

PENDIDIKAN JASMANI DALAM AL-QUR'AN

Maulida Ulfa¹

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara¹
maulidaulfa1701@gmail.com¹

Mohammad Al farabi²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara²
mohammad.alfarabi@uinsu.ac.id²

Ahmad Darlis³

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara³
ahmaddarlis@uinsu.ac.id³

ABSTRAK

Pendidikan jasmani adalah salah satu elemen dari tujuan pendidikan Islam. Dimana tujuan pendidikan Islam yakni agar terciptanya insan yang bertakwa kepada Allah Swt dan juga mempunyai moral yang baik serta sehat, berilmu dan mandiri. Islam juga melihat jamani yang merupakan bentuk dari diri manusia dalam wujud kemampuan. Dimana berguna sebagai sarana baik jasad maupun ruh. Karena antara jasad dan ruh saling berkaitan satu dengan lainnya dan tidak dapat terpisahkan. Tujuan pendidikan jasmani adalah tergantung dari bagaimana manusia dapat menerjemahkan dan merealisasikan diri bahwasannya diciptakan oleh Allah Swt di alam semesta ini. Didalam pendidikan Islam memiliki beberapa nilai sebagai tujuan dari proses pendidikan. 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. Terkait dengan Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif yakni menggunakan kajian kepustakaan dalam penggunaan data data yang meliputi pembahasan yang berkaitan dengan ayat serta hadis relevan, data data tersebut diperoleh baik dari buku buku maupun jurnal yang memiliki keterkaitan dengan topik pembahsan

Kata kunci : Pendidikan, Jasmani, Al-Qur'an

ABSTRACT

Physical education is one element of the goals of Islamic education. Where the purpose of Islamic education is to create human beings who fear Allah SWT and also have noble character and are healthy, knowledgeable and independent. Islam also views age as a form of human self in the form of ability. Which is useful as a means of both physical and spiritual. Because the body and spirit are interconnected and cannot be separated. The purpose of physical education depends on how humans can translate and realize that they were created by Allah SWT in this universe. In Islamic education has several values as the goal of the educational process. The

values of physical education become the basis for self-development so that it is useful and can produce output for society in relation to physical health and Islamic education, namely to become human beings who have high strength and health so that they can worship Allah SWT. Related to this research using qualitative descriptive research, namely by using a literature review in the use of data which includes discussions relating to relevant verses and hadiths, the data is obtained from both books and journals that have links with the topic of discussion.

Keywords: Education, Physical Education, Al-Qur'an.

A. PENDAHULUAN

Islam memandang kesehatan menjadi salah satu unsur yang penting dalam menunjang segala kegiatan dan aktifitas manusia terutama dalam hal beribadah kepada Allah Swt. Dimana agama Islam hadir yakni dengan tujuan untuk dapat menjadikan seseorang baik secara agama akal, jasad maupun ruhanya. . Islam menginginkan seluruh umatnya untuk dapat menjadi seorang yang kuat fisik juga mentalnya. Maka itu, dalam hal terlaksananya tujuan dari Islam itu sendiri yaitu menjaga kesehatan jasmani.

Agama Islam juga menginginkan umatnya agar dapat tumbuh menjadi seseorang yang kuat, baik kuat secara fisik dan mental. Dimana Allah SWT telah memberi peringatan kepada para umatnya agar dapat menjadi seorang muslim yang kuat baik ruh dan jasad . Dalam Al-Qur'an Allah Swt berfirman surat An-Nisaa [4]: 9

Didalam Al-Qur'an juga terdapat perintah agar umat Islam dapat menelusuri pencarian menuntut Ilmu, karena didalam pencarian keilmuan tersebut akan ada banyak hikmah yang dapat diambil dari mempelajari teorinya dan dalam mempelajari pendidikan jasmani hendaklah mempelajarinya secara keseluruhan agar dapat bermanfaat dalam pengembangan segala aspek seperti aspek kesehatan, keterampilan dalam berfikir, kebugaran jasmani, dan kontrol emosional serta

memiliki kemampuan dalam bertingkah laku yang baik dalam seluruh aktifitas kegiatan (Rahayu, 2013)

B. METODOLOGI

Dalam penulisan ini penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif yakni menggunakan kajian kepustakaan dalam penggunaan data data yang meliputi pembahasan yang berkaitan dengan ayat serta hadis relevan, data data tersebut diperoleh baik dari buku buku maupun jurnal yang memiliki keterkaitan dengan topik pembahasan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hakikat pendidikan Jasmani

Pendidikan didalam UU Sisdiknas No 2 Tahun 2003 dijelaskan bahwasannya yaitu sebuah usaha yang dilakukan secara sadar dan tersusun agar 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 dilingkungan masyarakat, berbangsa juga bernegara.. (Hartono, 2015)

Pendidikan juga dapat diartikan sebagai langkah-langkah dalam mendapatkan ilmu pengetahuan dengan menggunakan berbagai cara, dan bertujuan dapat menjadikan perbuahan kearah yang ingin dicapai kedepannya. (Wulandaria et al., 2018)

Ditinjau dari pengertian pendidikan Islam yaitu sebuah pedoman jasmani, ruhani 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 syari'at Islam. Sedangkan menurut Yusuf al-Qardawi Pendidikan Islam yaitu sebuah pendidikan yang diperoleh oleh manusia dimana didalamnya mencakup ruh dan jasad dengan tujuan menjadikan manusia yang siap dalam menghadapi tantangan di masa depan (Subaidi, 2014).

Sedangkan jasmani atau badan, yang dimaksud jasmani bukanlah hanya fisik saja melainkan keseluruhan karena antara jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang berkaitan (Asmar, 2020). Jadi pendidikan jasmani yaitu pendidikan jasmani 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 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.

(Agus, 2018). 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. (Purwanto, 2011)

2. Aspek-Aspek pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an

Didalam pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an yaitu pendidikan jasad dan ruh dimana keduanya tidak dapat terpisahkan. Adapun meliputi beberapa aspek yaitu: (Afriyansyah, 2016)

Aspek makan, dimana terdapat dalam surah Al-araf [7]:31 Ayat ini menjelaskan bahwasannya dalam hal makan dan minum harus memperhatikan ke halalannya karena makan yang halal juga toyib akanlah memberikan dampak positif terhadap tubuh manusia. Maka dari itu Al-Quran sangat menekankan terkait masalah makanan yang dapat dikonsumsi maupun tidak dapat dikonsumsi oleh tubuh.

Adapun dari segi kesehatan dikatakan gizi seimbang yang merupakan susunan antara makanan yang jenis juga jumlahnya memuat komposisi gizi yang sesuai dengan takaran kebutuhan tubuh (Sonjaya, 2017). Didalam pendidikan jasmani melalui hal aspek makanan haruslah dapat memunculkan pola aturan makan manusia sehingga dapat memiliki tubuh yang kuat ruh serta jasad sehingga terhindar dari segala macam penyakit serta memiliki semangat dalam menjalanin aktifitas.

Aspek kebersihan. Kebersihan dalam perspektif al-Quran tidak hanya terkait dengan kebersihan fisik(jasad) semata

melainkan meliputi kebersihan rohani (ruh), maka darilah Allah menyukai manusia-manusia yang selalu menjaga kebersihan. kebersihan diri atau badan, kebersihan pakaian, kebersihan tempat juga kebersihan jiwa (ruh). Dalam kebersihan diri sangatlah penting dan melekat dalam islam. Dikarenakan syariat islam yang dimana mewajibkan seluruh umatnya untuk menjaga kebersihan diri sebelum melaksanakan ibadah-ibadah seperti sholat. Kebersihan pakaian yang terdapat didalam surah Mudatsir [74]:4 “*dan pakaianmu bersihkanlah*”.

Kebersihan pakaian merupakan perintah dari Allah Swt, karena dengan menjaga kebersihan pakaian dapat dikatakan telah menjalankan perintah Allah seperti melaksanakan ibadah Sholat, karena di dalam Islam mensyariatkan agar dapat selalu menjaga kebersihan salah satunya kebersihan pakaian, agar terbebas dari segala macam kotoran. Karena seseorang dikatakan bersih apabila bersih pula pakaian yang dikenakannya. Walaupun pepatah mengatakakan *don't judge the books from ist cover* namun secara keseluruhan manusia dinilai dari segi kebersihan pribadinya mencerminkan penggunaannya. Dari hal inilah pendidikan jasmani memiliki peran didalamnya (Budiman & Suharto, 2021).

Kebersihan tempat adalah suatu kewajiban dalam pendidikan jasmani, dikarenakan dengan menjaga kebersihan tempat akan membuat seseorang dapat memiliki kenyamanan dalam melakukan kegiatan, adapun Allah St memerintahkan untuk selalu menjaga kebersihan yang tertuang dalam surah Hajj [22]:26

Didalam ayat ini Allah Swt memerintahkan untuk menjaga kebersihan, agar para umat yang menjalankan ibadah merasakan kenyamanan. Maka dari itu

sudahlah menjadi keharusan sebuah tempat ibadah itu bersih dan nyaman. Didalamnya memberikan pedoman kepada kita agar dapat memperhatikan kebersihan tempat ibadah, tempat belajar dan tempat tinggal karena kebersihan tempat bukanlah sekedar untuk menjaga kesehatan maupun kenyamanan dalam berkegiatan melainkan bentuk ketaatan kepada Allah Swt.

Kebersihan jiwa (ruh) terdapat dalam surah Asy-syam [91]:7-10 Dijelaskan bahwa kebersihan jasmani dalam Al-Qur'an merupakan keterkaitan jiwa dan jasad. Sehingga dari itu kebersihan jiwa merupakan konsep dari pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an. Karena ruh yang bersih dan baik akan berdampak kepada diri manusianya, baik dalam segi kesehatan maupun segi sosial, karena dengan memiliki ruh yang baik bagi seseorang maka akan lebih cepat dan mudah dalam menghadapi permasalahan , sehingga masalah tersebut tidaklah menjadi penyakit bagi tubuhnya, kemudian dari dampak sosial tentu seseorang akan dapat lebih nyaman dalam berteman seseorang yang baik jiwanya , oleh karena itu jiwa mestilah diberikan pendidikan yang sama atau dapat lebih besar daripada jasad. (Thobroni, 2022).

Kemudian didalam ilmu kesehatan juga dikenal dengan istilah personal *Hygine* yaitu sebuah kegiatan dalam rangka menjaga kebersihan dan kesehatan baik secara lahir maupun batin pada diri seseorang (Verarica & Putri, 2017)

3. Pentingnya Pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an

Kita tahu bahwasannya jasmani merupakan amanah dari Allah Swt dan mestilah dijaga dan pelihara dengan sebaik-baiknya. Maka dari itu dalam hal ini haruslah melalui sebuah pendidikan. Karena pendidikanlah yang menjadikan

jasmani dan rohani berkembang dengan baik didalamnya. Allah juga menjadikan ilmu sebagai pedoman dalam seluruh kegiatan manusia. Serta Allah Swt juga melarang segala bentuk kegiatan yang tidak berpedoman kepada ilmu pengetahuan. Sebagaimana terdapat dalam surah Al-Isra [17]:36

Didalam konteks ayat ini bahwa pendidikan jasmani bukanlah tentang fisik saja ataupun jiwa saja, tetapi melainkan tentang kombinasi diantara keduanya jasad dan ruh. Pendidikan jasmani dal Al-Quran juga menekankan kepada tiga ranah yaitu kognitif, afektif serta psikomotorik. (Afriyansyah, 2016).

Adapun pentingnya pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an yaitu meningkatkan kesadaran diri terhadap jenis makanan dan minuman yang baik untuk dikonsumsi, dengan memperhatikan jumlah kebutuhan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh atau dikenal dengan gizi seimbang sehingga akan menghasilkan tumbuh yang baik lagi sehat. Hal ini dilakukan juga agar dapat menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit dengan selalu menjaga imun tubuh serta konsisten dalam menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan diri seperti berolahraga teratur, tidur yang cukup serta mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, selanjutnya menjaga kebersihan pakaian maupun tempat. (Asmar, 2020)

4. Ayat-ayat tentang pendidikan jasmani dalam al-Qur'an

Surah Al-Baqarah [2]: 247 Dalam tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa cerita tentang seorang pemimpin haruslah memiliki pengetahuan dan juga kemampuan fisik yang baik maka dari itu diangkatlah Thalut sebagai seorang Khalifah, (Abdul, 2003). Walaupun banyak

diantara para petinggi dari Bani israil yang melakukan penolakan karena Thalut dianggap tidaklah berasal dari keturunan dan keluarga yang terkemuka.

Dari ayat ini dapat kita tarik kesimpulan bahwasannya menjadi seorang pemimpin haruslah memiliki keilmuwan yang luas serta sehat jasmaninya juga memiliki ikatan yang baik dengan sang pencipta yaitu Allah Swt, bukan ditinjau dari segi harta maupun berasal dari keturunan bangsawan.

Karena seorang pemimpin yang baik haruslah memiliki sifat-sifat seperti kemampuan fisik yang kuat sehingga mampu mengemban tugas-tugas didalam pemerintahan kelak, memiliki keilmuwan yang luas agar dapat menjadi pemimpin yang bijak dalam setiap pengambilan keputusan, memiliki hubungan yang baik dengan sang pencipta yaitu Allah Swt karena dengan begitu akan dapat mengatasi segala rintangan dengan segala bentuk bantuan dari Nya.

Selanjutnya manusia ditunjuk sebagai pemimpin adalah agar dapat mengelola sumber daya alam dengan baik sehingga dapat memberikan kemashlatan didunia. Dalam hal ini dapat diraih melalui pendidikan jasmani karena dengan jasmani akan menghasilkan seseorang yang baik fisiknya dan kuat badannya, serta luas keilmuwannya juga memiliki pribadi yang baik dalam ketawaannya kepada Allah Swt dengan baik secara jasad dan ruhnya maka akan menghasilkan seorang pemimpin yang diridhai oleh Allah Swt. (Sakti, 2020).

Nilai-nilai pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah [2]:247:

- a) Pendidikan Olahraga. Melakukan kegiatan olahraga bagi tubuh sangatlah bermanfaat agar dapat menjaga tubuh tetap baik dan kuat, olahraga juga telah diperintahkan oleh Nabi Muhammad

Saw kepada para umatnya agar para pengikutnya memiliki fisik yang baik. (Ichwan & Dkk, 2011). Dalam hal ini Nabi Muhammad Saw merupakan contoh teladan dalam aktifitas olahraga. Karena beliau merupakan seorang pemanah yang baik selain itu, beliau juga mengajarkan para sahabat untuk melatih diri dalam olahraga berenang, memanah serta berkuda yang dimana kegaita olahraga ini baik dilakukan guna mencapai tubuh yang bugar.

- b) Memanah. Memanah merupakan salah satu cabang olahraga yang disunahkan untuk kita dapat mempelajarinya. Karena di masa Nabi Muhammad Saw, memanah merupakan keahlian yang wajib dimiliki guna untuk menjadi benteng perlindungan dalam setiap menghadapi peperangan. Maka dari itu memanah sangat dianjurkan kepada umat untuk dapat di terapkan dan pelajari, dengan memiliki keahlian memanah menjadikan seseorang memiliki tingkat fokus yang baik, juga kesabaran yang tinggi. (Maesaroh, 2017). Dijelaskan juga didalam sebuah hadis Rasulullah Saw yang diriwayatkan oleh Muslim bahwasannya Rasulullah menyampaikan khutbahnya diatas mimbar dan membaca ayat bahwa para pengikutnya haruslah menyiapkan kekuatan dan para pasukan berkuda agar dapat menghadapi musuh dan kekuatan yang dimaksud yaitu keahlian dalam memanah (Ichwan & Dkk, 2011)
- c) Berenang. Kegiatan berenang adalah aktifitas fisik yang dilakukan dengan tujuan agar memiliki daya tahan tubuh yang baik, karena dengan berenang dapat menjaga kesehatan badan juga memiliki fisik yang kuat jugs manfaat dari aktifitas berenang adalah agar

tubuh dapat bertahan dalam menghadapi aktifitas fisik yang berat sehingga tubuh tidaklah menghadapi kelelahan. Dengan demikian apabila tubuhnya kuat maka dalam beribadah kepada Allah Swt akanlah lebih semangat lagi (Wahyudin, 2007)

- d) Berkuda. Selanjutnya berkuda yang juga merupakan aktifitas fisik yang dapat bermanfaat dalam tubuh. Dengan melakukan kegiatan berkuda akan melatih seseorang pada bagian pernapasannya sehingga peredaran darah akan jauh lebih baik otot saraf juga akan berkerja dengan maksimal, dengan berkuda juga melatih diri agar menjadi seseorang yang tekun dan sabar serta melatih kerjasama antara diri dengan sang kuda. (Lazuardi, 2014).
- e) Pendidikan Kebersihan. Menjaga kebersihan merupakan sebuah kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap manusia karena dengan kebersihan akan membuat kita menjadi lebih baik dan lebih nyaman dalam menjalankan berbagai aktifitas disetiap harinya. Karna dengan kebersihan akan menciptakan sebuah kesehatan dan kenyamanan, adapun sebaliknya apabila kotor makan akan menimbulkan ketidak nyamanan serta akan timbulah berbagai macam penyakit yang akan membuat diri menjadi manusia yang lemah. (Kahar, 2018).
- Terkait dengan menjaga kesehatan haruslah mesti dengan adanya ilmu pengetahuan sehingga dengan adanya ilmu kita akan dapat melakukan kebiasaan yang baik terkait tentang pola hidup bersih dan sehat. Didalam islam kebersihan dibagi kedalam tiga macam yakni (Anam, 2016):

- kebersihan badan meliputi kebersihan gigi gusi dan mulut, kebersihan hidung, kebersihan tangan, kebersihan wajah, kebersihan rambut, kebersihan telinga dan kebersihan kaki.
- kebersihan pakaian, kebersihan pakaian haruslah dijaga karena pakaian haruslah tetap dalam keadaan bersih agar terhindar dari segala jenis penyakit, begitupun pakaian yang bersih akan membuat badan kita menjadi lebih segar apalagi pakaian yang kita gunakan dalam beribadah kepada Allah mestilah dalam keadaan bersih dan suci
- kebersihan lingkungan, Islam sangatlah memperhatikan kebersihan lingkungan baik lingkungan sekitar maupun lingkungan dalam artian yang lebih luas. Rasulullah Saw juga melarang kita untuk mencemari lingkungan seperti dilarang melakukan buang air secara sembarangan.

f) Pendidikan Kesehatan

Islam sangat amat menaruh perhatian terhadap masalah kesehatan. Karena dengan menjaga kesehatan akan dapat menjadikan seseorang memiliki semangat yang tinggi dalam segala bentuk aktifitasnya termasuk dalam rangka beribadah kepada Allah Swt (Razali, 2008). Dalam hal ini ada beberapa hal yang dapat dilakuakn dalam menjaga kesehatan diantaranya:

- Melakukan olahraga fisik yang baik. Dengan melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga akan menjadikan tubuh sehat dan kuat. Sehingga sifat malas dalam diri akan dapat dilawan mak dari itu Silam sangat mengajurkan

kepada umatnya untuk dapat melaksanakan aktifitas olahraga secara teratur agar tercipta tubuh yang bugar (Wagino, 2010)

- Pola makan. Agama islam tidaklah hanya mengatur tentang masalah ibadah, tetapi juga mengatur permasalahan kesehatan seperti makan dan minum. Dijelaskan dalam sebuah hadis Rasulullah Saw yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Tirmidzi bahwasannya mengajurkan manusia untuk makan dan minum secukupnya tidak boleh berlebihan. Seperti juga yang diantukan oleh pemerintah terkait gizi seimbang yakni memenuhi kebutuhan tubuh dengan porsi yang sesuai dan seimbang tidak berlebihan sehingga akan berampak baik terhadap perkembangan tubuh. Adapun juga Rasulullah Saw telah mengajurkan untuk minum yang baik yaitu dengan dua atau tiga kali tegukan juga dilarang meniup makanan yang masih panas (Lailaturrohmah, 2020)
- Pola tidur atau istirahat. Dalam memelihara kesehatan fisik dalam diri manusia haruslah melakukan istirahat yang cukup, karena dengan beristirahat yang cukup akan meningkatkan kebugaran dalam tubuh sehingga meningkatkan semangat dalam menjalankan aktifitasnya juga orang tubuh akan kembali menjadi lebih segar karena telah beristirahat dari segala pekerjaan (Satriawan, 2021)
- Surah Hud [11]:52. *“Hai kaumku, mohonlah ampun kepada Tuhan kalian lalu bertobatlah kepada-Nya. Niscaya Dia menurunkan hujan yang sangat deras atas kalian, dan Dia akan menambahkan kekuatan kepada kekuatan kalian. Dan janganlah kalian berpaling dengan berbuat dosa”*.

Tafsir ayat menjelaskan bahwa Allah Swt akan memberikan kenikmatan kepada para umatnya yang memohon ampunan dan tidak melakukan dosa-dosa nya lagi, kenikmatan tersebut berupa limpahan kenikmatan rezeki seperti diturunkannya hujan agar memberikan manfaat bagi para yang mmebutuhkannya yakni para petani dan lainnya, selain itu Allah Swt juga akan memberikan kenikmatan berupakan fisik yang kuat juga kekuatan ruh yaitu pribadi yang baik, sikap jujur dan lainnya (Ahmad, 2009) Selanjutnya Nilai pendidikan jasmani dalam surah Hud ayat 52 adalah pendidikan jasmani yang diikuti oleh kekuatan rohani seperti kejujuran, disiplin dan akhlak yang baik.

- Surah Al-Anfal [8]:60 *“Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; tetapi Allah mengetahuinya”*

Tafsir ayat menjelaskan bahwa ayat ini adalah mengenai perintah Allah kepada umat Islam agar bersiap-siap menghadapi orang kafir baik secara terang terangan ataupun belum secara terang terangan memusuhi. Persiapan yang di maksud yaitu persiapan iman yang mencakup psikis dan juga fisik dimana kedua nya tidak dapat dipisahkan satu dengan lainnya (Shihab, 2002) Adapun terkait dengan melempar disini merupakan keahlian dalam memanah. Karena muslim yang kuat adalah muslim yang kuat fisiknya yaitu dengan melatih diri dalam hal

olahraga memanah. Didalam tafsir Al misbah ayat ini menjelaskan tentang persiapan yang yang dilakukan untuk menghadapi para musuh dengan menyiapkan kekuatan seperti pasukan berkuda juga dalam rangka persiapan tersebut memlukan dana maka biaya tersebut didapatkan dari perintah dalam menyedekahkan harta. Terkait dengan penafsiran menurut Quraish shibah yakni menyesuaikannya dengan perkembangan ilmu dan kemajuan zaman (Shihab, 2002).

Nilai pendidikan jasmani dalam surah Al-Anfal ayat 60 adalah menjadikan manusia memiliki jasmani yang sehat dan berketerampilan seperti dijelaskan didalam ayat tersebut bahwasannya untuk mempersiapkan diri dengan kekuatan dan pasukan berkuda untuk menghadapi musuh-musuh, persiapan ini dilakukan sebagai pendidikan jasmani.

- Surah Al-Furqan [25]:47 *“Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.”* Tafsir ayat ini adalah dan tidur untuk istirahat. Yakni menganjurkan kepada manusia untuk dapat mengistirahatkan tubuh baik jasad maupun ruh agar dapat menjadi kembali bugar setelah lelah dalam berkatifitas seharian baik itu seluruh anggota tubuh yang berkitan juga dengan panca indra yang lelah beraktifitas di siang hari. Maka pada malam hari tubuh harus diistirahatkan karena malam hari akan menimbulkan susana yang nyaman sunyi dan tenang sehingga tubuh akan lebih maksimal dalam mengistirahatkan jasad dan ruh. (Nopel, 2022)

Nilai pendidikan pada ayat ini adalah bahwasannya kita sebagai umat manusia dianjurkan untuk menjaga pola tidur dengan baik dan larangan untuk begadang karena apabila banyak begadang akan membuat tubuh menjadi lemah dan mudah terserang berbagai macam penyakit, sehingga apabila kita tidur dan beristirahat tubuh akan menjadi segar dan akan menjadikan kita kuat dalam menjalani aktifitas atau kegiatan dalam berkegiatan di pagi hari.

- Surah An-Nahl [16]:78 *“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam Keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur”* Ayat ini menjelaskan bahwasannya bagaimana awal mula manusia diciptakan dari tidak mengetahui apapun yang diubarkan sebuah kertas putih bersih dan belum terdada yang kemudian Allah Swt yang mengajarkan manusia dengan memberikan kemampuan-kemampuan melalui pembelajaran seperti kemampuan mendengar serta melihat dan juga yang terpenting manusia dibekali oleh Allah Swt berupa akal. Potensi yang dimiliki tersebut dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran dengan ajaran-ajaran Islam. maka dari itu kemampuan-kemampuan yang telah di peroleh tersebut bertujuan agar manusia dalam menggunakannya dalam beribadah kepada sang pencipta yakni Allah Swt sebagai wujud dari ucapan syukur.

Nilai pendidikannya adalah meliputi jasad yaitu kekuatan fisik seperti memperoleh pendengaran dengan pendengaran dapat menjadikan

kita sebagai seseorang yang mengetahui tentang permasalahan yang ada melalui bunyi-bunyi yang terdengar, dengan mengoptimalkan pendengaran kita sebagai wujud syukur kepada Allah Swt yakni mendengarkan hal-hal baik seperti lantunan ayat-ayat Al-Qur'an yang bukan hanya melatih kekuatan fisik pendengaran saja melainkan dapat meningkatkan kekuatan ruh didalam diri. selanjutnya penglihatan yang bermanfaat untuk kita dapat mengetahui alam semesta ini melalui salah satu panca indra yaitu mata, dengan hal ini dapat membuat kita merasakan dan melihat kesusaha yang dihadapi oleh orang lain sehingga hati kita dapat tergerak membantu dan juga yang terpenting diberi kekuatan akal sehingga dapat membedakan antara yang benar dengan yang salah dalam memecahkan permasalahan yang ada sehingga akan timbul rasa syukur kepada Allah Swt.

D. KESIMPULAN

Dalam ajaran Islam telah dipaparkan tentang bagaimana betapa pentingnya kita untuk menjaga kesehatan tubuh baik jasad maupun ruh pun perlu dijaga dan diperhatikan dengan sebaik-baiknya. Begitupula tidak terlepas dari kesehatan ada juga keterampilan/potensi yang ada pada diri kita, juga telah dipaparkan dalam ayat kauniyah serta kauliyah yang menjelaskan mengenai kesehatan jasmani. Karena kesehatan sangatlah penting bagi tubuh manusia maka dari itu Islam mengajarkan untuk selalu menjaga kesehatan.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mencakup tentang dua hal yakni terkait jasad juga ruh, karena didalam Al-Qur'an yang dikatakan jasmani

bukanlah permasalahan tubuh semata melainkan ada ruh didalamnya. Sehingga jika dipisah maka tidak dapat dikatakan jasmani. Maka dari itu dikatakan jasmani karena saling keterkaitan satu dengan lainnya. Pendidikan jasmani disini meliputi tentang bagaimana Islam memberikan aturan tentang menjaga kesehatan baik kesehatan badan, kesehatan pakaian serta kesehatan tempat yang bertujuan agar manusia dapat lebih semangat dalam menjalankan kewajibannya kepada Allah Swt melalui ibadah-ibadah yang telah disyariatkan. Selanjutnya mencakup tentang aturan agar dapat melakukan kegiatan fisik seperti berolahraga berkuda, memamah juga berenang yang bermanfaat bagi kekuatan fisik manusia serta aturan bagaimana menjaga pola makan yang baik dengan mengkosumsi makanan dan minuman yang sesuai dengan gizi seimbang dan halal lagi toyib karena makanan akan berdampak besar terhadap perkembangan tubuh manusia. Dan yang terakhir, menganjurkan manusia untuk selalu mengatur pola istirahat dengan tidur yang cukup sehingga tubuh akan lebih bersemangat dalam menghadapi permasalahan dunia dan bersemangat pula dalam beribadah kepada Allah Swt. Karena pada hakikatnya tujuan utam dari pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an yaitu menjadikan manusia yang memiliki kekuatan jasad dan ruh guna agar memiliki semangat dalam beribadah kepada Allah Swt dan menjadi Insan kamil.

E. DAFTAR PUSTAKA

Abdul, G. (2003). *Tafsir Ibnu Katsir 30 juz.* Pustaka Imam Syafii.

Afriyansyah, F. (2016). Konsep pendidikan jasmani dalam al-qur'an. *Nature Methods*, 7(6), 2016.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26849997>
<http://doi.wiley.com/10.1111/jne.12374>

- Agus, H. Z. (2018). Pendidikan Islam Dalam Perpektif Al-Ghazali. *Raudhah Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 3(2).
- Ahmad, I. (2009). *Tafsir Pendidikan.* Pustaka Aufa Media.
- Anam, K. (2016). Pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam perspektif islam. *Jurnal Sagacious*, 3(1), 67–78.
- Asmar. (2020). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan berbasis video.* Guepedia.
- Budiman, S., & Suharto, A. W. B. (2021). Filsafat Ilmu Pendidikan Islam Dalam Perspektif Pendidikan Jasmani. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(3), 505–514. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2195>
- Hartono. (2015). Otonomi pendidikan hartono. *POTENSIA: Jurnal Kependidikan Islam*, 14(1), 51–66. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/potensia.v1i1.1241>
- Ichwan, F., & Dkk. (2011). *Ensiklopedia Nabi Muhammad SAW dalam ragam gaya hidup I.* Lentera Abadi.
- Kahar, S. (2018). Pendidikan Jasmani Dan Pengaruhnya Terhadap Pendidikan Islam (Tinjauan Dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam). *Itqan*, 9(2), 61–80.
- Lailaturrohmah, A. (2020). Pendidikan Jasmani Dan Keterampilan Menurut Al Quran Dan Hadis. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 1–8.
- Lazuardi. (2014). Hadis Pendidikan : Penelusuran Akar Pendidikan Jasmani Dalam Hadis. *Forum Paedagogik Edisi Khusus Juli – Desember 2014* 139, 1–27.

- Maesaroh, siti. (2017). Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani (Kajian Tafsir Al-Baqarah Ayat 247) Universitas Islam Negeri (Uin). *FITK UIN Jakarta*, 1–57.
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/36099%0ATitle:%09>
- 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)
- Purwanto, M. ngalim. (2011). *Ilmu pendidikan teoritis dan praktis*. Remaja Rosdakarya.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Alfabeta.
- Razali, A. (2008). Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Islam. *Menara*, 12(2), 1–145.
- Sakti, A. (2020). Penerapan Sikap Pemimpin Menurut Perspektif. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8, 27–38.
- Satriawan, R. (2021). Guru Penjaskesrek Perlu Memahami Agama Islam: Integrasi Pendidikan Agama Islam Dalam Pendidikan Jasmani Penjaskesrek. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 03(02), 193–203.
<https://doi.org/10.35724/mjpes.v>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al Misbah: Pesan dan kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Sonjaya, A. R. (2017). Pengaruh Metode Pendekatan Bermain Terhadap Partisipasi Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa Adaptif Tuna Grahita Ringan. *Jurnal Perspektif 01*, 1.
- Subaidi. (2014). Konsep Pendidikan Islam Dengan Paradigma Humanis. *Jurnal Tarbawi*, 2(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.34001/tarbawi.v11i2.212>
- Thobroni, A. Y. (2022). *Jurnal Asy-Syukriyyah*. 23(1), 163–176.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36769/asy.v23i2.229>
- Verarica, S., & Putri, R. M. (2017). *Personal Hygiene Pada Anak SD Negeri Merjosari 3*. 2(2), 1–14.
- Wagino. (2010). *Pendidikan jamani Olahraga dan kesehatan*. Arya Duta.
- Wahyudin, A. (2007). *Mendidik anak perempuan dimasa remaja*. Amzah.
- Wulandaria, S. A., Indriani, S. O., Laily, A. U., & Suheri. (2018). Hubungan Antara Kepuasan Pelayanan Pendidikan Dengan Hasil Belajar Di SDN Sukokerto 01 Bondowoso. *Jurnal Pendidikan & Keislaman*, 3(1), 77–87.