

Konsep Tubuh dalam Filsafat dan Implikasinya terhadap Pendidikan Jasmani Modern

Muhammad Nurdzaky Alfatih¹, Sofia Theodora Purba², Fitri Fadila Hasibuan³, Yoga Adil Anugrah Zamasi⁴, Nurkadri⁵

Email: nurzakialfatih1727@gmail.com,¹ Sofiapurba0110@gmail.com,² fitrifadilahasibuan@gmail.com,³ yogaadilnugrahzamasi@gmail.com,⁴ nurkadri@unimed.ac.id

Universitas Negeri Medan^{1,2,3,4,5}

ABSTRAK

Pemahaman filosofis tentang tubuh memegang peran sentral dalam membentuk arah dan esensi pendidikan jasmani modern. Tubuh tidak lagi dipandang sekadar sebagai objek fisik yang dilatih untuk mencapai kemampuan motorik, melainkan sebagai subjek yang hidup, berpikir, merasakan, dan mengalami dunia. Pandangan filsafat klasik seperti dualisme Descartes yang memisahkan tubuh dan jiwa, maupun pendekatan fenomenologis Merleau-Ponty yang menekankan kesatuan antara tubuh dan kesadaran, membuka ruang refleksi yang dalam terhadap praktik pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji berbagai konsep tubuh dalam pemikiran filsafat dan menelaah relevansinya terhadap pembaruan paradigma pendidikan jasmani di era modern. Dengan menggunakan metode studi pustaka dan pendekatan kualitatif-deskriptif, kajian ini menemukan bahwa pendidikan jasmani idealnya menempatkan tubuh sebagai pusat pengalaman belajar yang utuh—yang mencakup dimensi fisik, emosional, sosial, dan moral. Pendidikan jasmani yang berakar pada pemahaman filosofis tentang tubuh dapat menjadi wahana pembentukan karakter dan nilai kemanusiaan yang lebih holistik, tidak terbatas pada pencapaian prestasi, tetapi juga pada pembentukan pribadi yang reflektif dan berintegritas

Kata kunci: Tubuh Filsafat Pendidikan, Pendidikan Jasmani Fenomenologi, Pembentukan Karakter, Kesadaran Tubuh.

ABSTRACT

Philosophical understanding of the body plays a central role in shaping the direction and essence of modern physical education. The body is no longer seen merely as a physical object trained to achieve motor skills, but as a subject that lives, thinks, feels, and experiences the world. Classical philosophical views such as Descartes' dualism that separates body and soul, as well as Merleau-Ponty's phenomenological approach that emphasizes the unity of body and consciousness, open up a space for deep reflection on the practice of physical education. This study aims to examine various concepts of the body in philosophical thought and examine their relevance to the renewal of the physical education paradigm in the modern era. Using a literature study method and a qualitative-descriptive approach, this study found that physical education ideally places the body as the center of a complete learning experience—which includes physical, emotional, social, and moral dimensions. Physical education rooted in a philosophical understanding of the body can be a vehicle for the formation of character and more holistic human values, not limited to achieving achievements, but also to the formation of a reflective and integrated person.

Keywords: Body, philosophy of education, physical education, phenomenology, character formation, body awareness

Copyright © 2025 Muhammad Nurdzaky Alfatih¹, Sofia Theodora Purba², Fitri Fadila Hasibuan³, Yoga Adil Anugrah Zamasi⁴, Nurkadri⁵

Corresponding Author : Universitas Negeri Medan^{1, 2, 3, 4, 5}

Email : nurzakialfatih1727@gmail.com,¹ Sofiapurba0110@gmail.com,² fitrifadilahasibuan@gmail.com,³ yogaadilnugrahzamasi@gmail.com,⁴ nurkadri@unimed.ac.id⁵

PENDAHULUAN

Pemahaman terhadap tubuh dalam filsafat telah mengalami perkembangan signifikan, yang berdampak pada paradigma pendidikan jasmani modern. Pada masa Yunani Kuno, Plato menekankan pentingnya keseimbangan antara tubuh dan jiwa dalam pendidikan. Ia berpendapat bahwa tubuh yang sehat menjadi tempat bagi pikiran atau jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno, *mens sana in corpore sano*, yang berarti dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Pandangan ini mencerminkan pemahaman bahwa tubuh dan jiwa merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pendidikan.

Selanjutnya, pemikiran Maurice Merleau-Ponty memberikan kontribusi penting dalam memahami tubuh sebagai subjek. Dalam karya terkenalnya, *Phenomenology of Perception* (1945), Merleau-Ponty mengembangkan konsep tubuh-subjek, yang menekankan bahwa tubuh bukan sekadar objek yang digunakan oleh kesadaran, melainkan subjek yang aktif dalam pengalaman dan persepsi. Ia menolak pandangan dualistik Descartes yang memisahkan tubuh dan jiwa, dan berargumen bahwa tubuh adalah medium utama melalui mana individu mengalami dan memahami dunia. Bagi Merleau-Ponty, tubuh adalah "aku yang sadar akan tubuhku", yang berperan sentral dalam membentuk kesadaran dan pengalaman manusia.

Dalam konteks pendidikan jasmani, pemahaman terhadap tubuh sebagai subjek memiliki implikasi yang mendalam. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek fisik tubuh, tetapi juga pada pengembangan kesadaran diri, keterampilan motorik, dan interaksi sosial melalui tubuh. Dengan memahami tubuh sebagai subjek, pendidikan jasmani dapat dirancang untuk mengembangkan individu secara holistik, mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan Merleau-Ponty yang menekankan pentingnya pengalaman tubuh dalam membentuk kesadaran dan pemahaman individu terhadap dunia.

Pentingnya integrasi antara tubuh dan jiwa dalam pendidikan jasmani juga didukung oleh pandangan Robert Gensemer, yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses menciptakan "tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa". Pandangan ini menekankan bahwa kesehatan tubuh dan jiwa saling terkait dan harus dikembangkan secara bersamaan dalam proses pendidikan tubuh sebagai subjek dalam filsafat memberikan dasar filosofis yang kuat bagi pengembangan pendidikan jasmani modern. Hal ini mendorong pergeseran dari pendekatan mekanistik yang memandang tubuh sebagai objek, menuju pendekatan holistik yang menghargai tubuh sebagai subjek yang aktif dalam proses pendidikan. Penting untuk terus mengembangkan dan menerapkan pemahaman ini dalam kurikulum dan praktik pendidikan jasmani, agar dapat menghasilkan individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial.

Dalam sejarahnya arti olahraga telah dipraktekkan sejak zaman prasejarah, hal ini tentunya sangat subjek yang relatif baru dari penyelidikan filosofis sistematis. Memang, filosofi olahraga sebagai sub-bidang akademis baru ada sejak tahun 1970-an. Namun, dalam waktu singkat ini, ini telah tumbuh menjadi area penelitian filosofis yang dinamis yang menjanjikan untuk memperdalam pemahaman kita tentang olahraga

dan untuk menginformasikan praktik olahraga. Kontroversi baru-baru ini di tingkat elit dan profesional telah menyoroti dimensi etika olahraga secara khusus. Perspektif filosofis tentang olahraga menggabungkan hubungan metafisiknya dengan seni dan permainan, masalah etika kebajikan dan keadilan dan lebih luas lagi sosiopolitik, dengan salah satu contoh kajiannya yaitu apakah olahraga kompetitif menjadi sandera bagi pandangan dunia kapitalis?

Filsafat olahraga berkaitan dengan analisis konseptual dan interogasi ide-ide kunci dan isu-isu olahraga dan praktik terkait. Pada tingkat yang paling umum, ini berkaitan dengan mengartikulasikan sifat dan tujuan olahraga. Filsafat olahraga ini merupakan suatu konsep yang berkaitan tentang olahraga untuk manusia. Yunani kuno dianggap sebagai tempat kelahiran filosofi kuno dan olimpiade olahraga. Filsafat Helenistik sangat penting dalam kinerja atletik. Kehebatan atletik seorang pemimpin, menurut pandangan zaman, mencerminkan kemampuannya dalam memimpin. Olahraga dipandang sebagai penyelidikan epistemik, sebuah proses metodologis dimana kita mempelajari kebenaran obyektif dari potensi atletik seseorang dengan mengaktualisasikannya dalam kompetisi atletik. Atletik sebagai ukuran nilai individu dipandang sebagai obat untuk ketidaksetaraan sosial. Olahraga bahkan dipandang sebagai pendidikan moral, dengan Platon menganjurkan partisipasi wanita dalam olahraga untuk pengayaan moral mereka. Aristoteles menekankan aktivitas latihan fisik sebagai tanggung jawab etis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Metode penelitian Kualitatif Deskriptif dengan teknik pengumpulan data yaitu studi literatur. (Sarwono, 2020) menyatakan bahwa studi literatur yaitu pengkajian data dari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian untuk mendapatkan landasan teori dari masalah yang di akan teliti. Study literatur disebut sebagai penelitian perpustakaan atau penelitian pustaka. Keterbatasan kegiatan ini hanya mengarah pada produksi artikel, jurnal dan koleksi perpustakaan tanpa perlu penelitian lapangan. Penelitian ini berasal dari Buku, Jurnal Nasional atau Artikel-artikel dan Skripsi terdahulu yang se- Tema dengan penelitian ini mulai dari periode 2010. Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Kualitatif Deskriptif dengan teknik pengumpulan data studi literatur. Penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih rinci dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti tanpa melakukan eksperimen atau manipulasi variable.

HASIL PENELITIAN

Hakikat pelaksanaan suatu ilmu meliputi latar belakang, tujuan, cara, dan hasil pendidikan mengenai suatu topik. Metode yang dilakukan dalam filsafat ilmu yaitu mempelajari secara kritis struktur dan manfaat pendidikan. Filsafat ilmu dapat digunakan oleh manusia untuk mengatasi persoalannya di kehidupan, baik persoalan diri sendiri, orang lain, maupun persoalan mengenai alam sekitar dan penciptanya.

Menurut perspektif sejarah, berbagai macam ilmu mengalami perkembangan yang sangat pesat. Ilmu yang berkembang adalah ilmu yang terkait dengan kehidupan sehari-hari misalnya ilmu kedokteran, pertanian, perikanan, dan matematika. Meskipun perkembangan ilmu terjadi cukup pesat sejak jaman dahulu, akan tetapi tetap diperlukan pengembangan ilmu lebih lanjut agar tercipta penemuan baru yang berguna bagi kehidupan manusia (Saryono, 2018). Saat ini, telah banyak usaha yang dilakukan dalam pengembangan ilmu seperti pembuatan taman baca, pembagian buku gratis, dan memberikan bantuan pendidikan. Sebagai contoh yaitu Rumah Kreatif Wadas Kelir berhasil meningkatkan kesejahteraan relawan dan masyarakat sekitar sebagai wujud dari usaha pengembangan ilmu pendidikan (Naqiyah, Wachid Bambang Suharto, & Supriyanto, 2019). Dalam pandangan Islam, ilmu memiliki banyak fungsi diantaranya:

1). Sarana paling utama menuju taqwa, 2). Amalan yang tidak terputus pahalanya. 3). Pondasi utama sebelum berkata dan beramal. 4). Sebagai kebutuhan rohani. 5). Salah satu bentuk metode tarbiyah umat agar tidak menjadi alat permainan iblis.

Pendidikan jasmani memiliki arti sebagai penyeimbang rohani dalam tubuh manusia karena jasmani dan rohani merupakan dua aspek tubuh yang tidak bisa terlepas satu sama lain (Kahar, 2018). Secara umum, pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai pembangkitan kekuatan yang terpendam atau mengaktifkan kekuatan potensi tubuh dengan cara mengelola dan merubahnya. Di sekolah sering kali dibahas mengenai pendidikan jasmani yang dijadikan sebagai suatu kebutuhan dalam meningkatkan kebugaran dan kekuatan fisik. Pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang mutlak bagi pengembangan jasmani dan mental.

Seiring dengan berkembangnya jaman, kata “pendidikan jasmani” mengandung pengertian mendidik. Istilah ini menaikkan martabat pendidikan jasmani menjadi setaraf dengan pendidikan intelektual dan mental (Siti Maesaroh, 2017). Lalu, semakin diakui di kalangan para pendidik bahwa pendidikan yang bulat hanya dapat dicapai jika tercakup di dalamnya pendidikan jasmani. Kemudian pengertian pendidikan jasmani diubah sebagai olahraga (Mulya et al., 2015). Pada perkembangan terakhir terjadilah penelaah kembali tentang arti olahraga dan mencoba mendudukannya pada proporsi yang lebih riil menurut kemampuan masyarakat dan pemerintah. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani yang berorientasi pada kesehatan dan kekuatan jasmani seseorang.

Pendidikan jasmani memiliki beberapa fungsi yaitu sebagai olahraga, prestasi, dan pelaksana kegiatan. Fungsi pendidikan jasmani yang pertama yaitu olahraga yang artinya sebagai bentuk pelatihan bagi fisik manusia agar senantiasa memiliki tubuh yang sehat. Fungsi pendidikan jasmani yang kedua yaitu prestasi yang artinya sebagai bentuk kompetisi yang dapat diikuti oleh berbagai macam pihak. Fungsi pendidikan

jasmani yang ketiga yaitu pelaksana kegiatan artinya sebagai dasar untuk melatih tubuh manusia agar mampu melaksanakan berbagai kegiatan.

PEMBAHASAN

A. Pemikiran Filsafat tentang Tubuh

Pemikiran filsafat tentang tubuh mengalami evolusi penting, terutama melalui pendekatan fenomenologis yang dikembangkan oleh Maurice Merleau-Ponty. Dalam pendekatan ini, tubuh tidak lagi dipahami sebagai objek pasif yang dikendalikan oleh akal budi (mind), melainkan sebagai subjek aktif yang memiliki kesadaran, pengalaman, dan makna eksistensial. Menurut Thomas Hidya Tjaya, Ph.D. (2019) dalam artikelnya Merleau-Ponty untuk Para Perawat Tubuh, fenomenologi adalah aliran filsafat yang berupaya “mengembalikan persoalan pada asalnya, pada benda-benda itu sendiri” (returning to the things themselves). Hal ini menandai upaya untuk meninggalkan pendekatan filsafat yang terlalu abstrak atau spekulatif dan kembali kepada pengalaman langsung dan konkret, termasuk pengalaman tubuh. Fungsi filsafat, menurut Tjaya, adalah untuk membangkitkan kembali pemahaman akan tindakan asali manusia yang membuatnya sadar akan dunia. Dalam konteks ini, tubuh bukan lagi entitas yang terpisah dari kesadaran, tetapi sarana utama untuk hadir dan memahami dunia (Tjaya, 2019: 186).

Dalam pandangan Maurice Merleau-Ponty, tubuh manusia adalah “jangkar eksistensial”—artinya, tubuh bukan sekadar alat atau wadah bagi jiwa, melainkan bagian tak terpisahkan dari kesadaran itu sendiri. Merleau-Ponty menolak dualisme tradisional antara jiwa dan tubuh, dan menekankan bahwa akal budi dan rasionalitas tidak berada di atas pengalaman fisik, melainkan justru bersumber darinya (Tjaya, 2019: 188).

Melalui gagasan phenomenology of origin, Merleau-Ponty menawarkan pemahaman bahwa dunia yang kita alami sebelum pengetahuan atau penilaian adalah dunia asli yang dialami tubuh secara langsung. Pandangan ini menekankan kesadaran pra-reflektif, yakni kesadaran yang terjadi sebelum seseorang menganalisis atau mengkonseptualisasikan sesuatu. Tubuh, dalam hal ini, menjadi pintu masuk pertama menuju dunia dan makna.

Pemikiran fenomenologis Merleau-Ponty menemukan bentuk konkretnya dalam praktik yoga. Seperti diuraikan oleh Yudhi Widdyantoro dalam artikelnya Tubuh Yoga: Refleksi Filsafat Tubuh Merleau-Ponty (Jurnal Dekonstruksi, Vol. 09, No. 03, 2023), praktik asana dan pranayama dalam yoga menjadi cara tubuh mengalami dunia dan menghadirkan kesadaran. Widdyantoro menjelaskan bahwa dalam yoga, tubuh terdiri dari 50 triliun sel (Lipton, 2016) yang berorganisasi dalam sistem yang saling tergantung dan saling melengkapi. Ketika seseorang melakukan asana, ia tidak hanya melibatkan otot dan tulang, tetapi juga sistem sensorik dan batin yang saling berinteraksi. Tubuh bukan hanya sarana fisik, tetapi media kesadaran yang aktif dan reflektif.

Konsep awareness atau mindfulness dalam yoga, menurut Widdyantoro, sejajar dengan fenomenologi Merleau-Ponty: menyadari momen kini secara utuh tanpa penilaian, melihat realitas "sebagaimana adanya", Merleau-Ponty dan Widdyantoro sama-sama menegaskan bahwa tubuh adalah media utama ekspresi subjektivitas manusia. Dalam yoga, tubuh menjadi sarana pembentukan kesadaran, melalui latihan yang dilakukan dengan perhatian penuh (intensionalitas). Pose-pose yoga seperti bhujangasana (postur ular), vrikkasana (postur pohon), dan lainnya menggambarkan bagaimana tubuh berinteraksi dengan alam dan memperkuat hubungan eksistensial manusia dengan dunia. Seperti dikatakan Widdyantoro, "The body is our general medium of having the world." Artinya, tubuh bukan hanya berada "di dunia", tetapi cara kita mengada dan mengalami dunia.

B. Implikasi Filosofis bagi Pendidikan Jasmani Modern

Konsep tubuh dalam filsafat mengubah cara kita memandang pendidikan jasmani. Tubuh tidak hanya dianggap sebagai objek untuk dilatih, tetapi sebagai subjek yang menghayati setiap pengalaman fisik. Dalam konteks ini, Strawson (1959) menyatakan bahwa tubuh adalah bagian integral dari identitas manusia. Oleh karena itu, pendidikan jasmani seharusnya mengedepankan pemahaman bahwa tubuh memiliki peran sentral dalam pembelajaran. Setiap gerakan dalam pendidikan jasmani harus diawali dengan kesadaran tubuh yang mendalam, tidak hanya untuk mengembangkan fisik, tetapi juga untuk meningkatkan kesadaran diri dan kontrol emosional.

Selain dimensi fisik, filsafat tubuh juga membawa perhatian pada dimensi etika dan estetika dalam pendidikan jasmani. Hatab (1998) mengungkapkan bahwa dalam tradisi Yunani Kuno, tubuh yang terlatih dalam olahraga melambangkan keindahan dan kesempurnaan. Tubuh bukan hanya untuk dicapai kekuatan fisiknya, tetapi juga untuk menghasilkan gerakan yang indah dan bermakna. Dalam pendidikan jasmani modern, aspek etika mencakup nilai-nilai seperti kedisiplinan, tanggung jawab, kerja sama, dan menghargai sesama. Sementara itu, nilai estetika berkaitan dengan penghayatan terhadap keindahan gerakan tubuh yang harmoni dan terkoordinasi dengan baik. Sebagai contoh, olahraga seperti senam atau tari tidak hanya dilihat dari segi fisik semata, tetapi juga dilihat dari sisi keindahannya. aspek spiritual juga merupakan bagian tak terpisahkan dalam pengembangan tubuh. Filsuf seperti Plato dan Aristoteles melihat tubuh sebagai sarana untuk mencapai keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Dalam konteks pendidikan jasmani, ini mengarah pada pengembangan individu yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki kedamaian batin dan keseimbangan emosional. Oleh karena itu, pendidikan jasmani modern seharusnya juga mengintegrasikan aspek spiritual yang mendorong peserta didik untuk lebih sadar akan hubungan mereka dengan tubuh, alam, dan lingkungan sosial.

Tubuh dalam pendidikan jasmani juga berfungsi sebagai medium untuk interaksi sosial. Pemikiran Nietzsche (1883) tentang will to power (kehendak untuk berkuasa) menganggap tubuh sebagai kekuatan yang harus dikembangkan untuk mengatasi tantangan hidup. Dalam olahraga, tubuh menjadi sarana untuk melatih keberanian, ketahanan, dan kerja sama dalam konteks sosial. Pendidikan jasmani harus memfasilitasi pembelajaran melalui interaksi sosial yang mendorong individu untuk bekerja sama, berkompetisi, dan mengembangkan rasa saling menghargai di antara sesama.

C. Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Multidisipliner

Dalam konteks filsafat tubuh, olahraga tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga ekspresi dari kehidupan itu sendiri. Hatab (1998) menunjukkan bahwa olahraga dalam budaya Yunani Kuno mencerminkan perjuangan manusia dalam menghadapi tantangan, baik itu melalui konflik fisik maupun pengujian mental. Dalam pendidikan jasmani, hal ini memberikan implikasi bahwa olahraga dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan nilai-nilai kebudayaan, kemanusiaan, dan keindahan hidup.

Pendidikan jasmani modern perlu mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu untuk mencapai pengembangan yang lebih holistik. Psikologi, sosiologi, dan filsafat adalah beberapa ilmu yang harus dipertimbangkan dalam merancang kurikulum pendidikan jasmani. Sebagai contoh, John Dewey (1938) dalam filsafat pendidikannya menekankan pentingnya pengalaman fisik dalam pendidikan untuk mengembangkan individu secara menyeluruh. Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus menyentuh berbagai aspek, baik fisik, emosional, sosial, dan intelektual, dalam membentuk individu yang seimbang dan holistik. Implikasi filsafat tubuh terhadap pendidikan jasmani modern sangat luas dan mendalam. Tubuh bukan hanya objek untuk dilatih, tetapi juga subjek yang menghayati dan mengalami setiap aktivitas fisik. Pendidikan jasmani yang mengintegrasikan konsep filsafat tubuh dapat menciptakan individu yang sehat secara fisik, kuat mental, dan memiliki karakter yang baik. Konsep-konsep etika, estetika, dan spiritual yang terkandung dalam filsafat tubuh dapat memperkaya pendidikan jasmani, menjadikannya lebih bermakna dan holistik.

KESIMPULAN

Konsep tubuh dalam filsafat memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan pendidikan jasmani modern. Tubuh bukan hanya dilihat sebagai objek fisik, melainkan juga sebagai subjek yang memiliki nilai-nilai etika, estetika, dan spiritual. Dalam konteks filsafat tubuh, seperti yang dijelaskan oleh filsuf Yunani Kuno, tubuh berfungsi sebagai sarana untuk mencapai kehormatan, moralitas, dan keindahan. Pemikiran modern, seperti yang dikemukakan oleh Maurice Merleau-Ponty, menganggap tubuh sebagai entitas yang dihayati, yang menghubungkan individu dengan dunia sekitarnya. Pendidikan jasmani harus memahami tubuh dalam dimensi yang lebih luas, mencakup pengembangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Dengan memasukkan nilai-nilai filosofis ini, pendidikan jasmani dapat menjadi lebih bermakna, tidak hanya untuk

membentuk tubuh yang sehat, tetapi juga untuk membentuk karakter dan kepribadian individu secara holistik. Oleh karena itu, Filsafat Ilmu dalam Olahraga dan Pendidikan Jasmani. pendidikan jasmani perlu mengintegrasikan pendekatan multidisipliner yang mempertimbangkan aspek tubuh, pikiran, dan jiwa dalam setiap praktik dan kurikulumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Lipton, Bruce. (2016). *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles*. California: Hay House Inc.
- Nasution, A. F., & Sibuea, N. (2022). Analisis Hubungan Filsafat dengan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 2(2), 323-337.
- Pramono, M. (2007). Dasar-dasar Filosofis Ilmu Olahraga.
- Saputra, D. R. H. Y. M. (2012). Konsep dasar pendidikan jasmani dan kesehatan bagi guru Madrasah Ibtidaiyah. *Direktorat Jenderal Pendidikan Islam*.
- Tjaya, Thomas Hidya. (2019). Merleau-Ponty untuk Para Perawat Tubuh. Dalam Budi Hardiman (Ed.), *Filsafat untuk Para Profesional*. Jakarta: Buku Kompas.
- Widdyantoro, Y. (2023). Tubuh Yoga: Refleksi Filsafat Tubuh Merleau-Ponty. *Dekonstruksi*, 9(03), 90-92.
- Widdyantoro, Yudhi. (2023). Tubuh Yoga: Refleksi Filsafat Tubuh Merleau-Ponty. *Jurnal Dekonstruksi*, Vol. 09, No. 03.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.