

KONSEP PENDIDIKAN JASMANI DALAM PERSPEKTIF HAMKA

Rokim

Sekolah Tinggi Agama Islam Pancawahana Bangil, Indonesia

Abstract: According to HAMKA physical education is education for physical perfection and growth as well as the strength of the soul and intellect. Physical education will provide a positive influence to health spiritually mainly covering the soul and intellect. Although the human soul as the goal of human life physical but should not be forgotten, in the absence of physical health the human soul will not develop properly, so does human reason will thrive when supported by physical health. The aim of physical education expected HAMKA is the formation of a life that is aligned and balanced between body and soul but HE was mentioning the harmony of body and soul with the term the creation of a healthier life, longevity, brave and agility which in essence to achieve a balanced life between the soul, mind and body. With a healthy, long life, daring and dexterity will be formed this civilization that will change the lives of Muslims. Related to the methods of physical education, HAMKA was little affected by the opinion of Plato and France IE maintain the cleanliness Bacon, train and develop the physical with the sports, so created a healthy life physically, but he was adding again to create the health body must maintain a good diet by consuming food that does not spoil and not prohibited by religion as well as studying health sciences.

Pendahuluan

Sebagaimana yang telah dipaparkan oleh HAMKA dalam tafsir al-Azharnya, bahwa tujuan pendidikan Islam secara filosofis adalah *membentuk insan al-kamil* atau manusia paripurna¹ yaitu mengabdikan pada tuhan, menjadi rahmat bagi seluruh alam ciptaan-Nya dengan penuh ketabahan dan ketundukan terhadap ajaran tuhan-Nya². Sehingga tercipta manusia yang diselimuti dengan akhlak mulia, mempunyai kecerdasan untuk menggerakkan dunia, serta mampu mengubah tatanan dunia dengan *skill* yang dimilikinya. Sinergi potensi yang ada dalam pada manusia yaitu potensi jiwa (*al-qolb*), jasad (*al-jism*), dan akal (*al-aql*)³ akan menunjang eksistensi manusia untuk mencapai tujuannya. Sehingga pendidikan Islam mengarah pada pembentuk peserta didik yang beriman dan memelihara berbagai potensi yang dimilikinya, tanpa mengorbankan salah satu diantaranya. Dengan demikian bahwa pendidikan jasmani salah penunjang untuk mencapai tujuan pendidikan Islam yakni terciptanya insan kamil.

Ciri-ciri *insan al-kamil* sebagaimana yang dirumuskan Oleh Ahmad tafsir ada tiga yaitu:

- a. Jasmani yang sehat serta kuat
- b. Cerdas serta pandai

¹ Samsul Nizar, *Memperbincangkan Dinamika Intelektual dan Pemikiran Hamka Tentang Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008), hlm.116

² HAMKA, *Tafsir*, Jilid 6, hlm.4575.

³ HAMKA, *Lembaga Hidup*, (Jakarta: Panjimas, 1994) hlm.40-47.

c. Ruhani yang berkualitas tinggi⁴

Fakta pendidikan yang diselenggarakan oleh orang muslim pada saat ini masih belum memanfaatkan potensi jasmani manusia itu sendiri. Hal ini terlihat dari beberapa pendidikan Islam saat ini seperti pendidikan di pesantren hanya terfokus pada pendidikan hati saja. Materi pendidikan yang ada hanya seputar pendidikan agama yang meliputi mata pelajaran tauhid, fikih, tarikh, akhlak. Semua terfokus pada ritual keagamaan. Sementara pada pendidikan umum hanya terfokus pada pendidikan akal saja atau kemampuan kognitif saja yang merupakan domain kerja otak. Akhirnya lulusan dari lembaga pendidikan tersebut hidup secara tidak seimbang dengan mengenyampingkan nilai-nilai kesehatan jasmani padahal kesehatan jasmani bekal dari kecerdasan spiritual dan kecerdasan otak.

Kesehatan jasmani sangat mempunyai pengaruh kepada kesehatan jiwa dan akal. Jasmani yang kurang sehat akan berdampak kepada keburukan jiwa dan akal, kesehatan jiwa dan akal sangat dipengaruhi ke ketika jiwa dan akal manusia tidak berfungsi dengan baik untuk melaksanakan tugasnya sebagai khalifah dan 'abdullah. Maka dari itu diperlukan pendidikan jasmani untuk mencapai kehidupan yang seimbang antara jasmani, jiwa dan akal karena ketiganya sangat menentukan kualitas aktifitas manusia. Maka dari itu penting sekali Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif HAMKA ini untuk dikaji secara mendalam.

Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani terdiri dari dua kata yaitu pendidikan dan jasmani. Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan. Sedangkan Jasmani diartikan sebagai tubuh atau badan (fisik). Dengan demikian pendidikan jasmani secara umum dapat diartikan upaya untuk mendidik jasmani agar lebih berkembang untuk mendukung kesempurnaan kehidupan manusia. Namun HAMKA, memberikan pengertian yang lebih khusus tentang pendidikan jasmani, bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan untuk pertumbuhan dan kesempurnaan jasmani serta kekuatan jiwa dan akal.⁵ Pendidikan jasmani yang dimaksud HAMKA bahwa pendidikan jasmani akan memberikan pengaruh positif kepada kesehatan ruhani terutama yang meliputi jiwa dan akal.

HAMKA menganggap bahwa 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 kehidupan yang berbeda dari satu masa kemasa.⁶

Sebagaimana yang dikatakan oleh Asnelly Ilyas bahwa pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan pendidikan ruhani.⁷ Dengan kata lain kesehatan jasmani mempunyai pengaruh kepada kesehatan ruhani, kesehatan jasmani sebagai

⁴ Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2013), hal 57-62.

⁵ Fahrizal Rambe, *Pemikiran HAMKA Tentang Pendidikan*, 2010, online: fahrizalfiksifisika.blogspot.com, diakses 28 Januari 2015 .

⁶ HAMKA, *Lembaga Hidup*, hlm.44.

⁷ Asnelly Ilyas, *Mendambakan Anak Saleh Prinsip-Prinsip Pendidikan Anak dalam Islam*. (Bandung: Al-Bayan, 1995), hlm. 78.

penentu kesehatan ruhani sehingga kesehatan jasmani perlu dibina dan dikembangkan dengan proses pendidikan yang sistematis melalui berbagai macam metode. Demikian pula Ahmad tafsir mempunyai pendapat yang serupa dengan Asnelly Ilyas yang mengatakan ruhani dibagi menjadi dua, yaitu hati dan akal. Hati sebagai tempat berlabuhnya iman sedangkan akal sebagai tempat bersemayamnya pengetahuan, sehingga dengan adanya pendidikan jasmani aspek yang lain akan menjadi berkembang untuk mencapai taraf kesempurnaan hidup.⁸

HAMKA dalam karyanya Lembaga Hidup mengutip perkataan plato “*jisim* ialah tempat jiwa, suatu alat yang dipergunakan oleh jiwa”.⁹ Selanjutnya HAMKA mengutip perkataan ahli Hikmat zaman modern: “*Jisim* itu suatu bagian dari pada jiwa, tidak sempurna *jiwa* kalau tidak sempurna *jisim*”.¹⁰ Dari kutipan tersebut dapat dipahami adanya keterkaitan dan ketergantungan antar kesehatan jasmani dan ruhani. Kedua-keduanya harus berjalan seimbang dan bersamaan. Jika jasmani lemah dan tidak sehat, maka struktur jiwa manusia yang akan ikut melemah.

Apa yang diharapkan oleh HAMKA dengan adanya jasmani yang sehat manusia akan hidup secara seimbang, karena jasmani yang sehat akan berdampak pada kesehatan jiwa dan akal. Memelihara jasmani merupakan anjuran sebagai manusia yang hidup di bumi untuk melakukan aktifitas yang optimal yaitu mengabdikan kepada Allah dan menjadi pemimpin. Maka dalam hal ini HAMKA mengatakan:

Maka adalah *Jisim* menjadi kongsi jiwa di dalam mengerjakan sesuatu. Hubungan yang baik diantara jiwa dan badan itulah yang menimbulkan kebaikan perasaan dan pikiran pada adatnya adalah keselamatan tubuh menjadi syarat dari kesempurnaan pemeliharaan tubuh, sebab itu adalah: jiwa menjadi tujuan dan tubuh menjadi jalan (jiwa *ghoyah* dan tubuh *wasilah*).¹¹

Jasmani bukanlah lantaran untuk mencari ataupun mendapatkan manfaat perkara yang dicari akal ataupun perkara-perkara yang lain, akan tetapi ia merupakan syarat dasar untuk kesehatan akal pada dirinya. Sehat pekerjaan akal itu harus seimbang dengan pekerjaan jasmani, karena sehat dalam pandangan agama bukan hanya bebas dari penyakit atau sakit cacat jasmani, akan tetapi juga rohani. Islam memperkenalkan istilah “*afiat*” yang pada hakikatnya adalah berfungsinya seluruh potensi jasmani dan rohani manusia sehingga mampu mencapai tujuan kehadirannya di pentas bumi ini.¹²

Jasmani yang sehat akan meningkatkan kualitas hidup dan pengabdianya. Akal yang sehat juga terdapat pada jasmani yang sehat. Gambaran yang jasmani yang sehat berarti juga mencerminkan akal yang sehat pula. Allah SWT berfirman:

وَإِذَا رَأَوْهُمُ تَعَجَّبُوا أَجْسَامَهُمْ

Artinya: “Dan apabila engkau melihat mereka, engkau kagum melihat tubuh mereka” (QS. Al-munafiqun: 4).

⁸ Ahmad Tafsir, *Filsafat*, hlm. 26.

⁹ HAMKA, *Lembaga Hidup*, hlm. 42.

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 43.

¹¹ HAMKA, *Lembaga Hidup*, hlm. 44.

¹² M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (Bandung: Mizan, 2001), 282.

Ayat ini menjelaskan bahwa tubuh dan kesalehan adalah sifat yang saling melengkapi. Jasmani juga merupakan potensi yang perlu dikembangkan dan dilatih menjadi utuh dan sempurna, sedangkan pendidikan yang mengarahkan, membimbing pada pertumbuhan yang sempurna. Al-Ghazali menyebutkan bahwa pendidikan dapat diartikan dengan pembinaan atau pemeliharaan jasmani, karena untuk meraih keutamaan dari aspek jasmani adalah kesehatan jasmani, kekuatan jasmani, keindahan jasmani, dan panjang umur.¹³

Melalui pendidikan jasmani, seseorang dapat memperhatikan gizi anak-anak, kesehatan, dan kebersihan mereka, serta melatih mereka melakukan olah raga ringan yang dapat memperkuat otot-otot dan membangun anggota tubuh mereka. Mengingat kondisi sangat berpengaruh terhadap akal, kepentingan pendidikan jasmani menempati urutan pertama. Fakta ilmiah membuktikan bahwa daya tangkap otak sangat dipengaruhi oleh baik dan buruknya kondisi kesehatan tubuh seseorang. Karena itu tidak salah apabila orang bijak mengatakan “akal yang sehat terdapat pada jiwa yang sehat.” Akan sangat membahayakan bagi individu dan umat, jika ibu tidak memperhatikan jasmani anaknya dalam tahap perkembangannya. Anak yang tumbuh dengan perkembangan fisik yang lemah akan mudah sekali terserang penyakit dan wabah sehingga menghambat pencapaian kesuksesan dalam sekolah kehidupan sehingga kehidupannya selalu tergantung pada keluarga dan negara.¹⁴

Pentingnya menjaga kesehatan jasmani untuk kesehatan otak dan akal HAMKA mengutip para ahli kesehatan:

Kalau penyakit itu mengenai sebagian otak saja misalnya, sebagian itulah pula yang bekerjanya. Sebab itu tidak sedikit bekas penyakit merusak akal, dan harus dijaga benar kesehatan otak supaya pula jalan akal.¹⁵

Dalam menjaga kesehatan tubuh HAMKA menyatakan. Jika makan teratur, pikiran terbuka, bila makanan sehat akal akan bertambah, kalau oksigen tidak bekerja membantu otak, buah pendapat akal yang waras tidak akan keluar. Akan tetapi tidak terlepas dari itu manusia harus menyadari dibalik kehidupan ini ada kehidupan lagi.¹⁶

Menurut Hannan Athiyah Ath-Thuri, Pendidikan jasmani atau bisa disebut pendidikan fisik karena berhubungan dengan tubuh atau fisiknya. Bentuk aktivitas yang dilakukan seseorang (orang-orang yang menjaganya) dengan gerakan tubuh yang teratur dengan tujuan untuk meningkatkan berbagai kemampuan tubuh yang bermacam-macam dan menambah kecekatan gerakan. Hal itu dilakukan untuk menjaga tubuh agar kuat, aktif, dan energik. Pendidikan jasmani bekerja untuk mengarahkan energi-energi yang

¹³Muhammad Samsul Ulum dan Triyo Supriyatno, *Tarbiyah Qur'aniyah*, (Malang: UIN-Malang Press), hlm. 46-48.

¹⁴ Ukasyah Abdulmannan, *Wanita Mengapa Merosot Akhlaknya*, (Jakarta: Gema Insani, 1998), hlm.29.

¹⁵ HAMKA, *Falsafah Hidup*, (Jakarta: Panjimas, 1991), hlm. 20.

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 22.

terbentuk sejalan dengan tuntutan-tuntutan diri manusia secara sinergis (kerja sama).¹⁷

Menurut Sukindanita, Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat, dengan aktivitas jasmani.¹⁸

Dari beberapa pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan fisik dalam rangka menyadarkan manusia untuk menjaga kesehatan dirinya, karena kesehatan jasmani merupakan penentu kesehatan unsur yang lain seperti akal dan jiwa. Dengan jasmani yang sehat maka semua potensi dasar diri manusia akan berjalan dengan baik. Jika potensi dasar diri manusia baik maka manusia akan menjadi manusia yang sempurna dalam menjalankan tugasnya sebagai *Khalifah Allah* dan *'Abd Allah*

Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Imam al-Ghazali tujuan pendidikan jasmani adalah untuk menjaga keselarasan antara jiwa dan raga. Manusia yang terpenting adalah ruhaninya, karena ruhani sumber kehidupan manusia untuk membina akhlak dan moralnya, akan tetapi ruhani manusia tidak akan sempurna tanpa disertai dengan jasmani yang baik pula, dan tidak akan membawa kepada jalan kehidupan yang diharapkan yakni sebagai *khalifah Allah*. Lebih lanjut al-Ghazali mengungkapkan bahwa dunia adalah ladang bagi kehidupan akhirat maka memenuhi, membina, memelihara jasmani agar tidak binasa merupakan sebuah kewajiban.¹⁹

Sementara HAMKA mempunyai pandangan yang tidak berbeda jauh dengan Al-Ghazali. Menurutnya tujuan pendidikan jasmani adalah agar manusia sehat, panjang umur, berani²⁰ dan tangkas.²¹ Ketangkasan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan dunia dan akhirat, karena lawan tangkas adalah malas dan jelek. Kejelekan dan kemalasan dengan sendirinya akan dibenci oleh tabiat manusia. Ketangkasan juga menunjukkan keutamaan yang ada pada batin. Maka suatu pernyataan yang salah apabila mengatakan bahwa ketangkasan bagi laki-laki dan kecantikan bagi wanita merupakan sumber kesombongan.²² Demikian juga keberanian tidak akan ada suatu perubahan yang baru dalam masyarakat tanpa adanya keberanian. Dengan keberanian akan ditembus dunia yang belum dikenal, mencari rahasia alam, dan naik turun gunung dalam rangka mencari kebenaran. Sebagaimana Eropa dan Amerika telah berhasil menegakkan kemajuan diseluruh dunia ditas tulangny sendiri, dan diatas jiwanya sendiri.²³

¹⁷ Aan Wahyudi, *Pendidikan Anak perempuan di Masa Anak-Anak*, (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 53.

¹⁸Sukintaka, *Teori Pendidikan Jasmani*, (Bandung:Penerbit Nuansa, 2004), hlm. 16.

¹⁹ Umiarso dan Haris Fathoni Makmur, *Pendidikan Islam dan Krisis Moralisme Masyarakat Modern:Membangun Pendidikan Islam Monokhomotik-Holistik*, (Yogyakarta:Ircisod, 2010), hlm. 25.

²⁰ HAMKA, *Falsafah Hidup*, hlm. 216.

²¹ HAMKA, *Tasauf Modern*, (Jakarta: Panjimas, 1991), hlm. 29.

²² *Ibid.*, hlm. 29.

²³ HAMKA, *Falsafah Hidup*, hlm. 215-216.

Ada lima metode yang ditawarkan oleh HAMKA untuk menanamkan prinsip keberanian pada diri anak didik, yaitu:

- 1) Pelajaran olahraga, yang menjadikan jasmani anak kuat dan sehat. olahraga tersebut seperti sepak bola, basket, mendaki bukit, dan berburu
- 2) Pelajaran sejarah, terutama mengenai tokoh-tokoh pemberani dalam kebenaran dan mempertahankan bangsa dan tanah air serta agama.
- 3) Biasakan berterus terang dalam perkataan. Jangan terlalu banyak ambil muka dan tenggang-menenggang. Namun demikian, tetap dalam kesopanan dan teguh dalam keyakinan serta jujur.
- 4) Tidak percaya kepada khurafat.
- 5) Memperkaya akal dengan ilmu yang memberi faedah, sehingga dapat mengetahui hakikat sesuatu dan menutup pintu bagi masuknya khurafat. adapun prinsip kemerdekaan berfikir, menurutnya, kemerdekaan berfikir merupakan pangkal kemajuan dunia. jika bukan karna kebebasan berfikir, tentu manusia tetap berada dalam kondiso statis, dan tidak dapat mencapai kemajuan dalam melangkah hidupnya.²⁴

Ketika jasmani itu sudah sehat dan kuat, maka manusia akan mampu mencapai segala kemajuan dalam segala aspek kehidupan. Langkah manusia yang disertai dengan keberanian dan ketangkasan akan mampu mencapai tujuan dengan penuh kepercayaan. Sebaliknya apabila di dalam diri manusia tidak terdapat keberanian dan ketangkasan, maka manusia tersebut akan menjadi orang yang terbelakang dan langkahnya selalu disertai ketidakpercayaan.

Metode dan Materi Pendidikan Jasmani

Di antara tujuan pendidikan jasmani adalah menjaga dan memelihara kesehatan badan, seperti: alat-alat pernafasan, peredaran darah, pencernaan makanan, melatih otot-otot dan urat saraf, melatih kecekatan, ketangkasan dan sebagainya, sehingga diharapkan dengan tujuan pendidikan jasmani tersebut manusia mendapatkan keseimbangan antara jiwa dan jasmaninya.

Terkait pendidikan jasmani, HAMKA sedikit terpengaruh dengan pendapat Plato dan Francis Bacon yaitu menjaga kebersihan, melatih dan mengembangkan jasmani dengan olah raga, agar tercipta kehidupan yang sehat secara jasmani. Sebagaimana perkataan HAMKA:

Kebersihan tubuh adalah sebagai nyawa dari akhlak, karena kesehatan badan itulah yang menjadi bukti orang menghormati dirinya dan masyarakat ramai²⁵

Kesehatan jasmani menjadi suatu kewajiban yang mutlak dilaksanakan karena jasmani merupakan penghubung dari semua perkara yang lain. Sudah barang tentu jasmani yang tidak sehat, akan menjadi kekurangan kesehatan pikiran sampai kesehatan budi. Kalau badan telah luntur, maka kemauan akan luntur dan luntur pula ingatannya.²⁶

²⁴ HAMKA, *Falsafah Hidup*, hlm. 216.

²⁵ HAMKA, *Lembaga Budi*, hlm. 44.

²⁶ *Ibid.*, hlm. 44.

HAMKA membuktikan bahwa keberadaan Islam pada zaman kemajuan sangat memperhatikan kebersihan. Semua orang Islam terlihat tampan dan gagah serta wajahnya bersinar bekar air wudhu yang membasahinya. Di rumah-rumah orang Islam selalu terdapat kamar mandi untuk bersuci, sehingga keberadaan orang muslim selalu bersih. Sebagaimana ungkapan HAMKA:

Seketika orang Islam mulai dibersihkan dari Spanyol, karena negeri itu telah dirampas kembali oleh penduduk aslinya yang beragama Kristen, maka mereka adakanlah suatu komisi penyelidikan, kalau-kalau masih ada orang Islam, yang belum juga masuk agama Kristen. Salah satu tanda alamat orang Islam ialah bila mukanya jernih, atau berkesan tanda sujud pada keningnya, atau bertemu birkah tempat air wudhu pada rumahnya. Memang orang Islam itu bersih-bersih. Tanda-tanda itulah yang memudahkan mereka buat ditangkap, yang kalau juga tidak memeluk agama Kristen akan disiksa.²⁷

Seiring dengan kemunduran Islam dan kebekuan pemikiran Islam, kebersihan sudah tidak ada lagi dalam diri Islam diganti dengan kotoran yang muncul. Pengertian thaharah yang banyak dikupas dalam awal-awal pembahasan dimaknai dengan pengertian yang sangat sempit oleh para pemikir muslim yang *jumud*, sehingga praktik thaharah yang ada sekarang menjadi sangat bertentangan dengan nilai kebersihan dalam Islam. Misalnya keberadaan tampungan kolam air yang besar yang dibuat wudhu bersama-sama dan tidak dibersihkan berbulan-bulan lamanya yang cenderung mengundang bermacam penyakit.

Sebagaimana yang telah dipaparkan di atas bahwa dalam pendidikan jasmani HAMKA terpengaruh pada pandangan Plato dan Prancis Bacon yaitu menjaga kebersihan, melatih dan mengembangkan jasmani dengan olah raga. Maka pendidikan jasmani di fokuskan pada hal-hal yang berhubungan dengan jasmani seperti materi kesehatan, pengembangan *skill* dan olahraga.²⁸ Namun lebih jelas lagi HAMKA untuk memelihara kesehatan tubuh perlu dilakukan dua hal yakni, *Pertama*, hendaknya sederhana dalam makan dan minum dan tidak memasukkan makanan yang merusak dan makanan yang dilarang agama, namun hendaknya dengan makanan yang menyehatkan dan halal. *Kedua*, hendaknya memperdalam ilmu pengatur kesehatan yang dapat diketahui dengan dipelajari atau dialami.²⁹

Materi pendidikan jasmani Menurut HAMKA yang dikutip oleh Samsul Nizar terbagi menjadi dua bagian.

- 1) Materi pendidikan jasmani berupa keterampilan praktis (olahraga), seperti berbaris akan menjadikan peserta didik hidup lebih teratur dan bisa di atur, memanah, berperang, berenang, dan berkuda akan membuat tubuh menjadi sehat dan kuat. Dalam kaitannya dengan pendidikan, pelaksanaannya seyogyanya bernuansa edukatif dan menunjang pencapaian tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani hendaknya diarahkan pada keterampilan fisik, sebagaimana yang dipesankan pada rumusan tujuan pendidikan.³⁰

²⁷HAMKA, *Pandangan Hidup Muslim*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), hlm. 110.

²⁸HAMKA, *Lembaga Budi*, hlm. 44.

²⁹*Ibid.*, hlm. 44.

³⁰ Samsul Nizar, *Memperbincangka.*, hlm. 165.

- 2) Materi pendidikan jasmani berupa Kesenian (pengembangan *Skill*), seperti ilmu musik, menggambar, menyanyi, dan memahat. Dengan ilmu-ilmu tersebut, peserta didik memiliki rasa keindahan, senantiasa berupaya memperhalus budi rasanya (etika) dengan kebenaran (*al-haqq*). "Pandanglah Tuhan melalui jendela keindahan" kata mengandung makna, bahwa melalui rasa seni, manusia dapat lebih mengenal Tuhannya.³¹

Pandangan HAMKA tersebut sangat sesuai dengan beberapa Hadits yang mengajarkan hal-hal yang erat hubungannya dengan pendidikan jasmani yaitu tentang pola aturan makan, olah raga dan menjaga kebersihan.

1) Pola Aturan Makan

Bagi setiap individu berkewajiban untuk menjaga badannya dari sesuatu yang dapat mengganggu jasmani, dengan melalui berbagai cara agar jasmani tetap terjaga dan sehat, di antaranya berkaitan dengan makan, minum dan tidur. (Q.S. al-A'raf: 31). Dalam sabda Nabi Saw.

Artinya: *Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan.. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*

2) Olahraga

Membiasakan anak untuk olah raga, merupakan permainan yang selalu diajarkan oleh Rasulullah Saw kepada cucunya Hasan dan Husain, dengan tujuan memberikan dorongan dan rangsangan untuk berlatih terampil dan cekatan dalam bergerak. Diantara olahraga yang dicontohkan nabi Muhammad SAW adalah:

a) Olah Raga Lari

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا كَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ قَالَتْ فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رَجُلِي فَلَمَّا حَمَلْتُ اللَّحْمَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقَنِي فَقَالَ هَذِهِ بَيْتُكَ السَّبَقَةِ (رواه أبو داود)

Artinya : "Dari Aisyah, r.a mengatakan :” Rasulullah bertanding dengan saya dan saya menang. Kemudian saya berhenti, sehingga badan saya menjadi gemuk, rasulullah bertanding lagi dengan saya dan ia menang, kemudian ia bersabda : kemenangan ini itu yakni seri.” (HR. Abu Daud).

Hadits ini menunjukkan bahwa disamping olahraga untuk menjaga kebugaran jasmani agar senantiasa sehat, hal yang lain dari makna Hadits ini adalah agar menjadi manusia yang unggul yang selalu menjadi pemenang dalam sebagai bidang. Nilai sportifitas yang

³¹ *Ibid.*, hlm. 165.

tinggi akan menjadikan mukmin sebagai orang yang istimewa namun tetap dibalut dengan *akhlaq al-karimah*

b) Olahraga Berkuda

عَنْ عُبَيْدِ بْنِ عَامِرٍ الْجُهَنِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ارْمُوا وَارْكَبُوا وَأَنْ تَرْمُوا أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَرْكَبُوا وَإِنَّ كُلَّ شَيْءٍ يَلْهُو بِهِ الرَّجُلُ بَاطِلٌ إِلَّا رَمِيَةَ الرَّجُلِ بِقَوْسِهِ وَتَأْدِيبَهُ فَرَسَهُ وَمَلَأَ عَيْتَهُ أَمْرًا تَهُ (رواه ابن ماجه)

Artinya: *Memanahlah dan kenderailah olehmu (kuda). Namun, memanah lebih saya sukai daripada berkuda. Sesungguhnya setiap hal yang menjadi permainan seseorang adalah batil kecuali yang memanah dengan busurnya, mendidik/melatih kudanya dan bersenang-senang dengan istrinya...*(H.R. Ibnu Majah).³²

Hadits ini disamping mengandung unsur olahraga juga mengajarkan *skill* individu yang luar biasa yang membutuhkan konsentrasi yang luar biasa. Kemahiran dalam suatu bidang jasmani seperti naik kuda bukanlah suatu hal yang mudah untuk dilakukan.

c) olahraga memanah

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ (رواه مسلم³³)

Artinya : *Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi. Ketahuilah bahwa sesungguhnya kekuatan itu adalah memanah! Ketahuilah bahwa sesungguhnya kekuatan itu adalah memanah! Ketahuilah bahwa sesungguhnya kekuatan itu adalah memanah!...* (HR. Muslim).

Sebagaimana berkuda, Rasulullah juga menganjurkan umatnya agar mahir dalam memanah yang membutuhkan konsentrasi tinggi, dan keahlian yang luar biasa. Ini akan didapat apabila dengan latihan yang keras sehingga ia benar-benar ahli dalam memanah sehingga akan membentuk peserta didik yang mempunyai skiil tinggi dalam persenjataan. Disamping itu kebugaran jasmani juga akan didapat.

Maka dari itu, Rasulullah SAW. mempunyai perhatian yang serius terhadap olahraga memanah ini. Hal itu dapat dipahami dari satu hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah dari ‘Uqbah bin ‘Amir al-Juhani.

مَنْ تَعَلَّمَ الرَّمِيَّ ثُمَّ تَرَكَهُ فَقَدْ عَصَانِي. (رواه ابن ماجه)³⁴

³²Sunan Ibn Mājah, hlm. 940.

³³Al-Hafizh Abi Abdillah Muhammad ibn Yazid Al-Qazwiniy (Al-Qazwiniy), *Sunan Ibn Mājah*, Juz II, (Beirut: Dar al-Ihya al-Kutub al-‘Arabiyah, t.th), hlm. 940.

³⁴ Muhammad Qutb, *Sistem pendidikan Islam*, (Bandunf: Al-Ma’arif, 1993), hlm.185.

Artinya: “Siapa yang telah mempelajari memanah lalu ia tinggalkan berarti ia sudah mendurhakaiku”.

Dari hadis di atas dapat dipahami bahwa memanah merupakan keterampilan yang harus dilestarikan dan diajarkan kepada anak didik. Untuk itu Meninggalkan memanah dipandang sebagai salah satu bentuk pelanggaran terhadap anjuran Rasulullah SAW. Itu berarti bahwa beliau sangat mementingkan olahraga ini.

3) Menjaga Kebersihan

Menjaga kebersihan merupakan perintah yang pertama dalam Islam. Ayat tentang kebersihan turun setelah wahyu yang pertama di gua hira'. Allah berfirman:

وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ

Dan pakaianmu bersihkanlah (QS. Al-Mudatsir: 4)

Ayat ini menunjukkan bahwa betapa pentingnya kebersihan dalam kehidupan manusia terutama bagi muslim sendiri. Dalam salah satu Hadits dijelaskan:

عن أبي مالك الأشعري قال : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الطُّهُورُ شَطْرُ
الإِيمَانِ ...

Artinya: *Abi Malik bercerita bahwa Rasulullah SAW. bersabda, kebersihan itu sebagian dari iman ... (HR Muslim).*³⁵

Rasulullah SAW. senang kepada keteraturan, kebersihan, pemandangan yang indah dan yang baik-baik. Beliau benci kepada ketidak-teraturan, kekotoran, pemandangan yang jelek dan bau busuk. Wudu' sebelum shalat itu adalah kebersihan dan ibadah. Mandi adalah kebersihan. Islam mengajak kepada kebersihan tubuh, hati, pakaian, rumah dan jalan.³⁶

Dari beberapa Hadits di atas, dapat diambil makna bahwa keterampilan, kreatifitas, dan kesehatan pada jasmani menjadi sangat prioritas untuk diajarkan kepada anak didik kita sebagai materi pendidikan jasmani, sehingga apa diharapkan dalam kehidupan untuk mencapai keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani dapat tercapai. Hal tersebut sesuai dengan apa yang di harapkan oleh HAMKA untuk menjaga jasmani dengan baik.

Penutup

Pendidikan jasmani adalah pendidikan fisik untuk menjaga kesehatan badan yang akan berpengaruh kepada kesehatan jiwa dan akal. Kesehatan fisik akan mempunyai pengaruh positif kepada kebaikan jiwa dan akal. HAMKA menganggap bahwa 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

³⁵ Muslim, *Sahih Muslim*, Juz 1, hlm.203

³⁶ Muhammad 'Athiyah al-Abrasyi, 'Azhamat al-Rasul Shallâ Allâh 'Alayh wa Sallam, hlm. 317

berkembang secara sempurna. Dengan perantara jasmani inilah manusia akan bisa memberi warna kehidupan yang berbeda dari satu masa kemasa. Begitu juga kesehatan akal ditentukan oleh kesehatan jasmani, fakta ilmiah membuktikan bahwa daya tangkap otak sangat dipengaruhi oleh baik dan buruknya kondisi kesehatan tubuh seseorang. Karena itu tidak salah apabila orang bijak mengatakan “akal yang sehat terdapat pada jiwa yang sehat.” Akan sangat membahayakan bagi individu dan umat, jika ibu tidak memperhatikan jasmani anaknya dalam tahap perkembangannya..

Dalam menjelaskan tujuan pendidikan akal Hamka tidak jauh berbeda dengan imam al-Ghazali yakni untuk menjaga keselarasan jiwa dan raga, tapi Hamka menggunakan kalimat yang lain yang intinya sama. Menurutnya tujuan pendidikan jasmani adalah agar manusia sehat, panjang umur, berani dan tangkas. Sehat, panjang umur, berani dan tangkas dapat dicapai dengan pendidikan jasmani yang baik. Ketangkasan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan dunia dan akhirat, karena lawan tangkas adalah malas dan jelek. Kejelekan dan kemalasan dengan sendirinya akan dibenci oleh tabiat manusia. Ketangkasan juga menunjukkan keutamaan yang ada pada batin. Maka suatu pernyataan yang salah apabila mengatakan bahwa ketangkasan bagi laki-laki dan kecantikan bagi wanita merupakan sumber kesombongan. Demikian juga keberanian tidak akan ada suatu perubahan yang baru dalam masyarakat tanpa adanya keberanian. Dengan keberanian akan ditembus dunia yang belum dikenal, mencari rahasia alam, dan naik turun gunung dalam rangka mencari kebenaran. Sebagaimana Eropa dan Amerika telah berhasil menegakkan kemajuan diseluruh dunia atas tuangnya sendiri, dan di atas jiwanya sendiri.

Terkait pendidikan jasmani, HAMKA sedikit terpengaruh dengan pendapat Plato dan Francis Bacon yaitu menjaga kebersihan, melatih dan mengembangkan jasmani dengan olah raga, agar tercipta kehidupan yang sehat secara jasmani, namun Hamka menambahkan lagi untuk menciptakan kesehatan tubuh harus menjaga pola makan yang baik dengan mengkonsumsi makanan yang tidak merusak dan tidak dilarang oleh agama serta mempelajari ilmu-ilmu kesehatan.

Menurut penelitian Samsul Nizar terkait konsep pendidikan Islam dalam perspektif Hamka bahwa dua materi pendidikan Jasmani yakni, Pertama materi pendidikan jasmani berupa keterampilan praktis seperti berbaris akan menjadikan peserta didik hidup lebih teratur dan bisa di atur, memanah, berperang, berenang, dan berkuda akan membuat tubuh menjadi sehat dan kuat, Kedua materi pendidikan jasmani berupa Kesenian (pengembangan Skill), seperti ilmu musik, menggambar, menyanyi, dan memahat. Dengan ilmu-ilmu tersebut, peserta didik memiliki rasa keindahan, senantiasa berupaya memperhalus budi rasanya (etika) dengan kebenaran (al-haqq).

Daftar Rujukan

- Abdulmannan, Ukasyah . 1998. *Wanita Mengapa Merosot Akhlaknya*. Jakarta: Gema Insani.
- Abi Abdillah Muhammad ibn Yazid Al-Qazwiniy (Al-Qazwiniy), Al-Hafizh . *Sunan Ibn Mājah*, Juz II. Beirut: Dar al-Ihya al-Kutub al-‘Arabiyah, t.th.
- HAMKA. 1991. *Falsafah Hidup*. Jakarta: Panjimas.

- HAMKA. 1991. *Tasauf Modern*. Jakarta: Panjimas.
- HAMKA. 1992. *Pandangan Hidup Muslim*. Jakarta: Bulan Bintang.
- HAMKA. 1994. *Lembaga Hidup*. Jakarta: Panjimas.
- HAMKA. 2001. *Lembaga budi*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Ilyas, Asnelly. 1995. *Mendambakan Anak Saleh Prinsip-Prinsip Pendidikan Anak dalam Islam*. Bandung: Al-Bayan.
- Nizar, Syamsul. 2008. *Memperbincangkan Dinamika Intelektual dan Pemikiran Hamka Tentang Pendidikan Islam*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Qutb, Muhammad. 1993. *Sistrem Pendidikan Islam*, Trj. Saiman Harun. Bandung: Al Ma'arif.
- Samsul Ulum, Muhammad dan Supriyatno, Triyo. 2006. *Tarbiyah Qur'aniyah*. Malang: UIN-Malang Press.
- Shihab, M. Quraish. 2001. *Membumikan al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Tafsir, Ahmad. 2001. *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*. Bandung: Rosdakarya.
- Umiarso dan Fathoni Makmur, Haris. 2010. *Pendidikan Islam dan Krisis Moralisme Masyarakat Modern: Membangun Pendidikan Islam Monokhomotik-Holistik*, Yogyakarta: Ircisod.
- Wahyudi, Aan. 2007. *Pendidikan Anak perempuan Di Masa Anak-Anak*. Jakarta: Amzah.
- Fahrizal Rambe, *Pemikiran HAMKA Tentang Pendidikan, 2010*, online: fahrizalfiksifisika.blogspot.com, diakses 28 Januari 2015.