

Konsep Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Al-Qur'an

Mizar Aulia¹

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 11, 2024

Revised January 20, 2024

Accepted January 30 2024

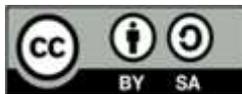
Available online February 10, 2024

Kata Kunci:

Pendidikan Jasmani, Al-Qur'an, Kesehatan.

Keywords:

Physical Education, Qur'an, Health.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2024 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Islam sangat menekankan manusia untuk senantiasa menjaga kesehatan jasmaninya. Kesehatan jasmani penting untuk memudahkan manusia melaksanakan aktivitasnya baik bekerja dan beribadah. Melalui jasmani yang kuat dan sehat maka akan tercipta sebuah peradaban Islam yang cemerlang. Dalam Al-Qur'an sendiri cukup banyak ayat-ayat yang secara eksplisit dan implisit menjelaskan tentang urgensi pelaksanaan pendidikan jasmani atau fisik tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana konsep pendidikan jasmani dalam perspektif Al-Qur'an sehingga nantinya bisa diimplementasikan ke dalam pendidikan Islam bagi peserta didik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani sangat penting untuk menjaga kesehatan dan pola hidup sehat sehingga terhindar dari segala jenis penyakit. Implikasi pendidikan jasmani pada pendidikan Islam mengarah pada pengimplementasiannya bagi peserta didik dalam proses pendidikan yang terkandung dalam kurikulum. Sarana dan prasarana juga harus mendukung dalam melaksanakan pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan. Orangtua dan pendidik harus berkolaborasi dalam memberikan pendidikan jasmani kepada peserta didik.

ABSTRACT

Islam strongly emphasizes humans to always maintain their physical health. Physical health is important to make it easier for humans to carry out their activities both work and worship. Through a strong and healthy body, a brilliant Islamic civilization will be created. In the Qur'an itself, there are quite a number of verses that explicitly and implicitly explain the urgency of implementing physical education. This research aims to find out how the concept of physical education in the perspective of the Qur'an so that later it can be implemented into Islamic education for students and children. The results of this study indicate that physical education is very important to maintain health and a healthy lifestyle so as to avoid all kinds of diseases. The implication of physical education in Islamic education is that it leads to its implementation for students in the educational process contained in the curriculum, infrastructure facilities must also support the implementation of physical education in educational institutions. Parents and educators must collaborate in providing physical education to children or students.

PENDAHULUAN

Agama Islam merupakan agama yang sempurna dan telah mengatur seluruh aspek dalam kehidupan manusia. Islam tidak hanya mengatur rohani atau spiritual manusia saja, tetapi juga mengatur manusia dalam aspek jasmani, fisik dan kehidupan sosial kemasyarakatan. Kesempurnaan Islam bukan hanya sebutan semata melainkan kebenaran karena Islam satu-satunya agama yang secara rinci mengatur dan menjelaskan seluruh aspek dalam berkehidupan. Salah satu aspek yang juga dibahas dalam Islam adalah pendidikan fisik atau lebih dikenal dengan pendidikan jasmani.

Berbicara mengenai jasmani dan fisik erat kaitannya dengan kesehatan dan kemampuan berpikir. Kesehatan merupakan sebuah karunia paling berharga yang diterima manusia dari Allah Swt. nikmat kesehatan adalah nikmat yang tidak dapat dihitung dan sangat dibutuhkan manusia dalam menjalani kehidupannya. Islam juga menekankan bahwa kesehatan menjadi salah satu aspek penting dalam menjalankan aktifitas termasuk dalam hal beribadah kepada Allah Swt. Hal tersebut semakin menjelaskan bahwa Islam hadir bertujuan untuk menjadi pedoman dan menjadikan setiap manusia seorang yang baik secara akal, jasad maupun ruhnya. Islam menginginkan seluruh umatnya menjadi umat yang kuat secara fisik dan mental.¹

¹ Maulida Ulfa, Mohammad Al Farabi, dan Ahmad Darlis, "Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an", *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 7. No.1 (2023): hal 25-34.

Pendidikan fisik atau jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, pendidikan fisik bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, daya berpikir kritis, keterampilan sosial, kemampuan bernalar, mengontrol stabilitas emosional, moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktivitas jasmani. Dengan begitu pendidikan fisik menjadi sebuah hal yang urgen untuk dilaksanakan karena akan mempengaruhi banyak hal dalam kehidupan manusia.

Dalam menjalankan pendidikan jasmani tentunya perlu mendasarkan konsep tersebut pada pedoman dasar agama Islam yaitu Al-Qur'an. Al-Quran merupakan sumber ilmu pengetahuan, di dalamnya menjelaskan berbagai aspek-aspek kehidupan khususnya mengenai pendidikan. Setiap ayat yang disebutkan di dalamnya mempunyai makna dan nilai-nilai yang berarti, nilai-nilai yang terkandung adalah sebagai pembelajaran dan pendidikan bagi umat manusia. Sebagai pedoman dan tuntutan hidup, al-Qur'an diturunkan oleh Allah Swt. bukan sekadar untuk dibaca, namun untuk dipahami dan diamalkan. Karena itu penulis memandang perlu untuk mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an tentang konsep pendidikan fisik atau jasmani dan kajian tafsir ayat-ayat tersebut guna mengetahui konsep dan pengimplementasian pendidikan jasmani dalam Islam dan implikasinya dalam pendidikan Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan di dalam UU Sisdiknas No 2 Tahun 2003 dijelaskan bahwasannya merupakan sebuah usaha yang dilakukan secara sadar dan terstruktur untuk dapat menciptakan kegiatan belajar mengajar sehingga peserta didik dapat aktif dalam menggali potensi diri sehingga diharapkan dapat mempunyai kecakapan dan keterampilan yang dapat berguna baik di lingkungan masyarakat, berbangsa juga bernegara.² Pendidikan juga dapat diartikan sebagai langkah-langkah dalam mendapatkan ilmu pengetahuan dengan menggunakan berbagai cara dan bertujuan dapat menjadikan perubahan kearah yang ingin dicapai kedepannya.³

Ditinjau dari pengertiannya pendidikan Islam yaitu sebuah pedoman jasmani dan rohani yang meliputi syariat Islam sehingga dapat terbentuk kualitas diri yang sesuai dengan aturan Islam. Dengan kata lain, kualitas diri tersebut berkaitan dengan kualitas pribadi manusia yang mempunyai nilai Islam, sehingga dalam hal pengambilan kebijakan dan keputusan juga berdasarkan syariat Islam. Sedangkan menurut Yusuf al-Qardawi Pendidikan Islam adalah sebuah pendidikan yang diperoleh oleh manusia dimana di dalamnya mencakup ruh dan jasad dengan tujuan menjadikan manusia yang siap dalam menghadapi tantangan di masa depan.⁴

Pendidikan jasmani adalah salah satu tahap dari keseluruhan proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat, dan dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosional dan sosial.⁵ Sedangkan jasmani atau badan, yang dimaksud jasmani bukanlah hanya fisik saja melainkan keseluruhan karena antara jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang berkaitan.⁶ Jadi pendidikan fisik atau lebih dikenal dengan jasmani merupakan sebuah kegiatan dalam pendidikan yang memerlukan ruh juga jasad yang berguna untuk membentuk kualitas manusia yang meliputi mental, fisik maupun emosionalnya agar dapat menjadi manusia yang dapat melakukan kewajibannya sebagai ciptaan Allah Swt.

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. 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.⁷ Adapun tujuan pendidikan jasmani lainnya adalah agar dapat menjaga kesehatan jasad seperti dengan melakukan olahraga agar memperbaiki sistem pernapasan serta melancarkan peredaran darah dan menjaga kesehatan ruh dengan melatih diri untuk memiliki rasa kesabaran yang tinggi, memiliki keberanian juga kejujuran dalam diri. Maka dengan baik jasad maupun ruh akan dapat menghasilkan manusia yang memiliki badan maupun jiwa yang sehat.

² Hartono, "Otonomi pendidikan hartono", *POTENSIA: Jurnal Kependidikan Islam* 14, no. 1 (2015), hal. 51–66. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24 014/potensia.v1i1.1241>

³ Wulandaria et al. "Hubungan Antara Kepuasan Pelayanan Pendidikan Dengan Hasil Belajar Di SDN Sukokerto 01 Bondowoso", *Jurnal Pendidikan & Keislaman* 3, no. 1 (2018), hal. 77–87.

⁴ Subaidi. Konsep Pendidikan Islam Dengan Paradigma Humanis. *Jurnal Tarbawi* 2, no. 1 (2014). <https://doi.org/https://doi.org/10.3400 1/tarbawi.v1i1.2.212>

⁵ Mahmud, dkk, *Pendidikan Agama Islam dalam Keluarga*, (Jakarta: Akademia, 2013), hal. 197

⁶ Asmar. *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmanni Olahraga dan kesehatan berbasis video*. Guepedia (2020).

⁷ Agus, H. Z. "Pendidikan Islam Dalam Perpektif Al-Ghazali", *Raudhah: Jurnal Tarbiyah Islamiyah* 3, no. 2 (2018).

Pendidikan jasmani adalah salah satu sendi pendidikan yang sungguh penting, yang tidak dapat terlepas dari sendi-sendi pendidikan yang lain. Bahkan, dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani itu merupakan salah satu alat yang utama bagi pendidikan rohani. Pendidikan jasmani yang diutarakan disini bukanlah mata pelajaran gerak badan, melainkan pendidikan yang erat bersangkutan dengan pertumbuhan dan kesehatan jasmani.⁸

Dasar Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an

Secara eksplisit ayat-ayat Al-Quran telah banyak menjelaskan terkait pendidikan jasmani. Para pendidik dan orang tua berkewajiban mendidik anak dalam hal fisik dan jasmani karena mereka diberi tanggung jawab dan dititipkan anak-anak dalam keadaan lemah yang membutuhkan bimbingan. Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt. dalam Al-Quran surah An-Nisaa ayat 9 sebagai berikut:

وَلْيُحْسِنِ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۙ (النساء/4: 9)

Artinya: *Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang benar*⁹ (Qs. An-Nisaa: 9).

Dalam ayat ini pada awalnya merupakan peringatan atas kelakuan masyarakat arab Pra-Islam yang menggunakan hukum rimba sebagai acuan, sehingga pada saat itu masyarakat Arab menjadi lemah dan takut. Sayyid Qutub dalam tafsir *Fi Dzilal Al-Qur'an* menyatakan sebagaimana berikut:

“wasiat keras ini ditujukan terhadap realita yang terjadi di Arab Jahiliyah, yakni penelantaran hak-hak orang lemah, pada umumnya. Khususnya terhadap anak yatim dan wanita. Kebobrokan ini masih terjadi di beberapa kelompok masyarakat muslim (yang merupakan pecahan asli dari masyarakat jahiliyah) saat itu, hingga akhirnya Al-Quran menjelaskannya, menghapusnya. Kemudian menumbuhkan semangat, perasaan, pengetahuan, dan kisah yang baru dalam kelompok muslim”¹⁰

Melalui ayat ini seolah Allah swt. berkata kepada kita, “Maka karena kezaliman orang-orang Yahudi, kami halangi mereka dari makan-makanan yang baik yang sebenarnya dihalalkan bagi mereka. Hal itu juga karena kebanyakan mereka berpaling dari jalan Allah swt. Dan memakan harta riba yang sungguh telah dilarang bagi mereka. Mereka juga memakan harta manusia dengan cara yang batil. Maka karena itu semua, kami persiapkan siksa yang menyakitkan bagi orang-orang yang ingkar di antara mereka”.

Dalam ayat ini Sayyid Qutb memaparkan tentang kemungkaran-kemungkaran orang yahudi. Selain itu dalam ayat ini juga dijelaskan bagaimana karakter asli orang-orang yahudi yaitu seperti kesombongan mereka, penolakan mereka terhadap ajakan para Rasul, serta kebengisan mereka. Diantara kemungkaran mereka adalah mereka tetap mengambil bagian dari harta riba, yang mana hal itu sudah dilarang oleh Allah SWT. Mereka memakan banyak harta orang lain dengan batil, yaitu dengan menggunakan praktik riba yang penuh dengan kecurangan. Kemungkarang yang mereka lakukan ini menyebabkan pengharaman makanan yang dahulunya dihalalkan. Dan Allah telah menyiapkan siksa yang pedih untuk orang-orang kafir dari golongan mereka.

Dalam tafsir Al-Mishbah karangan M. Quraish Shihab dijelaskan penafsiran surat An-nisa ayat 9 : *Dan hendaklah orang-orang yang memberi aneka nasihat kepada pemilik harta, agar membagikan hartanya kepada orang lain sehingga anak-anaknya terbungkalai, hendaklah mereka membayangkan seandainya mereka akan meninggalkan di belakang mereka, yakni setelah kematian mereka anak-anak yang lemah, karena masih kecil atau tidak memiliki harta.*¹¹ *yang mereka khawatir terhadap kesejahteraan atau penganiayaan atas mereka, yakni anak-anak yang lemah itu. Apakah jika keadaan serupa mereka alami, mereka akan menerima nasihat-nasihat seperti yang mereka berikan itu? Tentu saja tidak! Karena itu hendaklah mereka takut kepada Allah, atau keadaan anak-anak mereka di masa depan. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dengan mengindahkan sekuat kemampuan seluruh perintah-Nya dan dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar lagi tepat.*

Seperti terbaca di atas, ayat ini ditujukan kepada yang berada di sekeliling seorang yang sakit dan diduga segera akan meninggal. Pendapat ini adalah pilihan banyak pakar tafsir, seperti Ath-Thabari, Fakhruddin Ar-Razi dan lain-lain. Ada juga yang memahaminya sebagai ditujukan kepada mereka yang menjadi wali anak-anak yatim, agar memperlakukan anak-anak yatim itu, seperti perlakuan yang mereka harapkan kepada anak-anaknya

⁸ M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoretis dan Praktis*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), hal. 151

⁹ Kemenag RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya: Ar-Raulf, (Cimahi: Putragama Risalah, 2020), hal. 45

¹⁰ Sayyid Qutub, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an*: Dibawah Naungan Al-Qur'an. Robbani Press 1995.

¹¹ Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah, Jilid 2 (Pesan, Kesan dan Keserasian AlQur'an)*. (Jakarta: Lentera Hati, 2002). Hal. 354-355

yang lemah bila kelak para wali itu meninggal dunia. Pendapat ini menurut ibn Katsir didukung pula oleh ayat berikut yang mengandung ancaman kepada mereka yang menggunakan harta anak yatim secara aniaya.

Berdasarkan uraian penafsiran Al-Qur'an surat An-Nisa ayat 9 dalam tafsir Al-Mishbah, penulis menyimpulkan bahwa ayat ini berkaitan dengan tanggung jawab orang tua terhadap generasi penerus yang bersifat materi. Namun dalam ayat 9 ini tersirat bahwa tanggung jawab terhadap turunan bukan hanya bersifat materi, tetapi juga immateri seperti pendidikan dan pembinaan takwa. Meskipun konteks ayat ini berkaitan dengan harta warisan, yang diharapkan dengan memperoleh bagian dari warisan kelangsungan hidup anak-anak terjaga dan tidak terlantar. Imam Nawawi mengingatkan bahwa (yang dimaksud keturunan yang lemah) yang perlu dicemaskan yaitu jangan sampai meninggalkan keturunan atau generasi yang lemah dalam hal fisik atau jasmani, ekonomi (menyebabkan kemiskinan), ilmu pengetahuan, keagamaan (pemahaman/penguasaan) dan akhlakunya.

Ayat lain yang menjadi dasar atau landasan dalam menjalankan pendidikan fisik adalah Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 168, sebagaimana Allah swt berfirman,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلْالًا طَيِّبَاتٍ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ (البقرة/2:168)

Artinya: *Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.* (Al-Baqarah/2:168)

Ayat ini turun disebabkan adanya kaum Bani Tsaqif, Bani Mudhi, Kuza'ah dan Bani Amir bin Sa'ah yang dengan keterbatasan mereka mengharamkan apa yang diharamkan oleh Allah swt. Kaum ini mengharamkan menurut kehendak mereka berbagai makanan yang berasal dari hewan ternak seperti bahirah (unta betina yang beranak lima dan anak kelima jantan), sabi'ah (unta betina yang berkeliaran) dan washilah (domba yang memiliki 2 ekor anak jantan. Selain itu, mereka juga mengharamkan ikan laut padahal hewan tersebut tidak diharamkan Allah.

Ayat ini diawali dengan "*Yaa ayyuha al-nas*" yang bermakna bahwa kalimat ini merupakan seruan bagi semua manusia, tidak hanya umat muslim. Selanjutnya, terdapat kalimat "*kuluu mimmaa fi al-ardh halaalan thayyibaa*" yang merupakan perintah untuk memakan sesuatu yang halal juga baik. Al-qur'an menyebut kata halal berulang 6 kali. Menurut Quraish Shihab dalam (Tarigan, 2012) kata halal artinya boleh, tidak terikat atau bebas. Apa-apa yang halal mengandung arti tidak terikat atau terbebas dari segala petaka dunia dan akhirat. Halal dapat pula bermakna boleh yang dalam bahasa hukum berarti agama memperbolehkan, dalam hal ini dapat bersifat sunnah, makruh atau boleh saja mubah. Ketika manusia memakan atau mengkonsumsi makanan halal, berarti dia telah memakan makanan yang dibenarkan secara syara'.

Al-Qur'an mengulang kata *thayyibat* sebanyak 18 kali. Yusuf Ali menyebutkan bahwa *thayyibat* berarti "barang-barang yang baik", "barang-barang yang baik lagi suci" sehingga apa yang dikonsumsi berkaitan erat dengan berbagai nilai Islam, nilai kesucian, nilai kebaikan serta nilai keindahan. Sedangkan apa yang tidak baik, tidak suci dan tidak memiliki nilai, tidak bisa dimanfaatkan dan dianggap tidak bisa digunakan sebagai barang yang bisa dikonsumsi.

Menurut tafsir Ibnu Katsir, dalam ayat ini sebagai pemberi rezeki bagi semua makhluk dan sebagai pemberi karunia kepada manusia, Allah SWT memperbolehkan manusia mengkonsumsi segala sesuatu yang tersedia di alam, yakni segala yang halal juga baik dan tidak membawa petaka bagi jasmani maupun rohani. Pada ayat ini juga Allah melarang manusia mengikuti tindak tanduk syaitan yang bertujuan menipu manusia, seperti mengharamkan apa yang diharamkan Allah (Ad-Dimasyqi, n.d.). Adapun dalam tafsir Fi Zhillalil Qur'an, Allah menyeru manusia untuk memakan yang terdapat di bumi, namun hanya yang halal dan baik saja. Pada tafsir ini, disebutkan bahwa yang haram sudah jelas sehingga harus ditinggalkan. Terdapat seruan Allah untuk tidak mengikuti langkah setan karena setan selalu mengajak manusia pada keburukan bukan pada kebaikan. Setan juga mengajak manusia untuk menghalalkan atau mengharamkan makanan berdasarkan kehendak manusia, bukan kehendak Allah (Quthub, n.d).

Tafsir Al-Maraghi menyebutkan makna "*kuluu mimmaa fi al-ardh halaalan thayyibaa*" merupakan perintah untuk memakan segala yang tersedia di bumi dari bermacam-macam jenis sumber makanan baik itu berasal dari tanaman maupun hewan dengan ketentuan yang halal juga baik. Al-Maraghi juga menjelaskan bahwa segala sesuatu yang diharamkan dan diharamkan telah ditetapkan Allah. Akan tetapi terdapat kaum (Bani Tsaqif, Bani Mudhi, Kuza'ah dan Bani Amir bin Sa'ah) yang terbatas justru mengharamkan beberapa makanan yang tersedia di daratan dan di lautan padahal makanan tersebut halal.

Dalam ayat lain Allah swt. menjelaskan bahwa telah menurunkan makanan-makanan yang baik bagi manusia untuk dapat dikonsumsi.

وَوَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَىٰ ۗ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ۗ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٥٧﴾ (البقرة/2:57)

Artinya: Kami menaungi kamu dengan awan dan Kami menurunkan kepadamu manna dan salwa.28) Makanlah (makanan) yang baik-baik dari rezeki yang telah Kami berikan kepadamu. Mereka tidak menzalimi Kami, tetapi justru merekalah yang menzalimi diri sendiri. (Al-Baqarah/2:57)

Sunaid meriwayatkan dari Hajjaj, dari Ibnu Juraij yang menceritakan, "Ibnu Abbas pernah mengatakan bahwa Allah menciptakan bagi mereka di padang pasir pakaian yang anti robek dan anti kotor." Ibnu Juraij mengatakan, "Seorang lelaki (dari kalangan mereka) apabila mengambil manna dan salwa dalam jumlah lebih dari keperluan sehari-hari, maka manna dan salwa itu membusuk. Hanya saja pada hari Jumat mereka mengambil makanan dalam jumlah lebih karena untuk hari Sabtu, dan pada pagi hari Sabtu makanan tersebut tidak rusak." Ibnu Atiyyah mengatakan bahwa salwa adalah sejenis burung, menurut kesepakatan ulama Mufassirin. Kelirulah Al-Huzali yang mengatakan dalam bait syairnya bahwa salwa itu adalah madu. Hal ini terbukti melalui perkataannya dalam salah satu bait syairnya, yaitu: "Dan dia bersumpah secara sungguh-sungguh dengan menyebut asma Allah, bahwa kalian benar-benar lebih lezat daripada salwa (madu) apabila dipetik dari sarangnya." Al-Huzali menduga bahwa salwa itu adalah madu.

Al-Qurthubi mengatakan, pengakuan yang mengklaim adanya kesepakatan (bahwa salwa adalah sejenis burung) tidak sah, karena Muwarrij hanyalah seorang ulama bahasa sedangkan tafsir mengatakan bahwa salwa adalah madu. Kemudian ia mengemukakan dalilnya dengan berpegang kepada perkataan Al-Huzali tadi. Dia menjelaskan, memang demikianlah sebutannya di dalam dialek Kinanah, mengingat madu merupakan minuman yang lezat; termasuk ke dalam pengertian ini ialah 'ainun silwan (mata air yang menyegarkan). Al-Jauhari mengatakan bahwa salwa adalah madu. Ia mengatakan demikian berdalilkan ucapan Al-Huzali tadi. Sulwanah artinya kharzah (sebuah wadah). Mereka mengatakan, apabila dituangkan air hujan, lalu diminum oleh seseorang yang sedang dimabuk asmara, maka ia akan lupa kepada segala-galanya. Sehubungan dengan hal ini seorang penyair mengatakan: "Aku telah meminum air hujan dari wadah sulwanah, demi kehidupan yang baru, wahai Ma', aku tidak dapat berlupa diri." Nama air yang diminum dengan memakai wadah tersebut adalah sulwan. Sebagian orang mengatakan bahwa sulwan adalah obat penawar yang dapat menyembuhkan karena bisa membuat lupa kepada kesedihan. Para tabib menamakannya dengan sebutan mufarrij.

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴿٤٧﴾ (الفرقان/25:47)

Artinya: Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha. (Al-Furqan/25:47)

Dalam tafsir Ibnu Katsir menjelaskan yang dimaksud dalam ayat ini yaitu menghentikan semua gerakan untuk istirahat agar tubuh menjadi segar kembali. Karena sesungguhnya semua anggota tubuh dan panca indra mengalami kelelahan akibat banyak bergerak dalam melakukan aktivitas di siang hari mencari penghidupan. Apabila malam hari tiba dan suasana menjadi tenang, maka menjadi tenang pula semua gerakan dan beristirahat, lalu datanglah rasa kantuk, kemudian tertidur. Tidur merupakan istirahat bagi tubuh dan roh sekaligus. dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha. (Al Furqaan:47) Manusia melakukan aktivitasnya di siang hari untuk mencari penghidupannya lewat usaha serta kerjanya, seperti yang disebutkan dalam ayat lain melalui firman-Nya: Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untuk kalian malam dan siang, supaya kalian beristirahat pada malam itu dan supaya kalian mencari sebagian dari karunia-Nya (pada siang hari), (Al-Qasas: 73), hingga akhir ayat.

Berdasarkan ayat-ayat yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa Islam sangat menekankan pentingnya pendidikan fisik dan menjaga fisik dan juga menjaga pola hidup sehat. Dengan begitu dapat dilihat urgensi pendidikan jasmani atau fisik ini untuk diimplementasikan dalam Pendidikan Islam khususnya.

Tujuan Pendidikan Jasmani

Para ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina siswa muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat. Tujuan ini akan dicapai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani itu dapat berupa permainan atau olahraga yang terpilih. Kegiatan itu pada dasarnya dimanfaatkan untuk mengembangkan kepribadian siswa secara menyeluruh. Karena itu ada para ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, tujuan pembelajarannya meliputi domain kognitif, psikomotor dan afektif. Jadi pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk: 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa untuk berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial. 2) Mengembangkan percaya diri dan kemampuan menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasi siswa dalam aneka aktivitas jasmani. 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara

efisien dan terkendali. 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan. 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang. 6) Menikmati kesenangan dan kerianggan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan dan olahraga.

Betapa penting peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembinaan mutu sumber daya manusia, khususnya di lembaga-lembaga kependidikan dan lembaga-lembaga lain yang membina sumber daya manusia pada umumnya. Acuan pembinaan sumber daya manusia adalah sehat paripurna sesuai konsep sehat rumusan WHO, dan inilah falsafah dasar bagi pembinaan kesehatan, yang berarti pembinaan mutu sumber daya manusia dalam ilmu kesehatan olahraga.¹²

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang agar tetap bugar dan sehat. Olahraga dalam Islam sangat dianjurkan. Nabi Muhammad SAW memerintahkan kepada kaum muslimin untuk tidak mengabaikan aktivitas olahraga.¹³ Nabi Muhammad SAW sendiri adalah sosok yang senang berolahraga. Beliau menganjurkan para sahabat berlatih memanah, dan beliau sendiri adalah pemanah ulung. Beliau menganjurkan mereka berlatih menunggang kuda, dan beliau sendiri penunggang kuda yang lihai. Beliau menganjurkan mereka berenang, dan beliau perenang yang mahir.¹⁴

Implikasi Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan Islam

Telah diketahui bahwa pendidikan jasmani meliputi beberapa aspek yaitu kesehatan, kebersihan, pengobatan, olahraga dan pola makan. Aspek-aspek tersebut mempunyai implikasi dalam pendidikan Islam.

1. Implikasi Bagi Tujuan Pendidikan Islam

Tujuan pendidikan Islam sebenarnya tidak lepas dari tujuan hidup manusia. Sebab tujuan pendidikan yang paling ideal seharusnya bermuara pada pembentukan manusia yang ideal. Sementara manusia yang ideal adalah manusia yang tujuan hidupnya telah selaras dengan tujuan penciptanya.

Pendidikan Islam harus mampu menyiapkan manusia muslim yang kuat jasmani dan rohaninya, berilmu pengetahuan tinggi, dimana iman dan takwanya menjadi pengendali dalam penerapan dan pengamalannya dalam kehidupan. Menurut Dauly tujuan pendidikan Islam merujuk pada empat dimensi yang saling berkaitan. Empat dimensi tersebut adalah tujuan pendidikan jasmani, tujuan pendidikan rohani, tujuan pendidikan akal, dan tujuan pendidikan sosial.¹⁵

Oleh karena itu, dalam menentukan sebuah tujuan pendidikan Islam, hendaknya untuk merujuk pada tujuan pendidikan jasmani manusia. Karena manusia tidak terlepas dari jasmaninya dalam kehidupan di dunia. Sehingga dengan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwasanya pendidikan jasmani yang selanjutnya sebagai tujuan pendidikan Islam adalah sebagai berikut menyiapkan manusia atau peserta didik menjadi manusia yang sehat jasmani, rohani dan akal (*insan al-kamil*).

2. Implikasi Bagi Kurikulum

Segala bentuk kegiatan, senantiasa bermuara pada sebuah tujuan. Sedangkan untuk mencapai sebuah tujuan tersebut, hendaklah menggunakan berbagai alat atau cara yang sesuai dengan tujuan tersebut. Untuk mencapai tujuan pendidikan Islam di atas, maka kurikulum disusun dan dirancang sesuai tujuan yang ingin dicapainya. Oleh karenanya kurikulum pendidikan Islam tidak hanya terfokus pada ilmu agama (ruhani) atau berorientasi pada akhirat saja. Akan tetapi hendaknya kurikulum pendidikan Islam juga harus mempertimbangkan pendidikan jasmani atau keduniaan sebagai bekal kepentingan manusia di dunia, guna menunjukkan eksistensinya sebagai khalifah Allah di muka bumi.

Sebenarnya pendidikan jasmani dalam pendidikan agama Islam saling berhubungan karena ada materi-materi pendidikan jasmani yang ada dalam pendidikan agama Islam. Misalnya, materi dalam pendidikan agama Islam yang ditemukan dalam materi Fikih seperti *thaharah*, *wudhu*, dan *al-Ghuslu* (mandi) yang dalam hal ini termasuk pendidikan jasmani menjaga kebersihan badan. Hal tersebut karena dalam rukun dan sunnah wudhu terdapat materi kebersihan badan. Seperti kebersihan mulut, hidung, wajah, tangan, rambut, telinga dan kaki. Kebersihan dan kesucian ini menjadi syarat sahnya shalat sehingga dalam sehari-hari manusia wajib untuk menjaga kebersihan dan kesuciannya.

Dari hal tersebut tentunya pendidikan Islam juga harus menerapkan pendidikan olahraga dalam kurikulumnya. Karena dalam islam ibadah-ibadah yang melibatkan jasmani selain dari bentuk ibadah juga merupakan bentuk pendidikan jasmani yang sebaiknya diketahui oleh peserta didik. Oleh karena itu materi ibadah dalam pendidikan Islam dapat dijadikan sebagai upaya pendidikan Olahraga dalam Islam.

3. Implikasi Bagi Orangtua dan Pendidik

¹² Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, *Ilmu Kesehatan Olahraga*, ... hal. 15.

¹³ Ichwan Fauzi, dkk, *Ensiklopedia Nabi Muhammad SAW dalam Ragam Gaya Hidup 1*, (Jakarta: PT Lentera Abadi, 2011), hal. 207

¹⁴ Ibnu Abdul Khakam Syukry, (terj), *Sehat Jasmani Cerdas Ruhani*, (Jakarta: Hikmah, 2004), Cet 1, hal. 81

¹⁵ Dauly, H. P. . *Pendidikan Islam dalam Mencerdaskan Bangsa*. (Rineka Cipta, 2012)

Sebagai orangtua harus dapat membiasakan anak-anaknya dalam kegiatan-kegiatan fisik yang sifatnya positif seperti memasukkan anak pada kelas-kelas olahraga. Dalam segi makanan orangtua juga hendaknya memperhatikan makanan yang diberikan kepada anak dan makanan yang dikonsumsi anak di lingkungan sekolah, karena makanan juga berpengaruh besar terhadap kesehatan fisik seseorang. Orangtua harus memiliki kesadaran dan kepiawaian dalam mengeluarkan kata saat bicara kepada anak-anaknya sesuai dengan tingkatan usia dan perkembangan kemampuan berpikir mereka.¹⁶

Seorang pendidik mempunyai tugas yang berat dan menyita waktu, untuk mendukung pekerjaan profesional tersebut, seorang pendidik harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Seorang pendidik yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, akan dapat melakukan pekerjaan dengan efektif tanpa kelelahan yang berarti. Karena ketika pendidik dalam kondisi sakit, terlebih mempunyai penyakit menular maka akan dapat membahayakan peserta didik.

Kesehatan jasmani pendidik juga dapat mempengaruhi proses menyampaikan materi pembelajaran. Apabila pendidik kesehatannya terganggu maka dalam proses pembelajaran akan ikut terganggu. Oleh karena itu seorang pendidik harus sehat jasmani sebelum memberikan materi pembelajaran sehingga proses pembelajaran akan dapat maksimal. Pendidik juga dapat menggunakan pendekatan Jasmani dengan gerak badan dalam proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran, pendidik dapat menggunakan metode gerak dengan menggerakkan badan, tangan, ataupun kaki sebagai ice breaking supaya otot-otot yang tegang akibat terlalu lama duduk dapat kembali stabil sehingga aliran darah menjadi lancar. Metode atau strategi ini dapat membuat peserta didik tidak mengantuk dan bosan dan dapat menunjang proses pembelajaran PAI di kelas. Sehingga proses pembelajaran di kelas dapat berjalan efektif dan menyenangkan.

4. Implikasi Bagi Peserta Didik

Seorang peserta didik sebaiknya memperhatikan pola makannya dengan tidak mengonsumsi makanan yang diharamkan atau pun yang tidak baik untuk kesehatan jasmaninya. Peserta didik harus dapat memilih dan memilih makanan yang baik untuk kesehatannya dan menghindari makanan yang kurang baik untuk kesehatan sesuai materi yang diajarkan dalam PAI tentang makan dan minuman halal dan haram.

Kemudian, Peserta didik harus menjaga kebersihan pakaian, kelas dan lingkungannya. Kebersihan merupakan hal yang penting dalam pendidikan Islam. Seorang peserta didik harus memperhatikan kebersihan pakaiannya. Dalam hal ini adalah seragam sekolahnya. Dalam peraturan sekolah, setiap dua hari sekali peserta didik dalam berseragam harus ganti. Hal ini karena pakaian yang sudah dipakai selama dua hari itu termasuk sudah kotor karena menyerap keringat. Sehingga dapat mengakibatkan tidak nyaman dipakai dan juga dapat menimbulkan penyakit kulit. Kebersihan kelas maupun kebersihan lingkungan juga harus diperhatikan oleh seorang peserta didik, baik dengan cara membuang sampah pada tempatnya, melaksanakan piket kelas setiap hari ataupun kerja bakti dalam seminggu sekali untuk membersihkan lingkungan sekolah. Kebersihan tersebut dapat membuat suasana belajar menjadi nyaman sehingga proses belajar mengajar menjadi efektif.

5. Implikasi Bagi Lembaga Pendidikan

Implikasi pendidikan Jasmani terhadap lembaga pendidikan Islam adalah peraturan pendidikan hendaknya memperhatikan waktu istirahat maupun pulang sesuai dengan waktu makan peserta didik. Hal ini dikarenakan peserta didik membutuhkan waktu untuk istirahat dan membutuhkan energi yang dapat diperoleh dari makanan maupun minuman. Waktu istirahat disesuaikan dengan waktu makan siang supaya peserta didik dapat makan siang sehingga proses pembelajaran selanjutnya akan lebih bersemangat kembali.

Memberikan sarana dan prasarana yang sesuai dengan kesehatan manusia. Seperti ruang kelas yang harus didesain agar sirkulasi udara dan cahaya dapat masuk sehingga tidak menyebabkan kelembaban. Hal ini baik untuk menunjang proses pembelajaran di dalam kelas agar suasana menjadi kondusif dan nyaman untuk kegiatan pembelajaran. Kemudian selanjutnya membuat program kantin sehat di lingkungan lembaga pendidikan Islam dengan upaya agar peserta didik agar mengonsumsi makanan yang baik dan halal bagi tubuhnya.

Konsep pendidikan jasmani dalam kajian kitab ulama-ulama besar seperti dalam kitab *at-tahliyyah wa at-tarhib* menunjukkan bahwa Islam memberikan memperhatikan pendidikan jasmani di samping juga pendidikan rohani. Pendidikan Islam dijalankan dengan mengintegrasikan antara rohani, jasmani dan akal, maka hal ini akan menjadikan generasi muslim yang cerdas akalnya, baik akhlakunya dan sehat serta kuat fisiknya, sebagaimana tujuan pendidikan dalam undang-undang 1945 pasal 31 ayat 1 dan 3 serta tujuan pendidikan dalam undang-undang no 3 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional bahwa pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban

¹⁶ Syamsu Nahar, "Komunikasi Edukatif Orangtua dan Anak Dalam Alquran", (Jawa Barat: Penerbit Adab, 2022). Hal. 52

bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya 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.

SIMPULAN

Pendidikan jasmani adalah salah satu tahap dari keseluruhan proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat, dan dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosional dan sosial. Dasar kewajiban pendidikan fisik atau jasmani secara eksplisit ayat-ayat Al-Quran telah banyak menjelaskan terkait pendidikan jasmani. Para pendidik dan orang tua berkewajiban mendidik anak dalam hal fisik dan jasmani karena mereka diberi tanggungjawab dan ditinggalkan anak-anak dalam keadaan lemah yang membutuhkan bimbingan. Para ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina siswa muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat.

REFERENSI

- Agus, H. Z. (2018). "Pendidikan Islam Dalam Perpektif Al-Ghazali", *Raudhah: Jurnal Tarbiyah Islamiyah* 3, no. 2.
- Ahmad Izzan, *Tafsir Pendidikan*, (Banten: Pustaka Aufa Media), hal. 197-198
- Al-Khazin, Ala al-Din Ali Ibn Muhammad. (1995). *Lubab al-Ta'wil fi Ma'ani al-Tanzil*. Beirut: Dar al-Kutub al-ilmiyah
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. (1993). *Tafsir Al-Maragi*. Semarang: Toha Putra
- Al-Qurthubi, Abi al-Abbas bin Umar bin Ibrahim. (1989). *Kasyfu al-Qana'an Hukmi al-Wijdu wa al-Sama'*. Kairo: Maktabah Tabuk
- Asmar. (2020). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan berbasis video*. Guepedia.
- Daulay, H. P. . (2012). *Pendidikan Islam dalam Mencerdaskan Bangsa*. (Rineka Cipta)
- Hartono. (2015). "Otonomi pendidikan hartono", *POTENSIA: Jurnal Kependidikan Islam* 14, no. 1, hal. 51-66. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/potensia.v1i1.1241>
- Ibnu Abdul Khakam Syukry. (2011) (terj), *Sehat Jasmani Cerdas Ruhani*, (Jakarta: Hikmah)
- Ibnu Katsir. (1999). *Tafsir Al-Quran Al'Adzim* (Riyadh: Dar Thoyibah li Nasyr wa Tawzi',
- Ichwan Fauzi, dkk. (2011). *Ensiklopedia Nabi Muhammad SAW dalam Ragam Gaya Hidup 1*, (Jakarta: PT Lentera Abadi).
- Kemenag RI. (2020) Al-Qur'an dan Terjemahannya: Ar-Raulf, (Cimahi: Putragama Risalah).
- M. Ngalm Purwanto. (2011). *Ilmu Pendidikan Teoretis dan Praktis*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya).
- Mahmud, dkk. (2013). *Pendidikan Agama Islam dalam Keluarga*, (Jakarta: Akademia).
- Maulida Ulfa, Mohammad Al Farabi, dan Ahmad Darlis. (2023). "Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an", *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 7. No.1 hal 25-34.
- Nahar, Syamsu. (2022). *Komunikasi Edukatif Edukatif Orangtua dan Anak Dalam AlQuran*. Jawa Barat: Penerbit Adab.
- Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, *Ilmu Kesehatan Olahraga*.
- Sayyid Qutub. (1995). *Tafsir Fi Zilalil Qur'an: Dibawah Naungan Al-Qur'an*. Robbani Pres.
- Shihab, M. Quraish. (2000) *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati), Cet I.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Misbah, Jilid 2 (Pesan, Kesan dan Keserasian AlQur'an)*. (Jakarta: Lentera Hati).
- Subaidi. (2014). Konsep Pendidikan Islam Dengan Paradigma Humanis. *Jurnal Tarbawi* 2, no. 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.34001/tarbawi.v1i1.212>
- Wulandaria et al. (2018). "Hubungan Antara Kepuasan Pelayanan Pendidikan Dengan Hasil Belajar Di SDN Sukokerto 01 Bondowoso", *Jurnal Pendidikan & Keislaman* 3, no. 1, hal. 77-87.