

BAB V PENUTUP

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis penulis tentang Pendidikan Jasmani menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

A. Simpulan

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

Menurut Ibnu Qayyim dalam kitab *Zaadul Ma'ad* konsep pendidikan Jasmani adalah bahwa Islam mengarahkan manusia agar menjaga selalu kesehatan, menolak berbagai penyakit fisik maupun jiwa; selain itu tidak semua permainan dalam olahraga boleh dilakukan: Ibnu Qayyim berpendapat bahwa, waktu yang paling baik untuk melakukan olahraga adalah ketika setelah tercernanya makanan secara sempurna. Dalam Kitab ini kurikulum pada pendidikan jasmani adalah: menunggang kuda, melempar lembing, gulat, lomba lari, memanah dan renang. Manfaat olahraga ada tiga, yaitu: menjaga kesehatan, menguatkan jasmani dan mendapatkan pahala yang berlimpah. Sedangkan sarana yang tepat bagi pendidikan olah raga adalah syiar (bentuk) *ta'abuddiyah* (beribadah) yang telah diperintahkan oleh Allah atas hamba-hamba-Nya, yakni shalat, puasa dan ibadah haji.

2. Relevansi konsep pendidikan Jasmani menurut Ibnu Qayyim dengan konsep pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam saat ini

Konsep pendidikan jasmani yang dipaparkan Ibnu Qayyim di dalam kitab *Zaadul Ma'ad* sebagian masih relevan dengan pendidikan Islam sekarang ini, dan sebagian lainnya kurang relevan. Misalnya memanah dan berkuda. Pendidikan jasmani semacam itu sekarang dikembangkan melalui ekstrakurikuler dalam lembaga pendidikan, khususnya dalam lembaga pendidikan Islam.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang pendidikan jasmani menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah, penulis memberikan saran-saran kepada:

1. Pendidik

- a. Hendaknya para pendidik mendalami konsep pendidikan Islam, khususnya pendidikan jasmani dalam Islam dan menerapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani. Karena pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah Islam yang ada di Indonesia belum sepenuhnya menerapkan konsep pendidikan jasmani yang Islami secara keseluruhan.
- b. Hendaknya dalam mendidik pendidikan jasmani, agar menghindari berbagai macam olahraga yang membahayakan dan dilarang oleh Islam. Namun mendidik mereka dengan pendidikan jasmani yang sesuai dengan ajaran Islam.
- c. Hendaknya pendidik memberikan penjelasan dan mengajarkan kepada para peserta didik tentang sarana olahraga terbaik 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, serta mendapatkan pahala yang berlimpah.

2. Peserta Didik

- a. Hendaknya peserta didik dalam melaksanakan pendidikan jasmani atau olahraga diawali dengan niat untuk beribadah melaksanakan perintah Allah, karena dalam berolahraga selain untuk menyehatkan dan menguatkan badan, olahraga merupakan salah satu dari sarana untuk beribadah kepada Allah.
- b. Hendaknya peserta didik mempelajari dan mempraktekkan pendidikan jasmani yang dicintai dan diridhai Allah selain materi yang telah diajarkan di sekolah. Dan menghindari olahraga yang di benci Allah, yaitu olahraga yang membahayakan dan mendatangkan maksiat.

- c. Hendaknya peserta didik rutin melakukan latihan olahraga. Karena dengan rutusnya latihan maka selain mendapat kemahiran dalam bermain, akan mendapatkan jasmani yang sehat dan kuat.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak referensi sehingga tercipat penelitian yang lebih mendalam dan lebih detail. Misalnya membahas mengenai pendidikan jasmani dari dua tokoh sehingga dapat membandingkan pendidikan jasmani yang sesuai dan masih relevan untuk pendidikan sekarang ini.

