

PENDIDIKAN JASMANI PERSPEKTIF FILSAFAT PENDIDIKAN ISLAM: Systematic Literature Review

Azmar Hidayat, Salminawati, Usiono

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail: azmarhidayat196@gmail.com, salminawati@uinsu.ac.id, usiono@uinsu.ac.id

How to Cite:

Hidayat, A., Salminawati, S., Usiono, U. (2023). Pendidikan Jasmani Perspektif Filsafat Pendidikan Islam: Systematic Literature Review. *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 4(2), 319-331

ABSTRACT

Islamic education focuses more on the spiritual aspect, whereas the physical aspect is also important. While the body is one of the most important elements that make up humans. The body is a very important and influential aspect of the human being. Therefore, keeping and maintaining the body is important. This study aims to determine the form and concept of physical education in the perspective of Islamic education philosophy. The method in this research uses the Systematic Literature Review (SLR) approach. This approach aims to collect, review, and interpret all available evidence and information about physical education in the perspective of Islamic education philosophy. The results showed that physical education is very important and needs to be considered to maintain and care for the body and as a means of preparing a healthier and stronger generation. Through maintaining cleanliness, treating diseases, getting used to exercise and regulating eating and drinking patterns in everyday life. So that with physical education can help and facilitate the body to worship the almighty Allah. This research is certainly expected to be one of the references in people's lives about the importance of physical education.

KEYWORDS:

Physical Education, Health, Islamic Education

ABSTRAK

Dalam pendidikan Islam lebih fokus kepada aspek rohaniah saja, padahal aspek jasmaniah juga penting. Sedangkan jasmani adalah salah satu unsur terpenting yang membentuk manusia. Jasmani merupakan aspek yang sangat penting dan berpengaruh pada diri manusia. Oleh sebab itu menjaga dan memelihara jasmani merupakan hal yang penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk dan konsep pendidikan jasmani dalam perspektif filsafat pendidikan Islam. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Pendekatan ini bertujuan untuk mengumpulkan, mengkaji, serta menafsirkan semua bukti dan informasi yang tersedia tentang pendidikan jasmani dalam perspektif filsafat pendidikan Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani sangat penting dan perlu diperhatikan untuk menjaga dan merawat tubuh serta sebagai sarana mempersiapkan generasi yang lebih sehat dan lebih kuat. Melalui penjagaan terhadap kebersihan, pengobatan terhadap penyakit, membiasakan untuk olahraga dan mengatur pola makan serta minum di kehidupan sehari-hari. Sehingga dengan pendidikan jasmani dapat membantu dan memudahkan tubuh untuk beribadah kepada Allah yang maha kuasa. Penelitian ini tentunya diharapkan mampu menjadi salah satu rujukan didalam kehidupan masyarakat tentang pentingnya pendidikan Jasmani.

KATA KUNCI:

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Pendidikan Islam

PENDAHULUAN

Manusia terdiri dari unsur jasmani dan rohani, jasmani merupakan aspek yang sangat penting dan berpengaruh pada diri manusia. Oleh sebab itu menjaga dan memelihara jasmani merupakan hal yang penting dalam menjaga keseimbangan antara ruh, akal dan jasmani. Bagi seorang muslim, jasmani merupakan sarana dalam beribadah kepada Allah Swt. Allah menciptakan manusia hidup di dunia ini adalah untuk mengabdikan kepada-Nya. Bentuk pengabdian diwujudkan melalui *hablum minallah dan hablum minannas*. Untuk menjalankan pengabdian secara sempurna kepada Allah diperlukan diantaranya kekuatan dan kesehatan jasmani, karena tanpa fisik sehat dan kuat mustahil fungsi-fungsi kemanusiaan dapat dilaksanakan dengan sempurna.

Kesehatan jasmani ini sangat berpengaruh pada kinerja manusia. Jasmani yang tidak sehat atau lemah akan sangat mengganggu manusia dalam bekerja, beribadah, belajar, bermain dan aktivitas lainnya (Setiawan, 2022). Apabila jasmani manusia lemah, manusia menjadi tidak maksimal dalam menjalankan aktivitas kehidupannya. Oleh sebab itu manusia wajib untuk menjaga kesehatan jasmaninya agar kuat dalam menjalankan aktivitasnya.

Kebugaran jasmani dan imunitas tubuh yang baik juga sangat diperlukan oleh manusia agar tubuh bisa menghadapi virus-virus yang dapat masuk ke dalam tubuh manusia. Sehingga virus-virus tersebut kalah karena daya tahan tubuhnya kuat. Hal ini bisa dilakukan dengan pendidikan

jasmani dengan cara menjaga kebersihan, menjaga pola makan, dan olahraga.

Kesehatan jasmani merupakan modal yang utama bagi kehidupan manusia, karena tidak bisa dipungkiri bahwa segala bentuk aktivitas manusia tidak terlepas dari jasmaninya. Maka untuk memelihara, menjaga dan mengusahakan jasmani agar sehat dan kuat, salah satu solusinya adalah melalui pendidikan jasmani. Karena jasmani mempunyai hak-hak yang harus dipenuhi dan dibimbing agar anak didik berkembang secara ideal dan seimbang antara rohani, akal dan jasmani.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dalam proses pendidikan, artinya bukan hanya mata pelajaran pelengkap yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan, selain itu jika diarahkan dan dibina dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Bunayar, 2022).

Pendidikan jasmani sudah ditetapkan berdasarkan regulasi yang diatur oleh pemerintah. Seperti dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 tahun 2003 pada pasal 37 menetapkan bahwa kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib mengajarkan mata pelajaran pendidikan jasmani. Kemudian Permendiknas nomor 24 tahun 2016 yaitu mengenai kompetensi

dasar dan kompetensi inti pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Dari regulasi tersebut, sudah selayaknya pendidikan jasmani diajarkan dan diterapkan sesuai regulasi yang ada, baik dalam pendidikan formal maupun non formal. Namun yang menjadi kendala adalah kurangnya pemahaman dan penerapan mengenai pendidikan jasmani. Masih banyak sekolah yang belum menerapkan pendidikan jasmani secara efektif. Pendidikan jasmani hanya sekedar mata pelajaran yang disepelekan dalam sekolah terutama dalam pendidikan Islam.

Dalam pendidikan Islam lebih cenderung fokus kepada aspek rohaniah saja, padahal aspek jasmaniah juga sangat penting. Sedangkan jasmani adalah termasuk unsur yang membentuk manusia. Hubungan antara jasmani dan rohani tidak boleh dipisahkan keduanya, harus berjalan secara seimbang. Seperti tujuan pendidikan Islam yaitu menyiapkan manusia yang sempurna (*insan al kamil*). Sebagaimana yang dirumuskan oleh Ahmad Tafsir bahwa ciri-ciri manusia yang sempurna adalah jasmani yang sehat serta kuat, cerdas dan pandai, dan rohani yang berkualitas tinggi. Ketiga ciri-ciri ini dapat dicapai oleh manusia apabila rohani, akal dan jasmani tersebut mendapatkan hak pendidikannya secara seimbang. Keterangan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani penting bagi manusia.

Sesungguhnya Islam juga menghendaki agar umatnya tumbuh menjadi sosok yang kuat secara fisik maupun mental. Hal ini didasarkan pada hadist Rasulullah SAW yang telah

mengingatkan kita untuk tidak menjadi generasi muslim yang lemah jasmani dan rohani baik individu maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

Dari Abu Hurairah r.a berkata: Rasulullah Saw bersabda: “Orang mukmin yang kuat lebih dicintai oleh Allah Swt dari pada mukmin yang lemah”. Namun begitu, kedua-duanya sama-sama mempunyai kelebihan.

Dalam Islam, pendidikan jasmani merupakan upaya untuk menjadikan tubuh yang sehat dan kuat, dengan tujuan pendidikan adalah membimbing terhadap perkembangan jasmani menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Oleh karenanya, Islam mengajarkan agar setiap muslim untuk mendidik anak-anaknya untuk pola hidup sehat dan olahraga yang bermanfaat untuk kesehatan jasmaninya. Salah satu pola hidup sehat adalah menjaga pola makan yang sehat dan juga baik. Sebagaimana dijelaskan dalam al-Qur’an surat al-Maidah ayat 88, yang artinya dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezeikikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”.

Dalam penelitiannya memaparkan bahwa dalam alqur’an terdapat ayat-ayat yang menunjukkan tentang pendidikan jasmani yaitu memperhatikan makan dan minum yang akan dikonsumsi, memperhatikan kebersihan badan, pakaian dan lingkungan, serta mendidik jasmani dengan berolahraga (Budiman, 2021). Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan literatur review mengenai Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk pendidikan jasmani

dalam perspektif filsafat pendidikan Islam. Kemudian untuk mengetahui konsep pendidikan jasmani dalam perspektif filsafat pendidikan Islam.

Berdasarkan penelitian terdahulu Oleh Maslani, Ferina Yulianti dan Ahmad Tauviqillah berjudul Urgensi Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan Islam: Kajian Konseptual Hadis-Hadis Tarbawi tahun 2023 dijelaskan bahwa pendidikan jasmani dalam urgensinya sebagai bentuk pemenuhan kewajiban untuk memelihara hak fisik dan sebagai upaya membentuk mukmin yang kuat sehingga dapat menjalankan tugasnya sebagai hamba Allah swt. dan perwakilan di bumi (Maslani et al., 2023). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Baiq Siti Hajar dan Lalu Moh Yuhda Isnaini berjudul Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an Tahun 2023 menjelaskan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam dunia pendidikan dapat dipahami dalam konteks peristiwa dan untuk memberikan perhatian dalam rangka ikhtiar diri untuk beribadah kepada Allah Swt (Yudha Isnaini & Hajar, 2023). Terakhir penelitian yang dilakukan oleh Perisi Nopel berjudul Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Tematik Tahun 2022 bahwa didalam pendidikan jasmani terdapat hal yang terintegrasi dengan tujuan pendidikan Islam yaitu semakin berkembangnya potensi peserta didik untuk menjadi manusia yang beriman dan takut kepada Allah Yang Maha Esa, mulia, sehat, berpengetahuan luas, mampu, kreatif, dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab dan demokratis (Nopel, 2022).

Sehingga pada penelitian ini memiliki ciri khas dibandingkan penelitian sebelumnya yakni eksplorasi dan deskripsi tentang bentuk pendidikan jasmani dalam perspektif filsafat pendidikan Islam. Penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada masyarakat bahwa pentingnya pendidikan jasmani berdasarkan perspektif filsafat pendidikan Islam dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian manfaat lainnya bahwa penerapan pendidikan jasmani dapat memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan, sehingga artikel ini dapat dijadikan rujukan.

KAJIAN TEORI

Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media untuk mencapai tujuan. Tujuan pendidikan jasmani, bukan hanya mengembangkan fisik saja, melainkan juga dapat mengembangkan mental, sosial, emosional dan intelektual (Hidayat et al., 2022).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu hal yang penting, sebagaimana di jelaskan dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa pentingnya pendidikan jasmani yaitu sebagai upaya pemeliharaan jasmani peserta didik dan membantunya menumbuhkan kematangan sikap mental sebagai pancaran akhlak al-karimah pada diri peserta didik (Saputro, 2018).

Dalam pendidikan Jasmani sangat dibutuhkan upaya mewujudkan kesehatan jasmani merupakan keharusan bagi setiap manusia. Manusia yang memiliki fisik yang sehat dan kuat akan dapat menumbuhkembangkan kualitas hidup

dan meningkatkan pengabdian kepada Allah dan kepada sesama manusia. Untuk menjadikan jasmani kuat dan sehat dimulai dari memperhatikan konsumsi setiap hari, memperhatikan kebersihan badan, pakaian, dan lingkungan, serta mendidik jasmani dengan berolahraga (Hasneli, 2019).

Filsafat pendidikan Islam merupakan ilmu filsafat yang membahas prinsip-prinsip, tujuan, dan nilai-nilai yang mendasari sistem pendidikan Islam. Filsafat pendidikan Islam mencoba untuk memberikan pemahaman mendalam tentang esensi pendidikan dalam konteks ajaran Islam (Budiman & Suharto, 2021). Diantara konsep yang dibahas didalam filsafat pendidikan Islam yakni :

Konsep Tauhid dalam Pendidikan: Konsep tauhid, atau keesaan Tuhan, menjadi dasar utama dalam pendidikan Islam. Dalam pendidikan diarahkan untuk membantu individu memahami keberadaan dan keesaan Allah, serta menanamkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah swt. Sehingga pendidikan dianggap sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan menjalani hidup sesuai dengan ajaran-Nya.

Konsep Tarbiyah (Pendidikan dan Pembinaan): Didalam konsep tarbiyah menekankan pendidikan dan pembinaan secara menyeluruh terhadap individu. Kemudian pendidikan tidak hanya melibatkan aspek kognitif, tetapi juga aspek moral, sosial, dan spiritual. Pendidikan di sini tidak hanya menyampaikan pengetahuan tetapi juga membentuk karakter dan akhlak yang baik (Wijayanto, 2023).

Konsep Ilmu dan Akal: Pendidikan Islam

menekankan pentingnya pengembangan ilmu pengetahuan, baik ilmu agama maupun ilmu dunia. Pendidikan diarahkan untuk membangun akal dan logika, serta menekankan pentingnya pemikiran analisis dan kritis didalam memahami ajaran Islam dan dunia sekitarnya.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Pendekatan ini bertujuan untuk mengumpulkan, mengkaji semua bukti yang tersedia tentang Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam. Dalam mencari dan mengumpulkan data terkait topik yang diangkat mengenai pendidikan jasmani dengan menggunakan artikel jurnal pada google scholar menggunakan kalimat pencarian “Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam”.

Setelah mengkaji dan mencari informasi mengenai Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam, maka langkah selanjutnya adalah menafsirkan informasi-informasi yang telah didapatkan (Triandini et al., 2019). Sehingga Metode SLR dapat dilakukan identifikasi jurnal secara sistematis dan dapat dilakukan *review*, yang pada setiap prosesnya mengikuti langkah yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Bentuk Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan Islam

Berdasarkan delapan sumber artikel jurnal yang telah ditetapkan memenuhi kriteria, adapun keterangan hasil penelitiannya sebagai berikut :

**Tabel 1. Systematic Literatur Review Pendidikan Jasmani
Perspektif Filsafat Pendidikan Islam**

| No. | Peneliti dan Tahun | Judul Jurnal | Hasil Penelitian |
|-----|---|--|--|
| 1. | Sri Budiman dan Abdul Wachid Bambang Suharto. 2021 | Filsafat Ilmu Pendidikan Islam dalam Perspektif Pendidikan Jasmani | Pendidikan Islam sangat penting bagi kehidupan manusia karena digunakan sebagai pedoman dalam menentukan berbagai aspek kehidupan. Salah satu aspek kehidupan yang sangat penting yaitu tentang jasmani dalam diri seseorang. Jasmani merupakan bagian tubuh yang saling melengkapi dengan rohani. Pengembangan jasmani dapat dilakukan dengan cara melaksanakan pendidikan jasmani. |
| 2. | Persisi Nopel. 2022 | Pendidikan Jasmani dalam Al Quran : Studi Tafsir Tematik | (1) Pendidikan jasmani dalam Al-Quran adalah; (a) menjaga kebersihan (Al-Maidah: 6, An-NISAA: 43, Al-Baqarah: 222), (b) mengatur pola makan (Al-A'raf: 31, Al-Mukmin: 43, AlMaidah: 5), (c) istirahat dan olahraga teratur (Al-Furqan: 47, Al-Qashahs: 73, An-Naba': 9, Ar-Rum: 23). (2) Relevansi pendidikan jasmani dalam pendidikan. Pendidikan jasmani adalah hal yang 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. |
| 3. | Maulida Ulfa, Mohammad Al Farabi dan Ahmad Darlis. 2023 | Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an | Nilai-nilai pendidikan jasmani menjadi pondasi dalam pengembangan diri sehingga berguna dan dapat menghasilkan output bagi lingkungan masyarakat dalam kaitannya kesehatan jasmani dengan pendidikan Islam yakni agar dapat menjadikan manusia yang memiliki kekuatan dan kesehatan yang tinggi guna dapat beribadah kepada Allah Swt. |
| 4. | Hakiman dan Kholid Khamdan Mustofa. 2022 | Pendidikan Jasmani dalam Kitab At-Tahliyyah Wa AtTarghib dan Implikasinya dalam Pendidikan Islam | Pendidikan jasmani dalam kitab at-tahliyyah wa at-targhib adalah mengikuti aturan kesehatan dalam berpakaian, mengikuti aturan kesehatan tentang tempat tinggal, penjagaan terhadap kebersihan, pengobatan terhadap penyakit, membiasakan untuk olahraga dan |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | mengatur pola makan dan minum. Dan implikasinya dalam pendidikan Islam adalah terlihat bahwa tujuan pendidikan Islam adalah membentuk Insan al-kamil |
| 5. | Ahmad Razali. 2008 | Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Islam | Pendidikan jasmani dalam perspektif Islam menjelaskan tubuh memiliki nilai yang tidak dapat dipisahkan dengan aktivitas-aktivitas yang lain. Di antaranya, berkaitan dengan pekerjaan, ibadah, dan berjihad di jalan Allah Swt., sehingga pesan yang terkandung pada ayat-ayat tidak lain menggamabarkan suatu pekerjaan yang dilengkapi dengan identitas tubuh yang kuat. |
| 6. | Karsana. 2003 | Konsep Pendidikan Jasmani dalam Islam | Konsep pendidikan jasmani merupakan kerangka konseptual yang berisi ide, gambaran, pengertian, serta tentang pemikiran tentang jasmani manusia. Jasmani adalah jasad-tubuh manusia yang terdiri dari susunan sistem, dan sel tubuh yang membentuk satu kesatuan dan mekanisme kerja. Aktivitas jasmani berupa ibadah ritual seperti sholat, puasa, haji, mandi dan wudhu sebagai kunci pokok aktivitas ibadah umat islam. Aktivitas ibadah ini mengandung manfaat bagi tubuh-fisik manusia. |
| 7. | Anggi Setia Lengkana dan N. Siti Nuraeni Sofa. 2017 | Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan | Pendidikan jasmani sebagai salah satu pelajaran yang memiliki berbagai kelebihan hendaknya memiliki status yang sama pentingnya dengan mata pelajaran lain dalam perspektif orangtua, siswa, sekolah, dinas, dan pemerintah pusat. Konsekuensinya adalah perhatian terhadap pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani sama dengan mata pelajaran lain terutama pemenuhan kebutuhan kelancaran dan kualitas pembelajaran. |
| 8. | Fitri Ika Amelia Putri, Ammylia Prihatini Sulhaliza, Yayuk Purwati, Fina Fakhriyah, dan Erik Aditia Ismaya. 2023 | Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani | Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani antara lain adalah dampak dari game online, pengaruh lingkungan, kurang mendukungnya sarana prasarana di sekolah, dampak covid-19 dan motivasi. Motivasi |

| | | | |
|----|------------------------|--|--|
| | | | sendiri dibedakan menjadi dua yaitu ekstrinsik dan intrinsik. Guru harus bisa memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Siswa akan lebih tertarik untuk mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani jika metode pembelajaran yang digunakan dapat menarik rasa ingin tahu anak. |
| 9. | A.M. Bandi Utama. 2011 | Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani | Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan formal yang berlangsung di sekolah-sekolah dari pendidikan dasar sampai dengan menengah. Pendidikan jasmani diartikan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Aktivitas jasmani dapat berupa olahraga atau non-olahraga diantaranya bermain. |

Hasil analisis sembilan jurnal tentang pendidikan jasmani menunjukkan bahwa pendidikan jasmani sangat penting untuk diperhatikan. Pendidikan jasmani diantaranya, menjaga kebersihan, mengatur pola makan, istirahat dan olahraga teratur. Pendidikan jasmani adalah hal yang 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. Nilai-nilai pendidikan jasmani menjadi pondasi dalam pengembangan diri sehingga berguna dan dapat menghasilkan output bagi lingkungan masyarakat dalam kaitannya kesehatan jasmani dengan pendidikan Islam yakni agar dapat menjadikan manusia yang memiliki kekuatan dan kesehatan yang tinggi guna dapat beribadah kepada Allah Swt.

Pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pendidikan jasmani juga diartikan sebagai sebuah kegiatan dalam pendidikan yang memerlukan ruh juga jasad yang berguna sebagai kualitas manusia yang meliputi mental, fisik maupun emosionalnya agar dapat menjadi manusia yang dapat melakukan kewajibannya (Hariadi, 2015).

Pendidikan jasmani memiliki arti sebagai penyeimbang rohani dalam tubuh manusia karena jasmani dan rohani merupakan dua aspek tubuh yang tidak bisa terlepas satu sama lain (Nia et al., 2023). Secara umum, pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai pembangkitan kekuatan yang terpendam atau mengaktifkan kekuatan potensi tubuh dengan cara mengelola dan merubahnya. Di sekolah sering kali dibahas mengenai pendidikan jasmani yang dijadikan sebagai suatu kebutuhan dalam meningkatkan

kebugaran dan kekuatan fisik. Pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang mutlak bagi pengembangan jasmani dan mental.

Selanjutnya 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.

Adapun tujuan pendidikan jasmani lainnya yaitu agar dapat menjaga kesehatan jasad seperti dengan melakukan olahraga agar baik sistem pernapasan serta melancarkan peredaran darah serta menjaga kesehatan ruh dengan melatih diri agar memiliki rasa kesabaran yang tinggi, memiliki keberanian juga kejujuran dalam diri. Maka dengan baik jasad maupun ruh akan dapat menghasilkan manusia memiliki badan maupun jiwa yang sehat (Salahudin & Satriawan, 2021).

Pendidikan jasmani memiliki beberapa fungsi yaitu sebagai olahraga, prestasi, dan pelaksana kegiatan. Fungsi pendidikan jasmani yang pertama yaitu olahraga yang artinya sebagai bentuk pelatihan bagi fisik manusia agar senantiasa memiliki tubuh yang sehat. Fungsi pendidikan jasmani yang kedua yaitu prestasi yang artinya sebagai bentuk kompetisi yang dapat diikuti oleh berbagai macam pihak. Fungsi pendidikan jasmani yang ketiga yaitu pelaksana kegiatan artinya sebagai dasar untuk melatih tubuh manusia agar mampu melaksanakan berbagai kegiatan (Winarni, 2011).

Menurut (Syukriadi & Rozi, 2021), diantara bentuk pendidikan jasmani sebagai berikut:

1. Pembinaan kesehatan khususnya gizi yang baik bagi generasi sekarang agar generasi berikutnya dapat lebih sehat dan lebih kuat.
2. Memberikan pengetahuan dan keterampilan agar kelak dapat memenuhi kebutuhan hidup.
3. Pendidikan kemampuan bela diri dan pertahanan dengan membangun persenjataan. (Salman Harun, 2019).

Konsep Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan Islam

Ayat Al-Qur'an

1. QS. Al-Baqarah ayat 247

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

Artinya: "Nabi mereka mengatakan kepada mereka: "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Thalut menjadi rajamu." mereka menjawab: "Bagaimana Thalut memerintah Kami, Padahal Kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang Luas dan tubuh yang perkasa." Allah memberikan

pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya, dan Allah Maha Luas karunia-Nya lagi Maha mengetahui”.

Nilai-nilai pendidikan dari ayat ini diantaranya:

- a. Allah menghendaki dimajukannya pendidikan intelektual dan pendidikan jasmani, supaya lahir manusia yang mampu memimpin.
- b. Dasar kepemimpinan ialah unggul dari segi ilmu, jasmani, serta dipilih melalui cara-cara yang demokratis (Suprayitno & Mujahidin, 2020).

2. QS. Hud ayat 52

وَيَقَوْمٍ أَسْتَعْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مَجْرِمِينَ ﴿٥٢﴾

Artinya : “Dan (dia berkata): "Hai kaumku, mohonlah ampun kepada Tuhanmu lalu bertobatlah kepada-Nya, niscaya Dia menurunkan hujan yang sangat deras atasmu, dan Dia akan menambahkan kekuatan kepada kekuatanmu, dan janganlah kamu berpaling dengan berbuat dosa.”

Adapun nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam ayat ini adalah :

- a. Tujuan pendidikan ialah menumbuh kembangkan aspek jasmani dan aspek rohani. Diantara bentuk pendidikan jasmani ialah memberikan pengetahuan dan keterampilan agar peserta didik dapat memenuhi kebutuhan hidup mereka dengan baik.

- b. Diantara bentuk pendidikan jasmani ialah pembinaan kesehatan khususnya gizi yang baik bagi generasi sekarang agar generasi berikutnya dapat lebih sehat dan lebih kuat.
- c. Pendidikan rohani seperti pendidikan agama dan akhlak harus memperoleh prioritas karena akan berdampak positif pada pendidikan jasmani (Darwis, 2013).

3. QS. Al-Anfal ayat 60

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِمْ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَءَاخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَظْلَمُونَ ﴿٦٠﴾

Artinya : “Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan).”

Adapun nilai-nilai pendidikan dari ayat ini adalah sebagai berikut :

- a. Diantara bentuk pendidikan jasmani ialah pendidikan kemampuan bela negara dan pertahanan dengan membangun senjata.
- b. Dunia pendidikan perlu membangun *soft power* dan *hard power* bangsa dan negara.

- c. Dunia pendidikan juga harus berhasil menanamkan patriotisme, nasionalisme, bela negara dan semangat berkorban untuk bangsa dan negara (Budi & Listiandi, 2021).

Hadis Nabi

1. Keutamaan mukmin yang kuat

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ
وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

Artinya: "Mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan di dalam segala kebaikan." (HR. Muslim).

Jelas bahwa Allah lebih suka kepada mukmin yang kuat daripada mukmin yang lemah, ini tentu berkaitan dengan jasmani mukmin itu sendiri yang perlu diperhatikan, di latih dan di jaga melalui olahraga dan memakan makanan yang bergizi *halalan thayyiban*.

2. Berenang dan memanah

عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ السَّبَاحَةَ وَالرَّمِيَّ

Artinya: "Ajarilah anak-anakmu berenang dan melepaskan anak panah dan ajarilah wanita memintal." (HR. Baihaqi dari Umar ibn al-Khattab).

3. Mendorong melatih memanah

Dari Abu 'Aliyah, bahwa Rasulullah Saw melewati beberapa anak muda yang sedang berlatih memanah, lalu Rasulullah Saw bersabda (kepada mereka): "Wahai keturunan Isma'il,

ارْمُوا بَنِي إِسْمَاعِيلَ، فَإِنَّ آبَاءَكُمْ كَانَ رَامِيًا

Memanahlah, karena kakemu seorang pemanah." (HR. Sa'ad bin Manshur dan Bukhari, dari Salamah bin 'Aqwa).

4. Lomba lari

عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْحَرْثِ قَالَ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصِفُ عَبْدَ اللَّهِ وَعُبَيْدَ اللَّهِ وَكَثِيرًا مِنْ بَنِي الْعَبَّاسِ ثُمَّ يَقُولُ مَنْ سَبَقَ إِلَيَّ فَلَهُ كَذَا وَكَذَا قَالَ فَيَسْتَفْتُونَ إِلَيْهِ فَيَقْعُونَ عَلَى ظَهْرِهِ وَصَدْرِهِ فَيَقْبَلُهُمْ وَيَلْزِمُهُمْ

Artinya: "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. Lomba pacuan kuda

سَابَقَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنَ الْحَيْلِ، فَأُرْسِلَتِ
الَّتِي ضَمِرَتْ مِنْهَا، وَأَمْدَهَا إِلَى الْحَفِيَاءِ إِلَى تَنِيَّةِ الْوَدَاعِ،
وَالَّتِي لَمْ تُضَمَّرْ أَمْدَهَا تَنِيَّةُ الْوَدَاعِ إِلَى مَسْجِدِ بَنِي زُرَيْقٍ»
وَأَنَّ عَبْدَ اللَّهِ كَانَ فِيْمَنْ سَابَقَ

Artinya: "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". 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 wabai Umar'." Ali memberi tambahan, "Abdurrazaq menceritakan kepada kami, Ma'mar telah menggambarkan kepada kami, di masjid'."

Berdasarkan ayat Al Quran dan hadits diatas terbukti bahwa pendidikan jasmani telah ditanamkan dalam ajaran Islam sejak dulu (Hakiman & Mustofa, 2022). Berbagai macam hal yang berkaitan dengan pendidikan jasmani telah tertulis dan dianjurkan oleh Islam (Hariadi, 2015). Sifat-sifat tubuh seperti kuat, perkasa, sehat menggambarkan bahwa kondisi jasmani seseorang sangat penting untuk memegang kekuasaan pada jaman peperangan. Manusia yang memiliki jasmani yang baik akan mampu menghadapi lawan dan memimpin pasukannya untuk meraih kemenangan. Pendidikan jasmani yang telah diterapkan yaitu berupa peningkatan kekuatan tubuh serta menjaga kesehatan dengan cara membuat obat untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat penulis simpulkan bahwa pendidikan jasmani yang perlu diperhatikan sebagaimana di jelaskan dalam al quran dan hadis, yang bermanfaat untuk diri sendiri dan bangsa dan negara. Pendidikan jasmani ialah pembinaan kesehatan melalui pola makan baik dan olahraga yang baik. Rasulullah telah mengajarkan untuk menjaga tubuh agar sehat dan kuat melalui olahraga yang merupakan bagian dari pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2021). *Model Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/xzh3g>
- Budiman, S. (2021). Filsafat Ilmu Pendidikan Islam dalam Perspektif Pendidikan Jasmani. *Educreative: Jurnal Pendidikan Kreativitas Anak*, 6(1), 14–27. <https://doi.org/10.37530/edu.v6i1.99>
- Budiman, S., & Suharto, A. W. B. (2021). Filsafat Ilmu Pendidikan Islam Dalam Perspektif Pendidikan Jasmani. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(3). <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2195>
- Bunayar. (2022). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 252–275. <https://doi.org/10.58577/dimar.v3i2.59>
- Darwis, M. (2013). Konsep Pendidikan Islam Dalam Perspektif Ibnu Sina. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 13(2). <https://doi.org/10.22373/jid.v13i2.476>
- Hakiman, H., & Mustofa, K. K. (2022). Pendidikan Jasmani dalam Kitab At-Tahliyyah Wa At-Targhib dan Implikasinya dalam Pendidikan Islam. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(2), 153. <https://doi.org/10.30659/jspi.5.2.153-176>
- Hariadi, H. (2015). Pengembangan Pendidikan Karakter Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahragapada Pendidikan Anak Usia Dini. *PARAMETER: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 27, 93. <https://doi.org/10.21009/parameter.272.01>
- Hasneli. (2019). Pendidikan Kesehatan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an. *TAJIDID: Jurnal Ilmu Keislaman Dan Ushuluddin*, 16(1), 237–252. <https://doi.org/10.15548/tajdid.v16i1.96>
- Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut. *Jurnal Porkes*, 5(1).

- <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5187>
- Maslani, M., Yulianti, F., & ... (2023). Urgensi pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam: Kajian konseptual hadits-hadits tarbawi. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(3), 236–254. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v12i3.9320>
- Nia, T. A., Nasrulloh, A., Nugroho, S., & Ariestika, E. (2023). Ilmu Kalam: Bagaimana Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Hadis. *Riyadhob: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.7239>
- Nopel, P. (2022). Pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an: Studi tafsir tematik. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 186–191. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9131](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9131)
- Salahudin, S., & Satriawan, R. (2021). Guru Penjaskesrek Perlu Memahami Agama Islam: Integrasi Pendidikan Agama Islam Dalam Pendidikan Jasmani. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(2), 193–203. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3547>
- Saputro, A. Y. (2018). Kompetensi guru pendidikan jasmani SMA bersertifikasi tahun 2009-2010 dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 69–83. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i2.23949>
- Setiawan, C. (2022). Refleksi guru pendidikan jasmani: Pedagogi efektif dalam persimpangan kritik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 117–127. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.54431>
- Suprayitno, S., & Mujahidin, E. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani: Studi Analisis Kitab Tarbiyatul Aulad Fil Islam. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 75. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v13i1.3055>
- Syukriadi, A., & Rozi, F. (2021). Perspektif Mahasiswa terhadap Perkuliahan Pendidikan Jasmani di IAIN Salatiga. *Riyadhob: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4353>
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>
- Wijayanto, A. (2023). *Filsafat Ilmu dalam Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/e3v86>
- Winarni, S. (2011). Pengembangan Karakter Dalam Olahraga Dan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 2. <https://doi.org/10.21831/cp.v0i2.1460>
- Yudha Isnaini, L. M., & Hajar, B. S. (2023). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Dalam Perspektif Qur'an. *Al-Burban*, 23(1), 1–15.