

Hakikat Kehendak pada Manusia: Antara Jiwa dan Raga saat Melakukan Olahraga

Qudduussiyatul Lubna Lauziah*,

Pendidikan Olahraga, Universitas Nahdlatul Ulama, Indonesia

*lubnalauziah071@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 2022/12/12

Direvisi : 2022/12/14

Disetujui : 2022/12/20

Dipublis : 2022/12/26

Kata kunci:

Tubuh, Kehendak, Jiwa sebagai objek, Raga sebagai subjek, Olahraga.

Keyword:

Body, Volition, Soul as an object, Body as a subject, Sport.

ABSTRAK

Abstrak: Subjektivitas tubuh dalam melakukan olahraga tidak dengan sendirinya akan membentuk suatu aktivitas tanpa adanya kehendak, hal inilah yang akan dianalisa dengan konsep eksistensi jiwa sebagai objek dan raga sebagai subjek. Diimplementasikan sebagai landasan filosofis humaniora tentang ontologi dan miologi ilmu olahraga, yang merupakan “akar pohon” dari ilmu olahraga.

Abstract: *Abs The subjectivity of the body in doing sports will not automatically form an activity without the will, this is what will be analyzed with the concept of the existence of the soul as an object and the body as a subject. Implemented as the philosophical foundation of the humanities on the ontology and myology of sports science, which is the "tree roots" of sports science.*

PENDAHULUAN

Pada saat seseorang melakukan olahraga, pastinya dia akan menggerakkan anggota tubuhnya untuk dapat melakukan gerakan-gerakan aktivitas yang diinginkan, namun apakah hal itu bisa terjadi dengan sendirinya atau ada hal lain yang menjadi pendorongnya. Seperti yang pernah terlihat dalam sebuah kelompok saat melakukan pembelajaran olahraga, bahwa tidak semua murid mau mengikuti dan menggerakkan anggota tubuhnya untuk melakukan kegiatan praktek olahraga. Sama halnya dengan seseorang saat akan melakukan aktivitas yang lain, apakah hal itu terjadi dengan sendirinya atau ada hal lain yang menjadi pendorongnya. Jika diselidiki secara mendalam, semua hal itu bisa terjadi karena kehendak dalam diri manusialah yang menginginkannya. Sayangnya, tidak semua orang mau memikirkan dan mampu memahami tentang keberadaan (eksistensi) dari kehendak. Maka dari itulah, penulis ingin membahas terkait permasalahan tersebut. Perlu diketahui bahwa setiap manusia pastinya memiliki eksistensi kehendak bebas untuk berpendapat, berbuat dan bertanggung jawab. Diskusi mengenai kebebasan memiliki kehendak, selalu bisa menarik perhatian dan menantang (Tutupary, 2016). Karena, persoalan kebebasan kehendak, selalu dihubungkan dengan adanya rasio (akal manusia) yang menentukan untuk bisa melakukan segala hal (Muqoddas, 1993).

Manusia merupakan makhluk yang bersifat material (fisik) sehingga memerlukan eksistensi jiwa (non-material) untuk menjadi pendorong tubuh dalam bergerak yang memiliki kebebasan, spiritual dan tanggung jawab. Endang Daruni Asdi (1929-1997) mengungkapkan bahwa pada dasarnya esensi Manusia terdiri dari tiga kodrat yaitu susunan kodrat, kedudukan kodrat, dan sifat kodrat. Dilihat dari susunan kodratnya maka manusia terdiri dari dua unsur yaitu unsur jasmani dan unsur rohani, hal ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain dalam ungkapan Jawa disebut "loro loroning atunggal" (Sumanto, 2019). Filosofis keberadaan antara jiwa dan raga adalah dua unsur yang berbeda, dan hal itu tidak dapat dipisahkan lantaran “jiwa adalah aku sebagai objek” dan “raga adalah subjek”, yang sebagaimana kita ketahui bahwa, manusia memiliki tubuh untuk dapat melakukan aktifitas fisik, tumbuh, memerlukan makanan, berkembang biak dan lain sebagainya (Atkinson & Herdman, 2021; Hambali & Asiah, 2011; Pranomo, 2017; Syahputra, 2020).

Psikologi filosofis kehendak adalah esensi (roh) dalam kosmos dan diri individu yang senantiasa bergerak, mengubah pengejawatahannya, mengalir, berevolusi, meneruskan, dan menuntaskan (Atkinson & Herdman, 2021). Di dalam kehendak terkandung potensialitas diri yang tidak dapat dikatakan sebagai sesuatu yang mewujudkan kehendak adalah penegasan bentuk dari pusat luar yang berasal dari sensasi raga (tubuh) dan jiwa berasal dari dalam tubuh. Tetapi keberadaan kehendak lebih dalam dari keduanya dan keduanya sama-sama objektif. Kita tidak dapat menggambarkan keduanya dalam bentuk kesadaran, karena kehendak bersifat langsung dan kita tidak dapat memisah antara keduanya. Persoalan kebebasan kehendak menunjukkan keberadaan wilayah yang luas. Seperti halnya kehendak untuk menggerakkan tubuh pada saat berolahraga, pada dasarnya objek adalah subjek pada dirinya sendiri. Filsuf Seneca Muda pernah mengungkapkan bahwa "*mens sana in corpore sano*" (dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat), dan Ludwig Wittgenstein juga menegaskan bahwa "tubuh manusia merupakan gambaran terbaik tentang jiwa manusia" (Pranomo, 2017). Dengan adanya pendapat ini, bisa ditangkap bahwa adanya mozaik pemikiran serius untuk manusia menghargai tubuhnya sebagaimana dia menghargai jiwanya.

Sayangnya, dalam hal manusia, tidak semua orang mengerti dan paham akan keberadaan dari jiwanya. Maka dari itu, ketika mengikuti pembelajaran olahraga, ada beberapa kasus pemaksaan untuk dapat melakukan gerakannya. Padahal tidak semua murid menyukainya, hal itu bisa terjadi karena kehendak dari siswa tersebut tidak menginginkannya, makanya tidak semua murid menyukai pembelajarannya. Namun, ketika berolahraga, masih banyak sekali orang awam yang beranggapan bahwa, olahraga hanyalah kegiatan menggerakkan tubuh untuk menjadi sehat dan bugar. Seperti yang pernah dijelaskan dalam perspektif Al-Ghazali yang dapat dibaca pada kitab *Raudlah Al-Thalibin Wa 'Umdah Al-Salikin*, kesedihan dan persoalan kejiwaan manusia merupakan dampak dari ketidakmampuan manusia mengendalikan kehendak dan perilakunya di tengah kehidupan di dunia ini (Ubaidillah, 2015). Selain itu, hasil penelitian ini dapat menunjukkan kepada para pembaca, bahwa betapa khazanah klasik abad pertengahan tentang karya Imam Al-Ghazali ini sudah lama menunjukkan cara mengatur kehendak dan perilaku yang baik sebagai bentuk dasar menggapai hidup bahagia di dunia dan di akhirat (Ubaidillah, 2015).

Ketika seseorang melakukan kegiatan olahraga hal itu bisa terjadi karena, kehendaklah yang menjadi dasar landasan atas hakikat dalam diri manusia yang membuatnya ingin melakukan segala hal, dan dilanjutkan oleh rasio yang menggerakkan tubuh untuk melakukan, sehingga setiap keinginan manusia bisa terwujud hingga batas-batas yang tak terhingga. Berdasar dengan teori "akar pohon" ilmu olahraga tentang ontologi, dan miologi yang menjadi dasar dari pemikiran, sehingga mampu untuk menjelaskan materi ini secara spesifik, dan konkret sebagaimana bukti nyata tanpa mengada-ada. Maka dari itu, pembahasan ini perlu dilakukan untuk menyadarkan semua orang tentang keberadaan dari kehendak jiwanya. Dalam upaya pembahasan ini, pemikir akan menggunakan permasalahan yang lazim digunakan, dengan menggambarkan manusia dalam kajian-kajian yang sudah ada. Secara filosofis, manusia menyebut aku adalah jiwa yang memiliki kehendak, dan raga adalah wadah kosong yang selalu mengikuti sebagaimana *response* rasio (akal) yang ditunjang oleh kehendak dari aku ingin melakukan segala hal. Oleh sebab itu, materi ini akan membahas tentang teori "akar pohon" ilmu olahraga tentang adanya hakikat kehendak dalam diri manusia, pada saat seseorang akan melakukan olahraga, sebagaimana "aku adalah objek" dan "raga adalah subjek".

METODE

Berdasarkan uraian diatas, makalah ini termasuk penelitian kualitatif (Dr. H. Abdussamad, 2022) dengan menggunakan metode komparatif dan analisis, dengan membandingkan pemikiran mengenai eksistensi (keberadaan) kehendak manusia menurut para filosof barat dan filosof islam. Selanjutnya setelah membandingkan pemikiran tentang keberadaan kehendak manusia, akan dilanjutkan analisis tes lapangan wawancara tertulis kepada Mahasiswa Pendidikan Olahraga sebagai sampelnya, dengan deskripsi yang relevan pada saat melakukan olahraga, oleh sebab itu, materi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan eksistensi kehendak antara jiwa dan raga manusia pada saat seseorang melakukan olahraga, sebagaimana hasil dan pembahasan akan disampaikan pada bahasan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hakikat Kehendak

Persoalan eksistensi (keberadaan) kehendak dalam diri manusia dikaji secara khusus dalam ontologi, yang mengkaji mengenai eksistensi Tuhan, alam, dan manusia (Hambali & Asiah, 2011). Terutama persoalan eksistensi kehendak yang terakhir, kehendak manusia mendapat perhatian lebih dalam literatur filosofis, biasanya dipahami dengan rasio (akal) yang memiliki kemampuan untuk bereaksi pada suatu tindakan, dan kemauan untuk menciptakan tujuan yang jelas (Anwar, 2015). Ketika membahas mengenai kehendak, tentunya tidak semua orang memiliki pendapat yang sama. Berikut ini, ada beberapa pendapat mengenai kebebasan kehendak manusia menurut para filosof barat dan filosof islam.

Plato (427-347 SM) berpendapat bahwa kedudukan tertinggi dari kehendak adalah akal, karena akal memiliki peran penting untuk menentukan diri manusia, dan kehendak berada di bawah akal (Misnal, 2006). Berdasarkan uraian ini, Plato menjelaskan bahwa, kedudukan tertinggi dari manusia ditempati oleh rasio, hal ini sejalan dengan idealismenya yang mengungkapkan, akal memiliki peran untuk menentukan diri manusia, sedangkan kehendak ditempatkan dibawah rasio, dan kehendak hanyalah pelayan dari akal. Ketika seseorang melakukan olahraga hal itu bisa terjadi karena akal lah yang memberi pengaruh dan peran penting kepada tubuh untuk bisa melakukan gerakan, dan kehendak memiliki peran kedua untuk menentukan, apakah dia ingin melakukan atau tidak. Keberadaan kehendak diperintah dari akal dan akal lah yang mengatur semua keinginan manusia dan kehendak hanya menentukan, karena kehendak hanyalah pelayan dari akal manusia.

Immanuel Kant (1724-1804) berpendapat bahwa, kehendak adalah suatu jenis kausalitas yang termasuk dalam kehidupan manusia yang bersifat rasional, dan unsur kebebasan menjadi ciri dari setiap kausalitas yang bersifat efisien, tidak tergantung pada faktor-faktor penyebab dari luar (Misnal, 2006). Jadi kehendak didasari karena adanya kemauan yang ditunjang oleh rasio manusia dan bukannya karena pengaruh dari faktor eksternal yang membuatnya untuk melakukan segala hal. Seperti saat seseorang melakukan olahraga, hal itu bisa terjadi atas kesadaran dan kemauannya yang mendapat perintah dari rasio untuk melakukan, dan bukan karena adanya perintah dari faktor eksternal seperti guru yang memintanya untuk melakukan olahraga, dalam hal ini sejalan dengan pemikiran Kahn yang menganut paham Kritisisme, yaitu filsafat yang lebih dahulu menyelidiki kemampuan dan batas-batas rasio sebelum memulai penyelidikannya (Izzah, 2013).

Sedangkan, Rene Descartes (1596-1650) memandang kehendak adalah sesuatu hal yang hampir tidak memiliki batas, jika dibandingkan dengan rasio, dan kehendaklah yang memungkinkan seseorang untuk memiliki kebebasan berpendapat maupun melakukan (Misnal, 2006). Dalam hal olahraga, kegiatan itu bisa terjadi karena kehendaklah yang menjadi mendorong untuk melakukan hingga batasan-batasan yang tak terhingga. Seperti yang tertulis dalam tesis Descartes yang mengatakan, “aku berfikir maka aku ada” (Cogito Ergo Sum) (Descartes, 1995). Gagasan manusia sangat rasional, dan dengan cara pandang realitas yang sesuai dengan kenyataan tanpa mengada-ada (Misnal, 2006). Kehendaklah yang mendorong setiap perkembangan mereka, dan rasio hanyalah pelayan yang mengabdikan diri untuk menuruti kehendaknya (Muqoddas, 1993).

Fiedrich Nietzsche (1844-1900) menyebutkan kehendak adalah kemauan untuk berkuasa atas dasar tindakan, dan pemikiran manusia untuk dapat berpendapat bahwa manusia bertindak untuk menciptakan cita-cita dan nilai-nilai baru berdasarkan keinginan untuk berkuasa dan berpengetahuan atau kemauan untuk tahu tergantung besar dan kecilnya kemauan untuk berkuasa (Misnal, 2011; Unismuh, 2017). Sedangkan Arthur Schopenhauer (1788-1860) berpendapat bahwa kehendak adalah pendorong untuk hidup (Misnal, 2006). Perbedaan diantara keduanya, jika Nietzsche (1844-1900) mengatakan bahwa kehendak adalah kemauan untuk berkuasa, maka Schopenhauer (1788-1860) mengatakan kehendak sebagai pendorong untuk hidup (Misnal, 2006). Kehendak untuk hidup oleh Schopenhauer (1788-1860) ditunjuk bahwa manusia memiliki dorongan, insting, kepentingan dan hasrat. Dalam diri manusia rasio hanya merupakan lapisan atas hakikat manusia. Kehendak terjadi tanpa adanya kesadaran, sehingga dapat dikatakan dimana ada kehendak, maka disana mestilah ada hidup (Misnal, 2006).

Kehendak dalam pandangan Muhammad Iqbal (1877-1938) adalah kebebasan yang dilakukan dengan cinta yang dapat menjadikan faktisitas ego semakin hidup, lebih membara, dan lebih berkilau (Anwar, 2015). Seperti saat seseorang melakukan olahraga, maka dia harus memiliki dasar kecintaan terhadap olahraga itu sendiri, sehingga mampu untuk bisa menciptakan gairah yang membara dan melakukan gerakan fisik yang indah serta sempurna. Pemikiran David Ray Griffin (1929-2022) mengenai kebebasan kehendak terbagi menjadi tiga jenis, yakni: kebebasan kosmologi, teogis, dan aksiologis. Ketiga jenis kebebasan ini saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Dengan demikian, adanya kebebasan untuk berkehendak memiliki arti yang lebih luas dan tidak hanya dihubungkan dengan Tuhan dan pengaruh agama, melainkan bagaimana pengaruhnya untuk ilmu pengetahuan, kehidupan dan agama (Tutupary, 2016).

Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali Ath-Thusi Asy-Syafi'i bisa disingkat dengan sebutan (Imam Al-Ghazali (1058-1111)) atau biasa dikenal sebagai bapak tasawuf dunia, beliau berpendapat bahwa kehendak manusia inilah yang menjadi unsur dominan pembentuk psikis dan sikap manusia (Ubaidillah, 2015). Sedangkan, kehendak yang bersumber dari unsur fisik adalah kehendak biologis manusia. Kedua sumber kehendak dan perilaku manusia ini sama-sama akan dibentuk dari kebiasaan keseharian yang membentuknya. Karena itulah, Imam Al-Ghazali menekankan kepada semua pendamping anak didik untuk membiasakan kebutuhan fisik dan psikis yang dapat mengarahkan anak pada peningkatan keilmuan dan perbaikan perilaku di tengah lingkungan dan kebiasaan-kebiasaan keseharian (Ubaidillah, 2015).

B. Tubuh Dalam Lintasan Pikiran

Manusia ketika dilahirkan memiliki dua tubuh, yakni tubuh materi dan tubuh spiritual. Tubuh materi adalah wujud bentuk fisik (jasmani) yang bersifat kasar dan berfungsi untuk menjalankan segala bentuk keinginan dari panca indera, sistem pernapasan, sistem pencernaan, otot, jaringan saraf, peredaran darah dan lainnya (Sena, 2019). Pada saat seseorang melakukan olahraga, pastinya tubuh akan menggerakkan anggota-anggota badannya. Proses menggerakkan tubuh bisa terjadi karena kehendaklah yang menjadi pendorongnya untuk bisa melakukan segala hal. Literatur (Barat) tentang filsafat kehendak manusia (Arthur Schopenhauer (1788-1860)) dengan tegas, mengungkapkan bahwa hakikat manusia terletak pada kehendaknya (Misnal, 2006). Secara perspektif, penyelidikan antropologis antara hakikat dan struktur tubuh pada manusia, terutama persoalan adanya kehendak naluri pada jiwa, untuk menggerakkan tubuh yang diterapkan oleh seseorang pada saat ingin melakukan olahraga atas dasar kemauannya (Pranomo, 2017). Jadi, ketika seseorang melakukan olahraga, kehendaklah yang menjadi pendorong untuk memerintah kepada rasio (akal) manusia dan memberi respon kepada tubuh untuk menggerakkan otot-ototnya supaya bisa melakukan aktivitas kegiatan olahraga.

Menggerakkan tubuh pada saat melakukan olahraga bisa terjadi karena, kehendaklah yang mendorong manusia untuk melakukan potensi-potensinya hingga batas yang tak terhingga. Deskripsi fenomena kehendak menggerakkan tubuh bisa terjadi karena; (1) aku menentukan; (2) aku menggerakkan tubuh; dan (3) aku menyetujui (Heraty, 1984). Ketiga hal ini menjadi dasar landasan yang ditunjang oleh adanya kehendak yang diikuti oleh rasio, dengan begitu setiap kegiatan olahraga bisa tetap dilakukan, dan rasio akan mengikuti kemauan kehendak dalam diri manusia yang ingin melakukannya (Misnal, 2006; Yudho et al., 2022). Ketika seseorang melakukan olahraga, hal itu bisa terjadi karena kehendak dalam diri manusia yang menjadi pendorong nya untuk melakukan segala hal, dan rasio lah yang memberi proses kepada otot-otot di dalam tubuh supaya bisa bergerak tubuh melakukan kegiatan olahraga. Otot di dalam tubuh memiliki peran yang penting untuk beraktivitas, karena tanpa adanya otot, tubuh hanyalah sebuah kerangka yang tidak bisa melakukan apa-apa.

Dalam filsafat sebagai pembahasan yang mendasar tentang seluruh fenomena kehidupan dan pemikiran manusia secara kritis dan dijelaskan ke dalam konsep mendasar tentang ontologi, aksiologi, dan epistemologi (Sena, 2019). Perilaku manusia merupakan hasil dari eksistensi kehendak dari jiwa yang telah mengekspresikan tentang dirinya, maka setiap

perilaku manusia harus dipahami sebagai sebuah simbol dari ekspresi kegiatan yang dilakukan oleh eksistensi kehendak dalam jiwa. Sedangkan tubuh jasmani manusia harus dipahami sebagai bentuk sarana bagi kehendak jiwa dalam tubuh manusia untuk mengekspresikan dirinya, baik dalam bentuk perilaku yang langsung maupun tidak langsung seperti dalam bentuk kesenian dan kebudayaan. Ada tiga tahapan eksistensi kehendak dari jiwa manusia saat dilahirkan di dunia ini, yaitu; (1) tahap estetika; (2) tahap etika; dan (3) tahap religius (Sena, 2019). Namun, sejumlah besar manusia mengklaim bahwa eksistensi (keberadaan) kehendak jiwa pada manusia merupakan hal yang absolut, karena bagi mereka yang bisa memiliki kehendak bebas dan tidak terhingga hanyalah Tuhan. Sedangkan manusia adalah makhluk yang selalu memiliki batasan-batasan dan tidak dapat dilewati olehnya.

Tubuh manusia memiliki batasan yaitu kesehatan (Christianto, 2011), sedangkan kehendak manusia tidak memiliki batasan, karena kehendak adalah penguasa keberadaan jiwa manusia. Di dalam penguasaan ini terdapat kondisi di mana tubuh tidak bisa melakukan keinginan dari kehendaknya, karena tubuh adalah subjek yang memiliki batasan. Pemahaman keberadaan kehendak manusia ini sebenarnya hanyalah bentuk perlindungan atas hak asasi manusia apalagi mengingat kesadaran akan hak asasi masih sangat rendah. Kebiasaan memaksakan kehendak pada dasarnya bisa merusak kesehatan mental manusia, karena tidak semua orang suka untuk diperintah. Tubuh manusia merupakan subjek yang akan mengikuti kemauan dari kehendak dirinya, namun tak jarang terjadi kasus di mana tubuh tidak mengikuti kemauan kehendak, hal itu dikarenakan rasio (akal) manusia tidak ingin melakukannya.

Pikiran (rasio) dan tubuh menjalin relasi dikaji secara epistemologi (Syamsuddin, 2006). Sebagaimana suatu pemikiran dapat melahirkan sebuah aksi (aktivitas). Aktivitas bisa terjadi karena rasio (akal) manusia ingin melakukan. Rudolf Carnap dan Rudolf Carnap pernah melakukan pengujian dengan menggunakan teori observasi "*Turing Test*" kepada manusia, pengujian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses terjadinya *response* dari pemikiran yang melahirkan sebuah aksi (aktivitas) pada tubuh manusia. Pengujian ini dilakukan dengan cara menawarkan sebuah pertanyaan-pertanyaan perenial kepada manusia yang menjadi sampel. Hasil yang diterima dari penelitian itu ternyata menunjukkan dua hipotesis, yang pertama orang yang jujur akan menyadari apa yang dilakukan dan orang yang kedua malah memberikan jawaban yang berlawanan, hal itu terjadi karena dia tidak menyadari apa yang telah dilakukan (Syamsuddin, 2006).

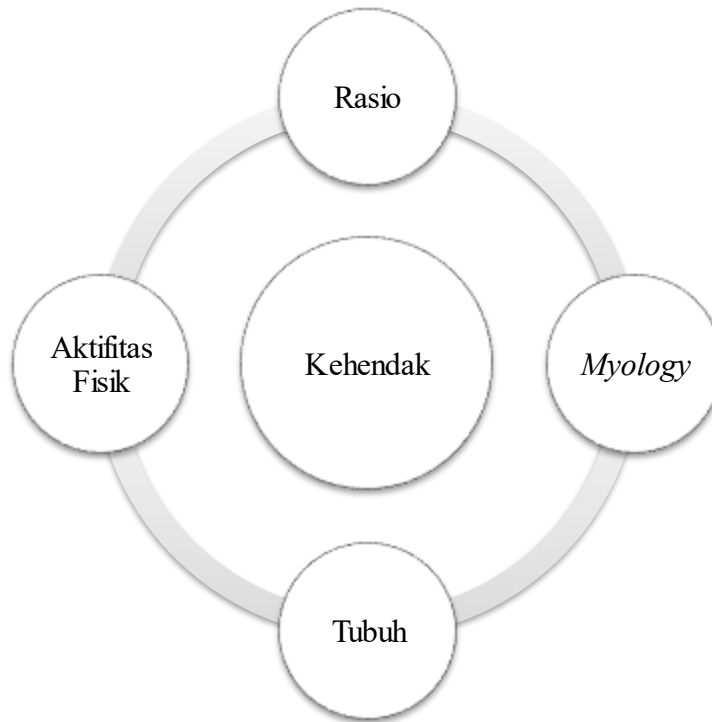
Perbedaan pendapat antara pemikiran dan tubuh bisa terjadi karena kehendak dalam diri manusia terjadi dengan sendirinya tanpa disadari oleh rasio. Karena ketika seseorang menginginkan untuk bepergian ke suatu tempat seperti halnya sekolah, maka pemikiran akan memikirkan jalan yang akan dilewati melalui intuisi-intuisi yang pernah dilakukan dan tubuh bergerak berjalan melewati jalan tersebut. Ada juga kasus lain yang mana seorang guru olahraga memerintahkan siswanya untuk melakukan olahraga, namun ada salah satu siswa yang kurang tertarik untuk melakukannya, tetapi bagaimana cara siswa tersebut untuk tetap mengikutinya, hal itu terjadi karena pemikiran siswa takut jika dimarahi, makanya meskipun suka maupun tidak suka, dia akan tetap melakukan dan menggerakkan tubuhnya untuk melakukan aktivitas olahraga, hal itu terjadi secara langsung dari pikiran untuk menggerakkan tubuh tanpa adanya paksaan yang lebih dari faktor eksternal.

C. Sirkulus dan Keseimbangan Kehendak Manusia

Prinsip penting yang menjadi dasar kerangka sirkulasi dari keseimbangan adalah dapat menjelaskan dan menguraikan makna dari hakikat eksistensi kehendak dalam diri manusia berdasarkan nilai-nilai pada saat seseorang melakukan gerakan olahraga. Secara spesifik, teori kerangka sirkulasi keseimbangan digunakan untuk membentuk potensi keseimbangan psikis manusia yang dapat menjadi fondasi untuk menciptakan suatu perilaku yang didorong oleh kehendak dan di proses melalui rasio untuk dikirimkan sinyal kepada otot (*myology*) untuk dapat menggerakkan tubuh dan menciptakan suatu aktivitas olahraga. Banyak potensi dari kemauan kehendak dalam diri manusia dan fenomena psikis yang dirasakan oleh setiap individu, namun belum menjadi simpulan teoritis yang dapat memberikan kontribusi kepada individu untuk membangun keseimbangan dan membentuk kebahagiaan hidup. Rumusan sirkulasi kehendak dalam menggerakkan tubuh menjadi temuan untuk pembahasan saat ini, dalam materi ini akan dijelaskan tentang serangkaian eksistensi kehendak manusia, kondisi psikis dalam merespon dan tubuh untuk menciptakan perilaku yang saling berkaitan sehingga

dapat dijadikan pedoman yang menjawab masalah kesedihan dan problem manusia saat mengikuti olahraga. Misalnya, fenomena kehendak manusia yang tidak ingin mengikuti kegiatan olahraga.

Fenomena kehendak manusia dalam menggerakkan tubuhnya untuk mengikuti pembelajaran olahraga maupun tidak ingin mengikuti pembelajaran olahraga dapat dilihat melalui gambar grafik sirkulasi yang dibuat di bawah ini. Tujuan dari pembuatan gambaran ini adalah untuk memahami dan menyadarkan pembaca tentang bagaimana sirkulasi kehendak dalam diri manusia itu memberi proses ke dalam rasio (akal manusia) lalu dihubungkan kepada otot (*myology*) dan sendi (*arthologi*) yang memberi proses kepada tubuh untuk dapat melakukan gerakan aktivitas yang diinginkan, sehingga setiap kemauan dari kehendaknya bisa tetap terwujud dengan terciptanya sebuah aksi (aktivitas).



Gambar 1. Sirkulasi Kehendak dalam Menggerakkan Tubuh

Sehat menurut *World Health Organization* atau biasa dikenal dengan sebutan (WHO) adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan suatu kesatuan dari keseimbangan kehidupan manusia, dan bukan hanya bebas dari penyakit maupun kecacatan (Heriyanti & Dewi, 2021). Dengan demikian, kesehatan manusia tidak bisa diukur hanya dengan kondisi fisik saja, tetapi pikiran juga memiliki pengaruh besar dalam kesehatan manusia. Menjaga sirkulasi keseimbangan diri manusia sudah tidak asing lagi dalam kehidupan manusia yang dewasa ini. Manusia menggabungkan eksistensi kehendak, pikiran, dan tubuh ke dalam satu kesatuan yang saling melekat dan keseimbangan. Keseimbangan menuntun seseorang untuk mengendalikan pikiran, oleh karena itu, keseimbangan berusaha untuk menyatukan aktivitas tubuh dengan pikiran.

D. Kehendak Jiwa Pemikiran Manusia dalam Menggerakkan Tubuh untuk Olahraga

Dalam pembahasan ini, penulis telah melakukan observasi dan analisis kepada Mahasiswa Pendidikan Olahraga ketika melakukan pembelajaran olahraga, ternyata banyak sekali Mahasiswa yang terlihat menikmati dan senang saat mengikuti pembelajarannya, meskipun pada kesempatan yang lain mereka terlihat tidak menyukainya, maka dari itu, penulis juga melakukan tes wawancara kepada Mahasiswa Pendidikan Olahraga untuk mengetahui permasalahan secara spesifik dan kongkret terkait bagaimana *response* dari eksistensi kehendaknya ketika mereka melakukan kegiatan aktivitas olahraga, baik olahraga yang sudah mereka kenal dari sebelumnya maupun olahraga yang baru saja mereka lakukan, karena ternyata, tidak semua materi tentang pembelajaran olahraga mereka tahu dan pernah lakukan.

Dalam pembahasan ini, penulis akan membahas materi tentang pembelajaran olahraga yang pernah mereka lakukan dan ketahui saja.

Pembelajaran yang pertama adalah renang, karena, pembelajaran renang terdapat pada awal semester perkuliahan. Pada pembelajaran renang, ternyata hampir semua Mahasiswa yang baru belajar tentang bagaimana cara berenang dan hanya satu orang saja yang lumayan mahir melakukannya. Sirkulasi keseimbangan kehendak manusia terlihat pada saat Mahasiswa mendapatkan tes berenang sepanjang 50 meter. Pada tes ini, Mahasiswa 1 mengaku bahwa dia tidak menyukai berenang, sehingga dia terkadang melakukan kecurangan supaya cepat untuk mencapai garis *finish*. Mahasiswa 2 mengungkapkan bahwa dia lumayan kesulitan saat melakukan tes renang, tetapi dia ingin bisa dan berusaha untuk mencapai garis *finish* meskipun memakan waktu yang cukup lama. Sedangkan Mahasiswa 3 berpendapat bahwa berenang adalah kegiatan yang menyenangkan, karena dia sudah terbiasa berenang dan bisa melakukan tes sepanjang 50 meter tanpa berhenti untuk istirahat. Pada kasus ini, penulis akan berfokus kepada Mahasiswa 1 bagaimana sirkulasi keseimbangannya saat melakukan berenang. Pada kasus ini kehendak dari Mahasiswa 1 tidak ingin melakukannya sehingga rasio memberi *response* kepada tubuhnya untuk tidak melakukan gerakan yang benar, sehingga dia mengalami kesulitan dalam belajar renang, selain itu ada faktor eksternal yang membuat dia semakin tidak menyukai berenang, yaitu dosen pengampu yang mengajar, karena dosennya terlalu menuntut siswanya untuk bisa melakukan gerakan renang yang benar, maka dari itu, Mahasiswa yang baru belajar berenang akan mengalami kesulitan untuk melakukannya karena dia merasa harus bisa memenuhi ekspektasi dari dosen pengampunya.

Selanjutnya, pembelajaran atletik, dalam pembelajaran ini dari hasil observasi memperlihatkan bahwa tidak ada masalah yang serius karena semua Mahasiswa sudah tidak asing dan bisa melakukan semua praktek-prakteknya, sehingga Mahasiswa terlihat sangat menyukai dan menikmati pembelajarannya, untuk itu pada pembelajaran ini, penulis tidak perlu menjelaskan secara detail. Pada pembelajaran tenis meja, terjadi masalah yang sama seperti saat berenang, karena ada beberapa Mahasiswa yang baru memainkan tenis meja. Mahasiswa 1 mengaku bahwa jika bermain tenis meja, menurutnya bisa menaikkan emosi karena terdapat aturan-aturan yang menurutnya terlalu rumit, sehingga dia kurang menyukainya. Mahasiswa 2 mengungkapkan bahwa permainan tenis meja adalah hal yang menarik, karena bisa melakukan pukulan *smash* dan bisa menipu lawannya menggunakan teknik-teknik yang dapat mengecoh lawan, sehingga dia dapat memperoleh kemenangan dengan mudah. Selain itu, Mahasiswa 3 berpendapat bahwa jika bermain dengan seseorang yang mahir dalam tenis meja dia bisa belajar darinya dan meniru bagaimana dia melakukan teknik-tekniknya sehingga Mahasiswa 3 bisa menjadikannya peluang untuk memperoleh kemenangan dan mendapat pengetahuan baru. Pada kasus ini penulis akan berfokus kepada Mahasiswa 2, karena kehendak dari yunus sangat menikmati permainan dan menginginkan kemenangan, sehingga perasaan ingin menjadi juaranya itulah yang memberi *response* kepada rasio untuk bisa melakukan teknik-teknik yang bisa mengecoh lawan dan menggerakkan tubuhnya supaya bisa membuat aksi (aktivitas) sehingga bisa menempatkan dan memperoleh pada moment yang tepat, sehingga dia bisa memperoleh kemenangan yang diinginkan dari kehendaknya.

Pembelajaran senam lantai, termasuk pembelajaran yang santai, namun terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami kesulitan saat melakukannya, terutama yang sering terjadi masalah adalah pihak dari kelompok wanita. Mahasiswa 1 mengaku bahwa dia tidak menyukai ketika praktek pada pembelajaran senam lantai, karena menurutnya senam lantai sulit untuk dilakukan dan memerlukan kondisi tubuh yang lentur, sehingga hal itu membuatnya kesulitan. Mahasiswa 2 mengungkapkan bahwa pembelajaran senam lantai adalah pembelajaran yang menyenangkan, karena pada pembelajaran ini memerlukan kelenturan dan kekuatan pada otot (*myology*) untuk bisa melakukan, sehingga kondisi fisik yang bugar dan kuat bisa membuatnya berhasil untuk dapat melakukan gerakan senam lantai yang benar. Mahasiswa 3 berpendapat bahwa sebenarnya senam lantai adalah pembelajaran yang menyenangkan untuk bermain, karena dia mengaku sangat suka ketika melakukan gerakannya, meskipun pada konsisi tertentu dia merasa kesulitan untuk melakukan, namun dia menikmati dalam pembelajarannya, sehingga dia bisa melakukan. Pada kasus ini, penulis akan berfokus kepada sirkulasi keseimbangan Mahasiswa 3, yang mana dia tetap berusaha belajar supaya bisa melakukan gerakan yang benar. Karena kehendak dari Mahasiswa 3 ingin bisa melakukan, sehingga hal itu memberikan *response* kepada rasio untuk terus belajar dan di proses melalui

otot untuk dapat menggerakkan tubuh hingga terciptanya suatu aksi (aktifitas) gerakan senam lantai yang benar.

SIMPULAN

Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa, ketika seseorang melakukan olahraga, hal itu bisa dilakukan karena, kehendaklah yang menjadi pendorongnya, dan rasiolah yang memerintahkan tubuh untuk melakukan potensi-potensinya hingga batasan yang tak terhingga, serta adanya kecintaan terhadap suatu cabang olahraga yang menjadi penunjangnya. Sepeti yang diungkapkan oleh (Arthur Schopenhauer (1788-1860)) bahwa hakikat manusia terletak kepada kehendaknya untuk berhasrat, jadi ketika seseorang melakukan olahraga, maka diharapkan bahwa dia juga memiliki kecintaan terhadap suatu cabang olahraga, supaya bisa mendorongnya untuk melakukan olahraga dengan semangat yang membara. Karena, ketika melakukan olahraga, semangat yang tinggi sangat diperlukan untuk bisa menciptakan gerakan-gerakan yang sempurna dan memukau. Tanpa adanya kecintaan dan gairah semangat yang tinggi, olahraga hanya bisa terjadi sampai batasan tertentu, dan tidak dapat dilakukan dengan gerakan yang baik, dikarenakan rasio (akal) tidak menginginkannya untuk melakukan. Karena itulah, pengaruh untuk menjadi sehat bisa menjadi tidak sempurna, dan malah yang ada bisa membuatnya beresiko untuk cedera psikis.

Olahraga yang baik adalah olahraga yang bisa menciptakan keseimbangan dalam psikis, fisik dan kesejahteraan. Seperti halya kehendak dari jiwa manusia dan tubuh yang bisa menikmati dalam setiap aktivitasnya tanpa ada paksaan dari faktor eksternal seperti pengaruh dari orang lain dan guru, karena kondisi psikis bisa memberi pengaruh yang buruk kepada mental yang bisa membuatnya cedera secara psikis. Maka dari itu, diharapkan saat seseorang akan melakukan olahraga diupayakan untuk memiliki suatu kecintaan, dan ketertarikan terhadap salah satu cabang olahraga untuk dapat meminimalisir adanya risiko yang tidak diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, K. (2015). Kebebasan Manusia Berdasarkan Filsafat Khûdî (Ego/Diri) Muhammad Iqbal. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Agama*, 9(2), 51–66.
<http://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/qodiri/article/view/1580>
- Atkinson, W., & Herdman, M. D. (2021). Mental Alchemy: Ego dan Keseimbangan Mental. *Yogyakarta: Bright Publisser, CV. Solusi Distribusi*, 27–33.
- Christianto, H. (2011). Konsep Hak Seseorang Atas Tubuh Dalam Transplantasi Organ Berdasarkan Nilai Kemanusiaan. *Jurnal Mimbar Hukum Universitas Gajah Mada*, 23(1), 19–37.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jmh.16195>
- Descartes, R. (1995). Cogito Ergo Sum Descartes. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 59–62.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jf.31583>
- Dr. H. Abdussamad, Z. S. I. K., M. S. (2022). Metode Penelitian Kualitatif. *Makassar : CV. Syakir Media Press*, 1–235.
- Hambali, Y., & Asiah, S. (2011). Eksistensi Manusia dalam Filsafat Pendidikan: Studi Komparatif Filsafat Barat dan Filsafat Islam. *Turats: Jurnal Pemikiran Dan Peradaban*, 7(1), 41–56. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/turats/article/view/922>
- Heraty, T. (1984). Aku dalam Budaya: Suatu Telaah Filsafat Mengenai Hubungan Subyek dan Obyek. *Jakarta : PT Pustaka Jaya*, 184.
- Heriyanti, K., & Dewi, K. E. M. N. (2021). Yoga Jalan Merealisasikan Keseimbangan Pikiran dan Kesehatan Tubuh. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 1–10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.1691>
- Izzah, U. Y. I. (2013). Immanuel Kant Filsafat Kritis Sintesis. *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, 51–72. <https://doi.org/978-602-7957-10-7>
- Misnal, M. (2006). Voluntarisme (Filsafat Kehendak) dalam Filsafat Barat. *Jurnal Filsafat*, 16(3), 310–321. <https://doi.org/doi.org/10.22146/jf.23202>
- Misnal, M. (2011). Pengaruh Filsafat Nietzsche Terhadap Perkembangan Filsafat Barat Kontemporer. *Jurnal Filsafat*, 21(2), 135–146. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jf.3113>
- Muqoddas, F. (1993). Kehendak Bebas dalam Pandangan Para Filsuf Sebuah Problem Bidang Etika. *Jurnal Unisia*, 61–70. <https://journal.uui.ac.id/Unisia/article/download/5353/4979>

- Pranomo, M. (2017). Tubuh dalam Olahraga: Antara Subjek dan Objek. *Academia Education*, 1–26.
https://www.academia.edu/34597042/FILSAFAT_TUBUH_DALAM_OLAHRAGA?email_work_card=view-paper
- Sena, W. M. G. I. (2019). Filsafat Manusia: Sebuah Kajian Teks dan Konteks dalam Memahami Hakikat Diri. *Jurnal Sanjiwani: Jurnal Filsafat*, 10(1), 37–44.
<https://doi.org/https://doi.org/10.25078/sjf.v10i1.1630>
- Sumanto, E. (2019). Esensi, Hakikat, dan Eksistensi Manusia (Sebuah Kajian Filsafat Islam). *Jurnal Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu*, 60–69.
<https://doi.org/10.29300/jpkth.v8i2.2582>
- Syahputra, H. (2020). Manusia dalam Pandangan Filsafat. *Al Hikmah: Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam*, 2(1), 13–28. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/alhikmah/article/view/7601>
- Syamsuddin, M. M. (2006). Pergeseran Paradigmatik Problem Pikiran-Tubuh dalam Perdebatan Filosofis. *Jurnal Filsafat*, 296–308.
<https://journal.ugm.ac.id/wisdom/article/download/23201/15293>
- Tutupary, V. D. (2016). Kebebasan Kehendak (Free Will) David Ray Griffin dalam Perspektif Filsafat Agama. *Jurnal Filsafat*, 26(1), 137–161. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jf.12648>
- Ubaidillah, A. (2015). Teori Kehendak Manusia Perspektif Psikosufistik AL-Ghazali. *Jurnal Bimbingan Konseling Religi Islam*, 6(2), 253–276. <https://doi.org/10.21043/kr.v6i2.1025>
- Unismuh, A. (2017). Filsafat Olahraga Pemikiran Friedrich Nietzsche Kaitannya dengan Keolahragaan. *Academia Education*, 1–24.
https://www.academia.edu/35405861/FILSAFAT_OLAHRAGA_PROGRAM_STUDI_ILMU_KEOLAHRAGAAN_PROGRAM_PASCA_SERJANA_UNIVERSITAS_NEGERI_SURABAYA_2017
- Yudho, P. H. F., Kemala, A., Santos, D. H. M., & dkk. (2022). Filsafat Ilmu: Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Yogyakarta : CV. Jejak Pustaka*, 13–26.