

**TINGKATKAN SPRITUALISME MELALUI OLAHRAGA MENEMUKAN
KESEIMBANGAN ANTARA JASMANI DAN ROHANI**

Muhammad Erfan Fadhilah

Nurmila

Email: 2310122110008@mhs.ulm.ac.id, 2310122320036@mhs.ulm.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat

Abstrak. Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Islam memiliki relevansi yang signifikan dalam membentuk individu yang seimbang secara fisik, mental, dan spiritual. Pendidikan Jasmani memberikan landasan untuk pengembangan fisik melalui aktivitas fisik, olahraga, dan permainan, sementara Pendidikan Islam menekankan pada pembentukan karakter, moralitas, dan spiritualitas individu. Integrasi keduanya menciptakan suatu pendekatan holistik yang mendukung pembentukan manusia yang sehat secara fisik dan spiritual. Artikel ini membahas bagaimana penerapan prinsip-prinsip Pendidikan Islam dalam kurikulum Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan pemahaman dan implementasi nilai-nilai keislaman, seperti keadilan, kerja sama, dan keseimbangan hidup.

Dengan menggabungkan aspek-aspek ini, pendidikan menjadi sarana untuk membentuk individu yang tidak hanya berprestasi secara fisik, tetapi juga memiliki moralitas tinggi sesuai dengan ajaran Islam. Dengan demikian, artikel ini mengusulkan integrasi yang lebih erat antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Islam sebagai langkah menuju pembentukan individu yang sehat secara menyeluruh, baik secara jasmani maupun spiritual.

Kata kunci: Spritualisme, Olahraga, keseimbangan, Jasmani, Rohani

A. Pendahuluan

Keberadaan organisasi keagamaan, seringkali terjadi di indoneisa, di bidang olahraga, seperti Christian in Sport, Athletes in Action, atau Fellowship of Christian Athletes, dan organisasi-organisasi dari tradisi keagamaan lainnya, seperti Muslim Women's Sport Foundation dan Center for Sport and Jewish Life, menunjukkan pentingnya peran agama bagi sebagian orang yang berkecimpung dalam olahraga, khususnya atlet. Meskipun orang-orang ini menggunakan agama yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan agama mereka dalam olahraga, literatur psikologi sebagian besar membahas tentang agama. Meskipun sumber literatur biasanya ditulis dalam konteks wacana, namun landasan yang dikandungnya dapat lebih luas diterapkan pada agama lain, baik yang bertuhan personal (Yahudi, Islam) maupun nonpersonal (Hindu, Budha, Konghucu, Tao), termasuk berbagai agama suku. Studi tentang keragaman agama dan praktik spiritual dalam olahraga kini lebih terlihat dibandingkan di masa lalu dan dapat membantu pelatih dan profesional olahraga memberikan perawatan psikologis kepada atlet dan lebih memahami religiusitas atlet di lapangan.¹

¹ Dirujuk pada tanggal 20 Juni 2024 Pukul 14.39 pada
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.149>

Praktik keagamaan dalam olahraga harus bersifat sukarela. Namun, integrasi agama dan spiritualitas ke dalam pelatihan olahraga harus dianggap sebagai bagian dari kerangka psikologi positif, pertumbuhan pribadi, perkembangan, dan peningkatan kesejahteraan. Model psikologi olahraga yang berpusat pada atlet dapat membenarkan pentingnya spiritualitas dan agama terhadap pertumbuhan pribadi melalui olahraga dan aktivitas olah raga Mereka yang bekerja dengan atlet religius dalam lingkungan psikologi olahraga harus mematuhi prinsip-prinsip etika yang menghormati keyakinan dan nilai-nilai atlet, memahami bagaimana agama berdampak pada orang lain, dan menunjukkan integritas, kejujuran, kompetensi, dan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain.

Kontradiksi antara keyakinan agama dan nilai-nilai budaya olahraga yang dominan, seperti pentingnya kemenangan, status sosial, dan perilaku di lapangan, dapat menyebabkan terputusnya hubungan antara olahraga dan kehidupan beragama tidak hanya bagi atlet, tetapi juga dalam situasi tertentu ketika seorang pelatih sedang menjalin hubungan. Dalam kasus kesulitan serius dalam kehidupan beragama atlet atau pelatih, konsultan profesional seperti pendeta atau pendeta tim harus memberikan pengobatan holistik bekerja sama dengan konsultan psikologi olahraga. Meskipun psikolog sebagian besar berfokus pada peningkatan kinerja, pendeta olahraga terutama berkonsentrasi

pada perawatan spiritual, sehingga kerja sama mereka dapat berkontribusi untuk memenuhi kebutuhan pastoral, spiritual, dan keagamaan para pemain.

B. Religiusitas Atlet

Meskipun olahraga dapat dilihat sebagai fenomena keagamaan tertentu yang sakral, olahraga itu sendiri adalah aktivitas manusia nonreligius, yang dapat memiliki hubungan dengan agama melalui atlet dan keyakinan serta keyakinan agamanya. Kemungkinan hubungan ini berkisar dari sikap iman dan kesalehan manusia serta manifestasinya melalui olahraga dan korelasi etisnya hingga atribut psikologis dari identitas dan kategori pribadi seperti penyembahan berhala, dosa, kesombongan, dan kerendahan hati . Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet melaporkan tingkat keberagamaan organisasi (frekuensi kehadiran dalam ibadah), non-organisasi (kegiatan keagamaan pribadi seperti berdoa atau meditasi), dan keberagamaan intrinsik (tingkat integrasi keberagamaan ke dalam kehidupan sehari-hari) yang lebih tinggi dibandingkan non-atlet. Religiusitas intrinsik berbanding terbalik dengan penggunaan alkohol, ganja, dan obat-obatan terlarang lainnya oleh atlet antar perguruan tinggi (Storch, Storch, Kovacs, Okun, & Welsh, 2003).

C. Penutup

Di antara universitas-universitas dan pusat penelitian serta inisiatif lainnya untuk mempelajari minat yang muncul terhadap interkoneksi agama,

spiritualitas, dan olahraga adalah Pusat Olahraga, Spiritualitas & Agama di Universitas Gloucestershire, Inggris; Institut Olahraga, Spiritualitas dan Pengembangan Karakter di Universitas Neumann, Amerika Serikat; dan Pusat Olahraga dan Kehidupan Yahudi, sebuah inisiatif independen di Amerika Serikat. Meskipun ada perbedaan pendapat mengenai topik ini, topik ini memberikan cara untuk merasakan dan memikirkan olahraga secara lebih mendalam—yang tentunya merupakan hal yang positif dalam masyarakat saat ini.

Aktivitas olahraga dan pergerakan manusia merupakan kebalikan dari proses sosial saat ini, keyakinan bahwa konsumsi adalah sumber kebahagiaan dan kenyamanan, dan keyakinan bahwa kepekaan yang berlebihan akan membawa pada kehidupan yang baik. Konsekuensi dari keengganan untuk mengatasi diri sendiri dan memaparkan diri pada ketidaknyamanan sangat jelas terlihat, terutama pada anak-anak dan generasi muda: preferensi terhadap kehidupan virtual dibandingkan kenyataan, perilaku menetap, obesitas sebagai pandemi global, prevalensi pornografi, dan impotensi dalam kehidupan sosial. komunikasi. Olahraga menghubungkan manusia dengan realitas, keutuhan pribadi, dan hubungan interpersonal; membantu mengatasi keseharian dan rutinitas; dan mendorong kita untuk mengatasi diri kita sendiri dan mengembangkan kehidupan yang lebih kaya. Masyarakat mencari nilai-nilai spiritual yang lebih dalam yang terdapat dalam aktivitas gerak manusia. Dalam

konteks ini, meningkatnya minat terhadap aspek religius dan spiritual dalam olahraga adalah hal yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitrianto, A. T. (2023). Relevansi Pendidikan Jasmani dengan Tujuan Pendidikan Islam dalam Membentuk Individu yang Seimbang Secara Fisik, Mental, dan Spiritual. *AL GHAZALI: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 73-92.
- Musanip, M., Al Gifari, Z., Pahmi, K., & Iswaini, D. (2024). Pemberdayaan Remaja Masjid Riyadusshalihin Cakranegara Barat Melalui Pendidikan Kesehatan Dan Keagamaan Dalam Membangun Generasi Sehat Dan Religius. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 65-69.
- Khasbullah, W. S. (2021). Spiritualitas Dalam Sinkretisme Islam Dan Sapta Darma. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 19(1), 39-60.
- Fitrawati, F. (2021). Tasawuf Sebagai Solusi dari Kosongnya Spiritualitas Pada Masyarakat Modern Akibat Perkembangan Teknologi. *Majalah Ilmu Pengetahuan dan Pemikiran Keagamaan Tajdid*, 24(2), 160-175.
- Ma'rufah, Y. (2015). Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an. *Skripsi—Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta*.
- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136-153.