istirahatnya serta manfaat dari olahraga, yang disertai pahala yang melimpah. Yang demikian itu tentu akan mendatangkan kebaikan bagi hati dan badan, di dunia dan di akhirat.”³²

Dari pemaparan Ibnu Qayyim di atas tentang rutinitas Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* dalam tidur, bangun tidur dan setelah bangun tidur. Di situ dapat diambil kesimpulan bahwasannya salah satu manfaat dari olahraga selain menjaga kesehatan dan menguatkan otot adalah mendapatkan pahala yang melimpah. Karena nabi melakukan olahraga yang secara bersamaan dengan ibadah kepada Allah yaitu bersiwak, wudlu dan shalat. Dan semua kegiatan tersebut adalah beliau lakukan karena ibadah kepada Allah swt.

f. Sarana Pendidikan Jasmani

Menurut Ibnu Qayyim sarana yang tepat bagi pendidikan jasmani adalah syiar (bentuk) *ta'abuddiyah* (beribadah) yang telah diperintahkan oleh Allah atas hamba-hamba -Nya, seperti shalat, puasa dan haji. Jika

³¹ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 243.

³² Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Tarjamah, Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 314.

ini dikerjakan dengan ikhlas karena Allah maka semua itu akan bermanfaat bagi ruh dan badan.³³

Shalat misalnya, ia bisa mendatangkan rizki, menjaga kesehatan, menolak penyakit, mengusir gangguan, menguatkan hati, mencerahkan wajah, menyenangkan jiwa, menghilangkan kemalasan, membangkitkan semangat dan kekuatan, melapangkan dada, menjadi santapan rohani, melapangkan hati, memelihara nikmat, menyingkirkan penderitaan, mendatangkan barakah, menjauhkan syetan dan mendekatkan kepada Allah.

Secara umum shalat mendatangkan pengaruh yang menakjubkan untuk menjaga kesehatan hati dan badan serta kekuatan keduanya, menolak unsur-unsur yang buruk.³⁴ Shalat mempunyai pengaruh yang menakjubkan untuk mendatangkan kesenangan dunia, terlebih lagi jika dilaksanakan secara sempurna, lahir dan batin. Gerakan-gerakan shalat seperti ruku³, sujud dan duduk tahiyat akan menggerakkan sendi-sendi manusia, melancarkan peredaran darah dan pencernaan serta akan menanggulangi tumpukan sisa-sisa makanan dalam tubuh.

Demikian juga dengan *Shaum* atau puasa merupakan penawar untuk berbagai penyakit roh, hati, dan badan, manfaatnya tak terhitung dan mempunyai pengaruh yang dari hal-hal yang berbahaya, apalagi jika dilakukan dengan cara yang benar menurut syariat. Puasa menunjang kekuatan tubuh, menguatkan hati untuk jangka panjang maupun jangka pendek, sangat

³³ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Praktek Kedokteran Nabi-Terjemahan dari Kitab Thibbin Nabawi*, (Jogjakarta: Hikmah Pustaka, 1990), 246.

³⁴ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 338.

baik untuk orang yang memiliki karakter dingin dan lembab.³⁵

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Sebelum diadakan penelitian tentang Konsep Pendidikan Jasmani Dalam Kitab *Zaadul Ma'ad* Karangan Ibnu Al Qayyim Al Jauziyyah, beberapa penelusuran dan telaah terhadap berbagai hasil kajian penelitian terdahulu yang terkait dengan lingkup penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Karsana, 2003, dengan judul: Konsep Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan Islam.

Hasil dalam penelitian ini menyatakan bahwa konsep pendidikan jasmani merupakan kerangka konseptual yang berisi ide, gambaran, pengertian, serta pemikiran tentang jasmani manusia. Jasmani adalah jasad-tubuh yang berarti organ-organ tubuh manusia yang terdiri dari susunan, sistem, dan sel tubuh yang membentuk satu kesatuan dan mekanisme kerja. Kerja tubuh itulah yang disebut sebagai aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani berupa aktivitas ibadah ritual seperti sholat, puasa, haji, mandi dan wudhu' sebagai kunci pokok aktivitas ibadah Islam. aktivitas ibadah ini mengandung manfaat dan keuntungan bagi tubuh-fisik manusia. Dengan melakukan gerak tersebut organ-organ tubuh dapat bekerja dengan baik serta dapat beristirahat.

Pendidikan jasmani dalam Islam menempatkan posisi bagian hak manusia, sebab pendidikan jasmani merupakan suatu simbiosisme dengan pendidikan moral (akhlak) dan spiritual (emosi). Pendidikan moral dan spiritual tidak akan menemukan puncaknya bila tidak didukung dengan pendidikan jasmani. Sebab pendidikan jasmani merupakan sarana yang kuat dalam mempengaruhi

³⁵ Ibnu Qayyim Al Jauziyyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 339.

tingkah laku, etika, moral serta amal sholeh yang diwujudkan.

Seperti dalam penelitian di atas, peneliti akan melakukan penelitian tentang konsep pendidikan jasmani, namun dengan fokus yang berbeda. Dalam penelitian di atas tentang konsep pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam, sedangkan dalam penelitian peneliti akan fokus tentang konsep pendidikan jasmani menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyyah dan relevansinya terhadap pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam.

2. Alfi Syahrin, Amiruddin, dan Bustamam, 2017, dengan judul: Peran Guru Pendidikan jasmani dalam Membentuk Karakter Siswa pada MTs Se- Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016/2017". Penelitian ini

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan adanya peran guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam membentuk karakter siswa dengan mencontohkan sikap disiplin, jujur, adil, saling menghormati dan menghargai dan mencontohkan akhlak yang mulia pada MTs Se- Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016/2017 sehingga dapat membentuk karakter siswa menjadi lebih baik. Disarankan bagi calon guru pendidikan jasmani yang mana menjadi seorang guru tersebut memang harus betul-betul menjalankan tugas sebagai guru profesional yang aktif dan kreatif dalam membina siswa-siswi supaya menjadi generasi bangsa yang mempunyai karakter yang baik yang bermanfaat bagi bangsa dan Negara.

Seperti dalam penelitian di atas, peneliti akan melakukan penelitian tentang konsep pendidikan jasmani, namun dengan fokus yang berbeda. Dalam penelitian di atas tentang Peran Guru Pendidikan jasmani dalam Membentuk Karakter Siswa, sedangkan dalam penelitian peneliti akan fokus tentang konsep pendidikan jasmani menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyyah dan relevansinya terhadap pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam.

3. Paiman, 2013, dengan Judul: Kontribusi Pendidikan Jasmani dalam Membentuk Karakter Peserta Didik.
- 4.

Hasil Penelitian ini menyimpulkan bahwa: akhir ini karakter generasi muda Indonesia ada pada tingkat yang mengkhawatirkan karena ada banyak perilaku buruk yang dilakukan oleh generasi muda seperti kenakalan remaja, narkoba, dan beberapa tindakan seperti korupsi, nepotisme, konflik antar suku. Mereka menunjukkan bahwa penurunan moral terjadi dalam semua aspek kehidupan. Dalam konteks yang lebih luas, jika kita tidak dapat memperbaiki kondisi, perilaku buruk ini akan menyebabkan disintegrasi Indonesia sebagai sebuah negara kesatuan dan satu bangsa. Ini membuktikan pembangunan karakter di Indonesia memiliki prioritas pertama terutama dalam sistem pendidikan nasional di Indonesia. Karakter baik siswa akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Karakter dasar siswa haruslah baik dalam spiritual, patriotis, disiplin, bertanggung jawab, berpandangan luas, optimis, pandangan spiritual yang mendalam, dan nasionalisme yang kuat. Karakter-karakter tersebut harus diinternalisasikan ke dalam setiap individual melalui pendidikan di sekolah-sekolah dan perguruan tinggi. Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah memiliki peran strategis dalam internalisasi karakter yang baik. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan nasihat, simulasi dan diskusi, misalnya dalam praktik nyata permainan dan kegiatan belajar mengajar. Teknik yang paling efektif adalah memberi contoh. Pepatah mengatakan bahwa satu contoh lebih efektif daripada ribuan nasihat. Melalui permainan dan kegiatan olahraga, guru dapat menginternalisasi karakter yang baik dalam kepribadian siswa dengan cara yang menyenangkan.

penelitian di atas berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, peneliti akan melakukan penelitian tentang pendidikan jasmani, namun dengan fokus yang berbeda. Dalam penelitian di atas tentang kontribusi

pendidikan jasmani dalam membentuk karakter peserta didik, sedangkan dalam penelitian peneliti akan fokus tentang konsep pendidikan jasmani menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyyah dan relevansinya terhadap pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam.

C. Kerangka Berfikir

Banyak ulama dan pakar pendidikan Islam telah membahas pendidikan jasmani dalam agama Islam. Di antaranya adalah Ibnu Qayim Al-Jauziah. Beliau adalah seorang ulama' yang ahli dalam masalah kesehatan, baik jasmani maupun rohani. Hal ini dapat dilihat dalam tulisan beliau, seperti *Zaadul Ma'ad* kitab ke empat yang membahas tentang kesehatan. Selain itu beliau juga seorang ahli pendidikan Islam, karena Ibnu Qayyim terjun langsung didunia pendidikan. Beliau mengajar diperguruan Al- Jauziyah milik ayahnya. Maka, pemikiran pendidikan menurut beliau layak untuk diteliti, khususnya pendidikan jasmani, karena memang beliau ahli dalam masalah ini.³⁶

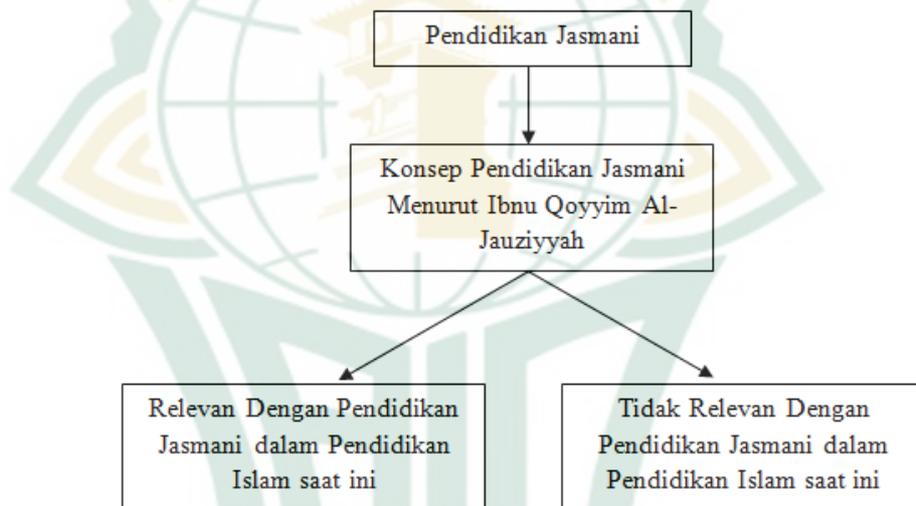
Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah manusia untuk bisa bertahan hidup memerlukan makanan dan minuman. Makanan tidak seluruhnya menjadi bagian dari tubuh. Karena setiap proses pencernaan makanan masih akan menghasilkan ampas. Apabila ampas tersebut terlalu banyak dalam waktu lama maka akan menumpuk dalam jumlah banyak pula. Dengan kuantitas yang banyak dan kualitas yang banyak dan kualitas yang berat ampas tersebut akan berbahaya, bisa menyebabkan penyumbatan atau menyebabkan kegemukan, selain itu juga akan menyebabkan beberapa penyakit dalam. Olahraga adalah cara terbaik untuk mencegah menumpuknya ampas makanan tersebut. Karena olahraga dapat memanaskan tubuh, mencairkan sisa ampas sehingga tidak mendekam terlalu lama,

³⁶ Hasan bin Ali Al Hijazy, *Manhaj Tarbiyyah Ibnu Qayyim-Terjemah dari Kitab Al-Fikru Tarbawy Inda Ibnu Qayyim*, Pustaka Al Kautsar, Jakarta, 2001, hlm. iii.

di antara jenis olahraga fisik adalah menunggang kuda, melempar lembing, gulat dan lomba lari. Semua jenis olahraga ini dapat menghilangkan penyakit kronis seperti serangan jantung.³⁷

Konsep pendidikan jasmani menurut Ibnu Qiyim Al-Jauziyyah masih relevan atau tidak jika di kaitkan dengan pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam saat ini, sehingga konsep pendidikan jasmani dapat diterapkan pada pendidikan Islam sekarang ini.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat digambarkan dengan bagan sebagai berikut:



Bagan di atas dapat di jelaskan bahwa konsep pendidikan jasmani meurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah apakah masih relevan dengan pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam saat ini atau sudah tidak relevan lagi untuk digunakan.

³⁷ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Praktek Kedokteran Nabi-Terjemahan dari Kitab Thibbin Nabawi*, Hikmah Pustaka, Jogjakarta, 1990, hlm. 316.