

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Biografi Ibnu Al Qayyim Al Jauziyyah

Muhammad bin Abi Bakr, bin Ayyub bin Sa'd al-Zar'i, al-Dimashqi, bergelar Abu Abdullah Syamsuddin, atau lebih dikenal dengan nama Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, dinamakan karena ayahnya berada / menjadi penjaga (*qayyim*) di sebuah sekolah lokal yang bernama *Al-Jauziyyah*.¹

Dilahirkan di Damaskus, Suriah pada tanggal 4 Februari 1292, beliau adalah seorang Imam Sunni, cendekiawan, dan ahli fiqh yang hidup pada abad ke-13. Ia adalah ahli fiqh bermazhab Hambali. Disamping itu juga seorang ahli Tafsir, ahli hadits, penghafal Al-Quran, ahli ilmu nahwu, ahli ushul, ahli ilmu kalam, sekaligus seorang mujtahid.²

1. Perjalanan beliau dalam Menuntut Ilmu

Ibnul Qayyim rahimahullah tumbuh berkembang di keluar yang dilingkupi dengan ilmu, keluarga yang religius dan memiliki banyak keutamaan. Ayahanda, Abu Bakar bin Ayyub az-Zura'i beliau adalah pengasuh di al-Madrasah al-Jauziyah. Disinilah al-Imam Ibnul Qayyim rahimahullah belajar dalam asuhan dan bimbingan ayahanda beliau dan dalam arahannya yang ilmiah.

Dalam usia yang relatif beliau, sekitar usia tujuh tahun, Imam Ibnul Qayyim telah memulai penyimakan hadits dan ilmu-ilmu lainnya di majlis-majlis para syaikh/guru beliau. Pada jenjang usia ini beliau rahimahullah telah menyimak beberapa juz berkaitan dengan Ta'bir ar-Ruyaa (Tafsir mimpi) dari syaikh beliau Syihabuddin al-'Abir. Dan juga beliau telah memantapkan ilmu Nahwu dan ilmu-ilmu bahasa Arab lainnya pada syaikh beliau Abu al-Fath al-Ba'labakki, semisal Alfiah Ibnu Malik dan selainnya.

¹ Rishky Abu Zakariya, <https://kisahmuslim.com/3588-biografi-ibnul-qayyim-al-jauziyah.html>. diakses 23 Maret 2019 jam 09.00 WIB

² Rishky Abu Zakariya, <https://kisahmuslim.com/3588-biografi-ibnul-qayyim-al-jauziyah.html>. diakses 23 Maret 2019 jam 09.00 WIB

Beliau juga telah melakukan perjalanan ke Makkah dan Madinah selama musim haji. Dan beliau berdiam di Makkah. Juga beliau mengadakan perjalanan menuju Mesir sebagaimana yang beliau isyaratkan dalam kitab beliau *Hidayah al-Hiyaraa* dan pada kitab *Ighatsah al-Lahafaan*.³

Ibnu Rajab mengatakan, “Beliau melakukan beberapa kali haji dan berdiam di Makkah. Penduduk Makkah senantiasa menyebutkan perihal beliau berupa kesungguhan dalam ibadah dan banyaknya thawaf yang beliau kerjakan. Hal mana merupakan suatu yang menakjubkan yang tampak dari diri beliau.” Dan disaat di Makkah inilah beliau menulis kitab beliau *Miftaah Daar as-Sa’adah wa Mansyuur Wilayaah Ahlil-Ilmi wal-Iradah*.⁴

2. Keluasan Ilmu Syaikhul Islam Ibnul Qayyim Dan Pujian Ulama terhadap beliau

Imam Ibnul Qayyim rahimahullah sangat menonjol dalam ragam ilmu-ilmu islam. Dalam setiap disiplin ilmu beliau telah memberikan sumbangsih yang sangat besar.

Murid beliau, al-Hafizh Ibnu Rajab al-Hanbali, mengatakan, “Beliau menyadur fiqh dalam mazhab Imam Ahmad, dan beliau menjadi seorang yang menonjol dalam mazhab dan sebagai seorang ahli fatwa. Beliau menyertai Syaikhul Islam Taqiyuddin dan menimba ilmu darinya. Beliau telah menunjukkan kemahiran beliau dalam banyak ilmu-ilmu Islam. Beliau seorang yang mengerti perihal ilmu Tafsir yang tidak ada bandingannya. Dalam ilmu Ushul Fiqh, beliau telah mencapai puncaknya. Demikian pula dalam ilmu hadits dan kandungannya serta fiqh hadits, segala detail inferensi dalil, tidak ada yang menyamai beliau dalam hal itu. Sementara dalam bidang ilmu Fiqh dan ushul Fiqh serta bahasa Arab, beliau memiliki jangkauan pengetahuan yang luas. Beliau juga mempelajari ilmu Kalam dan Nahwu serta ilmu-ilmu lainnya. Beliau seorang yang alim dalam ilmu suluk serta

³ Rishky Abu Zakariya, <https://kisahmuslim.com/3588-biografi-ibnul-qayyim-al-jauziyah.html>. diakses 23 Maret 2019 jam 09.00 WIB

⁴http://id.wikipedia.org/wiki/Ibnu_Qayyim_Al-Jauziyyah diakses tanggal 4 Februari 2019 jam 09.00

mengerti secara mendalam perkataan dan isyarat-isyarat ahli tasawuf serta hal-hal spesifik mereka. Beliau dalam dalam semua bidang keilmuan ini memiliki jangkauan yang luas.”⁵

Murid beliau yang lain, yakni al-Hafizh al-Mufassir Ibnu Katsir mengatakan, “Beliau menyimak hadits dan menyibukkan diri dalam ilmu hadits. Dan beliau menunjukkan kematangan dalam banyak ragam ilmu Islam terlebih dalam ilmu Tafsir, hadits dan Ushul Fiqh serta Qawa'id Fiqh. Ketika Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah kembali ke negeri Mesir, beliau lalu mulazamah kepadanya hingga Syaikhul Islam wafat. Beliau menimba ilmu yang sangat banyak darinya disertai dengan kesibukan beliau dalam hal ilmu sebelumnya. Akhirnya beliau adalah yang paling diunggulkan dalam banyak ilmu-ilmu Islam.”

Adz-Dzahabi berkata, “Beliau telah memberikan perhatian pada ilmu hadits, matan maupun tentang hal ihwal perawinya. Dan beliau juga berkecimpung dalam ilmu fiqh, dan membaguskan penempatannya, ...” Ibnu Nashiruddin ad-Dimasyqi berkata, “Beliau menguasai banyak ilmu-ilmu Islam terlebih dalam ilmu tafsir, ushul baik berupa inferensi zhahir maupun yang tersirat (mafhum).”

Al-'Allamah ash-Shafadi mengatakan, “Beliau sangat menyibukkan diri dengan ilmu dan dalam dialog. Juga bersungguh-sungguh dan terfokuskan dalam menuntut ilmu. Beliau telah menulis banyak karya ilmiah dan menjadi salah seorang dari imam-imam terkemuka dalam ilmu tafsir, hadits, ushul fiqh maupun ushul ilmu kalam, cabang-cabang ilmu bahasa Arab. Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah tidaklah meninggalkan seorang murid yang semisal dengannya.” Pujian juga datang dari banyak ulama besar lainnya, semisal dari imam al-'Allamah Ibnu Taghribardi, al-'Allamah al-Miqriizi, al-Hafizh Ibn Hajar

⁵ Ahmad Sunarto, *Ensiklopedi Biografi Nabi Muhammad & Tokoh-tokoh Besar Islam*, (Jakarta : Widya Cahaya 2014), 112.

al-‘Asqalaani, al-Imam asy-Suyuthi, al-‘allamah asy-Syaukani dan selainnya.⁶

3. Guru-guru Syaikhul Islam Ibnul Qayyim

Berikut ini adalah nama-nama masyaikh/guru-guru beliau :

- a. Ayahanda beliau yaitu Abu Bakar bin Ayyub bin Sa’ad az-Zura’I ad-Dimasyqi. Dimana Ibnul Qayyim menyadur ilmu Faraidh dari beliau.
- b. Abu Bakar bin Zainuddin Ahmad bin Abdu ad-Daa`im bin Ni’mah an-Naabilisi ash-Shalihi. Beliau dijuluki al-Muhtaal. (wafat 718 H)
- c. Syaikhul Islam Taqiyuddin Abu al-‘Abbas Ahmad bin Abdul Halim bin Abdissalam bin Abil-Qasim bin Taimiyah al-Harrani ad-Dimasyqi al-Hanbali. (wafat 728 H). Beliau adalah guru Ibnul Qayyim yang paling populer, — dimana Ibnul Qayyim rahimahullah mulazamah dalam banyak bidang-bidang keilmuan darinya.
- d. Abu al-‘Abbas Ahmad bin Abdurrahman bin Abdul Mun’im bin Ni’mah Syihabuddin an-Nabilisi al-Hanbali. 9wafat 697 H).
- e. Syamsuddin abu Nashr Muhammad bin ‘Imaduddin Abu al-Fadhl Muhammad bin Syamsuddin Abu Nashr Muhammad bin Hibatullah al-Farisi ad-Dimasyqi al-Mizzi. (wafat 723 H)
- f. Majduddin Abu Bakar bin Muhammad bin Qasim al-Murasi at-Tuunisi. 9wafat 718 H)
- g. Abu al-Fida` Ismail bin Muhammad bin Ismail bin al-Farra` al-Harrani ad-Dimasyqi, syaikhul Hanabilah di Damaskus. (wafat 729 H)
- h. Shadrudin Abu al-Fida` Ismail bin Yusuf bin Maktum bin Ahmad al-Qaisi as-Suwaidi ad-Dimasyqi (wafat 716 H)
- i. Zainuddin Ayyub bin Ni’mah bin Muhammad bin Ni’mah an-Naabilisi ad-Dimasyqi al-Kahhaal. (wafat 730 H).

⁶ Rishky Abu Zakariya, <https://kisahmuslim.com/3588-biografi-ibnul-qayyim-al-jauziyah.html>. diakses 23 Maret 2019 jam 09.00 WIB

- j. Taqiyuddin Abu al-Fadhl Sulaiman bin Hamzah bin Ahmad bin Umar bin qudamah al-Maqdisi ash-Shalihi al-Hanbali. (wafat 715 H).
- k. Syarafuddin Abdullah bin Abdul Halim bin Taimiyah al-Harrani ad-Dimasyqi, saudara Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah. (wafat 727 H).
- l. ‘Alauddin Ali bin al-Muzhaffar bin Ibrahim Abul hasan al-Kindi al-Iskandari ad-Dimasyqi. (wafat 716 H)
- m. Syarafuddin Isa bin Abdurrahman bin Ma’aali bin Ahmad al-Mutha’im Abu Muhammad al-Maqdisi ash-Shalihi al-hanbali. (wafat 717 H)
- n. Fathimah binti asy-Syaikh Ibrahim bin Mahmud bin Jauhar al-Ba’labakki. (wafat 711 H).
- o. Baha`uddin Abul al-Qasim al-Qasim bin asy-Syaikh Badruddin Abu Ghalib al-Muzhaffar bin Najmuddin bin Abu ats-Tsanaa` Mahmud bin Asakir ad-Dimasyqi. (wafat 723 H).
- p. Qadhi Qudhaat Badruddin Muhammad bin Ibrahim bin Sa’adullah bin Jama`ah al-Kinaani al-Hamawi asy-Syafi’i. (wafat 733 H).
- q. Syamsuddin Abu Abdillah Muhammad bin Abu al-Fath bin Abu al-Fadhl al-Ba’labakki al-Hanbali. (wafat 709 H)
- r. Shafiyuddin Muhammad bin Abdurrahim bin Muhammad al-Armawi asy-Syafi’I al-Mutakallim al-Ushuli, Abu Abdillah al-Hindi. (wafat 715)
- s. Al-Hafizh Yusuf bin Zakiyuddin Abdurrahman bin Yusuf bin Ali al-Halabi al-Mizzi ad-Dimasyqi. (wafat 742 h).⁷

4. Murid-murid Syaikhul Islam Ibnul Qayyim

Ketenaran al-Imam Ibnul Qayyim rahimahullah serta kedudukan ilmiah beliau yang tinggi menjadikan banyak klangan ulama terkenal yang mengagungkan dan berguru kepada beliau. Demikian banyak ulama dan selain mereka yang mengambil ilmu dan berdesakan di majlis Ibnul Qayyim rahimahullah. Dari mereka yang menimba

⁷ Ahmad Sunarto, *Ensiklopedi Biografi Nabi Muhammad & Tokoh-tokoh Besar Islam*, (Jakarta: Widya Cahaya 2014), 112.

ilmu dari Ibnul Qayyim, bermunculan para pakar dibidang ilmu tertentu. Diantara murid-murid beliau,

- a. Anak beliau Burhanuddin bin al-Imam Ibnul Qayyim.
- b. Anak beliau Jamaluddin bin al-Imam Ibnul Qayyim.
- c. Al-Hafizh al-Mufassir Abu al-Fida` Ismail bin Umar bin Katsir al-Qaisi ad-Dimasyqi.
- d. Al-Hafizh Zainuddin Abdurrahman bin Ahmad bin Rajab al-Hasani al-Baghdadi al-Habali.
- e. Syamsuddin Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abdul hadi bin Yusuf bin Qudamah al-Maqdisi ash-Shalihi.
- f. Syamsuddin Abu Abdillah Muhammad bin Abdul Qadir bin Muhyiddin Utsman al-Ja'fari an-Naabilisi al-Hanbali.
- g. Dan lain sebagainya.⁸

5. Kepribadian Syaikhul Islam Ibnul Qayyim

Syaikhul Islam Ibnul Qayyim rahimahullah, selain dikenal dengan keluasan ilmu dan pengetahuan beliau akan ilmu-ilmu Islam, beliau juga seorang yang tidak melupakan hubungan beliau dengan penciptanya. Adalah beliau seorang yang dikenal dengan sifat-sifat mulia, baik dalam ibadah maupun akhlak dan prilaku beliau. Beliau adalah seorang yang senantiasa menjaga peribadatan dan kekhusyu'an dalam ibadah. Selalu berinabah dan menundukkan hati kepada-Nya. Seluruh waktu beliau habis tercurah untuk wirid, dzikir dan ibadah. Beliau juga seorang yang dikenal dengan banyaknya tahajjud, sifat wara`, zuhud, muraqabah kepada Allah dan segala bentuk amal-amal ibadah lainnya. Kitab-kitab beliau semisal Miftaah Daar as-Sa'adah, Madaarij as-Salikin, al-Fawaa'id, Ighatsah al-ahafaah, thariiq al-Hijratin dan selainnya adalah bukti akan keutamaan beliau dalam hal ini.

Al-Hafizh Ibnu Rajab al-hanbali berkata, "Adalah beliau seorang yang selalu menjaga ibadah dan tahajjud. Beliau seringkali memanjangkan shalat hingga batas yang lama, mendesah dan berdesis dalam dzikir, hati beliau

⁸ Ahmad Sunarto, *Ensiklopedi Biografi Nabi Muhammad & Tokoh-tokoh Besar Islam*, (Jakarta: Widya Cahaya 2014), 113.

diliputi rasa cinta kepada-Nya, senantiasa ber-inabah dan memohon ampunan dari-Nya, berserah diri hanya kepada Allah, tidaklah saya pernah melihat yang semisal beliau dalam hal itu, dan juga saya belum pernah melihat seseorang yang lebih luas wawasan keilmuan dan pengetahuan akan kandungan makna-makna al-qur`an dan as-Sunnah serta hakikat kimanan dari pada beliau. Beliau tidaklah ma'shum, akan tetapi saya belum melihat semisal beliau dalam makna tersebut.”

Al-Hafizh Ibnu Katsir berkata, menyifati panjangnya shalat beliau, “Saya tidak mengetahui seorang alim di muka bumi ini pada zaman kami yang lebih banyak ibadahnya dibandingkan dengan beliau. Beliau sangatlah memanjangkan shalat, melamakan ruku’ dan sujud.”⁹

Al-Hafizh Ibnu Hajar berkata menyifati diri beliau, “Beliau rahimahullah, biasanya setelah mengerjakan shalat shubuh duduk ditempat beliau berdzikir kepada Allah hingga hari telah meninggi.” Dan adalah beliau –Ibnul Qayyim- berkata, “Dengan kesabaran dan kemiskinan akan teraih kepemimpinan dalam hal agama.” Dan beliau juga berkata, “Haruslah bagi seorang yang meniti jalan hidayah memiliki kemauan kuat yang akan mendorongnya dan mengangkatnya serta ilmu yang akan menjadikannya mengerti/yakin dan memberinya hidayah/petunjuk.”¹⁰

Sementara akhlak dan kepribadian beliau dalam mu’amalah, sebagaimana yang disampaikan oleh al-Hafizh Ibnu Katsir, “Beliau seorang yang sangat indah bacaan al-qur`an-nya serta akhlak yang terpuji. Sangat penyayang, tidak sekalipun beliau hasad kepada seseorang dan tidak juga menyakitinya. Beliau tidak pernah mencera dan berlaku dengki kepada siapapun juga. Saya sendiri adalah orang yang paling dekat dan paling mencintai beliau.” Beliau juga mengatakan, “Dan sebagian besa ryang

⁹ Abdul Aziz Dahlan, *Ensiklopedi Hukum Islam*, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru, 1997), 619.

¹⁰ Abdul Aziz Dahlan, *Ensiklopedi Hukum Islam*, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru, 1997), 619.

tampak pada diri beliau adalah keaikan dan akhlak yang shalih.”¹¹

6. Karya Ilmiah Syaikhul Islam Ibnul Qayyim

Karya ilmiah syaikhul islam Ibnul Qayyim sangatlah banyak dan dalam berbagai jenis disiplin keilmuan. Asy-Syaikh al-‘Allamah Bakr bin Abu Zaid mengumpulkan karya ilmiah beliau dan mencapai 96 judul, diantaranya yang populer,

- a. Kitab Zaad al-Ma’ad al-hadyu ilaa Sabil ar-Rasyaad.
- b. A’laam al-Muwaqqi’in ‘an Rabbil ‘alamiin.
- c. Ahkaam Ahli adz-Dzimmah.
- d. Madaarij as-Saalikin.
- e. Tuhfah al-Maudud bi-Ahkaam al-mauluud.
- f. Ath-Thuruq al-Hukmiyah fii as-Siyasah asy-Syar’iyah.
- g. Ighatsah al-Lahafaan.
- h. Ash-Shawaa’iq al-Mursalah ‘ala al-Jahmiyah wal-Mu’aththilah.
- i. Al-Furusiyah.
- j. Ash-shalah wa Hukmu Taarikihaa.
- k. Ijtima’ al-Juyusy al-Islamiyah ‘ala Ghazwi al-Mu’aththilah wal-Jahmiyah.
- l. Syifa’u al-‘alil fii Masaa’il al-Qadha` wal-Qadar wal-Hikmah wat-Ta’lil.
- m. Al-Kafiyah asy-Syafiyah fii al-Intishar lil-Firqah an-Najiyah.
- n. ‘Iddah ash-Shabirina wa Dzakhirah asy-Syakirin.
- o. Ad-Daa`u wad-Dawaa’u
- p. Bada’I al-Fawaa`id.
- q. Al-Fawaa`id
- r. Miftaah Daar as-Sa’adah
- s. Al-Manaar al-Muniif fii ash-Shahih wadh-Dha’if.
- t. Tahdzib Sunan Abi Dawud wa iidhah Muskilaatihi wa ‘Ilalihi.
- u. Hidayah al-Hiyaara fii Ajwibah al-Yahuud wan-Nashaara.
- v. Dan masih banyak lagi lainnya.¹²

¹¹ Ahmad Sunarto, *Ensiklopedi Biografi Nabi Muhammad & Tokoh-tokoh Besar Islam*, (Jakarta: Widya Cahaya 2014), 114.

7. Wafat Syaikhul Islam Ibnul Qayyim

Beliau wafat pada malam Kamis pada tanggal tiga belas Rajab pada satu adzan isya tahun 751 H. Dimana beliau telah memasuki usia enam puluh tahun. Dan beliau dishalatkan pada keesokan harinya di masjid jami' al-Umawi setelah shalat dhuhur. Dan beliau dimakamkan di pemakaman al-Bab ash-shaghir disamping makam ibnuda beliau. Pemakaman beliau turut dipersaksikan oleh para qadhi, kaum terkemuka, tokoh-tokoh agama dan pemerintahan serta orang-orang yang shalih dan khalayak ramai. Semoga Allah merahmati beliau dan melapangkan kediaman beliau di alam berikutnya.¹³

B. Hasil Penelitian

1. Data tentang konsep pendidikan jasmani menurut Ibnu Qayyim dalam kitab *Zaadul Ma'ad*

Beberapa ibadah dalam Islam juga mengandung unsur olah tubuh, shalat misalnya, sejak gerakan-gerakan ketika membasuh atau mengusap anggota wudhu dan mandi, ketika ruku' dan sujud, ketika berdiri dan duduk, dan gerakan-gerakan lainnya. Demikian pula pelaksanaan ibadah haji, ada perjalanan sa'i (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 mu'amalah. Kedatangannya juga untuk memperbaiki fisik manusia supaya selalu bersih dan sehat. Ibnu Qayyim berkata:

ولما كانت الصحة والعافية من اجل نعم الله على عبده.

¹² Ahmad Fanani, *Menggugat Keadilan Politik Hukum Ibnu Qoyyim al-Jauziyah*, (Semarang: Walisongo Press, 2009), 74.

¹³ <http://kisahmuslim.com/biografi-ibnul-qayyim-al-jauziyah.html> diakses tanggal 4 Februari 2019 jam 09.00

واجزل عطاية، وافرحه، بل العافية المطلقة اجلّ النعم على
الاطلق، محقيف لمن ردق خطا من التوفيق مراعاتها وحفظها
وحمايتها عما يضاها. ¹⁴

“ Kesehatan dan afiat merupakan nikmat Allah yang paling agung, yang diberikan-Nya kepada 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.”¹⁵

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

¹⁴ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 214.

¹⁵ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Tarjamah, Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 310.

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 dalamnya seperti lomba lari, renang dan gulat.¹⁶

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^{١٧}.

“Waktu yang tepat untuk berolahraga ialah setelah lerannya 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.”¹⁸

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

¹⁶ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Tarjamah, Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 312.

¹⁷ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 247.

¹⁸ 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, ورمن الشباب, والغراع, والمسابقة على
الاقدام, فريضة للبدن كله, وفي قاعة لامراض مذمنة,
كالجدام والاستقاءة القولنج.¹⁹

“Olahraga naik kuda, melempar lembing, gulat dan lomba lari merupakan jenis olahraga yang menggerakkan semua anggota tubuh sehingga bisa menghindarkan penyakit kronis.”²⁰

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

Olah raga tersebut bisa menghindarkan penyakit kronis seperti jantung dan lain-lain. Selain itu

¹⁹ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 247.

²⁰ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Tarjamah, Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 316.

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.²¹

“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

²¹ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 247.

menimbulkan penumpukan, lalu membuat tubuh menjadi ringan dan bergairah, layak diisi makanan lagi, menguatkan sendi-sendi dan otot serta melindungi dari berbagai macam penyakit.”²²

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

Menurut Ibnu Qayyim:

امسك القوى النفسانية عن افعالها وهي قوى الحس
والحركة الارادية.²³

“Tidak perlu olahraga yang terlalu memeras keringat. Apapun anggota tubuh yang banyak berolahraga akan menjadi kuat.”²⁴

Dari pemaparan tersebut dapat dijelaskan bahwa selain membuat tubuh menjadi sehat,

²² Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Tarjamah, Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 316.

²³ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 240.

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

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

من تدبر نومه ويفظته صلى الله عليه وسلم, وجده أعدل نوم, وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى, فإنه كان ينام أول الليل, ويستيقظ في أول النصف الثان, فيقوم ويستاك, ويتوضأ ويصلي ماكتب الله له, فيأخذ البدن والأعضاء, والقوى حظها من النوم والراحة, وحظها من الرياضة مع وفور الأجر, وهذا غاية صلاح القلب والبدن, والدنيا والأخرة.²⁵

“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

²⁵ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 243.

*dunia dan di akhirat.*²⁶

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 ini dikerjakan dengan ikhlas karena Allah maka semua itu akan bermanfaat bagi ruh dan badan.²⁷

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.²⁸ Shalat mempunyai pengaruh yang menakjubkan untuk mendatangkan kesenangan dunia,

²⁶ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Tarjamah, Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 314.

²⁷ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Praktek Kedokteran Nabi-Terjemahan dari Kitab Thibbin Nabawi*, (Jogjakarta: Hikmah Pustaka, 1990), 246.

²⁸ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 338.

terlebih lagi jika dilaksanakan secara sempurna, lahir dan batin. Gerakan-gerakan shalat seperti ruku', 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 baik untuk orang yang memiliki karakter dingin dan lembab.²⁹

2. Data tentang relevansi konsep pendidikan Jasmani menurut Ibnu Qayyim dengankonsep pendidikan jasmanidalam pendidikan Islam saat ini

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 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.

Dalam Islam Pendidikan Jasmani tidak kurang pentingnya dari pendidikan lain. Karena dalam perspektif pendidikan Islam manusia di ciptakan dari dua unsur, fisik (Jasmani) dan non fisik (Ruhani). Jasmani dan ruhani merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak bisa dipisahkan dan selalu berhubungan serta saling

²⁹ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 339.

berpengaruh, hingga Allah SWT menciptakan manusia dengan dua aspek ini di dunia untuk mencapai tujuan, fungsi dan tugasnya, dan di akhirat manusia dibangkitkan oleh Allah di akhirat dengan dua aspek ini juga untuk menerima segala balasan baik dan buruk-Nya.³⁰

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.³¹

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan untuk pertumbuhan dan kesempurnaan jasmani serta kekuatan jiwa dan akal.jasmani (*jism*) manusia merupakan tempat dimana jiwa (*al-qalb*) berada. Meskipun jiwa merupakan tujuan utama dari hidup manusia, namun jasmani tidak boleh dilupakan karena tanpa jasmani, jiwa tidak akan berkembang secara sempurna. Dengan perantara jasmani inilah manusia akan bisa memberi warna kehidupannya yang berbeda dari satu masa ke masa.³²

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.³³

³⁰ Syadidul Kahar, Dosen STIT Babussalam Kutacane, *Pendidikan Jasmani dan Pengaruhnya Terhadap Pendidikan Islam (Tinjauan dalam Perspektif Pendidikan Islam)*, TQAN, Vol.9, No. 2, Juli-Des 2018, diakses pada 4 Februari 2019.

³¹ Sukintaka, *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*, Yayasan (Bandung: Nuansa Cendikia, 2004, 2.

³² Rochim, "Dosen Staipana Pancawahana Bangil", *Konsep Pendidikan Jasmani, Akal dan Hati dalam Perspektif Hamka*, Jurnal Tarbiyatuna Volume 2 Nomor 2, Juli - Desember 2017, diakses pada 4 Februari 2019.

³³ Depdiknas, *Permendiknas No. 22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Depdiknas, 2006), 131.

Berdasarkan pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa hakekat pendidikan jasmani beorientasi kesehatan dan keuatan 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 manusia yang utuh baik sebagai insan maupun sebagai sumber daya pembangunan dalam kehidupannya.

a. 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.³⁴

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

³⁴ 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.³⁵

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.³⁶

b. 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.
2. Aktivitas pengembangan. Meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.

³⁵Depdiknas, *Permendiknas No. 22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Depdiknas, 2006) 135.

³⁶Adang Suherman, *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*, (Bandung: UPI, 2009), 7.

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.³⁷

c. Manfaat Pendidikan Jasmani

Manfaat pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut:³⁸

- 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 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

³⁷ BNSP, *Ruang Lingkup Penjasorkes*, (Jakarta: Depdiknas 2006), 513.

³⁸ Depdiknas, *Permendiknas No. 22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Depdiknas, 2006).

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.

C. Pembahasan

1. Konsep pendidikan jasmani menurut Ibnu Qayyim dalam kitab *Zaadul Ma'ad*

Beberapa ibadah dalam Islam juga mengandung unsur olah tubuh, shalat misalnya, sejak gerakan-gerakan ketika membasuh atau mengusap anggota wudhu dan mandi, ketika ruku" dan sujud, ketika berdiri dan duduk, dan gerakan-gerakan lainnya. Demikian pula pelaksanaan ibadah haji, ada perjalanan sa"i (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 mu'amalah. 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 عطاياة, وافرحه, بل العافية المطلقة اجل النعم على
الاطلق, محقيف لمن ردق خطا من التوفيق مراعاتها وحفظها
وحمايتها عما يضاها.³⁹

“ Kesehatan dan afiat merupakan nikmat Allah yang paling agung, yang diberikan-Nya kepada 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.”⁴⁰

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.

Ditinjau dari segi menjaga kesehatan konsep pendidikan jasmani Ibnu Qayyim Al-Jauziyah sesuai dengan konsep pendidikan jasmani sekarang ini, karena

³⁹ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 214.

⁴⁰ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, Tarjamah, Kathur Suhardi, Pustaka Azzam, Jakarta, 2000, hlm. 310.

pendidikan jasmani adalah pendidikan yang berorientasi untuk menjaga kesehatan tubuh. Jadi analisa peneliti bahwa konsep dalam menjaga kesehatan pada pendidikan jasmani Ibnu Qayyim Al-Jauziyah sudah selayaknya untuk dipertahankan.

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 dalamnya seperti lomba lari, renang dan gulat.⁴¹

Menurut analisa peneliti macam-macam permainan dalam olahraga menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah intinya adalah permainan yang berorientasi kepada ridho Allah, sehingga selain berolahraga kita juga dapat bersyukur atas nikmat yang telah diberikan.

c. **Waktu yang tepat untuk Olah Raga**

Dalam pandangan Ibnu Qayyim:

ووقت الرياضة الخلال الغداء, وكمال الهضم, والرياضة المعتدلة

هي التي تحمرفيها البشيرة. ةتربو ويشندى بها البدن, وامالتي

⁴¹Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Praktek Kedokteran Nabi-Terjemahan dari Kitab Thibbin Nabawi*, (Jogjakarta: Hikmah Pustaka, 1990), 312.

يلزمها سيلان العرق فمفرطة, واي عضو كثرته رياضته قوي^{٤٢}.

“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.”⁴³

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

Analisa peneliti mengenai waktu yang baik dipergunakan untuk berolahraga adalah sudah tercerna secara sempurna makanan yang dimakan dan tidak harus berolahraga yang terlalu menguras keringat, dan olahraga dikerjakan secara rutin dan teratur sehingga tubuh menjadi kuat dan sehat.

d. Kurikulum Pendidikan Jasmani

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

⁴² Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 247.

⁴³ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Praktek Kedokteran Nabi-Terjemahan dari Kitab Thibbin Nabawi*, (Jogjakarta: Hikmah Pustaka, 1990), 316.

واماركوب النحيل, ورمن الشباب, والعراع, والمسابقة على
 الاقدام, فريضة للبدن كله, وفي قاعة لامراض مدمنة,
 كالجدام والاستقاءة القولنج.⁴⁴

“Olahraga naik kuda, melempar lembing, gulat dan lomba lari merupakan jenis olahraga yang menggerakkan semua anggota tubuh sehingga bisa menghindari penyakit kronis.”⁴⁵

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

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

- 1) Memanah
- 2) Dan renang

⁴⁴ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 247.

⁴⁵ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Praktek Kedokteran Nabi-Terjemahan dari Kitab Thibbin Nabawi*, (Jogjakarta: Hikmah Pustaka, 1990), 316.

Kurikulum atau materi pendidikan jasmani menurut Ibnu Qayyim di atas masih dipergunakan untuk pendidikan jasmani sekarang ini Karena masih relevan dan dipergunakan untuk ajang perlombaan.

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.^{٤٦}

“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

⁴⁶ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000),. 247.

menimbulkan penumpukan, lalu membuat tubuh menjadi ringan dan bergairah, layak diisi makanan lagi, menguatkan sendi-sendi dan otot serta melindungi dari berbagai macam penyakit.”⁴⁷

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

Menurut Ibnu Qayyim:

امسك القوى النفسانية عن افعالها وهي قوى الحس
والحركة الارادية.⁴⁸

“Tidak perlu olahraga yang terlalu memeras keringat. Apapun anggota tubuh yang banyak berolahraga akan menjadi kuat.”⁴⁹

Dari pemaparan tersebut dapat dijelaskan bahwa selain membuat tubuh menjadi sehat,

⁴⁷ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Praktek Kedokteran Nabi-Terjemahan dari Kitab Thibbin Nabawi*, (Jogjakarta: Hikmah Pustaka, 1990), 316.

⁴⁸ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma’ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 240.

⁴⁹ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Praktek Kedokteran Nabi-Terjemahan dari Kitab Thibbin Nabawi*, (Jogjakarta: Hikmah Pustaka, 1990), 316.

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 لا يستغرق 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 بذلك الدعة التامة فيستغرق الانسان في نومه, ويستثقل فيفوته مصالح دينه و دنياه.⁵⁰

“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.”⁵¹

⁵⁰ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Zaadul Ma'ad*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 243.

⁵¹ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Praktek Kedokteran Nabi-Terjemahan dari Kitab Thibbin Nabawi*, (Jogjakarta: Hikmah Pustaka, 1990), 314.

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

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. Shalat mempunyai pengaruh yang menakjubkan untuk mendatangkan kesenangan dunia, terlebih lagi jika dilaksanakan secara sempurna, lahir dan batin. Gerakan-gerakan shalat seperti ruku^u, 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 baik untuk orang yang memiliki karakter dingin dan lembab.

2. Relevansi konsep pendidikan Jasmani menurut Ibnu Qayyim dengankonsep pendidikan jasmanidalam pendidikan Islam saat ini

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.⁵²

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.⁵³

⁵²Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Praktek Kedokteran Nabi-Terjemahan dari Kitab Thibbin Nabawi*, (Jogjakarta: Hikmah Pustaka, 1990), 4.

⁵³Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Praktek Kedokteran Nabi-Terjemahan dari Kitab Thibbin Nabawi*, (Jogjakarta: Hikmah Pustaka, 1990), 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.⁵⁴

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 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,

⁵⁴Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Praktek Kedokteran Nabi-Terjemahan dari Kitab Thibbin Nabawi*, (Jogjakarta: Hikmah Pustaka, 1990), 5.

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.⁵⁵

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.⁵⁶

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 manusia yang utuh baik sebagai insan maupun sebagai sumber daya pembangunan dalam kehidupannya. Jadi analisa peneliti bahwa pengertian di atas masih relevan untuk di pergunakan dalam kurun waktu sekarang ini.

a. 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.⁵⁷

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

⁵⁵Sukintaka, *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*, Yayasan Nuansa Cendikia, Bandung, 2004, 2.

⁵⁶Depdiknas, *Permendiknas No. 22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Depdiknas, Jakarta, 2006, 131.

⁵⁷ Suryobroto, dan Agus S, *Diklat Sarana-dan Prasarana Pendidikan Jasmani*, FIK UNY, Yogyakarta, 2004, 8.

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 hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.⁵⁸

Tujuan di atas memiliki kesamaan dengan tujuan pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Ibnu Qayyim, jadi tujuan pendidikan jasmani menurut Ibnu Qayyim masih relevan sebagaimana tujuan pendidikan jasmani sekarang ini.

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*).

⁵⁸Depdiknas, *Permendiknas No. 22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Depdiknas, Jakarta, 2006, 135.

- 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.⁵⁹

b. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

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

8. 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.
9. Aktivitas pengembangan. Meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
10. Aktivitas senam. Meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
11. Aktivitas ritmik. Meliputi: Gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
12. Aktivitas air. Meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
13. Pendidikan luar sekolah. Meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
14. 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

⁵⁹ Adang Suherman, *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*, UPI, Bandung, 2009, 7.

cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.⁶⁰

c. Manfaat Pendidikan Jasmani

Manfaat pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut:⁶¹

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 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

⁶⁰ BNSP, *Ruang Lingkup Penjasorkes*, Depdiknas Jakarta, 2006, 513.

⁶¹ Depdiknas, *Permendiknas No. 22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Depdiknas, Jakarta, 2006.

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.

