

**PENDIDIKAN JASMANI  
MENURUT IBNU QAYYIM AL JAUZIYAH**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I)  
Program Studi Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah)**

**Oleh :**

**TRİYASYID NURRUDIN**

**NIM: G 000090154**

**FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2011**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
FAKULTAS AGAMA ISLAM**

Jl. A. Yani. Tromol Pos I, Pabelan Kartasura Telp (0271) 717417, 719483 Fax 715448 Surakarta 57102

---

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Surakarta, 17 Juli 2011

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Agama Islam  
Di  
Surakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan, dan setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Triyasyid Nurrudin  
NIM : G000090154  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah)  
Judul Skripsi : **PENDIDIKAN JASMANI MENURUT IBNU  
QAYYIM AL JAUZIYAH**

maka selaku Pembimbing kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak diajukan untuk dimunaqasyahkan.

Demikian, mohon dimaklumi adanya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II

(Drs. Saifuddin Zuhri, M.Ag)

(Drs. M. Najmuddin Zuhdi, M.A)



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**  
**FAKULTAS AGAMA ISLAM**

Jl. A. Yani. Tromol Pos I, Pabelan Kartasura Telp (0271) 717417, 719483 Fax 715448 Surakarta 57102

---

**PENGESAHAN**

Skripsi saudara

Nama : Triyasyid Nurrudin

NIM : G000090154

Judul : **Pendidikan Jasmani Menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah**

telah dimunaqosahkan dalam Sidang Ujian Munaqosah Skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 11 Agustus 2011

Tempat : Ruang Sidang FAI, Universitas Muhammadiyah Surakarta

dan dapat diterima sebagai kelengkapan akhir dalam menyelesaikan Studi Strata Satu (S I) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I).

Surakarta, 15 Agustus 2011

Mengetahui/Mengesahkan  
Dekan Fakultas Agama Islam

(Drs M. A. Fattah Santoso, M.Ag)

Panitia Ujian

Pembimbing I

Pembimbing II

(Drs. M. Najmuddin Zuhdi, M.A)

(Drs. Saifuddin Zuhri, M.Ag)

Penguji III

(Drs. M. Darajat Ariyanto, M.Ag)

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya/pendapat yang pernah ditulis atau ditampilkan oleh orang lain kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang secara tertulis dalam naskah dan semuanya telah dijelaskan sumbernya serta disebutkan di dalam daftar pustaka. Apabila ternyata di kemudian hari terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, Agustus 2011

Triyasyid Nurrudin

G000090154

## **MOTTO**

*"Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah dan musuhmu" (Al Anfal: 60).*

*"Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang mukmin yang lemah. Dan masing-masing dari mereka terdapat kebaikan" (HR. Muslim).*

## PERSEMBAHAN

Skripsi Ini Penulis Persembahkan Kepada :

1. Ayah dan ibu tercinta, terima kasih atas segala doa, dukungannya dan kasih sayangnya.
2. Istri tersayang, Ilya Mujahidah, *jazakillah* atas dorongan dan motivasinya.
3. Ananda Ashfiya Zahratul Jannah, semoga engkau menjadi anak yang shalihah.
4. Seluruh keluarga besar Pondok Pesantren Darusy Syahadah
5. Sahabat-sahabat semuanya.

## ABSTRAK

Hakikat manusia merupakan perpaduan beberapa unsur yang saling berkaitan, yaitu ruh, akal dan jasmani. Semua unsur harus mendapatkan haknya untuk dididik sehingga manusia bisa berkembang dengan seimbang antara akal, ruh dan jasmani. Namun kebanyakan pendidik tidak memperhatikan pendidikan jasmani terhadap anak didiknya. Mereka lebih cenderung mengutamakan pendidikan akal (intelektual) dan mengesampingkan pendidikan jasmani. Akibatnya lahirlah generasi yang bagus intelektualnya namun lemah fisiknya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka bagaimana pendidikan Jasmani menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pendidikan jasmani menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah. Sedang penelitian ini termasuk jenis penelitian bibliografi, yaitu penelitian dengan mencari, menganalisa, membuat interpretasi, serta generalisasi dari fakta-fakta hasil pemikiran, ide-ide tentang pendidikan Jasmani menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan metode dokumentasi. Dalam melakukan analisis data, penulis melakukan reduksi data, display data dan mengambil kesimpulan dan verifikasi.

Ibnu Qayyim memberikan perhatian yang serius terhadap pendidikan jasmani. Hal ini dapat dilihat dari keterangan beliau tentang pentingnya olahraga bagi manusia. Menurutnya, olahraga sangat diperlukan untuk menguatkan dan menjaga kesehatan jasmani. Selain itu beliau juga menjelaskan tentang macam-macam olahraga, kurikulum pendidikan jasmani, manfaat dan tujuan olahraga serta menjelaskan sarana olahraga terbaik yaitu mengerjakan ibadah-ibadah yang diperintahkan oleh Allah.

Pendidikan jasmani menurut Ibnu Qayyim adalah olahraga dengan teratur. Olahraga sangat diperlukan untuk menguatkan dan menjaga kesehatan jasmani. Olahraga dibagi menjadi tiga macam, yaitu; pertama, olahraga yang dicintai dan diridhai Allah, seperti olahraga balap kuda, balap unta dan lomba berpanah. Kedua, olahraga yang dibenci dan dimurkai Allah, seperti catur, main kartu, domino dan lainnya. Ketiga, olahraga yang tidak dicintai dan tidak dibenci oleh Allah, seperti balap lari, lomba angkat besi dan lainnya. Sedang di antara manfaat dan tujuan olahraga dalam Islam adalah menjaga kesehatan, menguatkan jasmani dan menghilangkan kesedihan atau refressing. Sarana olahraga terbaik adalah melaksanakan ibadah-ibadah yang diperintahkan oleh Allah. Setiap ibadah yang diperintahkan mengandung hikmah yang begitu banyak, seperti shalat, puasa, haji, berjalan menuju shalat jama'ah dan lain sebagainya. Ibadah-ibadah tersebut dapat menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani, yang bermanfaat dalam kehidupan di dunia dan di akhirat.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Pendidikan Jasmani menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah”** yang disusun sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi terakhir tingkat Sarjana pada Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta. Shalawat dan salam semoga selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, shahabat serta orang-orang yang mengikuti beliau hingga hari kiamat kelak.

Hakikat manusia merupakan perpaduan beberapa unsur yang saling berkaitan, yaitu ruh, akal dan jasmani. Semua unsur harus mendapatkan haknya untuk dididik sehingga manusia bisa berkembang dengan seimbang antara akal, ruh dan jasmani. Dalam skripsi ini penulis akan meneliti tentang pendidikan jasmani. Karena banyak pendidik yang mengabaikan pendidikan jasmani. Mereka lebih memperhatikan pendidikan akal dan ruh dibanding pendidikan jasmani. Sehingga lahirlah generasi yang bagus intelektualnya namun lemah fisiknya.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Ungkapan terima kasih dan penghargaan yang tulus penulis tujukan kepada:



1. Drs M. Abdul Fattah Santoso, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dra. Hj. Mahasri Shobahiya selaku Wakil Dekan I Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Drs. M. Najmuddin Zuhdi, MA, selaku Pembimbing I yang ikhlas dan sabar meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, saran dan bimbingannya sampai selesainya skripsi ini.
4. Drs. Saifuddin Zuhri, M.Ag selaku pembimbing II yang selalu membimbing dan mengarahkan penulis dalam menulis skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan staf tata usaha Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta UMS yang telah membantu penulis selama perkuliahan sampai selesai.
6. Perpustakaan UMS dan seluruh stafnya yang telah meminjamkan buku kepada penulis untuk referensi skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak bisa disebutkan disini satu persatu

Akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis mohon balasan atas amal baik semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Dan dengan penuh harap semoga tulisan ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Surakarta, 15 Juli 2011

Penyusun

Triyasyid Nurrudin

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
HALAMAN ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR ..	viii
DAFTAR ISI .....	x
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Penegasan Istilah .....	7
C. Rumusan Masalah .....	9
D. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian.....	9
E. Kajian Pustaka .....	10
F. Metode Penelitian .....	14
G. Sistematika Penelitian .....	18
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Pendidikan Islam .....	20
B. Pengertian Pendidikan Jasmani dalam Islam .....	23
C. Dasar Pendidikan Jasmani dalam Islam .....	24
D. Tujuan Pendidikan Jasmani dalam Islam .....	25

E. Kurikulum Pendidikan Jasmani dalam Islam .....	30
F. Metode Pendidikan Jasmani . .....	36

### BAB III : PELAKSAAN PENELITIAN

A. Biografi Ibnu Qayyim Al Jauziyah .....	44
1. Nama dan Kelahirannya .....	44
2. Keilmuannya .....	44
3. Akhlak dan Ibadahnya .....	45
4. Guru-gurunya .....	47
5. Murid-muridnya .....	48
6. Komentar para Ulama tentang Ibnu Qayyim Al Jauziyah .....	49
7. Karangan-karangannya .....	50
8. Wafatnya .....	53
B. Pendidikan Jasmani menurut Ibnu Al Qayyim Al Jauziyah .....	53
1. Urgensi Olahraga .....	53
2. Macam-macam Olahraga .....	55
3. Kurikulum Pendidikan Jasmani .....	55
4. Manfaat dan Tujuan Olahraga .....	61
5. Ibadah adalah Sarana Olahraga Terbaik .....	63

### BAB IV: ANALISIS DATA

A. Urgensi Olahraga .....	65
---------------------------	----

B. Macam-macam Olahraga .....	65
C. Kurikulum Pendidikan Jasmani .....	66
D. Manfaat dan Tujuan Olahraga .....	73
E. Ibadah adalah Sarana Olahraga Terbaik .....	77
F. Metode Pendidikan Jasmani .....	79
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran .....	81
C. Kata Penutup .....	82
DAFTAR PUSTAKA .....	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
BIODATA PENULIS	