Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page 31839-31851

Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Hadits

Maslani[1], Taupik Hamdani[2], Bilal Zakawali Al-Fathoni[3]
[1,2,3] Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
e-mail: maslani@uin.sgd.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan jasmani dalam perspektif Islam tidak hanya bertujuan mengembangkan kebugaran fisik, tetapi juga membentuk karakter dan keseimbangan antara jasmani dan rohani. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep pendidikan jasmani menurut ajaran Islam serta relevansinya dalam praktik pendidikan di sekolah. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan menelaah Al-Qur'an, Hadis, dan literatur pendidikan terkait. Hasil kajian menunjukkan bahwa Islam mendorong aktivitas fisik, kedisiplinan, dan pemeliharaan kesehatan sebagai bagian dari amanah menjaga tubuh. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani modern, sehingga integrasi nilai Islam dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat memperkuat pembentukan peserta didik yang sehat dan berakhlak.

Kata kunci: islam, pendidikan jasmani, kesehatan, karakter

ABSTRACT

Physical education from an Islamic perspective aims not only to develop physical fitness but also to shape character and balance between the physical and spiritual. This study aims to examine the concept of physical education according to Islamic teachings and its relevance to educational practice in schools. The method used is a literature review, examining the Quran, Hadith, and related educational literature. The results of the study indicate that Islam encourages physical activity, discipline, and health maintenance as part of the mandate to preserve the body. These values align with the goals of modern physical education, so the integration of Islamic values into physical education learning can strengthen the formation of healthy and moral students.

Keywords: islam, physical education, health, character

© The Author(s). 2026 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses pembinaan manusia secara menyeluruh yang mencakup aspek intelektual, spiritual, emosional, dan jasmani. Dalam konteks pendidikan nasional, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk peserta didik yang sehat, bugar, dan berkarakter. Namun, dalam praktiknya pendidikan jasmani sering kali dipahami secara sempit sebagai aktivitas fisik semata, tanpa dikaitkan dengan nilai-nilai moral dan spiritual yang menyertainya.

Islam memandang tubuh sebagai amanah dari Allah SWT yang harus dijaga, dipelihara, dan dimanfaatkan untuk kebaikan. Ajaran Islam menekankan pentingnya menjaga kesehatan jasmani, kebersihan, kedisiplinan, serta keseimbangan antara jasmani dan rohani. Nilai-nilai tersebut tercermin

dalam berbagai sumber ajaran Islam, seperti Al-Qur'an dan Hadis, yang mendorong umatnya untuk hidup sehat, kuat, dan produktif. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dalam perspektif Islam memiliki dimensi yang lebih luas, yaitu sebagai sarana pembentukan akhlak dan karakter.

Seiring berkembangnya konsep pendidikan karakter, integrasi nilai-nilai Islam dalam pembelajaran pendidikan jasmani menjadi semakin relevan, khususnya di sekolah yang berbasis nilai keislaman. Pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan nilai Islam diharapkan tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik peserta didik, tetapi juga menanamkan sikap disiplin, sportivitas, tanggung jawab, dan kesadaran spiritual. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep pendidikan jasmani dalam perspektif Islam serta relevansinya dalam praktik pendidikan di sekolah.

Pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Oleh karena itu Rasulullah SAW menganjurkan kepada umatnya agar senantiasa menjaga kesehatan jasmaninya melalui hadits-hadits, diantaranya yaitu hadits tentang memanah, berkuda, menjaga pola makan serta menjaga kebersihan.

Jadi, pendidikan jasmani sangat penting bagi manusia, baik dari sudut pandang Allah yaitu dalam hal manusia mengerjakan perintahNya dan juga meninggalkan laranganNya. Agar ibadah manusia menjadi sempurna. Dan juga dari sudut pandang manusia dalam hal bekerjasama. Agar hasil kerjasamanya menjadi lebih efektif dan juga efesien. Karena ada sebuah istilah yang menjelaskan bahwa didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Diantara kebaikan olahraga adalah: Pertama, agama islam mendorong umatnya untuk memiliki kekuatan secara fisik, yakni dengan cara berolahrga. Kedua, permainan olahraga yang baik bukan hanya permainan yang menggunakan kekuatan fisik namun juga melibatkan otak dan kecermatan.

Ajaran Islam ternyata begitu lengkap dan sempurna. Bahkan olahraga saja ternyata dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW seperti olahraga berenang, memanah, berlari, berkuda, bergulat, dan sebagainya. Jadi ummat Islam jangan malas berolahraga. Olahraga bertujuan untuk menjadikan manusia sehat dan kuat. Dalam Islam, sehat dipandang sebagai nikmat kedua terbaik setelah Iman. Selain itu, banyak ibadah dalam Islam membutuhkan tubuh yang kuat seperti shalat, puasa, haji, dan juga jihad. Bahkan Allah sebetulnya menyukai mukmin yang kuat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian pustaka (library research) dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan, termasuk buku, jurnal, dan hasil penelitian terdahulu. Fokus kajian diarahkan pada konsep Pendidikan Jasmani dalam perspektif hadits. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan

mengelompokkan temuan-temuan literatur berdasarkan tema dan keterkaitannya dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Pendidikan

Dalam Bahasa Indonesia, istilah Pendidikan berasal dari kata "didik" dengan memberikan awalan "pe" dan akhiran "an", mengandung arti "perbuatan" (hal, cara, dan sebagainya). Kata Pendidikan berasal dari Bahasa Yunani yaitu paedagogos yang berarti pergaulan dengan anak-anak. Dalam paedagogos adanya seorang pelayan atau bujang pada Zaman Yunani Kuno yang pekerjaannya mengantar dan menjemput anak-anak ke dan dari sekolah. Paedagogos berasal dari kata paedos (anak) dan agoge (saya membimbinag, memimpin). Perkataan yang mulanya berarti "rendah" (pelayan, bujang), sekarang dipakai untuk perkerjaan mulia. Peadagog (pendidik atau ahli didik) ialah seseorang yang tugasnya membimbing anak.

Dalam UU No.20 tahun 2003 diterangkan bahwasannya: 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. Pendidikan harus mencakup tiga aspek penting dalam manusia yakni spiritual, kepribadian dan kecerdasan secara umum. Semua aspek tersebut harus terwujud dalam diri setiap peserta didik karena itulah pendidikan membutuhkan perencanaan yang baik sehingga pada akhirnya setiap peserta didik menjadi insan al-Kamil atau manusia paripurna baik jasmani maupun rohani.

Pengertian Pendidikan Islam

Dalam konteks Islam, Pendidikan secara bahasa ada tiga kata yang digunakan. Ketiga lkata tersebut, yaitu (1) "at-tarbiyah, (2) "al-ta'lim", dan (3) "al-ta'dib". Ketiga kata tersebut memiliki makna yang salaing berkaitan saling cocok untuk pemaknaan Pendidikan dalam Islam. Ketiga kata itu mengandung makna yang amat dalam, menyangkut manusia dan Masyarakat serta lingkungan yang dalam hubungannya dengan tuhan saling berkaitan satu sama lain.

Hasan Langgulung mengatakan bahwa "Pendidikan Islam adalah proses penyiapan generasi muda untuk mengisi peranan, memindahkan pengetahuan dan nilai-nilai Islam yang diselaraskan dengan fungsiu manusia untuk beramal di dunia dan memetik hasilnya diakhirat." Langgulung menekankan Pendidikan Islam pada mempersiapkan generasi muda dengan ilmu pengetahuan dan nilai-nilai Islam untuk mampu

berusaha dengan segala kemampuan yang didasarkan pada kekuatan jasmani serta rohaninya di atas dunia dan memtik hasilnya di akhirat kelak.

Hakikat pendidikan menurut Ki Hadjar Dewantara adalah suatu usaha orang dewasa kepada generasi muda dengan maksud untuk menyokong kemajuan hidup mereka, artinya fungsi dari pendidikan adalah untuk mengarahkan tumbuh kembang, kekuatan rohani dan jasmani yang ada pada setiap anak agar dapat bermanfaat bagi kehidupan mereka.

Ki Hajar Dewantara mengartikan pendidikan sebagai daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup yaitu hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya. Dalam sejarah Yunani Kuno telah dikenal sistem Paidea yakni sistem pendidikan yang mempunyai visi misi untuk membentuk manusia yang ideal, yaitu manusia yang mempunyai keselarasan antara jiwa dan raga sehingga mereka mampu meraih kebahagiaan.

Seperti yang dikatakan oleh Ahmad D.Marimba bahwa pendidikan merupakan bimbingan dan arahan secara sadar dan terencana oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani peserta didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Kepribadian terbentuk dari gabungan jasmani dan rohani sehingga pendidikan harus dijalankan dengan tujuan menyeimbangkan aspek-aspek tersebut.

Sangat jelas bahwasannya pendidikan tidak bisa dilepaskan dari aspek jasmani. Bahwa hakikat pendidikan adalah membimbing agar anak mampu tumbuh dengan optimal baik jasmani maupun rohani, mereka berkembang dalam cipta, rasa dan karsa sehingga dapat menjadi tumpuan di masa yang akan datang.

Tujuan Pendidikan dan Pendidikan Islam

Tujuan menurut Zakiah Daradjat, adalah suatu yang diharapkan tercapai setelah suatu usaha atau kegiatan selesai. Sedangkan menurut H.M. Arifin, tujuan itu bisa jadi menunjukan pada Futuritas (masa depan) yang terletak suatu jarak tertentu yang tidak dapat dicapai kecuali dengan usaha melalui suatu proses tertentu.

Dalam UU No. 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab II Pasal 4, dikemukakan bahwa tujuan Pendidikan nasioanal adalah bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia sutuhnya yaitu, manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, Kesehatan jasmani dan Rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3, tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Sedangkan tujuan Pendidikan Islam menurut Al-Abrasyi, dalam kajiannya tentang Pendidikan Islam telah menyimpulkan lima tujuan umum bagi Pendidikan Islam:

1. Untuk mengadakan pembentukan akhlak. Kaum muslimin dari dulu sampai sekarang setuju bahwa Pendidikan akhlak adalah inti Pendidikan Islam, dan akhlak yang sempurna adalah tujuan Pendidikan yang sebenarnya.
2. Persiapan untuk kehidupan dunia dan kehidupan akhirat. Pendidikan Islam bukan hanya menitikberatkan keagamaan saja atau dunia saja, tapi kedua-duanya.
3. Persiapan untuk mencari rezeki dan pemeliharaan segi manfaat atau yang lebih dikenal saat ini dengan nama tujuan-tujuan vokasional dan professional.
4. Menumbuhkan semangat ilmiah pada pelajar dan memuaskan kengin tahu (curiosity) dan memungkinkan ia mengkaji ilmu demi ilmu itu sendiri.
5. Menyiapkan pelajar dari segi professional, teknikal dan pertukangan supaya dapat menguasai profesi tertentu.

Pendidikan Jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah memiliki peran yang besar terhadap perkembangan perilaku peserta didik khususnya aspek psikomotorik di samping aspek yang lain. Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai usaha sadar dan terencana dalam melatih tubuh atau badan agar setiap peserta didik tumbuh dan berkembang dengan optimal. Pendidikan jasmani dikategorikan sebagai mata pelajaran yang wajib diikuti oleh semua peserta didik, yakni dengan memberikan dasar pengetahuan dan keterampilan dalam bidang olahraga dan kesehatan, juga memberikan peluang bagi peserta didik untuk mengembangkan dirinya, agar mencapai suatu prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Dalam Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 18 bahwa pendidikan olahraga diwajibkan kepada anak sedini.

Melalui kegiatan jasmani atau olahraga diharapkan generasi muda bangsa tumbuh dengan tubuh sehat sehingga mampu menjadi tumpuan masa depan bangsa. Bukan hanya memberikan bimbingan secara fisik, pendidikan jasmani juga berperan untuk membina kerja sama, disiplin, keberanian, rasa percaya diri setiap peserta didik. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang

memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Kunci dari keberhasilan dalam proses pendidikan jasmani adalah kesungguhan dan ketekunan, khususnya dalam rangka mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan sosial setiap peserta didik. Selain itu, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan kemampuan gerak menuju kebulatan pribadi yang utuh. Dengan demikian, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk bergerak namun juga menjalankan pola hidup sehat. Aktivitas gerak yang dimaksud diantaranya seperti keterampilan berolahraga. Maka, pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang bertujuan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh yang direncanakan dengan sistematis dan mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Hadits

Sebagai sumber hukum kedua dalam ajaran islam hadist memiliki peran yang vital. Mengingat bahwasannya fungsi lain dari hadist adalah sebagai penjelas dari suatu ayat dalam al-Qur'an. Berikut ini beberapa hadist yang berisi keterangan dan anjuran untuk berolahraga.

عَنْ أَبِيْ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : اَلْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيْفِ، وَفِيْ كُلٍّ خَيْرٌ ، اِحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلَا تَعْجَزْ ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّيْ فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا ، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, beliau berkata, Rasûlullâh Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh Azza wa Jalla daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allâh (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah engkau berkata, Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu, tetapi katakanlah, Ini telah ditakdirkan Allâh, dan Allâh berbuat apa saja yang Dia kehendaki, karena ucapan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan syaitan. (H.R. Muslim)

Hadits diatas menerangkan bahwa Allah menyukai mukmin yang kuat. Oleh karena itu, olahraga itu perlu. Kekuatan yang dimaksud dalam hadits Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam tersebut adalah kekuatan iman dan jasmani (jika bermanfaat untuk iman), sebagaimana perkara yang bermanfaat bagi kita adalah perkara yang bermanfaat untuk urusan dunia kita serta akhirat kita. Selain memiliki keimanan yang kuat, penting bagi kaum muslim untuk memiliki tubuh yang sehat dan kuat agar bisa selalu menjaga

kekuatan islam. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional peserta didik.

Diantara tujuan pendidikan jasmani adalah menjaga dan memelihara kesehatan badan termasuk organ-organ pernapasan, peredaran darah, dan pencernaan, meliputi otot-otot dan urat saraf, serta melatih kecekatan dan ketangkasan. Adapun orang tua harus memilih jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik mereka, seperti senam, berlari dan melalukan permainan yang mengasah konsentrasi seperti memanah atau yang lain. 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. Dalam sebuah hadis Rasulullah SAW bersabda:

Artinya: ketahuilah bahwa kekuatan itu terdapat dalam memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu terdapat dalam memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu terdapat dalam memanah. Shahabat Umar Ibn Khathab R.A. memerintahkan kepada gubernurnya dalam sebuah surat, beliau menulis: Ajarkanlah anak-anak kalian memanah, berenang dan menunggang kuda.

Pendidikan jasmani bukan hanya dimaksudkan untuk meningkatkan kekuatan peserta didik, namun juga meningkatkan daya konsentrasi mereka. Beberapa kegiatan jasmani yang dijelaskan dalam hadis mempunyai karakteristik untuk meningkatkan kekuatan fisik ataupun kemampuan konsentrasi, seperti beberapa hadis sebagai di bawah ini:

Olah raga untuk melatih daya tahan tubuh

1. Lomba lari

Dalam sebuah riwayat Rasulullah SAW bersabda yang Artinya: Menceritakan kepada kami Abu Shalih al-Anthaqi Mahbub ibn Musa, memberitakan kepada kami Abu Ishaq yakni al-Fazari, dari Hisyam ibn 'Urwat, dari ayahnya dari Aisyah Ra, Bahwasannya dia pernah bersama Nabi SAW dalam perjalanan. Aku berpacu lari dengan beliau dan aku berhasil memenangkannya. Kemudian ketika aku sudah gemuk aku mengajak beliau berpacu, dan beliau menyelipku, sambil berseru, "Ini untuk perlombaan itu." (H.R. Abu Dawud).

2. Berenang

Dalam sebuah riwayat Rasulullah SAW bersabda yang Artinya: Dari Ibnu Umar berkata: Rasulullah saw. Bersabda: Ajarilah anakanak mu berenang dan memanah dan anak perempuan menenun". (HR. Baihaqi dari Umar ibn al-Khattab).

Dua hadis di atas menjadi dasar penting dalam pendidikan islam bahwasannya melatih kekuatan fisik anak sangatlah penting. Daya tahan tubuh sangat dibutuhkan setiap anak dalam menjalani aktivitas mereka. Berlari dan berenang adalah jenis olahraga yang dimaksudkan untuk mengasah daya tahan tubuh setiap anak. Kekuatan fisik terutama pernafasan sangat penting dalam olahraga ini.

Olahraga untuk melatih konsentrasi

1. Memanah

Uqbah bin Amir berkata, "saya mendengar Rasulullah Saw bersabda ketika beliau sedang berada atas mimbar, "Siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi. Ketahuilah bahwa sesungguhnya kekuatan itu adalah memanah, Ketahuilah bahwa sesungguhnya kekuatan itu adalah memanah, Ketahuilah bahwa sesungguhnya kekuatan itu adalah memanah. (HR. Muslim)

Al-Bazzar dan Thabrani meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW. bersabda, "Hendaklah kamu memanah karena ia adalah permainanmu yang terbaik." Senada dengan itu, al-Bukhari meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW. pernah memberikan motivasi kepada sahabat agar mereka bergairah memanah. Memanah itu identik dengan Sasaran, Keteguhan tangan, Kekuatan menarik gendewanya dan Perkiraan angin. Memanah juga memerlukan konsentrasi dan latihan yang berkesinambungan. Inti dari hadits diatas adalah kita belajar fokus atau konsentrasi, artinya kita memfokuskan tenaga suatu titik. Untuk bisa konsentrasi kita harus bisa Ikhlas dan menyukai latihan, sehingga kita bisa mensinergikan antara pikiran dan perasaan, Dalam latihan konsentrasi inipun bisa diaplikasikan pada hal yg lain, intinya pesan yg disampaikan oleh Rasullah adalah bahwa setiap anak muslim harus belajar atau melatih konsentrasi agar kita bisa fokus pada sesuatu hal. Pikiran fokus pada target, akan tercapai bila kita bisa mensinergikan antara kekuatan dan Tubuh dengan Pikiran dan perasaan.

2. Berkuda

Artinya: Dari Uqbah bin Amir Al-Juhani bahwa Rasulullah Saw bersabda, "Memanahlah dan kendarailah olehmu (kuda). Namun, memanah lebih aku sukai daripada berkuda. Sesungguhnya setiap hal yang menjadikan seseorang lalai adalah batil, kecuali memanah dengan busurnya, mendidik atau melatih kudanya, dan bersenang-senang dengan istrinya." (HR. Ibnu Majah)

Dari hadis di atas dipahami bahwa berkuda dan memanah termasuk olahraga yang disukai oleh Rasulullah SAW. Kemampuan berkuda dapat dimanfaatkan untuk melaksanakan tugas-tugas kehidupan termasuk berdagang dan berperang. Secara fisik kuda tentu lebih kuat dari penunggannya, namun sang penunggang tetap harus menguasai kuda tersebut agar dia bisa sampai ke tujuannya. Demikian pula dalam kehidupan manusia. Kita sering kali harus memimpin orang-orang yang lebih pintar, lebih kuat dan lebih

banyak memiliki kelebihan dibanding kita. Berkuda dalam hal ini adalah simbol dari hidup dan Pengendalian Diri, Rasa Percaya Diri serta Keberanian. Dari beberapa hadis di atas dapat kita lihat beberapa tujuan dari aktivitas dari berolahraga, namun yang tidak kalah penting adalah mencukupi asupan gizi setiap anak sebagai sumber tenaga dalam aktivitas mereka.

Pola makan yang baik

Pola makan seseorang akan berpengaruh kepada kesehatan jasmaninya. Oleh sebab itu, selain bahan makanan yang memenuhi persyaratan, polanya harus baik, yaitu tidak berlebihan.

Sebagaimana sabda Rasulullah SAW yanag diriwayatkan oleh imam Bukhari :

Artinya: Ibnu 'Umar meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW. bersabda: Orang yang beriman itu makan dengan satu usus (perut), sedang orang kafir makan dengan tujuh usus.

Menurut M. Syuhudi Ismail, Perbedaan usus dalam matan hadis tersebut menunjukkan perbedaan sikap atau pandangan dalam menghadapi nikmat Allah, termasuk tatkala makan. Orang yang beriman memandang makan bukan sebagai tujuan hidup, sedangkan orang kafir menempatkan makan sebagai bagian dari tujuan hidupnya. Karenanya, orang yang beriman mestinya tidak banyak menuntut dalam kelezatan makan. Itu berarti juga bahwa orang yang beriman itu harus membatasi makanannya. Makan harus didasarkan pada kebutuhan tubuh bukan pada selera nafsu belaka.

Menjaga kebersihan

Kebersihan sangat berpengaruh kepada kesehatan dan keadaan jasmani seseorang. Oleh sebab itu, Rasulullah sangat memperhatikan masalah ini. Wujud perhatian beliau dapat dilihat dalam hadits berikut:

Artinya: Abu Malik Al-Asy'ari bercerita bahwa Rasulullah Saw bersabda, "Kebersihan itu sebagian dari iman." (HR. Muslim)

Dari beberapa hadits diatas terlihat bahwa beliau Rasulullah SAW. Sangat memperhatikan kebersihan dan kesehatan jasmani. Itu berarti bahwa beliau mendidik umatnya dengan metode keteladanan. Rasulullah SAW. senang kepada keteraturan, kebersihan, pemandangan yang indah dan yang baik-baik.

Tujuan Pendidikan jasmani perspektif Islam

Suatu 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.

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.

Kemudian tujuan Pendidikan jasmani yang lainnya 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.

Selain itu 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.

Tujuan ini diharapkan senantiasa menjaga dan memelihara kebugaran dan kesehatan tubuh. Sehingga dalam proses pendidikan tercantum pengembangan potensi manusia dan pemeliharaan kesehatan dan kebugaran tubuh.

Manfaat Pendidikan Jasmani perspektif Islam

Jasmani adalah anugerah dari Allah yang harus dijaga dan dipelihara dengan sebaikbaiknya. 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. Surah Al-Isra [17]:36 menjelaskan bahwa pendidikan jasmani bukalah tentang fisik saja ataupun jiwa saja, melainkan sinergi diantara keduanya jasad dan ruh. Manfaat pendidikan jasmani antara lain:

1. 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 terhidar 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.

2. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Olah raga yang efektif merupakan suatu yang penting bagi pertumbuhan otototot anak. Melalui permainan anak belajar berbagai keterampilan. Menurut Adnan Hasan Shalih Baharits menyebutkan, bahwa pemainan 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 anakanak 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.

3. 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.

4. 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.

Nilai Pendidikan

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

Nilai akhlak

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.

Nilai kreatifitas

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

KESIMPULAN

Hakikat pendidikan adalah usaha orang dewasa kepada generasi muda dengan maksud untuk menyokong kehidupan meraka. Sedangkan pendidikan jasmani merupakan usaha sadar dan terencana dalam melatih tubuh atau badan berkembangan secara maksimal. Pendidikan jasmani bukan dimaksudkan untuk meningkatkan kekuatan peserta didik, lebih dari itu pendidikan jasmani juga bisa meningkatkan konsentrasi peserta didik. Olah raga yang bisa diterapkan sebagai upaya untuk melatih daya tahan tubuh seperti; Lari, Berenang, dll. Sedangkan olah raga untuk meraih konsetrasi bisa dilakukan dengan memanah, dan berkuda. Namun yang tidak kalah penting adalah mencukupi asupan gizi, menjaga pola makan, menjaga kebersihan, Tujuan pendidikan olah raga dan kesehatan dalam persepektif Islam. Pertama, Untuk menjaga dan memelihara kesehatan badan, seperti alat-alat pernafasan, peredaran darah, pencernaan makanan, melatih otototot dan urat-urat saraf, melatih kecekatan dan ketangkasan, dan sebaginya. Kedua, Membentuk budi pekerti anak, seperti melatih kesabaran anak, keberanian, kejujuran. Sportivitas (kejujuran), taat kepada peraturan-peraturan, kesukaan dan kerajinan bekerja, dan sebagainya. Ketiga, Memupuk perasaan kesosilaan, seperti tolong menolong, bekerja sama, setia kawan (solidaritas), dan sebagainya yang umumnya yang dapat dicapai dengan permainan-permainan rombingan dan bekerja kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, H. Z, Pendidikan Islam Dalam Perspektif Al-Ghazali (Raudhah Jurnal Tarbiyah Islamiyah, 2018)

Ahmad D. Mariba, Pengantar Filsafat Pendidikan Islam, (Bandung: Al-Ma'arif, 1996), 19

Asmar, Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berbasis video (Guepedia, 2020).

Bunayar, Dimar: Jurnal Pendidikan Islam Volume 3, Nomor 2, Juni, 2022;

M. Athiyah Al-Abrasyi, Af-Tarbiyah, Al-Islamiyah wa falsafatuha, (Qahirah : Isa al-babi al-Halabi, 1969), h. 71

M. Ngalim Purwanto, Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, (1998), h.3

Muhajir, Pendidikan Jasmani, Teori dan praktek SMA (Jakarta: Erlangga, 2004), 2–6.

Ngainun Na'im dan Ahmad Tsauqi, Pendidikan Multikultural Konsep dan Aplikasi (Yogyakarta: ArRuzz Media, 2011), 31.

Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pdf.

Poerwardaminta, WJS, Kamus Umum Bahasa Indonesia, (Jakarta: Baalai Pustaka, (1976), h. 250

Purwanto M. Ngalim, Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis (Remaja Rosdakarya, 2011)

Ramayulis, Ilmu Pendidikan Islam, (Jakarta Kalam Mulia, (2002), h. 33

Sartinah Sartinah, "Peran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Perkembangan Gerak Dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar," Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 5, Nomor 2, (2011): 15, http://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/460.

Shalih Baharits, Adnan Hasan, Tanggung Jawab Ayah Terhadap Anak Laki-laki (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), 359

Suryobroto dan Agus S, Diklat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani, (Yogyakarta: FIK UNY), 8.