

ILMU KALAM: BAGAIMANA PENDIDIKAN JASMANI DALAM PERSPEKTIF HADIS

Thesya Alda Nia¹, Ahmad Nasrulloh², Sigit Nugroho³, Elsa Ariestika⁴

¹Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
²Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
³Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
⁴Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Primagraha

thesyaalda.2021@student.uny.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan jasmani ialah pendidikan secara keseluruhan dan bagian integral. Pendidikan jasmani tidak hanya berkaitan dengan perkembangan fisik tetapi berhubungan erat dengan spiritual dan kesehatan mental. Penelitian ini mengkaji tentang perspektif pendidikan jasmani dalam hadis. Metode yang digunakan yaitu menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Data yang dikumpulkan menggunakan studi daftar pustaka dan mengatur urutan data, mengorganisirnya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar. Dalam hal ini, setelah peneliti berhasil mendapatkan data dan informasi dari objek yang diteliti, langkah yang diambil kemudian menyajikan secara utuh tanpa melakukan tambahan maupun pengurangan informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan objek penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hadis Nabi merupakan sumber dan inspirasi pendidikan Islam berisi tentang petunjuk yang mengatur segala aktivitas masyarakat muslim. Sebagai sumber Pendidikan Islam hadis Nabi sarat dengan berbagai konsep pendidikan termasuk konsep pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tidak saja terbatas pada pembinaan aspek jasmaniah lebih dari itu pendidikan jasmani merupakan sarana bagi peserta didik untuk menanamkan nilai sosial dan moral seperti loyalitas, dedikasi, kerja team, kejujuran, keadilan dan tanggung jawab, persatuan, persahabatan, ketekunan, kerja keras dan sportifitas.

Kata Kunci: Hadis, Ilmu Kalam, Pendidikan Jasmani

SCIENCE OF KALAM: HOW IS PHYSICAL EDUCATION IN HIS PERSPECTIVE

ABSTRACT

Physical education is an integral part of overall education. Physical education is not only related to physical development but is closely related to spiritual and mental health. This study examines the perspective of physical education in hadith. The method used is the method of content analysis (content analysis). The data were collected using a bibliography study and arranged the order of the data, organizing it into a pattern, category and basic unit of description. In this case, after the researcher has succeeded in obtaining data and information from the object under study, the steps taken are then presented in full without adding or subtracting information on matters relating to the object of research. The results of this study indicate that the Prophet's Hadith is a source and inspiration for Islamic education containing instructions that regulate all activities of the Muslim community. As a source of Islamic education, the Prophet's hadith is loaded with various educational concepts, including the concept of physical education. Physical education is not only limited to fostering physical aspects, more than that, physical education is a tool/means for students to instill social and moral values such as loyalty, dedication, team work, honesty, justice and responsibility, unity, friendship, perseverance, hard work and dedication. sportsmanship.

Keywords: Hadith, Kalam Science, Physical Education

PENDAHULUAN

Maksum (2018) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani yakni pembelajaran yang mengaktualisasikan kemampuan kegiatan berbentuk tindakan perbuatan serta buatan buat diberi wujud, isi serta arah mengarah kebulatan karakter cocok dengan cita-cita manusiawi. Dikemukakan pula maksud pembelajaran badan didalam Abduljabar (2017) Pendidikan jasmani ialah cara pembelajaran yang menggunakan kegiatan badan serta direncanakan dengan cara sistematis bertujuan buat tingkatkan orang dengan cara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial serta emosi (Wira, Krisna, 2022).

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan aktivitas gerak, disiplin, selain itu pendidikan jasmani juga dapat mengembangkan keterampilan sosial, kritis, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. Semua tujuan itu akan tercapai melalui pelatihan dan aktivitas jasmani (olahraga) yang direncanakan secara kontiniu dan teratur (Pambudi et al., 2019). Pelatihan jasmani berperan penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Jasmani yang sehat dan segarlah yang mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara baik dan produktif. Untuk itu Pendidikan jasmani dalam pemaknaan yang lebih luas yang disalurkan melalui wahana olahfisik dengan berbagai cabangnya tidak saja bertujuan untuk membentuk kebugaran dan kesegaran jasmani "*body building*" akan tetapi cabang-cabang olahraga menyimpan nilai tersembunyi *hidden value* yang sangat bermanfaat dalam pembentukan karakter peserta didik (Ariestika, 2021). Melalui pendidikan jasmani seorang peserta didik akan terbangun dalam dirinya sportivitas, motivasi, semangat kerja sama, percaya diri, tanggung jawab, kejujuran, disiplin, ketangkasan, menghargai teman, kerja keras, power, daya tahan, pantang menyerah, keluwesan/kelenturan dan estetika. Karena itu pendidikan jasmani akan membentuk kepribadian yang sehat (*healthy personality*) peserta didik (Suherman, 2019).

Pembentukan karakter peserta didik seperti itu menurut Rasyidin membutuhkan pendekatan holistik juga menghendaki pengembangan potensi fisik dan pysical secara utuh, integral dan seimbang (Winarno, 2013:19). Inilah sesungguhnya hakikat pendidikan sebagai wahana bagi pembentukan karakter seseorang menjadi lebih baik disetiap harinya. Namun dalam tataran praktisi pendidikan jasmani merupakan bidang yang terabaikan atau terlupakan dalam Pendidikan Islam. Hampir saja bidang ini terlantarkan dan tidak mendapat perhatian serius dalam pengertian bahwa pendidikan jasmani tidak terintegrasi secara sistematis dalam sistem pembinaan di lembaga-lembaga pendidikan islam.

Sebagai sumber ajaran Islam kedua setelah Alquran, Hadis Nabi SAW banyak memberikan arah dan tuntunan dalam penyelenggaraan pendidikan. Hal ini ada kaitannya dengan pendidikan, kedudukan Hadis berfungsi sebagai al-bayan (penjelas) dari keumuman isyarat dan petunjuk pendidikan dalam Alquran yang masih memerlukan penjabaran yang rinci (Tafsir, 2017:29). Rasulullah SAW selain bertugas sebagai Nabi dan Rasul, juga dikenal sebagai sosok pendidik yang mulia dan agung, baik dalam keluarga maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Beliau telah banyak mendidik umat manusia ke jalan yang benar. Banyak teori dan praktik pendidikan yang telah beliau kemukakan dalam berbagai Hadisnya. Sehingga kesehatan jasmani secara konseptual mempunyai pengaruh kepada kesehatan jiwa dan akal (Muhaimin, 2014:22). Jasmani yang kurang sehat akan berdampak kepada keburukan jiwa dan akal, kesehatan jiwa dan akal sangat dipengaruhi keketika jiwa dan akal manusia tidak berfungsi dengan baik untuk melaksanakan tugasnya sebagai khalifah dan 'abdullah. Maka dari itu diperlukan pendidikan jasmani untuk mencapai kehidupan yang seimbang antara jasmani, jiwa dan akal karena ketiganya sangat menentukan kualitas aktifitas manusia (D. Marimba, 2017:47). Maka dari itu penting sekali Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Hadis ini untuk dikaji secara mendalam.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Pendekatan analisis isi merupakan suatu langkah yang ditempuh untuk memperoleh keterangan dan isi dari teks yang disampaikan dalam bentuk lambang (Azwar, 2016:27). Tahap analisis data pada penelitian ini proses mengatur urutan data, mengorganisirannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar. Dalam hal ini, setelah peneliti berhasil mendapatkan data dan informasi dari objek yang diteliti, langkah yang diambil kemudian menyajikan secara utuh tanpa melakukan tambahan maupun pengurangan informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan objek penelitian (Hajar, 2014:17). Pengorganisasian dan pengelolaan data tersebut bertujuan menemukan tema dan hipotesis kerja yang akhirnya diangkat menjadi teori substantif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada dasarnya ialah pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sehingga untuk memperoleh perubahan dalam kualitas seseorang, baik dalam fisik, mental ataupun emosional. Pendidikan jasmani menjadi perlakuan anak sebagai hal yang utuh, makhluk sosial dan mendapatkan kualitas

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

seperti mental dan fisik. Pendidikan jasmani merupakan usaha dalam pendidikan dengan menggunakan otot-otot besar, sehingga proses pendidikan dapat berlangsung tanpa gangguan. Smith (2016) menjelaskan bahwa pertumbuhan dan perkembangan yang dipacu melalui aktivitas jasmani akan mempengaruhi:

1. Ranah kognitif: Kemampuan berpikir yang diwujudkan dalam aktif bertanya, intelektual dalam memahami, dan gerak kinestetik.
2. Ranah psikomotor: Keterampilan gerak dan peningkatan keterampilan gerak yang juga menyangkut biologik dan kebugaran jasmani serta kesehatan.
3. Ranah afektif : kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan daya tahan kardiovaskuler.
4. Ranah jasmani: kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan daya tahan kardiovaskuler.

Pendidikan jasmani dilaksanakan sebagai salah satu alat dalam mencapai tujuan pendidikan nasional, dengan cakupan aspek kognitif, afektif, psikomotor dan fisik. Pembekalan pengalaman belajar pendidikan jasmani diarahkan untuk membentuk gaya hidup sehat serta aktif sepanjang hayat. Sukintaka (2019:20) mendefinisikan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sebagai sebuah mata pelajaran yang menitikberatkan perhatian pada ranah jasmani dan psikomotor, namun juga tidak mengabaikan aspek kognitif dan afektif. Cakupan materi pembelajaran jasmani untuk SD menurut Mustafa & Sugiharto (2020) (1) Permainan dan olahraga, (2) Aktivitas pengembangan, (3) Aktivitas senam, (4) Aktivitas ritmik, (5) Aktivitas air, (6) Pendidikan luar kelas, dan (7) Kesehatan. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak akan lepas dari yang namanya sarana dan prasarana olahraga atau bisa disebut dengan fasilitas olahraga. Hal ini pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya merupakan sebuah hal yang kompleks sehingga dibutuhkan pemikiran yang tepat untuk menjalankannya. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui sebuah aktifitas jasmani untuk mencapai tujuan semua proses pembelajaran yang ingin dicapai.

Penanaman nilai-nilai seperti di atas termuat di dalam undang-undang olahraga Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang keolahragaan nasional disebutkan tujuan olahraga adalah memelihara dalam hal meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional serta mengangkat martabat dan kehormatan bangsa. Berdasarkan batasan ini maka tidak akan muncul pandangan yang sempit terhadap pendidikan jasmani yang hanya memfokuskan kegiatan pada pengembangan organ-organ tubuh (*body building*), kebugaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*). Lebih dari itu pendidikan jasmani adalah kegiatan yang mengandung unsur-unsur pedagogis yang berada dalam konteks pendidikan secara umum yang memuat nilai-nilai luhur.

B. Hadis Tentang Pendidikan Jasmani

Ilmu kalam merupakan kajian luas dan definisi yang menekankan dimensi ontologis atau objek kajian adalah definisi yang dikemukakan oleh Muhammad Abduh (w. 1332 H / 1905 M) yang mengatakan bahwa Ilmu Kalam (Ilmu Tauhid) atau Teologi Islam adalah "ilmu yang membahas tentang Allah: sifat-sifat yang wajib dan yang boleh ditetapkan bagi-Nya, serta apa yang wajib dinafikan dari-Nya; tentang para Rasul untuk menetapkan apa yang wajib, yang boleh, dan yang terlarang dinisbahkan kepadanya". Dengan demikian ilmu kalam pada penelitian ini difokuskan dengan hadis tentang pendidikan jasmani.

Sebagai sumber pendidikan Islam, Al-quran memiliki fungsi sebagai petunjuk untuk mencapai bahagia di dunia dan akhirat. yang di dalamnya terdapat petunjuk mengenai pendidikan. Sedangkan Sunnah Nabi berfungsi sebagai penjelas terhadap ayat-ayat Al-Quran yang bersifat global berisi ajaran-ajaran dan ketentuan-ketentuan yang mengatur segala aktivitas masyarakat muslim baik yang bersifat vertikal maupun yang bersifat horizontal. Dalam konteks Pendidikan Islam, Rasul sebagai sumber dan inspirasi pendidikan karena tanpa diragukan secara umum masyarakat muslim mengakui bahwa Rasul merupakan pendidik pertama (*muallim wa muaddibu al-awwal*) yang langsung menta'lim dan mentarbiyah umatnya. Sehingga hadis-hadis, perjalanan Rasul bersama para sahabat merupakan isyarat dan sumber mata air yang tidak pernah kering bagi konsep pendidikan islam (Tafsir, 2017).

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Salah satu pokok penting yang termuat di dalam hadis Nabi adalah isyarat tentang pentingnya pendidikan jasmani. Dalam sebuah riwayat disebutkan bahwa seorang muslim berkewajiban untuk memenuhi hak dan kebutuhan fisiknya. Islam tidak membebani seseorang dalam melaksanakan ibadah jika ibadah itu mengancam keselamatan jasmaninya. Dalam sebuah riwayat seorang sahabat ditegur Rasul karena melaksanakan puasa akan tetapi puasa yang dilaksanakan membahayakan fisiknya (Abu Sulaiman, 2012:74). Karena menurut Rasul jasmani memiliki hak untuk dikembangkan, dirawat dan dijaga agar tetap sehat dan terhindar dari hal-hal yang membahayakan fisik. Sebuah hadis Nabi yang menyatakan tentang hak fisik adalah:

"Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Muqatil telah mengabarkan kepada kami 'Abdullah telah mengabarkan kepada kami Al Awza'iy berkata, telah menceritakan kepada saya Yahya bin Abu Katsir berkata, telah menceritakan kepada saya Abu Salamah bin 'Abdurrahman berkata, telah menceritakan kepada saya 'Abdullah bin 'Amru bin Al 'Ash radliallahu 'anhuma berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam berkata kepadaku: "Wahai 'Abdullah, apakah benar berita bahwa kamu puasa seharian penuh lalu kamu shalat malam sepanjang malam?" Aku jawab: "Benar, wahai Rasulullah". Beliau berkata: "Janganlah kamu lakukan itu, tetapi shaumlah dan berbukalah, shalat malamlah dan tidurlah, karena untuk jasadmu ada hak atasmu, matamu punya hak atasmu, isterimu punya hak atasmu dan isterimu punya hak atasmu. Dan cukuplah bagimu bila kamu berpuasa selama tiga hari dalam setiap bulan karena bagimu setiap kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kebaikan yang serupa dan itu berarti kamu sudah melaksanakan puasa sepanjang tahun seluruhnya". Maka kemudian aku meminta tambahan, lalu Beliau menambakkannya. Aku katakan: "Wahai Rasulullah, aku mendapati diriku memiliki kemampuan". Maka Beliau berkata: "Berpuasalah dengan puasanya Nabi Allah Daud Alaihissalam dan jangan kamu tambah lebih dari itu". Aku bertanya: "Bagaimanakah itu cara puasanya Nabi Allah Daud Alaihissalam?" Beliau menjawab: "Dia Alaihissalam berpuasa setengah dari puasa Dahar (puasa sepanjang tahun), caranya yaitu sehari puasa dan sehari tidak". Di kemudian hari 'Abdullah bin 'Amru bin Al 'Ash radliallahu 'anhuma berkata: "Duh, seandainya dahulu aku menerima keringanan yang telah diberikan oleh Nabi shallallahu 'alaihi wasallam".

Hadis tersebut di atas ditemukan dalam Kitab Shaum pada Bab Hak Badan dalam Berpuasa dengan No hadis 1839 bersumber dari Bukhari dan ada 3 (tiga) hadis ditemukan berasal dari Bukhari yang teksnya sama. Penelitian terhadap sanad hadis ini dinyatakan mutthasil (bersambung) dan para perawinya adalah tsiqah karena tidak syaz dan tidak ber-illat. Dengan demikian disimpulkan bahwa hadis ini adalah shahih dan ada hadis pendukung. Berikutnya adalah hadis pendukung dari Muslim dengan redaksi yang sama sebagai berikut :

Artinya: "Dan telah menceritakan kepadaku Zuhair bin Harb dan Muhammad bin Hatim semuanya dari Abdurrahman bin Mahdi - Zuhair berkata- Telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Mahdi telah menceritakan kepada kami Salim bin Hayyan telah menceritakan kepada kami Sa'id bin Mina' ia berkata; Abdullah bin Amru berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bertanya kepadaku: "Wahai Abdullah bin Amru, telah sampai berita kepadaku bahwa kamu berpuasa sepanjang hari dan shalat sepanjang malam. Janganlah kamu lakukan, sebab jasadmu mempunyai hak atas dirimu, kedua matamu mempunyai hak atasmu, dan isterimu juga punya hak atasmu. Karena itu, hendaknya kamu puasa dan juga berbuka. Berpuasalah tiga hari pada setiap bulannya, sebab itulah sebenarnya puasa sepanjang masa." Saya berkata, "Wahai Rasulullah, sesungguhnya saya kuasa melakukannya." Beliau bersabda: "Kalau begitu, berpuasalah sebagaimana puasa Dawud 'Alaihis salam, berpuasalah sehari dan berbukalah sehari." Di kemudian hari Abdullah bin Amru pun berkata, "Duhai..., sekiranya kau mengambil rukhsah (keringanan) itu."

Hadis kedua ini bersumber dari Muslim tentang Larangan Berpuasa Dahr ditemukan dalam Kitab Puasa no. hadis 1973. Selanjutnya Nabi dalam hadisnya tentang sehat jasmani sebagai berikut:

Artinya:Telah menceritakan kepada kami 'Amru bin Malik dan Mahmud bin Khidasy Al Baghdadi kedua ya berkata: telah menceritakan kepada kami Marwan bin Mu'awiyah telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Abu Syumailah Al Anshari dari Salamah bin 'Ubaidillah bin Mihshan Al Khatmi dari bapaknya yang pernah bertemu dengan Nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam dia berkata: Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Barangsiapa di antara kalian di pagi hari aman ditengah-tengah keluarganya, sehat jasmaninya, memiliki kebutuhan pokok untuk sehari-harinya, maka seakan akan dunia telah dikumpulkan untuknya." Abu Isa berkata: hadits ini hasan gharib, kami tidak mengetahuinya kecuali dari hadits Marwan bin Mu'awiyah, makna: hizat adalah Jumi'at (terkumpul). Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Isma'il telah menceritakan demikian kepada kami Al Humaidi telah menceritakan kepada kami Marwan bin Mu'awiyah hadits yang semakna, dan dalam bab ini ada hadits dari Abu Darda".

Hadis tersebut bersumber dari Tirmidzi dalam Kitab Zuhud, bab Tawakkal kepada Allah dengan nomor hadis 2268. Penelusuran ulama terhadap sanad hadis ini adalah mutthasil dan para perawinya dinyatakan tsiqah sehingga hadis ini disimpulkan statusnya shahih dengan Jalur sanad terlampir. Selanjutnya Hadis yang sama sebagai berikut :

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Sa'id dan Mujahid bin Musa keduanya berkata; telah menceritakan kepada kami Marwan bin Mu'awiyah telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Abu Syumailah dari Salamah bin 'Ubaidullah bin Mihshan Al Anshari dari ayahnya dia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Barangsiapa di pagi hari tubuhnya sehat, aman jiwanya dan memiliki makanan pokok pada hari itu, maka seolah-olah dunia telah dihimpun untuknya."*

Dua teks hadis di atas memberikan gambaran yang sangat jelas dan gamblang yang memuat substansi pendidikan jasmani. Pengertian aman di tengah-tengah keluarga, dapat dimaknai terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan ruhaniah, kedamaian, kerukunan, harmonisasi, kebersihan dan kesehatan. Di sisi lain adanya ketersediaan pangan sebagai nutrisi dan terpenuhinya hak-hak fisik, seperti istirahat, tidur, bergerak dan berolahraga. Bahkan seorang Ibnu Sabil yang akan melakukan perjalanan harus mempersiapkan perbekalan berupa makanan, sarana dan alat transportasi, sehat jasmani, serta fasilitas lain sehingga perjalanannya aman. Salah satu topik penting yang masuk dalam lingkup pendidikan jasmani adalah penanaman nilai kebersihan dan kesehatan bahkan nilai estetis. Sebuah Hadis yang termuat dalam Sunan Turmuzi No hadis 2924 di bawah ini merupakan sindiran terhadap seseorang yang tidak memperhatikan hak keindahan dan kebersihan fisiknya.

Artinya: *Menceritakan kepada kami 'Abd bin Humaid telah mengabarkan kepada kami Abdurrazzaq telah mengabarkan kepada kami Ibrahim bin Yazid ia berkata; Aku mendengar Muhammad bin 'Abbad bin Ja'far Al Makhzumi menceritakan dari Ibnu Umar ia berkata; "Seseorang menghadap Nabi shallallahu 'alaihi wasallam dan bertanya: "Ya Rasulullah, siapakah orang yang berhaji itu? Beliau menjawab: "Orang yang kusut rambutnya (tidak disisir) dan yang bau badannya (tidak memakai wewangian)" seseorang lainnya berdiri kemudian bertanya; "Wahai Rasulullah, haji apakah yang paling afdhal?" beliau menjawab: "Mengeraskan suara (talbiyyah) dan mengalirkan darah hewan (kurban)." yang lainnya bertanya; "Apakah as Sabil itu?" beliau menjawab: "Perbekalan (makanan) dan alat-alat pengangkutan serta sehat jasmani dan perjalanan pun aman." Abu Isa berkata; Kami tidak mengetahui hadits ini dari Ibnu Umar kecuali dari hadits Ibrahim bin Yazid Al Khuzi al Makki, sebagian ulama ahli hadits telah mengomentari Ibrahim bin Yazid dari segi hafalannya.*

Pendidikan jasmani sebagai proses pendidikan yang membolehkan individu mempelajari kemahiran-kemahiran fisik, mental dan sosial atau upaya yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan ruhaniah seseorang atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan olahraga diisyaratkan dengan kata al-quwwah sebagaimana di dalam Surah Al Anfaal ayat 60 sebagai berikut :

واعذوا نهى ياستطعتى ي قسج وي رطاظ انخيم تزهتى ته عذو الله
وعذوكى واخزي ي دو هى لاتهه ئ هى الله يعه هى ويات فقتنا ي شىء فى
سثيم الله ينف اتيكى واتى لا تظه ئ

Ayat di atas ditafsir oleh hadis Nabi sebagai berikut :

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Harun bin Ma'ruf telah mengabarkan kepada kami Ibnu Wahb telah mengabarkan kepadaku Amru bin Al Harits dari Abu Ali Tsumamah bin Syufayi bahwa dia mendengar 'Uqbah bin 'Amir berkata, "Saya pernah mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam menyampaikan ketika beliau di atas mimbar: '(Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi)' (Qs. Al Anfaal: 60), ketahuilah sesungguhnya kekuatan itu adalah melempar, ketahuilah sesungguhnya kekuatan itu adalah melempar."*

Hadis di atas menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan alquwwah adalah keterampilan memanah (melempar). Sedangkan ulama ada yang menafsirkannya dengan benteng pertahanan dan ada juga yang berpendapat segala macam sarana prasarana serta pengetahuan yang diperlukan untuk mempertahankan nilai-nilai ilahiyah. Qurays shihab menafsirkan ayat tersebut siapkanlah untuk menghadapi mereka, yakni musuh-musuh kamu, apa yang kamu mampu menyiapkannya dari kekuatan apa saja dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk persiapan perang. Persiapan menurut Quraish memerlukan biaya, karena itu diperintahkan menafkahkan harta. Apapun penafsirannya yang paling tepat menurutnya adalah menyesuaikannya dengan perkembangan ilmu dan kemajuan zaman.

Salah satu sarana pendidikan jasmani adalah olahraga, yang dalam bahasa Arab dikenal dengan istilah riyadhah. Riyadhah bentuk masydar dari kata radha. Dalam ungkapan arab disebut radha al mahru yang berarti thawwaa'hu wa zdallahu wa allamahu al sair yaitu menundukkan, mendidik agar pandai berjalan, melatih agar mudah terpimpin (Nasution, 2014:2017). Jika kata ini dirangkai dengan kata berarti mendidik dan membina fisik dengan berbagai gerakan agar anggota badan siap untuk melaksanakan tugas-tugas dengan mudah. Dengan demikian olahraga bertujuan untuk menguatkan fisik dan mendidiknya agar terampil dalam melaksanakan gerakan. Islam tidak melarang setiap upaya yang bertujuan untuk menguatkan fisik melalui olahraga. Bahkan

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Islam sangat menginginkan agar generasinya memiliki fisik yang kokoh dan kuat, demikian juga akal, akhlak dan ruhaninya karena Islam sangat memuliakan “kekuatan”. Salah satu sifat Allah yang maha sempurna adalah *انْفِجَ وَان تَي*. Pada suatu saat Rasul pernah berdoa sebagaimana dalam hadis yang riwayat Ahmad dalam Musnad dan At Tirmidzi dalam Sunan:

انهي اعزالاسلاو تاحة انزجهي انيك, تع ز ت انخطاب او تاتي جهم ت هشاو
Artinya : Ya Allah! Kuatkanlah Islam dengan salah seorang dari dua orang yang paling engkau cintai, Umar bin Khaththab atau Abu Jahal bin Hisyam.

Hadis tersebut merupakan doa Nabi yang termuat dalam musnad Ahmad dan sunan At-Tirmidzi riwayat Muslim yang dipanjatkan Rasul setelah beliau memperhatikan sifat-sifat kekuatan, keberanian dan kemantapan tekad pada kedua tokoh tersebut. Karena itu rasul sangat memuliakan orang mukmin yang memiliki kemampuan tinggi. Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai daripada orang lemah, sebuah hadis yang diriwayatkan Muslim sebagai berikut :

*ان وِي انقبى خيز واحة ان الله ي ان وِي انضعيف وف كم خيز احزص
عه يا ي فَعك واستع تالله ولا تعجزوا اصاتك شيء فلا تقم نى افعت
كذا وكذا ونك قم قدر الله ويا شاء فعم فا ننتفتح ع م انشيطا*

Hadis tersebut di atas menyatakan tentang penghargaan terhadap mukmin yang kuat lebih baik dan bahkan lebih dicintai di sisi Allah swt dan tentu mencemooh sikap mukmin yang pengecut dan lemah. ‘Athiyah Shaqr mengutip pandangan Ibn Al Qayyim dalam bukunya Zhadul al Ma’ad ketika berbicara tentang olahraga menyatakan bahwa gerakan adalah tiang penyanggah olahraga. Olahraga akan membebaskan fisik seseorang dari gangguan makanan secara natural, olahraga juga akan meringankan dan menggiatkan badan dan dapat menyerap nutrisi secara baik, membakar lemak-lemak dan menguatkan sendi-sendi tulang, menguatkan urat nadi, membebaskan seluruh penyakit fisik dan non fisik. Menurutnya setiap anggota badan memiliki olahraga tersendiri. Olahraga dalam pandangan Islam sangat luas yang bermanfaat tidak saja secara fisik akan tetapi bermanfaat terhadap olahraga ruhani dan mental. Aktivitas ibadah seperti shalat yang memuat thaharah dan gerakan anggota tubuh, haji dan rukunrukunnya, mengunjungi rekan, menjenguk orang sakit, berjalan ke masjid dan berbagai aktivitas sosial. Keseluruhan itu dipandang sebagai latihan dan penguatan anggota badan.

Di sisi lain ada olahraga yang diakui bahkan diperintahkan untuk dilaksanakan meskipun tidak termasuk pada at taklifi al syariah seperti olahraga yang dilakukan pada saat ini. Pada masa Rasulullah sudah dikenal beberapa cabang olahraga sebagaimana dikenal pada saat ini yang dipandang sebagai sarana untuk memperoleh kekuatan dan kemahiran seperti, jalan cepat, lomba mengendarai dan memacu kuda, memanah, permainan pedang, gulat, angkat berat dan lompat jauh/tinggi dan berenang. Olahraga tersebut dikenal dengan istilah sebagai berikut:

1. Al-a’dwu yaitu cabang olahraga jalan cepat yang biasanya diperuntukkan bagi pejalan kaki karena pelaksanaan jihad, dakwah dan mencari rezki dan lain-lain. Dalam sebuah riwayat Ahmad Rasulullah pernah berlomba jalan cepat dengan Siti Aisyah.
2. Rukub al khail wa sibakuha, Sejak dulu bangsa Arab sangat terkenal dengan pacuan kudanya, bahkan seorang anak yang akan mencapai usia delapan tahun wajib dan diperintahkan belajar menunggang kuda. Olahraga ini dipandang sebagai sarana transportasi efektif dalam peperangan.
3. Permainan senjata atau انشيش (syisy yang populer dikalangan Arab dengan istilah) ان قُاف (An Niqaf yaitu bentuk pertandingan senjata sebagaimana dikenal pada hari ini dalam bentuk tarian Habsyi dengan gerakan-gerakan olahraga yang diringi dengan panah.
4. Tahtib (yang dikenal dengan nama ال ل يخ) allabkhu (atau) انهجج al-labju (yaitu bentuk olahraga yang menyerupai permainan pedang sebagai upaya mengambil sikap tubuh dalam menyerang dan mempertahankan diri dengan tongkat).
5. Musyaraah wal mulakamah, yaitu olahraga gulat dan tinju. Diberitakan bahwa Rasul pernah bergulat dengan penduduk Makkah diantara mereka adalah Rakanah bin Abdu Yazid Bin Hisyam Bin Abdu Al-Muthallib adalah seorang pegulat yang tangguh.
6. Raf’u al atsqal yaitu olahraga angkat besi jenis olahraga permainan adu kekuatan yang dikenal di kalangan Arab dengan istilah al rab’u yaitu mengangkat batu dengan tangan. Olahraga ini dilaksanakan untuk mengetahui kekuatan seorang laki-laki. Dalam istilah Arab batu yang diangkat disebut al rabi’ah atau al

marbu'u. Dalam sebuah riwayat disebut bahwa Rasul pernah melewati kerumunan orang yang sedang melakukan permainan angkat batu.

7. Al qafzu aw al watsbu al 'aly, yaitu lompat tinggi atau lompat jauh dengan aturan –aturan khusus akan tetapi biasanya menggunakan kayu melintang untuk dilompati. Olahraga ini dapat dikenal dengan istilah) انقيزي al qafiziy).
8. Al qurah, sejenis permainan boling pada hari ini dengan menggunakan batu yang bulat atau buah dan jenis lainnya yang berbentuk bulat yang digulingkan ke arah lubang yang sudah disediakan. Seorang pemain yang berhasil memasukkan qurshah ke dalam lubang maka dialah yang menang. Permainan ini dikenal dengan istilah al dahwu bi al hijarah.
9. Al sibahah yaitu berenang

Cabang-cabang olahraga diatas merupakan jenis permainan dan bentuk olahraga yang populer pada masa Rasulullah. Bahkan menurut riwayat Rasul “mensyariatkan” untuk dilaksanakan sebagai hobi, kesenangan dan untuk melatih ketangkasan fisik. Ayat-ayat al Al-Qur'an mengisyaratkan pembolehan dan membenaran olahraga sebagai sebuah sarana untuk mengembangkan potensi pada seseorang. Seperti Surah Al- 'Adhiyat 1-536, Surah Al-Anfaal Ayat 6037 dan Surah An-Nahl Ayat 838. Hadis Nabi juga banyak yang dapat dijadikan landasan terhadap cabang olahraga di atas bahkan diriwayatkan Rasul pernah memainkan masing-masing cabang olahraga tersebut. Hanya saja para ulama berbeda pendapat terkait dengan status hadis yang menjadi landasan cabang olahraga tersebut. Hadis Nabi yang mendorong agar seseorang mempelajari atau menyatakan tentang keutamaan olahraga berkuda dan berenang muncul dengan bentuk yang sangat beragam.

Demikian adapun Islam memandang bahwa pendidikan olahraga tidak akan menghasilkan sesuatu yang berarti kecuali disertai dengan olahraga ruhaniah dan moral. Pada hakikatnya olahraga akan dapat membentuk manusia yang bersih, sehat, mampu membentuk manusia yang berbudi luhur memiliki keistimewaan dengan fisik yang kuat, moralnya baik dan akal nya cerdas. Islam melihat bahwa olahraga adalah sesuatu yang halal dan dibolehkan. Olahraga adalah sarana pendidikan yang harus dinikmati dan olahraga bukan sebagai tujuan. Dalam kaedah ushul disebutkan bahwa perintah untuk melakukan sesuatu maka diperintahkan untuk mempersiapkan sarana pendukungnya. Perintah memenuhi hak-hak fisik, merawat, menguatkan dan menjaga kesehatan dan keindahannya memuat pengertian bahwa olahraga dan gerakan adalah sesuatu yang diperintahkan dan diwajibkan. Karena Islam ketika membolehkan dan menghalalkan sesuatu, islam membuat batasan dan aturan yang mencegah agar tidak terjadi pelanggaran moral demikian hikmah at tasyriinya.⁴¹ Jika olahraga dilaksanakan sesuai dengan batas dan norma sesungguhnya olahraga adalah sesuatu yang wajib untuk dibudayakan kalau tidak bahayanya akan lebih besar daripada manfaatnya. Al- Quran memberikan isyarat sebagai berikut : *“Hai orang-orang yang beriman janganlah kamu mengharamkan kebaikan-kebaikan yang diharamkan Allah kepadamu, dan janganlah kamu melampaui batas sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas”*. Keumuman lafadz ayat diatas adalah melarang setiap hal yang melampaui batas.

Salah satu kejadian penting yang sering mencedarai dunia olahraga pada saat ini adalah terjadinya rasialisme yaitu sikap yang sangat ditentang oleh Pendidikan Islam. Dalam sebuah riwayat dari Abi Mulaikah tatkala terjadi penaklukan kota Mekah, yaitu kembalinya kota Mekah dibawah kekuasaan Rasulullah pada tahun 8 Hijriah, maka bilal disuruh Rasulullah untuk berazdan. Ia memanjat Ka'bah dan berazdan, berseru kepada kaum muslimin untuk shalat berjamaah, Attab bin Usaid ketika melihat Bilal naik ke atas Ka'bah untu berazdan, berkata, segala puji bagi Allah yang telah mewafatkan ayahku sehingga tidak sempat menyaksikan peristiwa hari ini. Dari Haris bin Hisyam berkata: Muhammad tidak akan menemukan orang lain untuk berazdan kecuali burung gagak yang hitam ini. Maksudnya mencemooh Bilal karena warna kulitnya yang hitam. Peristiwa ini melatari turunnya Ayat ke 13 dari Surah al- Hujarat yang mengandung pesan pelarangan menyombongkan diri karena kedudukan, kepangkatan, kekayaan dan keturunan. Karena itu dalam dunia olahraga sikap rasialis adalah bentuk pelanggaran.

Karenanya Pendidikan jasmani merupakan salah satu alternatif sarana pengembangan karakter yang mesti digalakkan pada fase-fase awal dilembaga-lembaga pendidikan Islam. Kecuali itu, Pendidikan Jasmani juga menjadi satu solusi dalam penyelesaian perilaku penyimpangan peserta didik. Pengembangan pendidikan Jasmani dapat direncanakan dan diimplementasikan melalui *written curriculum, hidden curriculum, co-curriculum dan extra-curriculum*.

PENUTUP

Dipublikasikan Oleh :
UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Hadis Nabi merupakan sumber dan inspirasi pendidikan Islam berisi tentang petunjuk yang mengatur segala aktivitas masyarakat muslim. Sebagai sumber Pendidikan Islam hadis Nabi sarat dengan berbagai konsep pendidikan termasuk konsep pendidikan jasmani. Rasul memerintahkan seseorang agar tetap memenuhi dan memelihara hak fisik agar tetap bersih dan sehat, mengkonsumsi makanan secara baik, lingkungan dan pakaian yang bersih.

Pendidikan jasmani tidak saja terbatas pada pembinaan aspek jasmaniah lebih dari itu pendidikan jasmani merupakan sarana bagi peserta didik untuk menanamkan nilai sosial dan moral seperti loyalitas, dedikasi, kerja team, kejujuran, keadilan dan tanggungjawab, persatuan, persahabatan, ketekunan, kerja keras dan sportifitas. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang sangat penting yang tidak boleh diabaikan, sebab pengabaian terhadap pendidikan jasmani sama dengan pengabaian terhadap cita-cita dan tujuan ideal pendidikan yaitu pengembangan seluruh potensi peserta didik termasuk pengembangan potensi fisikalnya.

REFERENSI

- Abduljabar, B. (2017). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Abu Sulaiman, A. H. (2012). *Krisis Pemikiran Islam*. Jakarta: Media Dakwah.
- Ariestika, E. (2021). Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21, 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/JSOPJ.55>
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baun, A., Rohi, I. R., Nafie, A. J., & Masi, P. W. (2022). Kompetensi Kepribadian Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Menggunakan Google Classroom. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5, 9–14.
- D. Marimba, A. (2017). *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung: Al- Ma'arif.
- Hajar, I. (2014). *Dasar-dasar Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dalam Pendidikan (I)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A. (2018). Olahraga Bermutu Untuk Semua 1. *Conference Pekan Ilmiah Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya*, 17-20 September 2018, 1–10. https://www.researchgate.net/publication/327743584_Olahraga_bermutu_untuk_semua/link/5ba1cbf692851ca9ed14c29f/download
- Muhaimin, A. M. (2014). *Pemikiran Pendidikan Islam: Kajian Filosofis dan Kerangka Dasar Operasionalisasinya*. Bandung: Trigenda Karya.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Sainika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Nasution, H. (2014). *Islam Rasional*. Bandung: Mirzan.
- Pambudi, M. I., Winarno, M., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(1), 110–116. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Smith, J. L. (2016). *Planning a Program of Physical Education for a New Junior High School*. 32(5), 246–250.
- Suherman, W. S. (2019). Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani. *Yogyakarta: FIK UNY*.
- Sukintaka. (2019). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa.
- Tafsir, A. (2017). *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani (Issue January)*. UM Press.
- Wira, Krisna, T. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Aktivitas Fisik Ringan dalam Pembelajaran PJOK. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5, 39–49.