



---

## **Integrasi Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani dalam Al-Quran dan dalam Pendidikan Islam**

### ***Integration of Physical Education Values in Al-Quran and Islamic Education***

**Mahisarani\***

**\*Universitas Islam Negeri Sumatera Utara**

***Corresponding author\*: mahisarani120397@gmail.com***

---

#### **Abstrak**

Islam adalah agama yang sempurna yang mengatur semua aspek kehidupan manusia. Agama yang mengatur kesehatan jasmani dan rohani, Islam bukan tentang spritual manusia saja, Islam juga mengatur tentang sosial masyarakat. Hanya agam Islam yang membahas semua aspek kehidupan manusia secara detail dan rinci. Islam mengenalkan juga tentang pendidikan jasmani dan ada beberapa cabang olahraga yang sebenarnya sudah ada sejak zaman Rasulullah Saw. Al-Quran merupakan sumber ilmu pengetahuan, di dalamnya menjelaskan berbagai aspek-aspek kehidupan mengenai pendidikan. Setiap ayat yang disebutkan di dalam al-Quran mempunyai makna dan nilai-nilai yang berarti, dan nilai-nilai yang terkandung adalah sebagai pembelajaran dan pendidikan bagi umat manusia. Sebagai pedoman dan tuntutan hidup, al-Quran diturunkan oleh Allah bukan sekedar untuk dibaca, namun untuk dipahami dan diamalkan. Penelitian ini bertujuan untuk menjadikan Muslim yang Bersyahadah kepada Allah Swt baik secara Jismiyah maupun Ruhiah yang populer disebut dengan insan kamil atau manusia paripurna dalam al-quran dan untuk memperoleh nilai-nilai pendidikan jasmani dan arah pembelajaran dalam pendidikan Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan studi pustaka dengan tujuan membantu peneliti dalam memecahkan masalah dan mengungkap teori-teori sebagai landasan dalam melaksanakan penelitian. Teori-teori yang mendasari masalah dan bidang yang akan diteliti dapat ditemukan dengan melakukan literasi-literasi buku dari perpustakaan dan sebagainya. Dalam pendidikan Islam terdapat bermacam-macam nilai yang mendukung dalam pelaksanaan pendidikan. Nilai tersebut menjadi dasar pengembangan jiwa agar bisa memberi output bagi pendidikan yang sesuai dengan harapan masyarakat luas. kesehatan jasmani dalam perspektif pendidikan Islam, dapat menunjang tinggi kekuatan dan kesehatan yang menjadi sarana beribadah kepada Allah.

**Kata Kunci:** Pendidikan Jasmani; Al-Quran; Pendidikan Islam

#### **Abstract**

*Islam is a perfect religion that governs all aspects of human life. Religion that regulates physical and spiritual health, Islam is not only about human spirituality, Islam also regulates social society. Only Islam discusses all aspects of human life in detail and detail. Islam also introduces physical education and there are several branches of sports that have actually existed since the time of the Prophet Muhammad. Al-Quran is a source of knowledge, in which it explains various aspects of life regarding education. Every verse*

*mentioned in the Qur'an has significant meanings and values, and the values contained are as learning and education for mankind. As a guide and demands of life, the Qur'an was revealed by Allah not just to be read, but to be understood and practiced. This study aims to make Muslims who believe in Allah SWT both Jismiyah and Ruhiyah who are popularly called insan kamil or plenary humans in the Koran and to obtain the values of physical education and the direction of learning in Islamic education. This research uses a qualitative method of literature study approach with the aim of helping researchers in solving problems and revealing theories as the basis for carrying out research. The theories that underlie the problem and the field to be researched can be found by reading books from libraries and so on. In Islamic education there are various values that support the implementation of education. These values become the basis for developing the soul so that it can provide output for education that is in accordance with the expectations of the wider community. Physical health in the perspective of Islamic education, can support high strength and health as a means of worshiping Allah.*

**Keywords:** *Physical education; Al-Qur'an; Islamic education*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan adalah sesuatu yang mahal harganya dan termasuk pemberian Allah dan merupakan nikmat yang tak terhingga dan tidak dapat dihitung oleh manusia. Nikmat kesehatan adalah nikmat yang sangat dibutuhkan dan penting bagi manusia, maka agama Islam sangat menekankan kesehatan.

Islam merupakan agama yang paling murni bagi umat penganutnya. Shalat dan puasa merupakan rukun islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap umat muslim. Dalam gerakan shalat mempunyai makna yang sangat luas. Ibadah puasa mempunyai peran yang sangat besar juga bagi kesehatan tubuh bagi yang mengerjakannya. Diajaran agama Islam berolahraga merupakan anjuran bagi setiap umatnya, karena menurut sabda Rasulullah SAW, yang intinya setiap umat Islam dianjurkan untuk berolahraga yaitu memanah, berkuda, berenang. Olahraga renang mempunyai manfaat yang sangat besar, contohnya berenang dapat melatih paru-paru dan denyut jantung. Ibadah yang dilakukan oleh umat Islam seperti shalat dan puasa juga tidak kalah pentingnya bagi kehidupan umat Islam. Karena jika seseorang mengerjakan shalat dan puasa secara ikhlas, maka orang tersebut akan merasakan kesehatan jasmani dan rohani.[1]

Kesehatan jasmani sangat urgen bagi manusia, bukan menganggap bahwa kesehatan jasmani itu tidak penting, kesehatan rohanipun sangat penting pula, kesehatan jasmani banyak sekali dicari oleh orang, bahkan sering dijumpai bahwa banyak sekali orang kaya yang kesulitan untuk mendapatkan kesehatan jasmani, mereka memiliki harta benda, tetapi mereka tidak diberi kesempatan untuk menikmatinya.

Agama Islam menganjurkan agar memilih makanan yang sehat, Allah SWT berfirman dalam alQuran, yakni: "Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik (halalan thayyiban) dari apa yang terdapat di bumi..."(Q.S Al-Baqarah (2) : 168). Islam memang benar-benar agama yang sangat relevan bagi manusia, bukan hanya kesehatan rohani saja yang diatur oleh agama Islam, kesehatan jasmanipun diatur oleh agama Islam. Begitu sempurnanya agama Islam maka dikatakan sebagai agama Rahmatal lil'alamin.

## **METODE PENELITIAN**

Metode dalam penelitian adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka menempati posisi yang sangat penting dalam penelitian. Walaupun sebagian orang membedakan antara riset kepustakaan dan riset lapangan, akan tetapi keduanya memerlukan penelusuran pustaka. Ada perbedaan yang melekat pada riset kepustakaan dengan riset lapangan, perbedaannya yang utama adalah terletak pada tujuan, fungsi atau kedudukan studi pustaka

dalam masing-masing penelitian tersebut. Riset lapangan, penelusuran pustaka sebagai langkah awal dalam rangka untuk menyiapkan kerangka penelitian yang bertujuan memperoleh informasi penelitian sejenis, memperdalam kajian teoritis.

Langkah-langkah penelitian kepustakaan yang dilakukan meliputi: 1) memiliki ide umum mengenai topik penelitian, 2) mencari informasi yang mendukung topik, 3) pertegas fokus penelitian, 4) mencari dan menemukan bahan bacaan yang diperlukan dan mengklasifikasi bahan bacaan, 5) membaca dan membuat catatan penelitian, 6) mereview dan memperkaya lagi bahan bacaan, dan 7) mengklasifikasi lagi bahan bacaan dan mulai menulis. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi.

Studi kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data dengan tinjauan pustaka ke perpustakaan dan pengumpulan bukubuku, bahan-bahan tertulis serta referensi-referensi yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Studi kepustakaan juga menjadi bagian penting dalam kegiatan penelitian karena dapat 31 memberikan informasi tentang modal sosial bank plecit secara lebih mendalam.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Nilai-nilai Pendidikan Jasmani Dalam al-Quran**

#### **Pengertian Pendidikan**

Pendidikan menurut KBBI yaitu memelihara, memberi latihan. Pendidikan juga dikatakan sebagai suatu proses terencana yang berusaha mengembangkan membina mengarah potensi yang ada pada diri manusia. Pada dasarnya manusia adalah makhluk pedagogic yaitu makhluk yang dapat dididik dan dapat menerima ilmu pengetahuan, maka dari itu pendidikan adalah hal yang penting yang harus ada dalam kehidupan manusia.[2]

Pendidikan merupakan suatu proses berkelanjutan yang mengandung unsur-unsur pengajaran, latihan, bimbingan dan pimpinan dengan tumpuan khas kepada pemindahan berbagai ilmu, nilai agama, dan budaya serta kemahiran yang berguna untuk diaplikasikan oleh individu yaitu pengajar atau pendidik kepada individu yang memerlukan pendidikan itu. Pendidikan sangat luas cangkupannya jika dikaitkan dengan agama Islam, dalam agama Islam memang pendidikan yang harus dilakukan pertama kali adalah pendidikan mengenal Allah, menanamkan akidah pada anak, menanamkan akhlak yang baik pada anak.

Pendidikan sebagaimana yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2003 Bab II pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional 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.[3]

Pendidikan agama Islam di sekolah mengajarkan berbagai jenis pelajaran yang mencakup beberapa mata pelajaran yang harus dipelajari oleh peserta didik, bahkan seorang peserta didik harus mampu memahami ataupun menyerap pelajaran yang diberikan pendidik. Pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang sangat urgen yang harus dipenuhi oleh seluruh umat manusia. Dengan adanya pendidikan akan menjadikan umat manusia sebagai individu yang memiliki sopan santun, akhlak dan moral yang baik dan berketuhanan Yang Maha Esa.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah suatu proses yang dilakukan secara kontinyu oleh seorang pendidik kepada peserta didik untuk merubah tingkah laku, bakat keterampilan ke arah yang lebih baik dengan dogma-dogma yang telah ditetapkan suatu yang sangat penting, karena dengan pendidikan manusia dapat dipandang baik oleh orang lain.

Idealnya pendidikan merupakan upaya membimbing dan memberdayakan potensi peserta didik yang berlangsung secara kontinyu sehingga menjadi manusia yang seutuhnya, pendidikan juga bertujuan menjunjung tinggi dan memegang dengan teguh norma agama dan kemanusiaan, norma persatuan bangsa, norma kerakyatan dan demokrasi serta nilai-nilai keadilan sosial.

### **Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh siswa akan sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum adalah bentuk gerak-gerak olahraga sehingga pendidikan jasmani di sekolah akan memuat cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mengembangkan pendidikan siswa.[4]

Menurut Chares Bucher, Pendidikan jasmani adalah bagian yang tak terpisahkan dengan proses pendidikan secara keseluruhan dan merupakan usaha pengembangan fisik, mental, emosi dan sosial, seluruh masyarakat melalui aktivitas fisik yang terpilih dalam rangka mencapai tujuan tersebut. Adapun menurut Baley berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar dan adaptasi dari pengembangan organik, neuromuskular, intelektual, sosial, kultural, emosional dan rasakeindahan yang merupakan hasil dari semangat melakukan aktivitas jasmani. Sedangkan Moston dan Singer berpendapat bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mengembangkan respon

motorik, interaksi sosial, pertumbuhan emosi dan melibatkan aspek intelektual.[5]

Di dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Tujuan pendidikan jasmani yang ingin dicapai dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang harus mengacu pada pengembangan pribadi manusia secara utuh baik manusia sebagai makhluk individu, makhluk susila dan makhluk religius.

Aktivitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan pelaku gerak untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial. Aktivitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan pelaku. Melalui kegiatan keolahragaan diharapkan pelaku atau pengguna akan tumbuh dan berkembang secara sehat, dan segar jasmaninya, serta dapat dapat berkembang kepribadiannya agar lebih harmonis.

Manusia adalah makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT dengan dibekali akal dan potensi-potensi jasmani yang banyak dan berbeda-beda Allah SWT berfirman[6]:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا ۗ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: *“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati agar kamu bersyukur”* (QS. An-Nahl: 78)

Dari ayat di atas, setidaknya terdapat tiga hal pembahasan yang berhubungan dengan pendidikan dan pengajaran:

- 1) Menjelaskan tentang asal kejadian manusia yang tidak mengetahui sesuatu apapun ketika diciptakan, bagaikan kertas putih yang tidak ternodai apapun bila kita mengotorinya.
- 2) Menjelaskan tentang penciptaan manusia pertama kali yang tidak mengetahui apapun, kemudian Allah SWT memberikan kepada manusia potensi pembelajaran melalui kemampuan fisik yakni pendengaran dan juga penglihatan serta memberikan juga kepada manusia kemampuan psikis yakni akal. Semua kemampuan tersebut harus dikembangkan dan

dibina melalui pendidikan dan pengajaran yang sesuai dengan ajaran Islam

- 3) Memberikan semua potensi tersebut kepada manusia, Allah SWT memerintah agar potensi tersebut digunakan untuk kebaikan dan beribadah kepada-Nya sebagai rasa syukur kepada Allah SWT.

Potensi pembelajaran manusia dalam al-Quran surah an-Nahl: 78 meliputi aspek yaitu: aspek fisik (jasmani) yakni pendengaran dan penglihatan, aspek psikis yakni akal. Mendengar adalah menangkap bunyi-bunyi (suara) dengan indera pendengaran dan suatu itu memelihara komunikasi vokal antara makhluk yang satu dengan makhluk lainnya. Bunyi berfungsi sebagai pendukung arti karena itulah maka sebenarnya yang ditangkap atau didengar adalah artinya, bukan bunyi atau suaranya. Penglihatan merupakan pembahasan yang paling besar dan luas dalam psikologi, menurut objeknya masalah penglihatan digolongkan menjadi tiga golongan yaitu melihat bentuk, melihat dalam dan melihat warna.

### **Pendidikan Jasmani Perspektif Al Quran**

Kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendinya akan dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah akan dapat menurunkan kualitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipelajarinya pun kurang atau tidak berbekas. Untuk mempertahankan tonus dan jasmani agar tetap bugar, siswa juga dianjurkan memilih pola istirahat yang cukup dan olahraga ringan yang sedapat mungkin terjadwal secara tetap dan berkesinambungan. Hal ini sangat penting untuk menjaga rekasi tonus dari hal negatif dan merugikan semangat mental siswa itu sendiri.

Dalam alQuran surah an-Nahl: 78 yaitu diawali dengan kata *Lata'amuna Syai'an* yakni tidak mengetahui sesuatu apapun, sebelum Allah SWT menciptakan bagi manusia pendengaran, penglihatan dan af'idah (hati, otak, akal) manusia sama halnya dengan kerta putih yang tidak mengetahui apapun. Melalui pendengaran, penglihatan dan af'idah manusia mulai mengalami proses perkembangan seiring dengan bertambahnya pengetahuan mereka atas apa yang mereka lihat melalui penglihatan dan atas apa yang mereka dengar melalui pendengaran. Proses-proses perkembangan tersebut meliputi: a). Perkembangan motor (motor development) yakni proses perkembangan yang progresif dan berhubungan perolehan aneka ragam keterampilan fisik anak. b.) perkembangan kognitif yakni perkembangan fungsi intelektual atau proses perkembangan kemampuan atau kecerdasan otak anak. c). Perkembangan sosial dan moral yakni proses perkembangan mental yang

berhubungan dengan perubahan-perubahan cara anak berkomunikasi dengan orang lain, baik sebagai individu maupun sebagai kelompok.[7]

## Pengertian Nilai

Nilai merupakan sesuatu yang abstrak, yang harganya mensifati dan disifatkan pada sesuatu hal dan ciri-cirinya dapat dilihat dari tingkah laku, memiliki kaitan dengan istilah fakta, tindakan, norma, moral, dan keyakinan.

Menurut Muhmidayeli, pengertian nilai adalah gambaran sesuatu yang mempesona, yang menakjubkan, yang membuat kita bahagia, senang dan merupakan sesuatu yang menjadikan seseorang atau sekelompok orang ingin memilikinya. Adapun menurut Rohmat Mulyana, nilai adalah rujukan dan keyakinan dalam menentukan pilihan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dipahami bahwa pengertian nilai sangatlah luas dan kompleks. Nilai membantu seseorang untuk mengidentifikasi apakah suatu perilaku itu baik atau tidak, boleh atau tidak boleh, benar atau salah, sehingga dapat menjadi pedoman dalam bertingkah laku dalam kehidupan bermasyarakat sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa nilai-nilai pendidikan jasmani perspektif al-Quran terdapat di dalam Quran Surah al-Baqarah ayat 247, Q.S. Al-Qashas ayat 26, Q.S. Maryam ayat 10, Q.S. an-Nahl ayat 69, Q.S. Al-Anbiya ayat 8.

### Q.S. Al-Baqarah: 247

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا ۗ قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِ ۗ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ عَلَيْهِمْ وِزَادَهُ ۗ 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 dari padanya, 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 memberi pemerintahan kepada siapa yang dikehendakiNya dan Allah Maha Luas pemberiannya lagi Maha Mengetahui..."(Q.S. Al-Baqarah: 247)*

Nilai-nilai pendidikan Jasmani yang terkandung dalam surah Al-Baqarah ayat 247, yaitu: pendidikan olahraga seperti (memanah, pacuan kuda, dan renang), pendidikan kebersihan (meliputi: kebersihan badan, kebersihan pakaian, dan kebersihan lingkungan), dan pendidikan kesehatan (seperti: olahraga fisik, pola



makan, pola tidur atau istirahat).[8]

Q.S al-Qashas: 26

قَالَتْ أَحَدِيهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ ۖ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

Artinya: “Karena Sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada ita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya”. (Q.S. Al-Qashas: 69)

Nilai-nilai pendidikan jasmani dalam surah al-Qashas ayat 26 adalah tubuh yang kuat. Hal ini tubuh merupakan media untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan besar dan merupakan alat untuk menunaikan seluruh aktifitas yang dibebankan oleh syariat. Sehingga tugas-tugas yang besar dapat dikerjakan dengan baik dan membutuhkan kekuatan, ketegaran, dan kesabaran.

Q.S. Maryam: 10

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۗ قَالَ آتُكَ آيَةً ۖ إِذَا تَكَلَّمْتَ النَّاسَ تَلَّكَ لَيَالٍ سَوِيًّا

Artinya: “Zakaria berkata” “Ya Tuhanku berilah aku suatu tanda”, Tuhan berfirman: “Tanda bagimu ialah bahwa kamu tidak dapat bercakap-cakap dengan manusia selama tiga malam. Padahal kamu sehat”. (Q.S. Maryam: 10)

Nilai-nilai pendidikan jasmani dalam surah Maryam ayat 10 ialah anggota tubuh yang sehat yang tidak mengalami sakit. Sehat diartikan keadaan yang baik, tidak sakit, tidak bisu bagi segenap anggota badan.

Q.S. An-Nahl: 69

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۗ يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ ۗ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: “Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahn dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu) dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu, benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan” (Q.S. An-Nahl: 69)

Kandungan nilai-nilai pendidikan dalam surah an-Nahl ayat 69 yaitu obat yang menyembuhkan bagi manusia yaitu madu.

Q.S. Al-Anbiya: 8

وَمَا جَعَلْنَاهُمْ جَسَدًا لَّا يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ

Artinya: “Dan tidaklah kami jadikan mereka tubuh-tubuh yang tiada mamakan

*makanan, dan tidak (pula) mereka itu orang-orang yang kekal”(Q.S. Al-Anbiya: 8)*

Manusia adalah makhluk yang kasar, dan selalu bergantung kepada jagat raya untuk mencukupi kebutuhannya, seperti kebutuhan akan perkembangan jasmani, jiwa dan lain sebagainya.

### **1. Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan Islam**

Dalam Islam, Jasmani merupakan potensi yang perlu dikembangkan dan dilatih menjadi utuh dan sempurna, sedangkan dalam pendidikan yakni mengarahkan, membimbing pada pertumbuhan yang sempurna. Dengan demikian pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam yaitu suatu bimbingan secara sadar menurut ajaran Islam dengan hikmah mengarahkan, mengajarkan serta melatih terhadap pertumbuhan jasmani untuk menuju terbentuknya kepribadian yang kuat serta memiliki nilai-nilai Islam.

- a. Pertemuan Antara Spiritualitas, Agama Dan Olahraga Bidang agama-olahraga mengangkat persoalan-persoalan yang beragam, seperti: 1) pengaruh ibadah pada performa olahraga, 2) pengaruh keberagamaan pada etika dan moral atlet, 3) pengalaman religius dalam aktivitas fisik dan olahraga, 4) keberagamaan dan perilaku menyimpang dalam olahraga, 5) pengaruh agama pada partisipasi olahraga, dan 6) keberagamaan/religiositas atlet. Peran penting agama dalam peningkatan performa olahraga etika dan moral atlet, peran agama sebagai faktor protektif/ Pencegah perilaku menyimpang dalam olahraga, peran pengalaman religius dalam olahraga, dan keberagamaan/ religiositas atlet. Persoalan saat ini adalah minimnya ketertarikan pada bidang baru yang bersifat interdisipliner ini.
- b. aspek ibadah dan kesehatan. Shalat sebagai tiang agama diyakini dapat mengokohkan dan melindungi masyarakat dari perbuatan keji dan munkar, sedangkan zakat secara khusus berfungsi membersihkan jiwa manusia dari sifat-sifat asosial (iri hati, kikir dan lain sebagainya). Ibadah merupakan metode penyucian jiwa dan juga metode menyehatkan raga.[9]
- c. Nilai sebagai teladan perilaku sehat kehidupan Nabi Muhammad SAW. Nabi Muhammad Saw dikenal memiliki pendidikan jasmani yaitu kebiasaan berjalan kaki, beliau juga menyeimbangkan antara olahraga dengan gaya hidup sehat seperti: pola makannya, membersihkan gigi, tidur tepat waktu, dan menjaga kebersihan tubuh.

Adapun kesehatan Jasmani dalam pendidikan Islam, nilai-nilai pendidikan Islamnya yaitu sebagai berikut:

1. Mensyukuri Nikmat Allah. Hubungannya nilai pendidikan yang terdapat dalamnya yaitu nilai I'tiqodiyah seperti iman kepada Allah, malaikat, Rasul, kitab, hari akhir, dan takdir.
2. Menumbuhkan sikap sportivitas. Nilai pendidikan dan kesehatan jasmani dengan menumbuhkan sikap sportivitas mengandung nilai Khuluqiyah, pendidikan ini merupakan pendidikan yang berkaitan dengan etika yang bertujuan untuk membersihkan diri dari perilaku yang kurang baik.
3. Meningkatkan kecerdasan. Kecerdasan intelektual adalah kecerdasan yang berhubungan dengan proses kognitif seperti berfikir, daya menghubungkan dan menilai sesuatu atau kecerdasan yang berhubungan dengan strategi pemecahan masalah dengan menggunakan logika.

Meningkatkan solidaritas sosial. Nilai pendidikan pada kesehatan jasmani merupakan nilai yang terkait dengan tingkah laku, pembinaan ketaatan dalam beribadah. Salah satu tugas yang diemban oleh pendidik adalah mewariskan nilai-nilai luhur budaya kepada peserta didik dalam upaya membentuk kepribadian yang intelek, tanggung jawab, sehat demokratis yaitu melalui jalur pendidikan. Untuk mewariskan nilai-nilai tersebut harus mentransformasikan nilai menjadi memasukkan nilai ke dalam jiwa sehingga melekat pada dirinya sendiri.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa integrasi Pendidikan agama Islam dalam ilmu pendidikan jasmani ini mengandung nilai lebih, yaitu memperkaya pendidikan jasmani dengan wawasan yang motivatif dan inspiratif. Agama menjadikan pendidikan jasmani bernilai lebih, tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi merupakan aktivitas yang bermakna sebagai sarana mengembangkan aspek spritual peserta didik dan mendekatkannya kepada Allah SWT, demi menjadi manusia yang berilmu, beriman dan bertakwa, serta berakhlak mulia dalam menjalankan kehidupan yang serba modern ini.

Penanaman nilai-nilai pendidikan jasmani menurut pandangan al-Quran dan Hadis untuk kehidupan dengan memasukkan unsur-unsur religius atau spritual ke dalam pendidikan jasmani agar menjadi pribadi muslim yang beriman, sehat jasmani dan rohani untuk segala aktivitas fisik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alafiah, Dedi Wahyudi And Tuti. "Studi Penerapan Strategi Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam." *Kajian Pendidikan Islam* 8 No.2 (2016): 257.
- Anam, Khairul. "Pendidikan PHBS Dalam Perspektif Islam." *Sagacious* Vol.3 No. (2016): 67-78.

- Annisa, Reski; Nasution, Lukman. Pengaruh Tingkat Pendidikan Dan Pelatihan Terhadap Motivasi Kerja Pegawai di Kantor Asrama Haji Medan. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science J-LAS)*, 2021, 1.4: 170-183.
- Elzaky, J. *Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*, 2011.
- Haryanto, Haryanto. "Proses Pendidikan Seumur Hidup." *Al-Qalam* 11 No.2 (2016): 98.
- Junaidi, Said. "Kebermaknaan Mata Pelajaran Pendiidkan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Serta Permasalahannya." *Health And Sport* 1 No. 1 (2010): 11.
- M.Thoyyib. "Pendidikan Agama Islam Dan Multikulturalisme (Sumbangsih Agama Islam Dalam Membingkai Nkri)." *Jurnal Studi Keislaman* No.1, no. al-hikmah (2012): 41.
- Muhammad Rajali, Elazhari, Khairuddin Tampubolon, (2021). Pencocokan Kurva Dengan Metode Kuadrat Terkecil dan Metode Gauss. *AFoSJ-LAS: Journal All Field of Science J-LAS*, 1(1), 14-22. From: <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFOSJ-LAS/article/view/9>
- Khairuddin Tampubolon, Fider Lumbanbatu (2020), Analisis Penggunaan Knalpot Berbahan Komposit Untuk Mengurangi Tingkat Kebisingan Pada Motor Suzuki Satria, *Jmemme: Journal Of Mechanical Engineering, Manufactures, Materials And Energy*, 4(2), 174-182. From: <http://www.ojs.uma.ac.id/index.php/jmemme/article/view/4065>.
- Nasution, Alwy Fahruzy, and Fatin Nadifa Tarigan. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia." *AFoSJ-LAS (All Fields of Science J-LAS)* 1.1 (2021): 31-36.
- Saraswati, Dian Ihdinasti. "Islamic Health Education Centre: Sarana Pendidikan Ilmu Kesehatan Berbasis Al-Quran Untuk Indonesia Sehat Berkarakter Di Era Globalisasi." *Pena* Vol.1, No. (2014): 18.
- Satriawan, Rabwan. "Musamus Journal of Physical Education and Sport ( MJPES ) Guru Penjaskesrek Perlu Memahami Agama Islam : Integrasi Pendidikan Agama Islam Dalam Pendidikan Jasmani Penjaskesrek , STKIP Taman Siswa Abstrak Vol . No . / Musamus Journal of Physical Education " 03, no. 02 (2021): 193-203.
- Sonjaya, Azhar Ramadhan. "Pengaruh Metode Pendekatan Bermain Terhadap Partisipasi Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Adaptif Tuna Grahita Ringan." *Perspektif* 01 No. 01 (2017): 28.
- . *Pengaruh Metode Pendekatan Bermain Terhadap Partisipasi Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Adaptif Tuna Grahita Ringan*, n.d.
- Suyatno, Suyatno. "MULTIKULTURALISME DALAM SISTEM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM: Problematika Pendidikan Agama Islam Di Sekolah." *Addin* 7, no. 1 (2013): 81-104.
- Tarigan, Fatin Nadifa; Nasution, Alwy Fahruzy. Analisis Kesulitan Belajar Mahasiswa Terhadap Kemampuan Berbahasa Inggris. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science J-LAS)*, 2021, 1.1: 38-43.
- Z.Ulfah. "Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah Dan Kesehatan." *Skripsi*, 2016.
- Zaras, Andliyani. *Pengaruh Perilaku Individu Terhadap Hidup Sehat" Perubahan Perilaku Dan Konsep Diri Remaja Ynag Sulit Bergaul Setelah Menjalani Pelatihan Keterampilan Sosial"*, 2015.