

## Analisis Konsep Pendidikan Jasmani Dan Rohani Anak Perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah

Susi Faridatul Khasanah<sup>1</sup>, Abudzar Al-Jauziyyah<sup>2</sup>, Arizqi Ihsan Pratama<sup>3</sup>

Universitas Darunnajah

susifaridatul9@gmail.com<sup>1</sup>, abudzaralghifari86@gmail.com<sup>2</sup>, arizqi@darunnajah.ac.id<sup>3</sup>

### Informasi Artikel

E-ISSN : 3026-6874

Vol: 2 No: 9 September 2024

Halaman : 137-141

### Abstract

*Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah looked at the heart, reason and knowledge there is a very close connection. This happens because of humans consists of several elements, namely spirit, mind and body. According to Ibn Qayyim A child who is physically healthy does not necessarily mean he is spiritually healthy, therefore, there needs to be a balance between spiritual education and physical education, referring to this, the author interested in conducting research by studying more deeply about Analysis of the Concept of Children's Physical and Spiritual Education Perspective Ibnu Qayyim Al Jauziyyah. The results of this research are According to Ibn Qayyim physical education is health and afiat which is the greatest and noblest blessing of Allah given to His servants, by a) guarding health, b) get to know various sports games, c) understand the right times for exercise, d) know about the physical education curriculum and its benefits sport. Meanwhile, spiritual education according to Ibn Qayyim that is, the aim of heart or spiritual education covers various things dimensions related to spiritual development, and individual morality.*

### Keywords:

Education Physycal

Spiritual

Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah

### Abstrak

Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah memandang antara hati, akal, ilmu terdapat kaitannya yang sangat erat. Hal ini terjadi karena manusia terdiri dari beberapa unsur yaitu ruh, akal dan badan. Menurut Ibnu Qayyim Anak yang sehat jasmaninya belum tentu sehat ruhaninya, maka dari itu perlu adanya penyeimbang antara Pendidikan ruhani dan Pendidikan jasmani, Merujuk pada hal tersebut maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan mengkaji lebih dalam tentang Analisis Konsep Pendidikan Jasmni Dan Rohani Anak Perspektif Ibnu Qayyim Al Jauziyyah. Hasil dari penelitian ini adalah Menurut Ibnu Qayyim pendidikan jasmani adalah kesehatan dan afiat yang merupakan nikmat Allah yang paling besar dan mulia yang diberika kepada hamba-Nya, dengan cara a) menjaga kesehatan, b) mengenal macam-macam permainan olahraga, c) mengerti akan waktu-waktu yang tepat untuk olahraga, d) mengetahui tentang kurikulum pendidikan jasmani, dan manfaat olahraga. Sedangkan pendidikan rohani menurut Ibnu Qayyim yaitu tujuan pendidika hati atau rohani mencakup berbagai dimensi yang berkaitan dengan pengembangan spiritual, dan moralitas individu.

**Kata Kunci :** Pendidikan Jasmani, Rohani, Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah

### PENDAHULUAN

Ibnu Qayyim berpendapat bahwa hati, akal, dan ilmu memiliki keterkaitan yang sangat erat. Hal ini karena manusia terdiri dari beberapa unsur, yaitu ruh, akal, dan jasmani. Untuk mencapai pertumbuhan yang seimbang dan proporsional, diperlukan pendidikan yang menyentuh aspek ruh, akal, dan tubuh tersebut. Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, hakikat manusia adalah perpaduan beberapa unsur yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain, yakni ruh, akal, dan jasmani. Namun, hal ini tidak berarti bahwa setiap unsur tersebut bekerja sendiri-sendiri tanpa keterhubungan dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam pendidikan Islam, sehingga perlu diberikan perhatian yang setara dengan pendidikan akhlak, aqidah, dan akal. Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia memiliki aspek jasmani, seperti dalam firman Allah di Surat Al-Qasas ayat 77, yang menyatakan: Dan carilah kebahagiaan negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, namun janganlah melupakan kenikmatan duniawi.

Pendidikan rohani juga menjadi salah satu aspek penting dalam falsafah pendidikan kebangsaan, yang tidak dapat dipisahkan dari panduan Al-Qur'an. Sementara itu, pendidikan jasmani berfungsi sebagai penyeimbang bagi rohani, karena kedua aspek tersebut saling melengkapi dan tidak bisa

dipisahkan. Secara umum, pendidikan jasmani diartikan sebagai cara membangkitkan atau mengaktifkan potensi tubuh melalui pengelolaan kekuatan fisik. Di sekolah, pendidikan jasmani dianggap penting untuk meningkatkan kebugaran dan kekuatan fisik serta mental siswa. Pendidikan jasmani merupakan kebutuhan mutlak bagi pengembangan fisik dan mental.

Guru yang mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani dan rohani sebaiknya memiliki latar belakang pendidikan yang relevan. Namun, kenyataannya, masih ada guru pendidikan jasmani yang tidak memiliki latar belakang pendidikan yang sesuai, terutama di tingkat sekolah dasar. Hal ini menimbulkan keraguan terhadap kemampuan mereka dalam mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani dan rohani secara efektif.

Jika seorang guru memiliki kompetensi yang baik dalam kedua bidang tersebut, maka proses pendidikan jasmani dan rohani dapat berjalan dengan optimal, dan siswa pun akan menjadi lebih kompetitif. Selain itu, guru harus memiliki kepribadian yang sesuai dengan norma agama, hukum, sosial, serta kebudayaan nasional, serta berakhlak mulia, dewasa, berwibawa, dan menjadi teladan bagi siswa serta masyarakat.

Penelitian ini berfokus pada analisis konsep pendidikan jasmani dan rohani menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, dengan tujuan menganalisis, mengajarkan, dan menerapkan pendidikan jasmani dan rohani berdasarkan perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah.

## **METODE**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode studi pustaka (literature study). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah studi pustaka, yaitu dengan mengkaji dokumen-dokumen yang berupa artikel jurnal, buku, dan dokumen pendukung lainnya yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti melakukan analisis data dalam bentuk deskriptif kualitatif. Dalam melakukan analisis penelitian, peneliti menginterpretasikan hasil observasi dengan beberapa informan tentang Analisis konsep Pendidikan Jasmani dan Rohani Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah.

### **1. Pandangan Ibnu Qayyim Tentang Pendidikan Jasmani**

Kehidupan memang penuh dengan beban, namun cita-cita dan pendidikan tidak akan pernah berhenti. Untuk mengarungi bahtera kehidupan, diperlukan jiwa yang kuat dan fisik yang sehat. Seperti yang sering diungkapkan dalam istilah bahasa Inggris "Mens sana in corpore sano", yang berarti akal yang sehat terletak pada badan yang sehat<sup>1</sup>. Jiwa yang lemah tidak akan mampu menghadapi berbagai rintangan dan tidak akan sabar menghadapi musibah serta ujian. Demikian pula, fisik yang lemah tidak akan dapat berbuat banyak dalam melaksanakan tugas dan kewajiban hidup di dunia ini.

Islam tidak hanya memperhatikan faktor-faktor kesehatan rohani, tetapi juga kesehatan fisik. Olahraga yang diperkenankan dan diperhatikan dalam Islam sangat efektif untuk menjaga kesehatan jasmani, mental, dan akhlak mulia<sup>2</sup>. Menurut Ibnu Qayyim, pendidikan jasmani adalah kesehatan dan afdal yang merupakan nikmat Allah yang paling besar dan mulia yang diberikan kepada hamba-Nya<sup>3</sup>. Untuk menjaga kesehatan, Ibnu Qayyim menyarankan beberapa cara, yaitu:

- a. Mengetahui cara menjaga kesehatan, seperti memperhatikan pemberian nafkah yang wajib bagi anak, seperti makanan yang sehat, tempat tinggal yang memadai, dan pakaian yang pantas, sehingga anak tidak mudah terkena penyakit<sup>4</sup>. Pendidik juga harus memperhatikan dasar-dasar kesehatan yang diperintahkan oleh Islam dalam hal makan, minum, dan tidur.
- b. Mengetahui macam-macam permainan olahraga, yang terbagi menjadi tiga, yaitu: 1) Permainan yang dicintai dan diridhoi oleh Allah dan Rasul-Nya, seperti pacuan kuda dan memanah; 2) Permainan yang dibenci dan dimurkai Allah dan Rasul-Nya, seperti semua bentuk permainan yang menimbulkan permusuhan dan kebencian; dan 3) Permainan yang tidak

dicintai dan tidak dibenci Allah serta diperbolehkan karena tidak ada bahaya yang terkandung di dalamnya, seperti lomba lari dan renang.

a. Mengetahui Cara Menjaga Kesehatan

Dari pendapat Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa Kesehatan dan afiat merupakan nikmat Allah yang paling besar dan mulia yang diberika 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. Pendidik hendaknya memperhatikan anak dalam hal pemberian nafkah yang wajib. Misalnya, makanan yang sehat, tempat tinggal yang memadai, pakaian yang pantas, sehingga tidak mudah terkena penyakit. Pendidik juga hendaknya memperhatikan dasar-dasar Kesehatan yang diperintahkan oleh islam dalam hal makan, minum, dan tidur. Seperti makanan, pendidik hendaknya harus memperhatikan anak jangan sampai makan berlebihan atau jangan merasa kekurangan.

Pendidik pula memperhatikan setiap gejala yang membahayakan jasmani dan menimbulkan penyakit. Misalnya minuman yang memabukan dan obat-obatan terlarang, karena dapat menimbulkan gangguan pada Kesehatan jasmani dan akal. Tanggung jawab pendidik yang harus dipikul oleh para pendidik adalah tanggung jawab dalam pendidikan fisik, hal ini dimaksudkan supaya anak bisa tumbuh dan dewasa dengan memiliki fisik yang kuat, sehat dan bersemangat.

b. Mengetahui macam-macam permainan olahraga

Ibnu Qayyim mengatakan bahwa permainan olahraga terbagi menjadi tiga, yaitu: 1) Pertama, Permainan yang dicintai dsan diridhoi oleh Allah dan Rasulnya. Seperti pacuan kuda dan memanah. 2) Kedua, permainan yang dibenci dan dimurkai Allah dan Rasulnya, seperti semua bentuk permainan yang menimbulkan permusuhan dan kebencian terhadap diantara pemain bahkan merembet kepada orang di sekitarnya, contoh Matador (manusia melawan banteng), tinju 3) Ketiga, bentuk permainan yang tidak dicintai dan tidak dibenci Allah serta diperbolehkan melakukannya karena tidak ada bahaya yang terkandung di dalamnya, conyoh lomba lari, renang.

c. Mengerti akan waktu-waktu yang tepat untuk olahraga

ووقت الرياضة اخلال الغداء، وكما أضم، والرياضة المعتدلة هي التي حتمت فهيها البشبية. وتربو ويتندى هبا البيدن واماالت، يلزمها سيالن العرق فمفرطة، واي عضو كثرت رايضته قوي

*“waktu yang tepat untuk berolahraga ialah setelah leramnya makanan dan pencernaannya. Olahraga yang seimbang bisa memerahkan kulit dan menumbuhkan badan. Tidak perlu olahraga yang terlalu memeras keringat. Apapun anggota tubuh yang melakukan olahraga dengan teratur akan membuat tubuh menjadi kuat”*

Maksud dari kalimat di atas adalah wktu yang tepat untuk olahraga ialah setelah tercernanya makanan dengan sempurna. Sesungguhnya olahraga yang dilakukan sebelum makanan dicerna dengan sempurna akan berbahaya bagi Kesehatan. Olahtaga yang dilakukan tidak harus yang terlalu memeras keringat secara berlebihan. Beliau memandang bahwa melakukan olahraga dengan teratur akan membuat anggota tubuh menjadi kuat.

d. Manfaat Olahraga

Dalam islam, olahraga dapat menjadi bagian beriman kepada Allah swt. Olahraga dapat memberikan manfaat bagi anak-anak, baik secara fisik maupun mental. Mnfaat olahraga bagi fisik yaitu dapat membantu anak-anak melatih kordinasi, keseimbangan,kekuatan, dan kelenturan otot serta menambah kepadatan tulang. Olahraga juga dapat meningkatkann fokus dan kinerja, serta skolastik. Kemudian manfaat olahraga bagi mental adalah memperbaiki suasana hati danmenurunkan resiko beerapa penyakit. Selain itu olahraga juga dapat mengajarkan anak-anak bersosialisasi dan menjaga berat badan. Ibnu Qayyim al-Juzyyah juga menyebutkan beberapa manfaat olahraga, diantaranya adalah:

1. Menjaga Kesehatan

Dalam Islam, olahraga dapat menjadi bagian dari iman kepada Allah SWT. Olahraga dapat memberikan banyak manfaat bagi anak-anak, baik secara fisik maupun mental. Manfaat olahraga bagi fisik yaitu dapat membantu anak-anak melatih koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan otot serta menambah kepadatan tulang. Olahraga juga dapat meningkatkan fokus, kinerja, dan prestasi akademik anak-anak.

Manfaat olahraga bagi kesehatan mental adalah memperbaiki suasana hati dan menurunkan risiko beberapa penyakit. Selain itu, olahraga juga dapat mengajarkan anak-anak bersosialisasi dan menjaga berat badan yang sehat.

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauzi, olahraga juga memiliki manfaat penting bagi kesehatan, bergerak merupakan cara yang paling efektif untuk mencegah penumpukan sisa-sisa pencernaan dalam tubuh. Gerakan ini akan mengalirkan sisa-sisa makanan tersebut dan tidak membiarkannya menumpuk, sehingga tubuh menjadi ringan, bergairah, dan siap untuk menerima makanan lagi. Selain itu, gerakan juga dapat menguatkan sendi-sendi dan otot serta melindungi dari berbagai macam penyakit.

Olahraga dalam Islam tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga dapat menjadi bagian dari iman dan meningkatkan kesehatan mental serta spiritual.

2. Menguatkan Jasmani

Menurut Ibnu Qayyim juga menjelaskan bahwa selain membuat tubuh sehat olahraga juga menguatkan anggota tubuh atau jasmani. Olahraga juga menguatkan sendi-sendi dan otot. Namun olahraga menurut Ibnu Qayyim jangan dilakukan secara berlebihan karena hanya akan berdampak buruk bagi Kesehatan. Adapun jenis olahraga yang disarankan seperti naik kuda, lempar lembing, renang, karena olahraga tersebut menggerakkan semua anggota tubuh.

3. Mendapatkan pahala yang melimpah

Ibnu Qayyim menjelaskan juga tentang rutinitas Nabi saw dalam tidur, bangun dan bangun tidur. Disitu dapat disimpulkan bahwasanya manfaat berolahraga selain menjaga Kesehatan dan menguatkan otot adalah mendapat pahala yang melimpah. Karena nabi selalu melakukan olahraga bersamaan beribadah dengan Allah yaitu bersiwak. Wudlu dan sholat. Dan semua kegiatan tersebut beliau lakukan karena ibadah kepada Allah SWT.

**2. Pandangan Ibnu Qayyim Tentang Pendidikan Rohani (hati/jiwa)**

Saat ini, penyebab utama kemunduran umat Islam selain kebodohan (al-jahl) adalah rusaknya akhlak yang ditandai dengan hilangnya sifat-sifat mulia yang dianjurkan Al-Quran dalam diri umat Islam. Akhlak dan sifat mulia ini merupakan ciri (simah) dan sifat salafus shalih yang membawa kemuliaan dan kejayaan bagi umat Islam di masa lalu.

Kemunduran umat Islam semakin diperparah dengan munculnya pemimpin-pemimpin yang tidak bermoral dan rusak akhlaknya, serta ulama-ulama yang mendukung pemimpin-pemimpin yang zalim tersebut. Banyak penyimpangan terjadi, seperti pemisahan agama dari urusan politik, munculnya kesesatan dan bid'ah dalam agama, kesalahan umat Islam dalam mencerminkan dan melaksanakan ajaran Islam, serta kurangnya dorongan untuk memperdalam dan mengembangkan ilmu-ilmu praktis (amaliyah) yang bermanfaat.

Hal-hal tersebut menyebabkan hati dan jiwa umat Islam menjadi kering dan sakit. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, hati dapat dikategorikan menjadi tiga macam: 1) Hati yang sehat dan selamat, yaitu hati yang selalu menerima, mencintai, dan mendahulukan kebenaran; 2) Hati yang keras, yaitu hati yang tidak menerima dan tidak taat pada kebenaran; dan 3) Hati yang sakit, yang jika penyakitnya parah akan menjadi keras dan mati.

Ibnu Qayyim juga menjelaskan bahwa hakikat jiwa/ruhani adalah indera yang dapat mengetahui meskipun tidak dapat diraba, sedangkan fisik dapat diraba. Jiwa mempengaruhi badan dengan berbagai emosi dan perilaku, sehingga membuktikan keberadaannya.

Oleh karena itu, pendidikan ruhani (tazqiyatun an-nafs) sangat dibutuhkan untuk memperbaiki kondisi hati dan jiwa umat Islam yang semakin tergerus oleh pengaruh globalisasi. Kualitas jiwa akan menentukan baik atau buruknya tingkah laku dan akhlak seseorang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian penulis tentang Analisis Konsep Pendidikan Jasmani dan Rohani Anak Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, dapat disimpulkan sebagai berikut:

### 1. Pendidikan Jasmani Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah

- a. Menurut Ibnu Qayyim, pendidikan jasmani adalah kesehatan dan afiat (kesejahteraan) yang merupakan nikmat Allah yang paling besar dan mulia yang diberikan kepada hamba-Nya.
- b. Ibnu Qayyim menyebutkan beberapa hal yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, yaitu: menjaga kesehatan, mengetahui macam-macam permainan olahraga, mengetahui waktu yang tepat untuk olahraga, mengetahui kurikulum pendidikan jasmani, dan manfaat olahraga.
- c. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menyebutkan beberapa manfaat olahraga, di antaranya adalah menjaga kesehatan, menguatkan jasmani, dan mendapatkan pahala yang melimpah.

### 2. Pendidikan Rohani Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah

- a. Menurut Ibnu Qayyim, tujuan pendidikan rohani mencakup berbagai dimensi yang berkaitan dengan pengembangan spiritual dan moralitas individu.
- b. Beberapa tujuan pendidikan rohani menurut Ibnu Qayyim di antaranya adalah: perkembangan kesadaran spiritual, pengenalan nilai-nilai Islami, pembangunan akhlak mulia, penguatan iman dan taqwa, pengembangan kesadaran diri, dan pembentukan kesadaran sosial.

## **REFERENCES**

- Ahmarudin. (2020). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan. *Jrnal Ilmu Pendidikan*.
- Alim, A. (2019). Pendidikan Jiwa Perspektif Ibnu Qayyim Al Jauziyyah. *Arqam*.
- al-Jauziyyah, I. Q. (2017). *Terjemah Tuhfatul Maudud bi Ahkamil Maulud*. Jakarta: Pustaka Imam As-syafi'i.
- Arofah, S. (2019). Dasar Tujuan Pendidikan Hati Menurut Ibnu Qayyim. *Inofatife Educatife Journal*.
- Iswanto, A. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *MajalahIlmiah Olahraga*.
- Maslani. (2020). Urgensi Pendidikan Jasmani Dalam Pendidikan Islam. *Futural*.
- Taulani, A. E. (2021). Peran Orang Tua Dalm endidik Anak Sejak dini di Lingkungan Keluarga. *thufula*.