

# PENDIDIKAN JASMANI MENURUT ISLAM: TELAAH PENDIDIKAN DARI AL'QUR'AN DAN HADIST

Viana Paramithia \*1  
Mohammad Noor Fuady 2  
Abdul Basir 3

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

\*e-mail: [vianaayesha@gmail.com](mailto:vianaayesha@gmail.com)

## Abstrak

Penelitian ini menjelaskan bahwa Islam adalah agama yang sempurna yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk kesehatan jasmani dan rohani serta aspek sosial masyarakat. Selain fokus pada dimensi spiritual manusia, Islam secara rinci mengatur berbagai aspek kehidupan, mencakup pendidikan jasmani dan beberapa cabang olahraga yang sudah ada sejak zaman Rasulullah Saw. Al-Quran diakui sebagai sumber ilmu pengetahuan dalam Islam, memuat berbagai ajaran mengenai kehidupan dan pendidikan. Setiap ayat dalam Al-Quran memiliki makna dan nilai-nilai yang mendalam, menjadi pedoman hidup untuk dipahami dan diamalkan oleh umat manusia. Penelitian ini bertujuan untuk membentuk Muslim yang beryahad kepada Allah Swt baik secara jasmani maupun rohani, dikenal sebagai insan kamil atau manusia paripurna dalam konsep Al-Quran. Selain itu, penelitian ini berusaha mendapatkan nilai-nilai pendidikan jasmani dan arah pembelajaran dalam konteks pendidikan Islam. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, dimana peneliti melakukan analisis terhadap teori-teori yang mendukung masalah dan bidang penelitian. Teori-teori tersebut ditemukan melalui literasi buku dari perpustakaan dan sumber-sumber lainnya. Dalam konteks pendidikan Islam, teridentifikasi berbagai nilai yang mendukung pelaksanaan pendidikan dan menjadi dasar pengembangan jiwa, sesuai dengan harapan masyarakat luas. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya kesehatan jasmani dalam perspektif pendidikan Islam, yang dapat meningkatkan kekuatan dan kesehatan sebagai sarana untuk beribadah kepada Allah. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman nilai-nilai Islam yang mendalam dan relevan dalam konteks pendidikan dan kesehatan manusia.

**Kata kunci:** Pendidikan Jasmani, kesehatan, Al-Qur'an, Hadist

## Abstract

This research explains that Islam is a perfect religion that regulates all aspects of human life, including physical and spiritual health as well as social aspects of society. Apart from focusing on the spiritual dimension of humans, Islam regulates various aspects of life in detail, including physical education and several sports that have existed since the time of the Prophet Muhammad. The Koran is recognized as a source of knowledge in Islam, containing various teachings regarding life and education. Every verse in the Al-Quran has deep meaning and values, becoming a life guide for mankind to understand and practice. This research aims to form Muslims who are faithful to Allah SWT both physically and spiritually, known as insan kamil or complete humans in the concept of the Koran. In addition, this research seeks to obtain physical education values and learning directions in the context of Islamic education. The research method used is qualitative with a literature study approach, where the researcher carries out an analysis of the theories that support the problem and research field. These theories were discovered through book literacy from libraries and other sources. In the context of Islamic education, various values have been identified that support the implementation of education and become the basis for spiritual development, in accordance with the expectations of the wider community. This research underlines the importance of physical health in the perspective of Islamic education, which can increase strength and health as a means of worshiping Allah. Thus, the results of this research can contribute to a deep and relevant understanding of Islamic values in the context of education and human health.

**Keywords:** Physical Education, health, Al-Qur'an, Hadith

## PENDAHULUAN

Islam memberikan perhatian yang sangat besar terhadap masalah kesehatan jasmani. Dalam Islam, kesehatan jasmani dianggap sebagai unsur penting yang menjadi penunjang utama untuk menjalankan segala aktivitas, khususnya dalam melaksanakan ibadah kepada Allah SWT.

Secara umum, agama Islam hadir dengan tujuan pokok, yaitu menjaga keberlangsungan agama, akal, jiwa, tubuh, keturunan, dan harta benda. Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan yang ditetapkan oleh Islam, kesehatan jasmani memiliki peran yang sangat signifikan.

Segala bentuk aktivitas manusia tidak terlepas dengan jasmaninya. Misalnya dalam pembelaan Islam di masa Rasulullah tidak lepas dengan pengorbanan jasmaninya, bahkan sebelum terjun ke medan perang Rasulullah selalu mengklasifikasi kemampuan dan kekuatan jasmaninya.<sup>1</sup>

Dalam pandangan seorang Muslim, jasmani dianggap sebagai alat atau sarana untuk menjalankan ibadah kepada Allah SWT, baik dalam interaksi sosial dengan sesama manusia (hablu minan-nas) maupun dalam hubungan langsung dengan Allah (hablu mina-Allah). Al-Ghazali memandang bahwa dimensi jasmani memiliki peran penting sebagai sarana untuk mencapai tujuan hidup manusia dan sebagai alat untuk menunaikan kewajiban agama. Sebagai contoh, jika seseorang melihat orang lain kesulitan membawa beban, seharusnya mereka bersedia membantu, karena hal tersebut merupakan bentuk pelaksanaan ibadah kepada Allah.<sup>2</sup>

Tantangan utama dalam pendidikan jasmani saat ini adalah perubahan pola atau kebiasaan hidup, terutama terkait dengan aspek makanan. Pola makan yang tidak sehat, ketersediaan makanan cepat saji yang tinggi lemak dan kurang sehat, kebiasaan makan yang tidak baik, serta konsumsi berlebihan gula, garam, dan daging telah menjadi permasalahan serius. Dampaknya dapat mematikan, dengan jutaan orang meninggal setiap tahun akibat perilaku makan yang kurang sehat tersebut. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) memperkirakan bahwa sekitar satu miliar orang di seluruh dunia mengalami kekurangan gizi, sementara hampir dua miliar lainnya menghadapi masalah kelebihan gizi. Hasil studi terbaru mengenai tren diet global, yang dipublikasikan oleh jurnal *The Lancet*, menyoroti fenomena yang mengkhawatirkan: di hampir 195 negara yang disurvei, banyak masyarakat cenderung mengonsumsi berbagai jenis makanan yang dapat dianggap tidak sehat. Fenomena ini mencerminkan tantangan ganda dalam kesehatan masyarakat global, yang melibatkan tidak hanya kekurangan gizi tetapi juga dampak buruk dari pola makan yang tidak seimbang. Analisis yang terdapat dalam jurnal kesehatan *Lancet* menyatakan bahwa pola makan harian kita memiliki dampak kematian yang lebih besar daripada kebiasaan merokok, menjadi penyebab satu dari lima kematian di seluruh dunia.<sup>3</sup>

Banyaknya pikiran yang menyimpang, penyebaran hoaks, mudah terpancing oleh berita palsu, kurang perhatian terhadap kebersihan lingkungan baik pada tingkat individu maupun masyarakat, kebiasaan hidup yang tidak teratur, penggunaan waktu istirahat yang tidak efektif seperti bekerja selama 24 jam, kurangnya aktivitas olahraga untuk membakar kalori, kurangnya gerakan, bahkan fenomena gaya hidup sedentary. Pergeseran ini dipicu oleh kemudahan-kemudahan dalam kehidupan sehari-hari yang didukung oleh perubahan tingkat hidup, perkembangan teknologi komunikasi, dan otomatisasi transportasi. Ini mengakibatkan berkurangnya aktivitas fisik pada anak-anak, yang secara fitrahnya merupakan makhluk yang bermain (*homo ludens*), serta cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam berbagai kegiatan mereka. Sehari-hari, banyak anak menghabiskan waktu dengan bermain games, menonton program televisi, video, dan menggunakan internet seperti Tiktok, Youtube, Facebook. Mereka pergi ke sekolah atau kampus menggunakan kendaraan sebagai alat transportasi. Pengunjung toko swalayan lebih suka menggunakan lift dan tangga berjalan (*escalator*) daripada tangga, dengan pertimbangan bahwa itu lebih cepat, nyaman, dan menghemat tenaga.

Menjadi pemicu satu dari sepuluh kematian di seluruh dunia, WHO meramalkan bahwa pada tahun 2020, sekitar 73% dari jumlah kematian akan disebabkan oleh penyakit tidak menular, sementara sekitar 60% dari total kematian diatributkan pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Penyakit tidak menular dan kurangnya kebugaran fisik menjadi perhatian utama dalam kesehatan global, mencerminkan dampak serius dari gaya hidup yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik dalam masyarakat.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Ahmad Syaqui, *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam* (Jakarta: Bumi Aksara, 2005), 84.

<sup>2</sup> Hamdani Ihsan dan A. Fuad Ihsan, *Filsafat Pendidikan Islam* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2001), 259.

<sup>3</sup> <https://www.journals.elsevier.com/the-lancet>

<sup>4</sup> [www.kompas.com.health.news.2004](http://www.kompas.com.health.news.2004).

Berdasarkan fakta-fakta tersebut, bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan jasmani, kestabilan emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, Maka dari itu, makalah ini menjelaskan pendidikan jasmani dalam pandangan Al-Qur'an dan Hadist. Agar sebagai khalifah dimuka bumi ini dapat menjalankan pengabdian secara sempurna kepada Allah. Dengan menjaga dan merawat jasmani yang tidak hanya terletak pada aspek fisik semata, melainkan merupakan langkah esensial dalam menjaga keseimbangan antara ruh, akal, dan jasmani.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang mengadopsi metode studi kepustakaan. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman mendalam tentang Pendidikan jasmani dalam perspektif Al-Qur'an dan Hadist dan data yang dihasilkan akan disajikan dalam bentuk kata-kata, bukan angka. Metode studi kepustakaan digunakan sebagai sarana untuk mengumpulkan informasi dan data dengan memanfaatkan berbagai sumber di perpustakaan, seperti buku, jurnal, dan situs internet.

Studi kepustakaan dalam konteks penelitian ini melibatkan analisis terhadap berbagai buku referensi, literatur ilmiah, serta laporan penelitian sebelumnya yang relevan dengan masalah yang diteliti. Tujuan dari studi kepustakaan adalah untuk memperoleh landasan teori yang kuat mengenai materi yang sedang diteliti. Metode ini juga melibatkan penelaahan terhadap berbagai sumber yang berkaitan dengan fokus penelitian.

Sumber data utama yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan buku, jurnal, dan situs internet yang relevan dengan judul penelitian. Teknik pengumpulan data yang diterapkan adalah dokumentasi, di mana peneliti mencari data melalui, buku, makalah, artikel, dan jurnal yang berkaitan dengan variabel atau hal-hal yang menjadi fokus penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Pendidikan dan Pendidikan Jasmani

#### 1. Pengertian Pendidikan

Dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Secara etimologis, kata pendidikan diartikan sebagai bentuk pendidikan, dan kata benda yang berasal dari kata "siswa" diawali oleh "pe" dan diakhiri oleh "an". Pengertian Etika dan Intelijen Pendidikan erat kaitannya oleh education yang berarti pendidikan dalam bahasa Inggris dan tabiyah, talim dan taqib dalam bahasa Arab.

Kata "pendidikan" berasal dari bahasa Yunani, yaitu "pädagogie," yang terdiri dari dua kata, yakni "paes" yang berarti anak-anak, dan "kemudian" yang berarti memimpin. Secara etimologis, pengasuhan dihubungkan dengan kegiatan konseling, terutama karena anak-anak merupakan objek dari pengasuhan (Munir, 2015).<sup>5</sup> "Ta'lim" dan "al-ta'dib" secara etimologis diartikan sebagai tuntunan dan petunjuk. Meskipun demikian, para pendidik memiliki pandangan berbeda mengenai penggunaan ketiga kata tersebut. Kata "Al Talbiyah" dalam Risan Al Arab memiliki akar dari tiga kata, yaitu "Rabba Yarub" yang berarti penambahan, "Rabba Yarva" yang berarti meningkat, dan "Rabba Yarbu" yang juga berarti meningkat (Daulay et al., n.d.).<sup>6</sup> Pertama, tujuan pendidikan adalah untuk meningkatkan jiwa dan meluaskan pemikiran seseorang. Kedua, pendidikan melibatkan penerimaan dan pengajaran siswa. Pandangan Abd Al-Fatah memiliki dimensi yang lebih universal dibandingkan Al-Talubiyyah terkait istilah Al-Tarim, karena Al-Tarim dikaitkan dengan ilmu pengetahuan yang dianggap sangat berharga dalam Islam. Terlebih lagi, al-Attas lebih

<sup>5</sup> Munir, A., *Pendidikan Usia Dini Dalam Perspektif Hadis*, 2015.

<sup>6</sup> Daulay, D. A. R., Ag, M., & Nurmawati, D. (N.D.), *Penilaian Pendidikan Dalam Perspektif Hadist*

memilih menggunakan istilah al-Tadib, karena menurutnya, al-Talbiya terlalu luas dan tidak hanya mencakup pendidikan manusia, tetapi juga pendidikan hewan. Baginya, pendidikan itu terbatas pada manusia (Fattah, 2017).<sup>7</sup>

## 2. Pengertian Pendidikan Jasmani menurut para ahli

(Bucher,1983)<sup>8</sup> Daur & Pangrazi (1989), dan Siedentop (1980)<sup>9</sup> Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses Pendidikan secara keseluruhan, yaitu proses Pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interpelatif, social, dan emosional. , yang merupakan bidang usaha yang memiliki tujuan pengembangan penampilan melalui aktivitas fisik yang telah diseleksi dengan cermat untuk memperoleh hasil secara nyata, yang akan memberi kemungkinan kepada individu untuk hidup lebih efektif dan lebih sempurna.

Walker dan Edwar Mason Brink (1962),<sup>10</sup> dalam Administration of Physical Education mengatakan: "Dasar program pengajaran dalam pendidikan fisik terdiri dari atletik di dalam gedung, antar sekolah dan antar akademi serta rekreasi. Para siswa, pemuda dan orang dewasa yang tertarik untuk mendapatkan pendidikan ini, sebagai pengetahuan dan mempelajari keterampilan dan batasan pokok untuk keikutsertaan selanjutnya. Pernyataan Walker menyampaikan urgensi untuk memberikan prioritas pada kesehatan baik jasmani maupun rohani. Karena jika salah satu aspek tersebut mengalami ketidaksehatan, kondisi manusia menjadi tidak stabil.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh siswa akan sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum adalah bentuk gerak gerak olahraga sehingga pendidikan jasmani disekolah akan memuat cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mengembangkan pendidikan siswa.<sup>11</sup>

Khalid bin Hamid al-Hazimiy dalam bukunya Ushûlut Tarbiyatil Islâmiyah menyebutkan, bahwa pendidikan jasmani dalam pandangan islam adalah aktifitas menjaga dan mengembangkan potensi fisik (badan), agar dapat menjalankan perannya, yang ia diciptakan untuk itu.<sup>12</sup>

Dalam kamus Arab-Indonesia, kata jism di artikan tubuh atau badan.<sup>13</sup>

Menurut Abdul Mujib dalam bukunya Kepribadian dalam Psikologi Islam menyebutkan, bahwa term al-jism sama artinya dengan al-jasad, hanya saja jism lebih umum daripada jasad. Menurut menurut al-Khalil, term jasad tidak boleh dipergunakan untuk selain spesies (jenis) manusia sedangkan jism untuk seluruh tubuh pada umumnya. Kemudian, Jism menurut Abdul Mujib adalah aspek dari manusia yang terdiri atas struktur organisme fisik. Organisme fisik manusia lebih sempurna dibandingkan dengan organisme fisik makhluk-makhluk lain.

Jasmani dalam kamus besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa jasmani adalah tubuh, badan, benda sebagai lawan rohani.<sup>14</sup> . Atau disebut juga dengan jasad yang berarti tubuh, badan (manusia, hewan, tumbuhan), sesuatu yang berwujud (dapat diraba, dilihat, dsb), bagian terbatas dari zat.<sup>15</sup>

<sup>7</sup> Fattah, A, *Konsep Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Hadits*, (Tarbawi : Jurnal Pendidikan Agama Islam), 2017.

<sup>8</sup> Bucher C.A, *Fondation of Physical Education & Sport* (Missouri: Mosby Co, 1983).

<sup>9</sup> Winarno, ME, *PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI & OLAHRAGA* (Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan UNM : Malang, 2006), h 2.

<sup>10</sup> Glenn Walker dan Edward Mason Brink, *Administration of Physical Education* (New York: Harper and Row, 1962), h 25.

<sup>11</sup> Azhar Ramadhana Sonjaya, "Pengaruh Metode Pendekatan Bermain Terhadap Partisipasi Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Adaptif Tuna Grahita Ringan," *Jurnal Perspektif* 01, No 01, 2017, 28.

<sup>12</sup> Khalid bin Hamid al-Hazimiy, *Ushûlut Tarbiyah al-Islâmiyah* (al-Islâmiyah, Al-Madînah alMunawarah: Dâr 'Alâm al-Kutub, 2000), 195.

<sup>13</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penerjemah Penafsir al-Qur'an, t.t.), 88.

<sup>14</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, 4 ed. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), 570.

<sup>15</sup> Departemen Pendidikan Nasional, 569.

Dari perspektif filsafat, seperti yang dijelaskan oleh Robert S. Broumbogh dan Nataniel M. Lawrence dalam "Philosophers on Education," mereka menjelaskan bahwa dalam konteks ini, jasmani merujuk pada tubuh manusia. Manusia, sebagai makhluk fisik, mengalami pertumbuhan fisik tubuhnya selama hidupnya. Dari segi fisik, manusia merupakan entitas kompleks yang mengalami proses berkelanjutan, terutama dalam konteks biologi. Secara historis, tubuh manusia telah mengalami evolusi selama berjuta-juta tahun. Dari segi metafisik, manusia adalah makhluk yang tidak dapat dipisahkan antara dimensinya yang mental dan fisik.<sup>16</sup>

Al-Ghazali, sebagai seorang filsuf muslim sebagaimana dikutip oleh Omar Muhammad al-Toumi al-Syaibany dalam Mizan al-Amal, berpendapat bahwa manusia adalah makhluk yang terbentuk dari tubuh yang dapat dilihat secara fisik dan jiwa yang dapat dipahami melalui akal dan basyirah, bukan melalui panca indera. Tubuhnya memiliki hubungan dengan tanah, sementara rohnya terhubung dengan napas atau jiwa. Al-Ghazali menyatakan bahwa Allah menyiratkan bahwa jiwa manusia adalah aspek ke-Tuhan-an, sebuah entitas yang lebih besar dan lebih tinggi daripada tubuh fisik yang ada di Bumi.<sup>17</sup>

Para ahli dalam bidang pendidikan dan jasmani dari berbagai sudut pandang menyimpulkan secara universal bahwa jasmani dan rohani manusia adalah entitas yang integral, tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Secara umum, mereka setuju dengan konsep bahwa hubungan antara aspek fisik dan spiritual manusia bersifat bersatu, dan oleh karena itu, dalam upaya pendidikan, pengakuan terhadap integralitas ini harus diakui.

### Landasan Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al Qur'an Dan Hadits

Landasan pendidikan jasmani, yaitu suatu landasan yang dijadikan pegangan dalam menyelenggarakan pendidikan.<sup>18</sup> Landasan tersebut dapat ditinjau dari beberapa sudut pandang, yaitu:

#### 1. Landasan Religius

Landasan religius adalah dasar-dasar yang bersumber dari ayat al-Qur'an dan hadits.

##### a. Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Al Qur'an

Islam menyebutkan bahwa jasmani merupakan sesuatu yang berasal dari air mani (sperma) dari pihak lelaki dan telur dari pihak perempuan. Jelasnya, setelah air mani dan ovum tersebut di dalam rahim si ibu lalu mereka berproses menjadi alaqah, kemudian menjadi mudhghahdan akhirnya menjadi jasmani seorang bayi.<sup>19</sup> Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Mukminun, ayat 14

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَنَّاكَ  
اللَّهُ أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ ۙ ١٤

Artinya: Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang menggantung (darah). Lalu, sesuatu yang menggantung itu Kami jadikan segumpal daging. Lalu, segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang. Lalu, tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Maha Suci Allah sebaik-baik pencipta.

Dalam Al-Qur'an surah al-Baqarah (2) ayat 247,40 menyebut al-Jism, yang berarti jasmani manusia, juga menunjuk pada arti jasmani manusia,

<sup>16</sup> Robert S. Broumbogh dan Nathaniel M. Lawrence, *Philosopher On Educatin: Six Esseys on The Foundation of Western Thought* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1963), h 160-164.

<sup>17</sup> Omar Muhammad al-Toumy al-Syaibany, *Falsafah Pendidikan Islam (Falsafah al-Tarbiyah al-Islamiyah)*, Penerjemah, Hasan Langgulung (Jakarta: Bulan Bintang, t.t.), h 133.

<sup>18</sup> Zuhairini dan Abdul Ghafir, *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam* (Malang: Universitas Negeri Malang (UM Pres) d/h IKIP Malang, 2004), 3-4.

<sup>19</sup> Syahminan Zaini, *Penyakit Ruhani Pengobatnya*, (Surabaya: Al-Ikhlash), h 12-14.

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya: Nabi mereka berkata kepada mereka, "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Talut menjadi rajamu." Mereka menjawab, "Bagaimana (mungkin) dia memperoleh kerajaan (kekuasaan) atas kami, sedangkan kami lebih berhak atas kerajaan itu daripadanya dan dia tidak diberi kekayaan yang banyak?" (Nabi mereka) menjawab, "Sesungguhnya Allah telah memilihnya (menjadi raja) kamu dan memberikan kepadanya kelebihan ilmu dan fisik." Allah menganugerahkan kerajaan-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki. Allah Maha Luas (kekuasaan dan rezeki-Nya) lagi Maha Mengetahui.

Lafadh al-Jism yang jamaknya (alajsam) masih mempunyai arti yang sama yakni jasmani, seperti tersebut dalam surat al-Munafiqun (63) ayat 4

وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَأَنَّهم خَشَبٌ مُسْتَدَدٌ يَحْسِبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ فَاتْلُهمُ اللَّهُ أَنَّى يُؤفكون ٤

Artinya: Apabila engkau melihat mereka, tubuhnya mengagumkanmu. Jika mereka bertutur kata, engkau mendengarkan tutur katanya (dengan saksama karena kefasihannya). Mereka bagaikan (seonggok) kayu yang tersandar. (718) Mereka mengira bahwa setiap teriakan (kutukan) ditujukan kepada mereka. Mereka itulah musuh (yang sebenarnya). Maka, waspadalah terhadap mereka. Semoga Allah membinasakan mereka. Bagaimanakah mereka dapat dipalingkan (dari kebenaran)?

(718) Orang-orang munafik bagaikan seonggok kayu yang tersandar tanpa daya hidup, tanpa pijakan yang kukuh, dan tanpa buah yang bisa dimanfaatkan.

Berdasarkan ayat-ayat ini definisi jasmani dalam konteks Islam, tetap bersatu dengan ruh, dan kesatuan antara jasmani dan rohani merupakan esensi kehidupan manusia di dunia. Abdul Halim Mahmud<sup>20</sup> menyatakan bahwa jasmani merupakan tempat bagi ruh dan akal, dan kesehatan ruh dan akal tidak dapat tercapai kecuali jika jasmani sehat. Kesehatan dan kekuatan jasmani dianggap sebagai anugerah besar dari Allah, yang memungkinkan manusia untuk menjalankan ibadah kepada-Nya, menjalani kehidupan dengan beribadah, dan memenuhi kewajiban Islam. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan jasmani dianggap sebagai syarat penting untuk menjalankan tugas-tugas keagamaan dan kewajiban dalam Islam. Hasan Langgulung menyampaikan bahwa menurut Al-Qur'an, manusia bukan hanya sekadar entitas materi yang makan dan berjalan di jalanan, melainkan manusia adalah insan. Sebagai insan, dengan keberadaan jiwa kemanusiaannya, manusia memiliki kemampuan untuk menjadi khalifah di muka bumi. Tugasnya adalah membawa tanggung jawab taklif dan amanah, karena ia adalah makhluk yang khusus dianugerahi ilmu, kemampuan berbicara (bayan), akal ('aql), dan kemampuan membedakan antara baik dan buruk.<sup>21</sup>

Islam sangat menekankan pentingnya setiap pemeluknya untuk menjaga kesehatan, karena selain kebutuhan rohani, setiap manusia memiliki kebutuhan jasmani yang harus dipenuhi, termasuk kebutuhan materi seperti makanan dan minuman. Khususnya bagi anak-anak, mereka sedang mengalami fase pertumbuhan yang memerlukan asupan gizi yang mencukupi. Memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini sangat penting untuk menjaga kesehatan anak.

Setiap orang tua memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa kebutuhan-kebutuhan ini terpenuhi sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Agama Islam memberikan perhatian khusus terhadap kebutuhan anak. Oleh karena itu,

<sup>20</sup> Ali Abdul Halim Mahmud, *Silsilah al-Tarbiyah FI Al-Qur'an, Fi Al-Qur'an Surah Al-Maidah*, Jilid satu (Daar al-Tauzi wa Nasyri al-Islamy, 1994M/1414H), h 59-60.

<sup>21</sup> Hasan Langgulung, *Asas-asas Pendidikan Islam* (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1988), h 289-290.

orang tua harus berusaha untuk memberikan makanan yang sehat dan bergizi agar anak dapat tumbuh dengan optimal sesuai dengan petunjuk agama. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah, Q.S Al-Baqarah, ayat 233 :

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْتَِمَ الرُّضَاعَةَ ۗ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ ۗ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا ۗ وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تُسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ۚ ۲۳۳ ﴾

Artinya : Ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya. Janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya. Ahli waris pun seperti itu pula. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) berdasarkan persetujuan dan musyawarah antara keduanya, tidak ada dosa atas keduanya. Apabila kamu ingin menyusukan anakmu (kepada orang lain), tidak ada dosa bagimu jika kamu memberikan pembayaran dengan cara yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.

#### b. Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Hadits

Rasulullah SAW menyebutkan dalam salah satu haditsnya, terkait dengan lafadh (al-jasad) yang diriwayatkan oleh Muslim bahwa dalam hadis ini lafadh al-jasad berarti jasad manusia.

عَنْ النَّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِهِمْ وَتَرَاحِمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْخُمَى (رواه مسلم)

Dari An-Nu'man bin Bisyr dia berkata, bahwa Rasulullah صلى الله عليه وسلم Perumpamaan orang-orang yang beriman dalam hal saling mencintai, mengasihi dan menyayangi diantara mereka adalah ibarat satu tubuh. Apabila ada salah satu anggota tubuh yang sakit, maka seluruh tubuhnya akan ikut terjaga (tidak bisa tidur) dan panas (turut merasakan sakitnya). "(HR Muslim No 4685).

Kemudian dalam hadits lain, Rasulullah bersabda :

لمؤمن القوى خير و أحب إلى الله من المؤمن الضعيف, وفي كآل خير, احرص على ما ينفعك, واستعن بالله, و لا تعجز, فإن أصابك شيء فلا تقل : لو أني فعلت كذا كان كذا, و لكن قل : قدر الله و ما شاء فعل, فإن لو تفتح عمل الشيطان

Artinya : Orang yang kuat lebih baik dan lebih disukai Allah dari pada orang mukmin yang lemah. Pada segala sesuatu itu terdapat kebaikan, maka tamaklah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, minta tolonglah kepada Allah dan janganlah kamu lemah, Apabila kamu terkena suatu musibah, maka janganlah kamu berkata, " Sekiranya aku berbuat anu, pastikanlah akan anu", tetapi katakanlah : " Allah telah menakdirkan apa yang dikehendaki-Nya, Maka Dia berbuat". Sebab kata-kata "Sekiranya" itu akan membuka pekerjaan setan.<sup>22</sup>

Hadits tersebut menjelaskan bahwa Allah menyukai orang mukmin yang memiliki kekuatan. Oleh karena itu, kegiatan olahraga menjadi penting. Kekuatan yang dimaksud dalam hadits Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam mencakup kekuatan iman dan fisik, terutama jika kekuatan fisik tersebut bermanfaat bagi peningkatan iman. Seperti halnya perkara yang bermanfaat dalam urusan dunia dan akhirat kita, memiliki keimanan yang kuat penting bagi umat Islam, dan juga penting untuk menjaga kesehatan

<sup>22</sup> Muslim, *Kitab Al-Qadar, Kitab Fi al-Amri bi al-Quwwah wa at-Tarku Al-Isti'nah*, hadis no 4816,

dan kekuatan tubuh agar dapat mempertahankan kekuatan Islam. Pendidikan jasmani menjadi bagian integral yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, dan emosional peserta didik.

Muslim wajib menjaga kesehatan fisiknya secara teratur agar hidup mereka selalu bergairah dan bugar serta tidak mengeluh dengan sikap pasrah kepada Allah. Pemeliharaan kesehatan dan pendidikannya dalam keluarga, menjadi salah satu tanggung jawab orang tua terhadap anak. Aktivitas demikian itu diperlukan agar anak tumbuh dewasa dengan kondisi fisik yang sehat, kuat, kreatif, dan bergairah. Pemeliharaan tersebut mencakup tindakan perawatan fisik, juga tindakan pencegahan dari segala hal yang dapat merusak dan melemahkan fisik anak.

### c. Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini

Menurut (Khasanah, 2011) anak usia dini adalah anak yang sejak dilahirkan sampai berusia delapan tahun (0 - 8 tahun) yang sedang mengalami proses tumbuh dan berkembang baik dari segi kognitif, afektif maupun psikomotorik. Anak usia dini merupakan individu yang berbeda, unik dan memiliki karakteristik tersendiri sesuai dengan tahapan usianya. Maka usia dini merupakan masa keemasan dimana stimulasi seluruh aspek pengembangan berperan penting untuk tugas perkembangan. Usia dini merupakan usia dimana anak mulai mengenal diri dan lingkungan di sekitarnya. Oleh karena itu, pada masa ini anak harus diberi berbagai stimulus atau rangsangan agar tumbuh kembangnya menjadi baik. Stimulus tersebut dapat berupa pendidikan. Pendidikan akan membuat anak-anak menjadi lebih terarah khususnya dalam hal bermain. Anak akan diarahkan untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat bagi perkembangan fisik dan mentalnya. Pendidikan usia dini merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak sebagai persiapan untuk hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, serta memiliki kesiapan untuk memasuki pendidikan lebih lanjut.<sup>23</sup>

### Karakteristik Anak Usia Dini Dari Aspek Psikologis

**Anak usia 5 - 7 tahun,** <sup>24</sup>mereka mulai berpartisipasi dalam kegiatan olahraga ketika memasuki sekolah dasar dan berpartisipasi di kegiatan olahraga ekstrakurikuler sekolah atau klub olahraga di luar sekolah. karakteristik psikologis anak cenderung berpikir praoperasional dan belajar melalui pengalaman kongkret serta memiliki orientasi tujuan sesaat. Selain itu, mereka cenderung mempelajari sesuatu yang berada di lingkungan mereka sebagai anak-anak dengan perilaku yang relatif spontan, serta dalam mempelajari sesuatu mereka juga membutuhkan struktur kegiatan yang jelas dan instruksi spesifik (Mustofa dalam Malpalensantriana, 2010).

**Pada usia 8 - 13 tahun,** anak sudah mulai bisa diarahkan pada pembinaan olahraga yang berfokus hanya pada satu cabang olahraga saja (spesialisasi), misalnya pada cabang olahraga senam, anggar, sepak bola, basket dan loncat indah dengan kisaran usia spesialisasi cabang olahraga mulai dari 8 - 13 tahun (Harsono, 2015). Dengan usia ini, anak mulai memahami dan mengkomunikasikan tentang konsep abstrak serta membangun ide-ide yang lebih kompleks, dengan imajinasi yang terus berkembang. Selain itu, pada usia ini anak mulai memiliki perhatian yang tinggi dan mulai bisa berfokus pada perbedaan masa lalu dan masa depan sebaik dengan keadaan saat ini. Kapasitas belajar mereka mulai meluas, interaksi dengan teman sebaya menjadi semakin penting, dan mereka telah bisa untuk lebih memahami peraturan yang diciptakan (Annisakarnadi, 2014).

**rata-rata berusia sekitar 11 - 13 tahun (laki-laki maupun perempuan).** Mereka berpartisipasi baik di kegiatan olahraga sekolah maupun di kegiatan olahraga luar sekolah. Weinberg dan Gould (2011, hlm. 518) menjelaskan motif remaja laki-laki dan perempuan

<sup>23</sup> Saharullah, Wahyudin, Nukhrawi Nawir, *PEMBINAAN OLAHRAGA USIA DINI* (Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2019), h 7.

<sup>24</sup> Saharullah, Wahyudin, Nukhrawi Nawir, h 40-42.

berpartisipasi dalam kegiatan olahraga disekolah dan diluar sekolah sebenarnya hampir sama yaitu untuk:

- 1) Memperoleh kesenangan.
- 2) Melakukan sesuatu yang berpotensi di bidangnya.
- 3) Meningkatkan skill.
- 4) Berkompetisi.
- 5) Tetap bugar.
- 6) Tantangan kompetisi.
- 7) Mendapatkan latihan.
- 8) Mempelajari keterampilan yang baru
- 9) Menjadi bagian dari tim.
- 10) Menjadi juara.
- 11) Mendapatkan teman baru.
- 12) Mengibarkan kompetisi ke tingkat yang lebih tinggi

**Namun pada usia 18 tahun** mereka mulai memperlihatkan penurunan partisipasi dalam olahraga. Gould dan Petlichkoff (Weinberg, 2011) mengatakan bahwa partisipasi olahraga dari usia dini dan remaja rata - rata menurun 35% setiap tahun. Jadi setiap 10 anak yang mulai berpartisipasi dalam olahraga, 3 - 4 orang berhenti sebelum melanjutkan partisipasi olahraga pada tahap selanjutnya. Gould (2011, hlm. 516) juga menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan remaja drop-out dari olahraga adalah karena biasanya mereka memiliki sesuatu yang harus dilakukan, menemukan sesuatu yang lebih menarik, olahraga yang dilakukan sebelumnya tidak menyenangkan, latihannya terlalu sulit, tidak suka dengan pelatih, mengalami kejenuhan, tidak suka adanya tekanan, tidak ada tantangan dalam latihan dan tidak cukup menarik.

Dengan mengetahui karakteristik perkembangan anak, maka seorang anak dapat diajarkan secara teratur untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga guna menjaga kesehatan tubuhnya. Rutinitas berolahraga tidak hanya memberikan manfaat dalam meningkatkan daya tahan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan semangat hidup anak. Permainan dalam konteks olahraga memberikan stimuli positif yang mendukung perkembangan psikologis anak, membekali mereka untuk menghadapi berbagai situasi dan bekerja sama dengan orang lain. Dampaknya terhadap kehidupan selanjutnya, anak menjadi siap untuk mempertahankan hak hidup dan hak milik dengan menggunakan ketrampilan yang dimilikinya.<sup>25</sup> Anak usia dini yang aktif melakukan aktivitas olahraga akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibanding anak-anak yang tidak aktif. Daya tahan terhadap penyakit, daya tahan terhadap kelelahan, laju pertumbuhan dan perkembangan, bahkan tingkat intelektual akan lebih baik dibanding dengan anak yang tidak aktif (Paiman, 2009). Sebaiknya aktivitas fisik atau olahraga selalu diberikan pada anak usia dini. Olahraga bagi anak-anak jangan sampai membebani fisik mereka karena hal itu akan membuat anak menjadi stres. Olahraga yang menuntut gerak-gerak dasar dan berisi permainan dapat di pilih orang tua agar anak dapat bergerak dengan optimal, seperti beberapa hadis berikut ini:

#### **Hadits keutamaan memanah**

من تعلَّم الرمي ثم تركه فقد عصاني

Artinya : Barang siapa belajar memanah kemudian meninggalkannya, maka telah menyakitiku.<sup>26</sup>

“Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi, ‘Ketahuilah, sesungguhnya kekuatan adalah memanah. ‘Ketahuilah, sesungguhnya kekuatan adalah memanah. ‘Ketahuilah, sesungguhnya kekuatan adalah memanah.’” (HR. Muslim).<sup>27</sup>

<sup>25</sup> Kamrani Buseri, *Pendidikan Keluarga dalam Islam*, cet 1 (Yogyakarta: CV Bina Usaha, 1990), h 44.

<sup>26</sup> Ibnu Majah, *Kitab al-Jihad, Bab ar-Ramyu fi Sabilillah, Hadis nomor 2804*.

<sup>27</sup> Mushtafa Al-Adawi, *Fiqh Tarbiyatil Abnaa' wa Thaa-ifatun min Nashaa-ilahil Athibbaa; terj. Beni Sarbeni dengan judul "Ensiklopedi Pendidikan Anak," jilid I, 2006, 130.*

### Hadits tentang berenang dan memanah

"Ajarilah anak-anakmu berenang dan melepaskan anak panah dan ajarilah wanita memintal." (HR. Baihaqi dari Umar ibn al-Khattab).<sup>28</sup>

### Hadits tentang lomba pacuan kuda

"Dari Ibnu Umar ra, dia berkata, "Nabi Saw memperlombakan kuda yang dipersiapkan untuk pacuan dari Al-Hafya hingga Tsaniyyatul Wada'. Lalu beliau memperlombakan kuda yang tidak dipersiapkan untuk pacuan dari Tsaniyyah hingga masjid bani Zuraiq". Ibnu Umar berkata, "Aku termasuk peserta lomba".

### Hadist tentang mengajak lomba lari

"Dari 'Abdullah bin Harits as, ia berkata: "Rasulullah Saw membariskan 'Abdullah, Ubaidah, dan banyak lagi orang dari Bani 'Abbas as, lalu bersabda: Barang siapa yang dapat mengejar aku, dia akan akan mendapatkan ini dan itu." Ia (Abdullah) berkata: "Lalu mereka berlomba mengejar beliau, sehingga mereka dapat memegang punggung dan dada beliau, lalu beliau mencium mereka dan menggandengnya." (HR. Ahmad).<sup>29</sup>

### Hadits tentang bermain tombak

"Dari Abu Hurairata ra, dia berkata, "ketika orang-orang Habasyah bermain di sisi Nabi Saw dengan tombak-tombak mereka, maka Umar masuk lalu mengambil kerikil dan melempari mereka. Nabi Saw bersabda, "Biarkanlah mereka wahai Umar'." Ali memberi tambahan, "Abdurrazzaq menceritakan kepada kami, Ma'mar telah menggambarkan kepada kami, di masjid".<sup>30</sup>

Untuk menjaga kesehatan fisik anak, penting untuk menyeimbangkan aktivitas dan istirahat, sehingga proses pemulihan dapat berjalan optimal dan tubuh kembali fit setelah beristirahat. Selain itu, anak perlu menjaga dirinya dari penyakit dengan menjaga kualitas kesehatan secara menyeluruh. Salah satu caranya adalah merawat setiap anggota tubuh dengan cermat sebagai upaya perlindungan terhadap kesehatan secara keseluruhan.

حدثنا أحمد بن حنبل حدثنا عثمان بن عثمان قال أحمدكان رجلا صالحا قال أخبرنا عمر بن نافع عن أبيه عن ابن عمر قال نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن القزح والقزح أن يلحق رأس الصبي فيتترك بعض شعره.

Artinya : Ibnu 'Umar berkata, "Rasulullah saw melarang Al Qaza', Al Qaza' adalah kepala anak kecil yang dicukur sebagiannya dan dibiarkan sebagian."

Untuk membangun fisik yang kuat, penting untuk menjalani pola makan teratur dengan mengonsumsi makanan sehat dalam jumlah dan kualitas yang memadai. Anak-anak memerlukan asupan makanan yang kaya gizi. Diinginkan agar seorang anak selalu mengonsumsi makanan yang halal dengan cara yang baik pula dalam mendapatkannya. Terdapat aspek pendidikan bagi anak, khususnya mengenai tata cara saat makan, seperti menyebut nama Allah, menggunakan tangan kanan, dan fokus pada makanan yang ada di depannya.

Dari 'Umar bin Abu Salamah ia berkata; Dulu aku berada di pangkuan Rasulullah saw, lantas tanganku memegang piring, maka beliau bersabda kepadaku : "Wahai anak, sebutlah nama Allah, dan makanlah dengan tangan kananmu, serta makanlah yang ada di hadapanmu."

## 1. Landasan Yuridis/Hukum

Landasan pelaksanaan pendidikan jasmani yang berasal dari peraturan perundangan-undangan:

Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 Nomor 1 yang berbunyi:

"Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan,

<sup>28</sup> Jalaludin Assuyuthi, *Lubabul Hadits*, terj. M.Khpiro (Surabaya: Apollo, 1992), 94.

<sup>29</sup> Muhammad Thalib, *Di Bawah Asuhan Nabi, Praktek Nabi Saw Mendidik Anak Melandasi Aqidah dan Akhlaqnya, Membangun Jasmaninya, Mencerdaskan Emosi dan Inteligensinya* (Jogyakarta: Hidayah Ilahi, 2003), 296.

<sup>30</sup> Ibnu Hajar al-Asqalani, Fahul Bahri, *Penjelasan Kitab Shahih Al-Bukhari*, 2006, 282.

akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negaranya”.

Kemudian terdapat pada Nomor 14 yang berbunyi:

“Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan ruhani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.

## 2. Landasan Medis

Dalam bidang kesehatan, dasar pendidikan jasmani dapat diukur dari tindakan-tindakan positif, seperti :

### ➤ Pola makan yang teratur dan bergizi

Zat gizi yang diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai sangat penting bagi tubuh:

- a. Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan.
- b. Memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Selain itu, dikatakan bahwa gizi berpengaruh pada perkembangan seseorang atau anak, bila ia memperoleh gizi yang cukup biasanya akan lebih tinggi tubuhnya dan sedikit lebih cepat mencapai taraf remaja dibandingkan dengan mereka yang kurang memperoleh gizi.<sup>31</sup> Perkembangan struktur otak manusia terjadi sejak masih dalam kandungan, dan akan terus berkembang fungsinya sampai dengan usia tua. Berkembangnya fungsi otak ditentukan oleh neurons yang merupakan sistem untuk pemrosesan informasi, di mana neurons dipengaruhi oleh kualitas, kuantitas, ukuran besar, dan panjang dari axons dan dendrits<sup>32</sup>. Perkembangan otak yang paling pesat baik struktur maupun fungsi terjadi sampai dengan siswa berusia 4-5 tahun.<sup>32</sup>

### ➤ Membiasakan hidup bersih

Dalam ilmu kesehatan, bahwa kebersihan lingkungan menjadi tolak ukur kepribadian seseorang. Sebab lingkungan memiliki pengaruh terhadap perkembangan jasmani seseorang. Lingkungan dapat memberikan pengaruh sedemikian rupa sehingga menghambat atau mempercepat potensi untuk pertumbuhan di masa-masa pertumbuhan. Hidup bersih mencakup kebersihan diri sendiri atau badan, pakaian, kebersihan qalb atau hati dan tempat tinggal. Kebersihan tempat merupakan sebuah keharusan dalam pendidikan jasmani, karena manusia adalah makhluk yang berada dalam dimensi waktu dan ruang, kebersihan tempat membuat manusia menjadi nyaman untuk melakukan berbagai macam aktifitas, kebersihan tempat ini bahkan langsung diperintahkan oleh Allah, seperti pada ayat 26 dari surat al-Hajj.

### ➤ Menjaga kestabilan tubuh

Tubuh sebagai sarana aktivitas dan diciptakan untuk menjadi suatu sarana dalam pekerjaan. Akan tetapi, tubuh juga butuh istirahat agar kondisi badan kembali semula. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengistirahatkan tubuh seperti tidur. Kesehatan memerlukan diet yang seimbang, tidur yang cukup, latihan secukupnya, dan memiliki jiwa yang sehat. Akhirnya bagi orang sehat akan memiliki sifat-sifat sebagai berikut:

- 1) Berbadan yang kuat, memiliki kemampuan untuk dengan mudah menangani tekanan dari kehidupan sehari-hari tanpa mengalami stres, dan mampu untuk melakukan segala sesuatu yang dibutuhkan.
- 2) Memiliki rasa optimis dengan sikap yang positif, kebersediaan untuk bertanggungjawab atas tindakan yang telah dilakukan, bersikap ketat terhadap diri sendiri namun lembut terhadap orang lain.

<sup>31</sup> H. Sunarto dan Ny. B. Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1999), 89.

<sup>32</sup> Sukadiyanto, *Peranan Matakuliah Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi' dalam cakrawala pendidikan* No.3 (2008): hal. 13.

- 3) Kemampuan untuk menangani berbagai keadaan yang bersifat darurat dan mampu untuk beradaptasi terhadap adanya perubahan.
- 4) Kemampuan untuk bertahan terhadap cuaca dingin yang normal dan penyakit menular.
- 5) Memiliki berat badan yang normal dan bentuk tubuh yang sebanding terhadap semua bagian dari tubuh ketika berada pada posisi berdiri yang layak.
- 6) Mata bersinar, cekatan dalam bertindak, dan tanpa adanya iritasi
- 7) Memiliki rambut yang bercahaya dengan sedikit atau tanpa adanya ketombe. (8). Memiliki gigi yang bersih tanpa adanya gigi berlobang atau yang terasa sakit, dan dengan gusi yang sehat.
- 8) Kondisi otot dan kulit yang elastis, bila berjalan dengan 64 langkah yang gesit.
- 9) Memiliki kemampuan untuk beristirahat dan tidur dengan baik.

## Tujuan dan Manfaat Pendidikan Jasmani

### 1. Tujuan Pendidikan Jasmani

- a. Tujuan pendidikan jasmani Menurut Imam al-Ghazali adalah diharapkan manusia dapat menyeimbangkan baik ruh maupun jasad. Karena didalam tubuh manusia yang terpenting yaitu ruh, karena ruh merupakan akar dari sebuah perjalanan hidup manusia agar dapat tercipta manusia yang baik perilakunya. Namun, ruh manusia tidaklah dapat berdiri sendiri tanpa diseimbangi oleh jasad, maka dari itu agar dapat mencapai tujuan pendidikan dengan menjadikan diri sebagai seorang pemimpin haruslah dapat menjaga kesehatan jasad maupun ruh.<sup>33</sup>
- b. Kemudian tujuan Pendidikan jasmani adalah untuk menjaga kesehatan jasad, yang dapat dicapai melalui berbagai kegiatan olahraga. Olahraga ini memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan sistem pernapasan, melancarkan peredaran darah, dan merawat kesehatan ruh. Selain itu, melalui latihan, diharapkan seseorang dapat mengembangkan nilai-nilai seperti kesabaran, keberanian, dan kejujuran dalam dirinya. Dengan demikian, melalui pendidikan jasmani yang holistik, diupayakan agar baik aspek fisik maupun spiritual dapat berkembang secara seimbang. Pemeliharaan kesehatan pada jasad dan ruh diharapkan mampu menghasilkan individu yang tidak hanya memiliki tubuh yang sehat, tetapi juga jiwa yang kuat secara batin.<sup>34</sup>
- c. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>35</sup>
- d. Tujuan yang diharapkan Islam adalah senantiasa menjaga dan memelihara kebugaran dan kesehatan tubuh. Sehingga dalam proses pendidikan tercantum pengembangan potensi manusia dan pemeliharaan kesehatan dan kebugaran tubuh.<sup>36</sup>

### 2. Manfaat Pendidikan Jasmani dalam perspektif Islam

Jasmani adalah anugerah dari Allah yang harus dijaga dan dipelihara dengan sebaik-baiknya. Oleh karena itu, pendidikan menjadi suatu keharusan dalam merawat aspek ini. Pendidikan memiliki peran penting dalam perkembangan jasmani dan rohani, membantu keduanya tumbuh dengan baik. Allah juga memberikan penekanan pada pentingnya ilmu sebagai panduan dalam segala aktivitas manusia. Allah Swt melarang segala tindakan yang tidak didasarkan pada pengetahuan, menegaskan bahwa ilmu pengetahuan harus menjadi landasan bagi setiap perilaku. Surah Al-Isra [17]:36 menjelaskan bahwa pendidikan jasmani bukanlah tentang fisik saja ataupun jiwa saja, melainkan sinergi diantara keduanya jasad dan

<sup>33</sup> Agus, H. Z, *Pendidikan Islam Dalam Perspektif Al-Ghazali* (Raudhah Jurnal Tarbiyah Islamiyah, 2018).

<sup>34</sup> Purwanto M. Ngalm, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis* (Remaja Rosdakarya, 2011).

<sup>35</sup> Suryobroto dan Agus S, *Diklat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*, (Yogyakarta: FIK UNY), 8.

<sup>36</sup> Muhajir, *Pendidikan Jasmani, Teori dan praktek SMA* (Jakarta: Erlangga, 2004), 2-6.

ruh. Pendidikan jasmani dalam Al-Quran juga menekankan kepada tiga ranah yaitu kognitif, afektif serta psikomotorik.<sup>37</sup>

Manfaat pendidikan jasmani antara lain:

**a. Kesehatan**

Meningkatkan kesadaran diri terhadap jenis makanan dan minuman yang baik untuk dikonsumsi, dengan memperhatikan jumlah kebutuhan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh atau dikenal dengan gizi seimbang sehingga akan menghasilkan tubuh yang baik lagi sehat. Hal ini dilakukan juga agar dapat menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit dengan selalu menjaga imun tubuh serta konsisten dalam menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan diri seperti berolahraga teratur, tidur yang cukup serta mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, selanjutnya menjaga kebersihan pakaian maupun tempat.<sup>38</sup>

Menurut Ibnu Qayyim, Gerakan merupakan sebab yang paling dominan untuk mencegah terjadinya penumpukan sisa-sisa pencernaan. Karena gerakan ini mampu menghangatkan seluruh anggota tubuh, mengalirkan sisa-sisa tersebut dan tidak menimbulkan penumpukan, lalu membuat tubuh menjadi ringan dan bergairah, layak diisi makanan lagi, menguatkan sendi-sendi dan otot serta melindungi dari berbagai macam penyakit. jenis olah raga yang dianjurkan seperti naik kuda, melempar lembing, gulat dan lomba lari dapat menggerakkan semua anggota tubuh, sehingga bisa menghindarkan penyakit kronis, seperti jantung dan lain-lain<sup>39</sup>

**b. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak**

Olah raga yang efektif merupakan suatu yang penting bagi pertumbuhan otot-otot anak. Melalui permainan anak belajar berbagai keterampilan. Menurut Adnan Hasan Shalih Baharits menyebutkan, bahwa permainan sebagaimana disebutkan dalam hadits Nabi Saw. dapat menumbuhkan dan mengerahkan potensi jasmani, permainan anak akan menghasilkan kemampuan-kemampuan bergerak, melompat, lari, memanjat, dan kegiatan-kegiatan jasmani lainnya. Di samping itu, makan turut andil dalam menambah berat serta membantu menumbuhkan berbagai organ tubuh.

Al-Ghazali menyarankan agar orang tua memberikan kesempatan kepada anak-anak mereka untuk bermain. Hal ini disebabkan oleh pandangan bahwa bermain melibatkan gerakan seluruh anggota tubuh, yang bertujuan untuk memperkuat dan mengembangkan otot, tulang, urat, dan fungsi jasmaniah lainnya. Tujuan dari pemberian kesempatan bermain ini adalah untuk meningkatkan kecakapan, kekuatan, dan kesehatan jasmani anak.<sup>40</sup> Adapun maksud dari anjuran Al-Ghazali ini adalah, agar berjalan, bergerak, dan berolahraga sebagai latihan untuk meningkatkan fungsi-fungsi jasmaniah, termasuk peningkatan kekuatan otot, tulang, urat, dan sebagainya. Melalui kegiatan ini, tubuh menjadi terasa aktif dan dinamis, sementara koordinasi dan kesehatan jasmaniah meningkat. Dampak positif dari hal ini adalah anak menjadi lebih suka bermain, bergerak, dan bekerja sepanjang hari tanpa cepat merasa lelah. Mereka tidak merasa bosan dengan berjalan dan berlari, sehingga menjadi lincah dan dinamis. Semua ini menunjukkan bahwa kesehatan jasmani yang baik berkontribusi pada kesehatan mental, dan bahwa keadaan tubuh yang sehat mencerminkan keadaan akal yang sehat.

**c. Menumbuhkan intelektual**

Dalam sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak kecil yang memiliki kesempatan untuk bermain, pertumbuhan intelektualnya lebih cepat dan lebih berkembang daripada mereka yang tidak diberi kesempatan dan peluang tersebut.<sup>41</sup>

<sup>37</sup> Afriyansyah, *Konsep Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an* (Nature Methods, 2016).

<sup>38</sup> Asmar, *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berbasis video* (Guepedia, 2020).

<sup>39</sup> Ibnu Qayyim Al Jauziah, *Zaadul Ma'ad*, Terjemah, Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 316.

<sup>40</sup> Shalih Baharits, Adnan Hasan, *Tanggung Jawab Ayah Terhadap Anak Laki-laki* (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), 359.

<sup>41</sup> Shalih Baharits, Adnan Hasan, 359.

Anak akan belajar mengenal lingkungan sekitarnya, mulai dari ruangan di tempat tinggalnya hingga seluruh rumah dan peralatan di dalamnya. Proses ini berlanjut dengan pengenalan terhadap halaman dan kebun di sekitar rumah. Selama perkembangannya, anak akan terus belajar melalui bermain, tetapi dengan fokus pada permainan yang memberikan manfaat dan meningkatkan pengetahuannya.

**d. Menumbuhkan nilai sosial dan mengenal potensi dirinya**

Al-Ghazali menekankan bahwa bermain bersama teman sebaya adalah syarat penting bagi kemajuan anak dan memiliki nilai-nilai pendidikan yang signifikan. Ini melibatkan pelatihan dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan teman sebaya, pembelajaran tentang menghormati hak orang lain, kemampuan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama, dan sebagai saluran untuk mengekspresikan minat dan bakat anak.<sup>42</sup>

**e. Nilai Pendidikan**

Melalui permainan dan olah raga, anak belajar banyak hal tentang berbagai peralatan. Ia juga akan belajar mengenal berbagai bentuk dan warna serta mengenal ukuran dan pakaian. Melalui hal ini sering kali akan memperoleh informasi yang tidak bisa ia dapatkan melalui sarana lain.

**f. Nilai akhlak**

Dengan bermain, seseorang dapat memahami prinsip dasar mengenai konsep benar dan salah. Selain itu, melalui permainan, mereka juga dapat mempelajari nilai-nilai moral seperti keadilan, kejujuran, amanah, penahanan diri, dan semangat sportivitas.<sup>43</sup>

**g. Nilai kreatifitas**

Dengan melibatkan diri dalam permainan, seseorang dapat mengekspresikan potensi kreativitasnya dan menguji ide-ide yang dimilikinya.

**h. Nilai Personalitas**

Dalam bermain, seseorang dapat memahami aspek-aspek personalitas dan identitas dirinya dengan cara berinteraksi dan membandingkan kemampuan dengan teman-teman. Selain itu, permainan juga menjadi medium untuk belajar berbagai masalah dan mencari solusinya bersama.

**i. Nilai Kuratif**

Melalui permainan, seorang anak memiliki kemampuan untuk meredakan ketegangan yang bisa menyebabkan perasaan terkekang. Hal ini terlihat pada anak-anak yang berasal dari keluarga dengan banyak aturan dan larangan, di mana mereka cenderung lebih aktif dalam bermain daripada anak-anak lainnya. Selain itu, permainan atau olahraga juga dapat berperan sebagai sarana efektif untuk mengurangi rasa permusuhan.

**Metode Pendidikan jasmani dalam perspektif Al Qur'an dan Hadits :**

**1) Memberi nafkah keluarga termasuk anak**

(Q.S. al-baqarah: 233)

وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۗ

Artinya : Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya.

**2) Mengikuti aturan yang sehat dalam hal makan, minum dan tidur**

Setiap orang bertanggung jawab menjaga kesehatan tubuhnya dengan berbagai cara, termasuk dalam hal makan, minum, dan tidur, untuk memastikan kesehatan tubuh tetap terjaga, seperti yang terkandung dalam (Q.S. al-A'raf: 31) dan dalam sebuah hadits yang artinya : "Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak yang harus kau tunaikan, matamu memiliki hak yang harus kau tunaikan, istrimu memiliki hak yang harus kau tunaikan." (HR. Bukhari).<sup>44</sup>

<sup>42</sup> Shalih Baharits, Adnan Hasan, 360.

<sup>43</sup> Ibid, hlm.293.

<sup>44</sup> Shahih al-Bukhari, , kitab An-Nikah, Bab Lizaujika Alaika Haqqa, nomor 4800.

### 3) Mencegah diri dari penyakit menular

Al-Qur'an melarang seseorang menjerumuskan dirinya kepada kebinasaan. Disebutkan dalam Q.S. Al-Baqarah:195

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuatbaiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.

### 4) Membiasakan anak untuk berolah raga

Mengajarkan anak-anak untuk berolahraga merupakan kegiatan yang senantiasa dilakukan oleh Rasulullah Saw kepada cucunya Hasan dan Husain. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan dorongan dan rangsangan kepada mereka agar dapat berlatih dengan terampil dan lincah dalam bergerak. Beberapa olahraga yang dijelaskan dalam hadits Nabi Saw mencakup berenang, memanah, berkuda, melempar tombak, lomba lari, dan bergulat antar anak sebaya.

- “Ajarilah anak-anakmu berenang dan melepaskan anak panah dan ajarilah wanita memintal.” (HR. Baihaqi dari Umar ibn al-Khattab).
- “Dari Ibnu Umar ra, dia berkata, “Nabi Saw memperlombakan kuda yang dipersiapkan untuk pacuan dari Al-Hafya hingga Tsaniyyatul Wada’. Lalu beliau memperlombakan kuda yang tidak dipersiapkan untuk pacuan dari Tsaniyyah hingga masjid bani Zuraiq”. Ibnu Umar berkata, “Aku termasuk peserta lomba”
- “Dari Abu Hurairata ra, dia berkata, “ketika orang-orang Habasyah bermain di sisi Nabi Saw dengan tombak-tombak mereka, maka Umar masuk lalu mengambil kerikil dan melempari mereka. Nabi Saw bersabda, “Biarkanlah mereka wahai Umar’.” Ali memberi tambahan, “Abdurrazzaq menceritakan kepada kami, Ma’mar telah menggambarkan kepada kami, di masjid”.
- “Dari ‘Abdullah bin Harits as, ia berkata: “Rasulullah Saw membariskan ‘Abdullah, Ubaidah, dan banyak lagi orang dari Bani ‘Abbas as, lalu bersabda: Barang siapa yang dapat mengejar aku, dia akan akan mendapatkan ini dan itu.” Ia (Abdullah) berkata: “Lalu mereka berlomba mengejar beliau, sehingga mereka dapat memegang punggung dan dada beliau, lalu beliau mencium mereka dan menggandengnya.” (HR. Ahmad).

### 5) Menjauhkan diri dari gangguan dan penyimpangan

Setiap individu memiliki tanggung jawab untuk menjaga dirinya dari hal-hal yang dapat merugikan. Demikian juga, sebagai pendidik (termasuk orang tua, guru, dan masyarakat), tugasnya adalah memperhatikan dan mengawasi perkembangan anak dalam segala aktivitasnya. Beberapa bentuk penyimpangan termasuk merokok, mengonsumsi minuman keras, berzina, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, pengawasan orang tua dan guru sebagai pendidik sangat diperlukan, terutama terkait pertumbuhan jasmani yang secara langsung berhubungan dengan pertumbuhan jiwa anak. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. al-Tahrīm: 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar dan keras. Mereka tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepadanya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.

### Relevansi Pendidikan Jasmani dalam Dunia Pendidikan

Pendidikan jasmani ini adalah suatu pembelajaran yang bertujuan untuk memperkuat tubuh, kesehatan tubuh, keterampilan tubuh, kebugaran tubuh.<sup>45</sup>

Pendidikan jasmani terintegrasi dengan tujuan pendidikan Islam yaitu semakin berkembangnya potensi peserta didik untuk menjadi manusia yang beriman dan takut kepada Tuhan Yang Maha Esa, mulia, sehat, berpengetahuan luas, mampu, kreatif, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Namun dalam tataran praksis pendidikan jasmani merupakan bidang yang terabaikan atau terlupakan dalam pendidikan Islam.<sup>46</sup>

Islam dan pendidikan jasmani memiliki beberapa perhatian yang sama, isu sentralnya adalah pengendalian tubuh, ruang dan waktu, dalam ritual dan kebersihan, dalam berpakaian, dalam mengatur pola makan dan mengejar tubuh yang sehat.<sup>47</sup>

Keberadaan dari aspek batiniah (jiwa dan roh) tersebutlah yang secara mutlak menjadi bergantung pada yang disebut jasmani. Oleh karena itu kesehatan dan pemeliharaan jasmani merupakan hal yang amat penting menurut ilmu kedokteran dan agama, yaitu menjaga kondisi kesehatan, lahiriah dan batiniah manusia.<sup>48</sup>

Pendidikan jasmani selalu berupaya untuk memberikan yang terbaik kepada seluruh masyarakat Indonesia dengan cara-cara mereka melatih peserta didik dengan sebaik-baiknya.<sup>49</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka pendidikan jasmani tidak hanya mengajarkan kegiatan fisik, tetapi juga menggambarkan bagaimana seseorang menghargai hasil kerja dan keterampilan dirinya sendiri. Dalam hal ini, pembelajaran mencakup aspek sikap positif terhadap sesama, seperti keinginan untuk berbagi, sikap suka menolong, dan semangat kerjasama dalam berbagai situasi. Oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak hanya berkontribusi pada pengembangan fisik seseorang tetapi juga membentuk karakter positif dan nilai-nilai sosial, sehingga menjelaskan relevansinya dalam bidang pendidikan yang holistik.

### KESIMPULAN

Pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an adalah pendidikan yang komprehensif, pendidikan yang melingkupi jasad dan ruh sekaligus, karena Al-Qur'an menggunakan term kata jasmani tidak hanya untuk jasad, namun ada ruh berada didalamnya. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan jasad dan ruh, keduanya harus simultan tidak dapat dipisah-pisah.

Pendidikan jasmani dalam konsep Al-Qur'an juga terikat dengan aturan-aturan yang telah ditetapkan oleh syari'at yang dibawa oleh nabi Muhammad SAW, terikat dengan aturan-aturan yang mengharuskan konsep ini tetap dalam koridor yang telah ditetapkan oleh pembuat syari'at yaitu Allah Ta'ala, seperti ada aturan terkait makanan dan minuman apa yang boleh dikonsumsi, standar kebersihan yang dianjurkan, aktifitas fisik seperti apa yang diperkenankan, dan lain sebagainya. Semua ini adalah bagian dari konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an yang harus diperhatikan.

### SARAN

Saran penulis adalah mari bersama-sama kembali kepada bimbingan Al-Qur'an dan hadits, khususnya dalam pendidikan jasmani ini, karena dimensi kehidupan kita tidak hanya di dunia namun kita akan kembali ke akhirat, semua hal akan diminta pertanggungjawabannya dihadapan Allah, maka harus dipastikan betul bahwa pendidikan jasmani yang diterapkan telah sesuai dengan bimbingan Al-Qur'an, agar kita bisa mempertanggung jawabkan semua hal yang

<sup>45</sup> Benn, T., Dagkas, S., & Jawad, H, *Embodied faith: Islam, religious freedom and educational practices in physical education*, (Sport, Education and Society, 2011), 16(1), 17-34.

<sup>46</sup> Lazuardi, *Hadits Pendidikan: Penelusuran akar pendidikan jasmani dalam hadist*, (Forum Paedagogik, 2014), 6(2), 1-27.

<sup>47</sup> Zahidi, M. A., Ali, S. K. S., & Nor, M. R. M, *Young Muslim Women and Their Relation with Physical Education Lessons*. (World Journal of Islamic History and Civilization: 2012), 2(1), 10-18.

<sup>48</sup> U. Latif, *Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an*, (At Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam, 2022), 5(1), 28-46.

<sup>49</sup> Muhtar, T., Supriyadi, T., & Lengkana, A. S., *Pendidikan Karakter dalam pembelajaran penjas* (CV Salam Insan Mulia, 2019).

kita lakukan terkait masalah jasmani ini dihadapan Allah kelak. Mari pahami batas-batas yang telah ditetapkan oleh syari'at agar tidak melampaui batas dan tetap dalam koridor yang telah ditetapkan oleh Allah yang telah menetapkan syari'at itu. Mari gunakan metode apapun yang sesuai dengan kebutuhan serta sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada, pendekatan apapun yang digunakan dalam penerapan konsep pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an, selama masih dalam koridor syari'at, maka tidaklah mengapa, karena Al-Qur'an adalah kitab yang diperuntukan bagi manusia sepanjang zaman, dan pendekatan yang digunakan pun akan melihat konteks zaman itu, dengan catatan tidak melampaui batas-batas yang telah ditetapkan oleh syari'at yang mulia ini. jasmani tidak hanya sebatas kegiatan fisik namun juga mencakup kegiatan non fisik, maka bagi para guru untuk meningkatkan kapasitas diri untuk mampu membimbing peserta didik

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afriyansyah. *Konsep Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an*. Nature Methods, 2016.
- Agus, H. Z. "Pendidikan Islam Dalam Perspektif Al-Ghazali." *Raudhah Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 2018.
- Agus S, Suryobroto dan. "Diklat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani." Yogyakarta: FIK UNY, 2004.
- Ali Abdul Halim Mahmud. *Silsilah al-Tarbiyah FI Al-Qur'an, FI Al-Qur'an Surah Al-Maidah*. Jilid satu. Daar al-Tauzi wa Nasyri al-Islamy, 1994M/1414H.
- Asmar. *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berbasis video*. Guepedia, 2020.
- Benn, T., Dagkas, S., & Jawad, H. "Embodied faith: Islam, religious freedom and educational practices in physical education." *Sport, Education and Society*, 16(1), 2011.
- C.A, Bucher. *Fondation of Physical Education & Sport*. Missouri: Mosby Co, 1983.
- Daulay, D. A. R., Ag, M., & Nurmawati, D. (N.D.). "Penilaian Pendidikan Dalam Perspektif Hadist," t.t. Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. 4 ed. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Fattah, A. "Konsep Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Hadits." *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2017.
- Glenn Walker dan Edward Mason Brink. *Administration of Physical Education*. New York: Harper and Row, 1962.
- H. Sunarto dan Ny. B. Agung Hartono. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 1999.
- Hamdani Ihsan dan A. Fuad Ihsan. *Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2001.
- Hasan Langgulung. *Asas-asas Pendidikan Islam*. Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1988.
- <https://www.journals.elsevier.com/the-lancet>,
- Ibnu Hajar al-Asqalani, Fahul Bahri. *Penjelasan Kitab Shahih Al-Bukhari*, 2006.
- Ibnu Majah. *Kitab al-Jihad, Bab ar-Ramyu fi Sabilillah, Hadis nomor 2804*, t.t.
- Ibnu Qayyim Al Jauziah. *Zaadul Ma'ad*. Terjemah, Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka Azzam, 2000.
- Jalaludin Assuyuthi. *Lubabul Hadits, terj. M.Khpiiron*. Surabaya: Apollo, 1992.
- Kamrani Buseri. *Pendidikan Keluarga dalam Islam*. Cet 1. Yogyakarta: CV Bina Usaha, 1990.
- Khalid bin Hamid al-Hazimiy. *Ushûlut Tarbiyah al-Islâmiyah*. al-Islâmiyah, Al-Madînah alMunawarah: Dâr 'Alâm al-Kutub, 2000.
- Lazuardi. "Hadits Pendidikan: Penelusuran akar pendidikan jasmani dalam hadist." *Forum Paedagogik*, 6(2), 2014.
- M. Ngalim, Purwanto. *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*. Remaja Rosdakarya, 2011.
- Mahmud Yunus. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penerjemah Penafsir al-Qur'an, t.t.
- Muhajir. *Pendidikan Jasmani, Teori dan praktek SMA*. Jakarta: Erlangga, 2004.
- Muhammad Thalib. *Di Bawah Asuhan Nabi, Praktek Nabi Saw Mendidik Anak Melandasi Aqidah dan Akhlaqnya, Membangun Jasmaninya, Mencerdaskan Emosi dan Inteligensinya*. Jogyakarta: Hidayah Ilahi, 2003.
- Muhtar, T., Supriyadi, T., & Lengkana, A. S. *Pendidikan Karakter dalam pembelajaran penjas*. CV Salam Insan Mulia, 2019.

- Munir, A. "Pendidikan Usia Dini Dalam Perspektif Hadis," 2015.
- Mushtafa Al-Adawi. *Fiqh Tarbiyatil Abnaa' wa Thaa-ifatun min Nashaa-ilahil Athibbaa;* terj. Beni Sarbeni dengan judul "Ensiklopedi Pendidikan Anak." Jilid I., 2006.
- Muslim. *Kitab Al-Qadar, Kitab Fi al-Amri bi al-Quwwah wa at-Tarku Al-Isti'anah, hadis no 4816*, t.t.
- Omar Muhammad al-Toumy al-Syaibany. *Falsafah Pendidikan Islam (Falsafah al-Tarbiyah al-Islamiah)*. Penerjemah, Hasan Langgulung. Jakarta: Bulan Bintang, t.t.
- Robert S. Broumbogh dan Nathaniel M. Lawrence. *Philosopher On Educatin: Six Esseys on The Foundation of Western Thought*. Boston: Houghthon Miffin Company, 1963.
- Saharullah, Wahyudin, Nukhrawi Nawir. *PEMBINAAN OLAHRAGA USIA DINI*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2019.
- Shahih al-Bukhari. , *kitab An-Nikah, Bab Lizaujika Alaika Haqqa*. Nomor 4800., t.t.
- Shalih Baharits, Adnan Hasan. *Tanggung Jawab Ayah Terhadap Anak Laki-laki*. Jakarta: Gema Insani Press, 2001.
- Sonjaya, Azhar Ramadhana. "Pengaruh Metode Pendekatan Bermain Terhadap Partisipasi Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Adaptif Tuna Grahita Ringan." *Jurnal Perspektif 01*, No 01, 2017.
- Sukadiyanto. "'Peranan Matakuliah Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi' dalam cakrawala pendidikan" No.3 (2008).
- Syahminan Zaini. "Penyakit Ruhani Pengobatnya." *Surabaya: Al-Ikhlas*, t.t.
- Syauqi, Ahmad. *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam*. Jakarta: Bumi Aksara, 2005.
- U. Latif. "Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an." *At Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 2022.
- Winarno, ME. *PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI & OLAHRAGA*. Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan UNM : Malang, 2006.
- Zahidi, M. A., Ali, S. K. S., & Nor, M. R. M. *Young Muslim Women and Their Relation with Physical Education Lessons. World Journal of Islamic History and Civilization*. 2(1), 2012.
- Zuhairini dan Abdul Ghafir. *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Pres) d/h IKIP Malang, 2004.
- [www.kompas.com.health.news.2004](http://www.kompas.com.health.news.2004).