

**PENDIDIKAN JASMANI
DALAM PERSPEKTIF ISLAM**

SKRIPSI

*Diajukan kepada
Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri (UIN) Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Strata -1 Sarjana Pendidikan Agama Islam (S.Pd.I)*

Oleh

AHMAD RAZALI
NIM 04110070



**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**

Juli, 2008

**PENDIDIKAN JASMANI
DALAM PERSPEKTIF ISLAM**

SKRIPSI

*Diajukan kepada
Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri (UIN) Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Strata-1 Sarjana Pendidikan Agama Islam (S.Pd.I)*

Oleh

AHMAD RAZALI
NIM 04110070



**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**

Juli, 2008

LEMBAR PERSETUJUAN

PENDIDIKAN JASMANI

DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DANHADTS

S K R I P S I

Oleh:

AHMAD RAZALI

NIM 04110070

Telah Disetujui Pada Tanggal 04 Juli 2008
Oleh Dosen Pembimbing,



Drs. M. Zainuddin, M.A

NIP. 150 275 502

Mengetahui,
Ketua Jurusan PAI,



Drs. Moh. Padil, M. Pd.I

NIP 150 267 235

**LEMBBAR PENGESAHAN
PENDIDIKAN JASMANI
DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN HADITS**

S K R I P S I

Dipersiapkan dan disusun oleh

**AHMAD RAZALI
NIM 04110070**

*Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal
24 Juli 2008 dengan nilai A
dan diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar strata-1 sarjana Pendidikan Agama Islam
(S. Pd.I)*

Pada tanggal, 24 Juli 2008
Susunan Dewan Penguji,

Ketua Sidang

Sekretaris Sidang

**Drs. H. Masduki, MA
NIP. 150 288079**

**Drs. M. Zainuddin, MA
NIP. 150 275 502**

Penguji Utama

Pembimbing

**Drs. H. Agus Maimun, M. Pd
NIP. 150 289 468**

**Drs. M. Zainuddin, MA
NIP 150 275 502**

**Mengesahkan
Dekan Fakultas Tarbiyah UIN Malang**

**Prof. Dr. H.M. Djunaidi Ghony
NIP. 150 042 031**

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Ilahi Rabbi, yang telah memberikan Hidayah dan Inayah-Nya. Untuk itu, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT, yang menjadi sumber utama dalam karya ini, dan juga yang telah memberikan kesehatan dan kekuatan sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 2.
3. Nabiullah Muhammd SAW, yang telah membimbing kita melalui ilmu Pendidikan Agama Islam yang insya Allah kita menjadi orang yang dimuliakan oleh Allah SWT baik di Dunia maupun di Akhirat nanti.
4. Bapak, ibu, kakak, mbak, dan adik-adikku yang saya cintai dan saya baggakan. Yang telah memberikan kepercayaannya kepada saya untuk melanjutkan pendidikan sampai ke Perguruan Tinggi.
5. Keluarga Besar K.H. Bajuri Yusuf dan Ustadz Khalisun Satir, yang telah memberikan motivasi kepada saya untuk selalu menuntut ilmu dan mengamalkannya sebagai bekal dimasa yang akan datang.
6. keluarga bapak Munip, yang telah memberikan arahan dan menghidupkan motivasi belajarku dan adik Dewi dan Nanda yang selalu menemani dikala sepi dan hatiku gundah dan resah.
7. Bapak dan ibu guru, ustadz-ustadzah, yang ada di Bawean, maupun di Malang, yang telah membimbing dan mendidik saya. Sehingga saya menjadi orang yang bertanggung jawab kelak dihadapan Allah SWT dan dihadapan manusia. Amin.
8. Pengasuh TPQ Nurul Huda dan para Asatidz TPQ Nurul Huda yang telah memberikan banyak pengalaman dan pengetahuan. "Poko'e I Like Nurul Huda". Tetap jaya Nurul Huda dalam mencetak panji-panji kebenaran.
9. Sahabat-sahabatku; Moh. Muslih, Maulud Hidayat, Towilah, Nur Lailiyah dan Yayuk Mahzumah. Dan sahabat-sahabatku semua, yang telah menghiasi hari-hari saya dengan kebahagiaan dan ketenangan. Dan tidak lupa pula, orang yang aku sayangi dan cintai dalam hatiku. Salam sayang (IL₂ I Y₂ UN).

Motto

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ
 {رواه مسلم}

“Mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan di dalam segala kebaikan.”
 (HR. Muslim)¹

¹ HR. Muslim, *Kitab al-Qadīr, Bāb Fī Al-Amri bi Al-Quwwat wa Tark Al-'Ajz*, nomor 14816.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Razali
NIM : 04110070
Alamat : Jl. MT. Haryono Gg. VI C/853 Dinoyo Malang.

Menyatakan bahwa “Skripsi” yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, dengan judul:

PENDIDIKAN JASMANI DALAM PERSPEKTIF ISLAM

adalah hasil karya saya sendiri, bukan “duplikasi” dari karya orang lain.

Selanjutnya apabila di kemudian hari ada “klaim” dari pihak lain, bukan tanggung jawab dosen pembimbing atau pengelola fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan siapapun.

Malang, 04 Juni 2008
Hormat saya,



Ahmad Razali
NIM 04110070

KATA PENGANTAR



الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ وَعَلَى آلِهِ

وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

Segala puja dan puji syukur kita kehadirat Allah SWT yang telah memberi Rahmat dan Kasih Sayang-Nya kepada kita semua sehingga kita bisa menikmati betapa lezatnya mencari ilmu pengetahuan, sebagai bekal kita di masa yang akan datang.

Shalawat beserta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita baginda Nabi besar Muhammad SAW yang telah membimbing kita dari zaman yang tidak beragama menuju zaman yang beragama yakni دين الإسلام .

Dengan selesainya skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, arahan, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Suprayogo selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.
2. Bapak Prof. Dr. H. M. Djunaidi Ghony, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah UIN Malang.
3. Bapak Drs. Moh. Padil. M, Pd.I, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Islam UIN Malang.

4. Bapak Drs. M. Zainuddin, M.A, selaku dosen Pembimbing saya yang telah memberikan bimbingan dan telah banyak membantu terselesaikannya skripsi ini.
5. Segenap Dosen UIN Malang, khususnya dosen Tarbiyah, PKPBA, PKPBI, serta Kyai, Murabbi, dan Asatidz Ma'had Sunan Ampel Al-'Ali yang saya cintai.
6. Dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Teriring do'a dan harapan semoga amal mereka semua diterima oleh Allah SWT. Penulis mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Segala kesempurnaan hanya milik Allah SWT semata, penulis harapkan kritik dan saran semoga tulisan sederhana ini bermanfaat bagi almamaterku, penulis dan pembaca, Amin Ya Rabbal 'Alamin.

Malang, 04 Juni 2008

Ahmad Razali
NIM 04110070

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
SURAT PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Metode Penelitian.....	8
G. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II : KONSEP DASAR PENDIDIKAN JASMANI	
A. Pengertian pendidikan	11
B. Pengertian pendidikan jasmani.....	26
BAB III : LANDASAN PENDIDIKAN JASMANI	
A. Landasan Religius	38
B. Landasan Yuridis.....	46

C. Landasan Medis.....	49
D. Tujuan Pendidikan Jasmani	52
E. Manfaat pendidikan jasmani	54
F. Metode Pendidikan Jasmani.....	59
G. Jenis-Jenis pendidikan Jasmani	66

BAB IV: PENDIDIKAN JASMANI DALAM PERSPEKTIF ISLAM

A. Al-Qur'an dan Hadits	79
B. Pendapat Para Ulama'	89

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan	125
B. Saran-Saran	127

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN



ABSTRAK

Ahmad Razali, *Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadits*. Skripsi, Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Negeri Malang. Drs. M. Zainuddin, M.A.

Penelitian skripsi dengan judul Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadits, merupakan jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*), yaitu suatu research kepustakaan murni. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pendidikan jasmani menurut perspektif Islam, ditinjau dari bermain dan olah raga.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan *metode tafsir maudlu'iy*, yaitu sebuah metode dengan menghimpun ayat-ayat yang mempunyai maksud yang sama dalam arti sama-sama membicarakan satu topik masalah, kemudian disesuaikan dengan kronologi/susunan peristiwa. Berikutnya melakukan pelacakan terhadap turunnya ayat dan dilengkapi dengan sunnah nabawiyah. Langkah berikutnya memahami korelasi antar ayat, pada ayat pertama sebagai pedoman bagi ayat berikutnya. Lalu, dalam analisis ini diperjelas lagi dengan contents analisis, yaitu menafsirkan isi yang terkandung pada kajian tersebut.

Dari hasil penelitian dengan metode di atas, menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dalam perspektif Islam menjelaskan tubuh memiliki nilai yang tidak dapat dipisahkan dengan aktivitas-aktivitas yang lain. Di antaranya, berkaitan dengan pekerjaan, ibadah, dan berjihad di jalan Allah Swt., sehingga pesan yang terkandung pada ayat-ayat tidak lain menggamabarkan suatu pekerjaan yang dilengkapi dengan identitas tubuh yang kuat.

Uraian di atas, dapat disimpulkan, bahwa pendidikan jasmani dalam perspektif Al-Qur'an dan Hadits memandang bahwa pendidikan jasmani berorientasi pada pembentukan tubuh yang kuat. Dengan cara melakukan gerak badan, dengan tujuan untuk menumbuh kembangkan gerak seperti kekuatan tubuh, daya tahan tubuh, dan kelentukan; kemudian menumbuh kembangkan pada sikap yang terbentuk dengan pengetahuan, keterampilan intelektual, dan kemampuan intelektual; dan mewujudkan perilaku sosial kemasyarakatan, dengan keterampilan bersikap, kemampuan bertanggung jawab, dan keterampilan personalitas.

Identitas yang dimiliki bagi seorang Muslim dengan harapan untuk dapat mempertahankan Negara, bangsa dan agamanya. Sebab, tubuh sebagai tumpuan dan sarana dalam segala bentuk aktivitasnya, di antara waktu melakukan shalat, dalam melakukan pekerjaan, dan berjihad di jalan Allah seperti membela Negara, bangsa dan agama.

Pendidikan Islam dalam mengembangkan dengan kekuatan yang terdapat pada diri seorang Muslim akan memperkuat dan menuju kearah pembentukan manusia sempurna, dan menjadi hamba-Nya yang baik, karena tujuan pendidikan Islam secara umum adalah membentuk manusia yang paripurna dan selalu mendekatkan diri kepada Allah agar menjadi hamba yang bertaqwa.

Kata kunci: *Pendidikan Al-Qur'an dan Hadits, jasmani.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Allah SWT menciptakan struktur kepribadian manusia dalam bentuk potensial. Dinamika kepribadian Islam di antaranya adalah dinamika struktur jasmani. Struktur jasmani merupakan aspek biologis dari struktur kepribadian manusia. Aspek ini tercipta bukan dipersiapkan untuk membentuk tingkah laku tersendiri, melainkan sebagai wadah atau tempat singgah struktur ruh. Kedirian dan kesendirian struktur jasmani tidak akan mampu membentuk suatu tingkah laku lahiriah, begitu pula sebaliknya ruh tidak akan berfungsi apabila tidak ada jasmani sebagai wadah ruh, misalnya berkaitan dengan tingkah laku batiniah yang diekspresikan dengan perbuatan pada tingkah laku yaitu gerak badan.

Menurut Abdul Mujib, disebutkan bahwa struktur jasmani memiliki daya atau energi yang mengembangkan proses fisiknya. Energi ini lazimnya disebut dengan daya hidup (*al-Hayah*). Daya hidup kendatipun sifatnya abstrak, tetapi ia belum mampu menggerakkan suatu tingkah laku. Suatu tingkah laku dapat berujud apabila struktur jasmani telah ditempati struktur ruh.²

Manusia dalam konsep kepribadian Islam merupakan makhluk mulia yang memiliki struktur kompleks dan bahkan terindah postur tubuhnya, (Q.S.

² Abdul Mujib, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2006), hlm. 113-114.

al-Tîn: 4 dan QS. al-Isra': 70). Struktur jasmani atau disebut dengan psikomotorik (yang disebut gejala gerak, daya gerak). Kategori kemampuan psikomotor ialah kemampuan yang menyangkut kegiatan otot dan kegiatan fisik. Jadi, tekanan kemampuan yang menyangkut koordinasi syaraf otot; dan juga menyangkut penguasaan tubuh dan gerak. Secara singkat dapat dikatakan, bahwa kemampuan psikomotorik ini menyangkut kegiatan fisik yang meliputi kegiatan melempar, melekuk, mengangkat, berlari dan sebagainya. Penguasaan kemampuan ini meliputi gerakan anggota tubuh yang memerlukan koordinasi syaraf otot yang sederhana dan bersifat kasar menuju gerakan yang menuntut koordinasi syaraf otot yang lebih kompleks dan harus secara lancar.

Kenyataannya memang tidak dapat dipungkiri, bahwa selagala bentuk aktivitas manusia tidak terlepas dengan jasmaninya. Misalnya dalam pembelaan Islam di masa Rasulullah tidak lepas dengan pengorbanan jasmaninya, bahkan sebelum terjun kemedan perang Rasulullah selalu mengkalasifikasi kemampuan dan kekuatan jasmaninya.³

Bagi seorang muslim bahwa Jasmani sebagai sarana dalam beribadah kepada Sang Khaliq (Allah SWT), baik ibadah yang bersifat *hablu minan-nas* dan *hablu mina-Allah*. al-Ghazali memandang aspek jasmani sebagai sarana untuk mencapai maksud manusia, dan sarana untuk melaksanakan kewajiban-kewajiban agama. Misalnya menolong seseorang yang lagi keberatan membawa sesuatu, maka bagi orang melihat harusnya membantunya untuk

³ Ahmad Syauqi Al-Fanjari, *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2005). hlm. 84.

meringankan bebannya sedangkan keterkaitan dengan aktivitas jasmani dengan Sang Khaliq ialah dengan melakukan ibadah shalat sehari semalam lima kali. Dalam pendapat yang lain al-Ghazali menyebutkan bahwa aspek jasmani merupakan salah satu dasar pokok untuk mendapatkan kemajuan dan kebahagiaan dalam kehidupan manusia.⁴

Menurut Baharuddin Salam disebutkan bahwa di dalam perkembangan manusia adalah merupakan kesatuan dalam kebinnekaan. Karena itu kesempurnaan manusia tidak dapat dipisahkan dengan penyempurnaan badan, manusia berkembang hanya sebagai manusia jika badannya memungkinkan. Oleh karena itu harus selalu dianggap dan diperlukan sehingga lebih memungkinkan perkembangan yang menyeluruh sebesar-besarnya.⁵

Identitas jasmani manusia sebagai suatu perantara untuk melakukan segala macam aktivitasnya. Sebagai salah satu bukti dengan realitas yang ada, bahwa badan menjadi tolak ukur dalam menentukan segala pekerjaan seseorang. Misalnya dalam masalah jabatan atau pekerjaan bahwa badan menjadi suatu persyaratan untuk diterima atau tidaknya orang tersebut, badan akan menjadi suatu pertimbangan baginya. Begitu pula dalam melakukan ibadah kepada Tuhan tidak lepas dengan anggota badan yang bersih, sehat dan mampu melaksanakan segala perintahnya.

Jasmani merupakan suatu sistem yang memiliki pola hubungan komponen yang saling bekerja sama, saling berkaitan antara satu dengan yang

⁴ Hamdani Ihsan dan A. Fuad Ihsan, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2001), hlm. 259.

⁵ Burhanuddin Salam, *Filsafat Manusia (Antropologi Metafisika)*, (Jakarta: Binika Aksara, 1988), hlm. 41-42.

lainnya. Misalnya jasmani terdiri dari mata, kepala yang berisi otak, tangan, kaki, hati dan lain sebagainya. Jika dari salah satu dari komponen tersebut cacat atau tidak berfungsi, maka sistem akan terjadi ketidak stabilan dan menjadi penghambat dalam aktivitas manusia. Sebagai contoh, bahwa kita ingin mendaki gunung, tetapi tenaga-tenaga badan tak sampai, jasmani tidak memenuhi syarat untuk melakukan perjalanan melewati perjalanan yang sangat jauh dan banyak rintangan yang akan dihadapinya, atau kakinya sakit. Sebagaimana Slameto mengatakan bila tubuh cacat akan menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna, di antaranya berupa buta, setengah buta, tuli, setengah tuli, patah kaki, dan patah tangan, lumpuh dan lain-lain. Jadi, kekurangan tersebut akan berakibat pada aktivitasnya. Sebagaimana disebutkan dalam ungkapan sehari-hari: “Maksud hati memeluk gunung apa daya tangan tak sampai”.

Untuk mencari sintesis atau perpaduan dari hal itu, jalan keluarnya ialah dengan menstabilkan badan menjadikan semua anggota badan berfungsi, sehat, kuat dan lain sebagainya. Karena manusia membutuhkan badan yang sehat dan kuat, sebagaimana pepatah kuno disebutkan: *Mens Sana Incorpore Sano*. Jiwa yang sehat (*Mens Sana*) terdapat pada badan yang sehat (*Incorpore Sano*). Meskipun kita telah mengerti jiwa tidak berdiam di badan seperti “katak dalam tempurung”. Prihal sehat dan sakit bisa dilihat dari keadaan badan dan jiwa manusia.

Dalam Islam, pendidikan jasmani merupakan upaya untuk menjadikan tubuh yang sehat dan kuat, dengan tujuan pendidikan adalah membimbing

terhadap perkembangan jasmani menuju terbentuknya kepribadian yang utama.⁶ Seperti memberi makan dan minum (Q.S. al-Baqarah: 57), menjaga kebersihan (Q.S. al-Baqarah: 222), dan menciptakan sesuatu yang menjadikan badan sehat dan kuat (Q.S. al-Qashash: 26).

Pada masa Rasulullah pendidikan jasmani dilakukan selain untuk kesehatan dan kekuatan dirinya dan juga bertujuan untuk membela agama Allah yaitu Islam. Sebagaimana Rasulullah Saw. pernah memerintahkan antar anak pemuda yang menang akhirnya diikutkan dalam peperang dalam membela Islam.⁷ Selain itu, di antara pendidikan yang dilakukan Nabi Saw seperti berenang, memanah, dan berkuda untuk persiapan pembelaan Islam.

Sejarah menyebutkan, bahwa tersebarnya Islam banyak melakukan pembelaan dengan melakukan perlawanan terhadap musuh, sehingga dengan semangat yang gigih dan kekuatan yang sudah dipersiapkan akhirnya dapat mematahkan kekuatan musuh yang begitu banyak. Dan ini tidak lepas dengan keberadaan jasmani yang kuat dan perkasa.

Begitupula Pendidikan yang dilakukan di Yunani kuno, bertujuan untuk membentuk warga Negara yang kuat. Orang Yunani punya pandangan, bahwa manusia dilihat sebagai makhluk bermain (*homo ludens*). Jadi, yang utama ialah pendidikan jasmani, karena dalam tubuh yang sehat terdapat juga jiwa yang sehat (*men sana incorpore sano*).⁸

⁶ Zuhairini dan Abdul Ghafir, *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Malang: Universitas Negeri Malang (UM Pres) d/h IKIP Malang, 2004), hlm. 1.

⁷ Ahmad Syauqi Al-Fanjari, *op. Cit.*, hlm. 84.

⁸ Tim Dosen Fip-Ikip Malang, *Pengantar Dasar-Dasar Kependidikan*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1991), hlm. 23.

Dari uraian di atas, disebutkan bahwa pendidikan jasmani pada masa dahulu banyak dilakukan dengan bertujuan untuk perjuangan dan pembelaan termasuk membelaan agama Islam. Dari sini penulis akan mengkaji kembali pendidikan jasmani Islam, dengan judul: *“Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Islam”*

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah penulis paparkan di atas, maka agar skripsi ini terarah penulis membuat rumusan masalah sebagai berikut:
Bagaimana pendidikan jasmani dalam perspektif Islam?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan yang telah dirumuskan di atas, maka pembahasan ini mempunyai tujuan yang hendak dicapai oleh penulis dengan mengkaji permasalahan ini adalah: Untuk mengetahui pendidikan jasmani ditinjau dari perspektif Islam.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Sesuai dengan kajian yang ada, dan mengingat pembahasan yang sebenarnya sangat luas cangkupannya, serta supaya tidak menjadi salah interpretasi, maka dalam penulisan ini ada pembahasan pada masalah yang ada terkait dengan judul, yaitu pendidikan jasmani dalam perspektif Islam ditinjau dari bermain dan berolah raga. Sedangkan yang dikasud perspektif Islam ini, dapat ditinjau dari **al-Qur'an, hadits Nabi Saw., dan pendapat para**

ulama'. Sehingga akan memperoleh suatu pemahaman dan makna tentang pendidikan jasmani dalam perspektif Islam.

E. Manfaat Penelitian

Dengan bahasan yang sangat sederhana dalam skripsi ini, diharapkan agar hasilnya dapat bermanfaat kepada:

- 1) Bagi Penulis
 - a. Menambah dan memperdalam pengetahuan tentang pendidikan jasmani dalam perspektif Islam.
 - b. Bertambahnya keterampilan dibidang pendidikan jasmani dalam perspektif Islam.
- 2) Bagi Fakultas pendidikan agama Islam, Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.
 - a. Dapat menambah bahan pustaka.
 - b. Sebagai bahan penelitian lebih lanjut mengenai pendidikan jasmani dalam perspektif Islam.
 - c. Sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan kurikulum dibidang pendidikan jasmani dalam perspektif Islam.
- 3) Bagi Pembaca
 - a. Sebagai tambahan pengetahuan khusus tentang pendidikan jasmani dalam perspektif Islam.
 - b. Dengan mengetahui pendidikan jasmani diharapkan para pembaca mau melaksanakan pendidikan ini bagi usia anak-anak, dewasa dan orang tua.

F. Metode Penelitian

Kajian ini sepenuhnya adalah penelitian kepustakaan (*library researeh*), di mana semua data merupakan data kepustakaan, yang melibatkan buku-buku dan karya-karya lain yang relevan. Data adalah kenyataan, fakta (keterangan) atau bahan dasar yang dipergunakan untuk menyusun hipotesa.⁹ Sedangkan yang menjadi sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber primer dan sekunder.

1. Primer, yaitu sumber data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya.¹⁰ Sedangkan yang menjadi data primer, yaitu al-Qur'an dan hadits Nabi Saw. kemudian kitab tafsir, yaitu Tafsir Ibnu Katsir, tafsir As-Sa'di, tafsir Jalalain, tafsir an-Nawawi.
2. Sekunder, yaitu semua buku yang berbicara tentang pendidikan jasmani serta buku-buku literatur, makalah-makalah, artikel-artikel forum-forum seminar dan diskusi dan berbagai hal lain yang menjadi pelengkapan dan pendukung penulisan kajian ini.

Adapun penyusunan (metode) dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Metode maudlu'i (tematik)

Metode yang digunakan dalam proses pengumpulan, pengolahan data dalam kajian skripsi ini disesuaikan dengan kronologi (susunan peristiwa menurut urutan waktu kejadian) penafsiran tematik (*maudlu'i*) yang disebut dengan *maudlu'i* adalah menghimpun ayat-ayat al-Qur'an

⁹ Pius A Partanto dan M. Dahlan Al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994), hlm. 94.

¹⁰ Indriantoro dan Bambang Supomo, *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akutansi dan Manajemen*, (Jakarta: Ghalia, 1999), hlm. 147.

yang mempunyai maksud yang sama dalam arti sama-sama membicarakan satu topik masalah.¹¹ Atau dengan pemahaman pengumpulan ayat-ayat yang sesuai.¹² Kemudian peneliti akan membahas dengan meneliti ayat-ayat yang ada, baik makkiyah maupun madaniyah, tanpa terikat pada susunan ayat yang ada dalam mushhaf, dan menjelaskan maksud-maksudnya dan menempatkan pembahasannya di dalam kerangka pembicara yang diungkapkan oleh lafadz-lafadz ayat tersebut.¹³

Untuk mengetahui persoalan yang melingkupi di dalamnya dan serangkaian berita tersembunyi yang memandang ayat pertama sebagai pedoman bagi ayat berikutnya, dan ayat selanjutnya (terakhir) sebagai penguat bagi yang pertama; atau dengan ungkapan pembentukan gambaran seketika bagi karakteristik atau ciri khas pada seluruh surat.¹⁴ Dengan tujuan untuk mengetahui inti masalah dan segala aspeknya, sehingga ia mampu mengemukakan argumen yang kuat, jelas dan memuaskan.

2. Metode content analysis

Content analysis (analisis isi), yaitu analisis dengan menggunakan lambang-lambang tertentu, mengklasifikasikan data tersebut dengan

¹¹ Abd. Al-Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Mawdu'iy (Suatu Pengantar)*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1996. hlm. 36.

¹² Hasyim Muhammad, *Tafsir Tematis (Al-Qur'an dan Masyarakat)*, Yogyakarta: Teras, 2007. hlm. 17-19.

¹³ Abd. Al-Hayy Al-Farmawi, *loc. cit.*, hlm. 50.

¹⁴ Muhammad al-Ghazali, *Syariat dan Akal dalam Perspektif Tradisi Pemikiran Islam*, (Jakarta: PT Lentera Basritama, 2002), hlm. 149.

kriteria-kriteria tertentu serta melakukan prediksi dengan teknik analisis yang tertentu pula.¹⁵

Dasar pelaksanaan analisis isi, yaitu memberikan perhatian pada isi pesan. Penelitian akan menekankan isi intraksi simbolik yang terjadi dalam peristiwa komunikasi.¹⁶ Dalam artian, penulis akan mengambil pesan ini yang terkait dengan topik kajian (judul) baik dari al-Qur'an, hadits dan qoul ulama'.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk lebih mempertajam dalam kajian skripsi ini. Penulis menyusun dalam beberapa bab yang terdiri dari:

Bab I: Pendahuluan, yang berisi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan kajian, ruang lingkup kajian, manfaat kajian, metode kajian, sistematika pembahasan.

Bab II: Kajian Pustaka yang meliputi: pendidikan jasmani menurut pandangan umum meliputi: pengertian pendidikan, pengertian pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dalam perspektif Islam, yang meliputi: pengertian pendidikan Islam, pengertian pendidikan jasmani dalam perspektif Islam. Landasan pendidikan jasmani dalam perspektif Islam, tujuan pendidikan jasmani menurut perspektif Islam, manfaat pendidikan jasmani dalam perspektif Islam, metode pendidikan jasmani dalam perspektif Islam. Jenis-jenis pendidikan jasmani

¹⁵ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2003), hlm. 84-85.

¹⁶ Nyuman Khuta Ratna, *Teori, metode, dan teknik Penelitian Sastra*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), hlm. 49.

dalam perspektif Islam, permainan yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan.

Bab III: Analisis Data

Pada bab ini, penulis menggunakan *Content analysis* (analisis isi), yaitu analisis dengan menggunakan lambang-lambang tertentu, mengklasifikasikan data tersebut dengan kriteria-kriteria tertentu serta melakukan prediksi dengan teknik analisis yang tertentu pula.¹⁷

Dasar pelaksanaan analisis isi adalah penafsiran, yaitu memberikan perhatian pada isi pesan. Penelitian akan menekankan isi intraksi simbolik yang terjadi dalam peristiwa komunikasi.¹⁸

Bab IV: Penutup yang meliputi: kesimpulan dan saran-saran

Pada bab ini, penulis memaparkan dengan menyimpulkan dan sedikit saran-saran untuk menegaskan dan juga harapan yang dikehendaki oleh penulis untuk tindak lanjut dalam skripsi ini.

¹⁷ Burhan Bungin, *op. cit.*, hlm. 84-85.

¹⁸ Nyuman Khuta Ratna, *op. cit.*, hlm. 49.

BAB II

KONSEP DASAR PENDIDIKAN JASMANI

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

1. Pendidikan dalam Pandangan Umum

Istilah “Pendidikan” merupakan kata yang tidak asing lagi untuk hampir setiap orang. Namun demikian, istilah ini lebih sering diartikan secara berbeda dari masa ke masa, termasuk oleh ahli yang berbeda pula. Seseorang mungkin menerjemahkan pendidikan sebagai sebuah proses latihan. Orang lain mungkin menerjemahkannya sebagai sejumlah pengalaman yang memungkinkan seseorang mendapatkan pemahaman dan pengetahuan baru yang lebih baik. Sebagaimana pendapat Prof. Lodge disebutkan, pendidikan dalam pengertian secara luas bahwa sebagai suatu pengalaman.¹⁹

Hal itu, dikarenakan pendidikan diterjemahkan sebagai aktivitas dan usaha untuk meningkatkan kepribadiannya dengan jalan membina potensi-potensi pribadinya, yaitu ruhani meliputi pikir, karsa, cipta dan budi nurani; dan jasmani yang meliputi pancaindera serta ketrampilan-ketrampilan. Atau mungkin pula diterjemahkan secara sederhana sebagai pertumbuhan dan perkembangan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pendidikan berasal dari kata dasar *didik* (mendidik), yaitu: memelihara dan memberi latihan mengenai *akhlak* dan *kecerdasan pikiran*. Sedangkan pendidikan mempunyai

¹⁹ TIM Dosen FIP-Malang, *loc. cit.*, hlm. 5.

pengertian: *proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, proses perbuatan, cara mendidik.* Ki Hajar Dewantara mengartikan pendidikan sebagai daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup yaitu hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya.²⁰

John Dewey adalah seorang pendidik yang mempunyai andil besar dalam dunia pendidikan, mendefinisikan pendidikan sebagai “rekonstruksi” aneka pengalaman dan peristiwa yang dialami dalam kehidupan individu sehingga segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan bermakna.” Definisi ini mengandung arti bahwa seseorang berpikir dan memberi makna pada pengalaman-pengalaman yang dilaluinya. Lebih jauh definisi tersebut mengandung arti bahwa pendidikan seseorang terdiri dari segala sesuatu yang ia lakukan dari mulai lahir sampai ia mati. Kata kuncinya adalah melakukan atau mengerjakan. Seseorang belajar dengan cara melakukan. Pendidikan dapat terjadi di perpustakaan, kelas, tempat bermain, lapangan olahraga, di perjalanan, atau di rumah.²¹

Menurut pengertian Yunani pendidikan adalah *Pedagogik* yaitu ilmu menuntun anak. Bangsa Romawi melihat pendidikan sebagai *educare*, yaitu mengeluarkan dan menuntun, tindakan merealisasikan potensi anak yang

²⁰ Rianto, S.Kom, *Pendidikan Dasar dan Dasar Pendidikan* ([http: www.rianto.com](http://www.rianto.com) email: info@rianto.com, di akses 15 April 2008).

²¹ Tim Pengembang KBK Pendidikan Jasmani Menengah Kejuruan, *Kurikulum Berbasis Kompetensi Untuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan , Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, dan Departemen Pendidikan Nasional, 2003), hlm. 3.

dibawa waktu dilahirkan di dunia. Bangsa Jerman melihat pendidikan sebagai *Erziehung* yang setara dengan *educare*, yaitu: membangkitkan kekuatan terpendam atau mengaktifkan kekuatan/potensi anak. Dalam bahasa Jawa, pendidikan berarti *panggulawentah* (pengolahan), mengolah, mengubah kejiwaan, mematangkan perasaan, pikiran, kemauan dan watak, mengubah kepribadian sang anak.²²

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dipahami bahwa hakekat pendidikan pada dasarnya adalah memproses potensi anak dengan memberikan didikan, melatih dan mengelolah terhadap potensi-potensi anak yaitu: berupa akal (IQ), qalbu (EQ), jiwa (SQ), dan Jasad (AQ). Dengan perubahan itu, maka akan menjadikan atau mewujudkan manusia yang sempurna.

2. Pendidikan dalam Pandangan Islam

Sedangkan pemahaman makna pendidikan dalam Islam lain dengan pandangan pendidikan pada umumnya. Islam untuk memahami istilah pendidikan dengan dua sudut pandang, yaitu dari segi *lughat* (bahasa) yang terdiri dari tiga (3) istilah, yaitu *tarbiyah*, *ta'lim*, dan *ta'dib*. Kemudian dari segi *istilah*, yaitu dengan penjelasan lebih terperinci lagi daripada pemahaman secara bahasa atau dapat dikatakan dengan pendapat beberapa ahli pendidikan Islam. Adapun perinciannya dari kedua istilah tersebut sebagai berikut:

²² Rianto, S.Kom, *op.cit.*

a. Secara *Lughat* (bahasa)

1) *Tarbiyah* (تَرْبِيَةٌ)

Untuk memahami makna tarbiyah barangkali dapat dimulai dari firman Allah SWT yang berkaitan dengan perintah mendoakan kedua orang tua, dalam surat al-Isra' ayat 24 berbunyi:

وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا

Arinya: “Dan ucapkanlah: Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil” (Q.S. al-Isra’: 24).

Kata *Rabba* pada ayat tersebut memiliki bentuk masdar *tarbiyah* dalam kamus bahasa Arab akan menemui kata *rabba* (mengasuh, memimpin), *rabbaba al-walada* (mengasuh anak), dan *rabbu al-alamīn* (tuhan/mendidik seluruh alam).²³ Jadi, secara keseluruhan akan terkumpul makna yang terkandung adalah mendidik, merawat, mengasuh, memelihara dan lain-lain. Proses perawatan anak (mengasuh, memberi makan, minum) sehingga menjadi berkembang secara jasmani. Pemberi pendidik (secara afektif maupun kognitif) yang dilakukan kedua orang tua sehingga anak menjadi santunan dan berpengetahuan, tindakan seperti itu dinamakan tarbiyah. Namun dalam penerapannya makna tarbiyah menjadi begitu luas, sehingga memunculkan pandangan-pandangan yang beragam dari para ulama, maupun para ahli pendidikan.

²³ Muhammad Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1990), hlm. 136.

Di bawah ini beberapa pendapat tentang makna tarbiyah, yaitu:

1) Qurtubi

Dalam buku *Teori-teori Pendidikan Berdasarkan Al-Qur'an*, Qurtubi menyebutkan bahwa kata *rabba* ini merupakan bentuk deskripsi yang diberikan kepada seseorang yang melakukan perbuatan secara paripurna (lengkap).²⁴

2) Ibnu Qayyim

Dalam buku *Tarbiyah Qur'aniyah*, Ibnu Qayyim menyebutkan bahwa kata *rabba* memiliki arti merawat, mendidik, memimpin, menjaga, memperbaiki, mengembangkan dan sebagainya.²⁵ Jika dikatakan *rabba Ar-Rajulu Al-Walada* maksudnya adalah seorang laki-laki itu merawat anaknya dengan memberinya sesuatu yang mampu mengembangkan badan, akal dan akhlaknya. Sedangkan kata *Ar-Rabba* artinya ialah yang merajai, yang menjadi tuan, yang mendidik, yang menjadi wali, yang memberi nikmat, yang mengatur dan merawat.

Tarbiyah menurut beliau, mencakup tarbiyah *qalb* (pendidikan hati) dan tarbiyah badan secara sekaligus. Dan beliau menjelaskan secara *kaiyyah* mentarbiyahkan hati dan badan sama-sama membutuhkan kepada tarbiyah.

²⁴ Arifin, *Teori-teori Pendidikan Berdasarkan Al-Qur'an*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994), hlm. 19.

²⁵ Muhammad Samsul Ulum dan Triyo Supriyatno, *Tarbiyah Qur'aniyah*, (Malang: UIN-Malang Press, 2006), hlm. 43.

3) al-Ghazali

Tarbiyah menurut al-Ghazali dibagi menjadi tiga kategori:

Pendidikan akhlak, Pendidikan akal, dan Pendidikan jasmani.

Al-Ghazali menjelaskan, bahwa keutamaan dari aspek jasmani itu ada empat macam; yaitu: (1) kesehatan jasmani, (2) kekuatan jasmani, (3) keindahan jasmani, dan (4) panjang umur. Kebutuhan terhadap kesehatan dan dan kekuatan jasmani serta panjang umur tidak diragukan lagi.²⁶

4) Ahli Pendidikan Islam

Abdurrahman Al-Nawawi merumuskan definisi pendidikan justru dari kata *al-tarbiyah*. Dari segi bahasa, menurut pendapatnya, kata *al-tarbiyah* berasal dari kata, yaitu:

- a) *Raba-yarbu*, yang berarti tambah, bertumbuh, seperti yang terdapat di dalam al-Qur'an surat al-Rūm: 39.
- b) *Rabba-yarubbu*, yang berarti memperbaiki, menguasai urusan, menuntut, menjaga, dan memelihara. Menurut imam al-Badlawi di dalam tafsirnya arti asal *al-rabb* adalah *al-tarbiyah*, yaitu menyampaikan sesuatu sedikit demi sedikit sehingga sempurna.

Selain pendapat di atas, Abdurrahman An-Nahlawi dalam buku *Mendambakan Anak Saleh Prinsip-Prinsip Pendidikan Anak*

²⁶ *Ibid.*, hlm. 46-48.

dalam Islam, disebutkan bahwa tarbiyah memiliki tiga makna, yaitu:

Pertama; tarbiyah dalam arti bertambah dan tumbuh, ini dapat dilihat dari firman Allah (Q.S. al-Rūm: 39).

Kedua; tarbiyah dalam arti menjadi besar. Sebagaimana Ibnu Arabi mengatakan, “jika orang bertanya tentang diriku, maka Makkah adalah tempat tinggalku, dan di sanalah aku dibesarkan.” Maksudnya ialah dilingkungan mana ia tumbuh menjadi besar baik berupak jiwa, psikis, dan jasmani.

Ketiga; tarbiyah dalam arti memperbaiki, menguasai urusan, menuntun, menjaga, dan memelihara.²⁷

Dalam kamus-kamus Arab modern terdapat kata *rabbāhu* yang memiliki arti menjadikan ia tumbuh dan berkembang, memberinya makanan, dan mengembangkan potensi fisik, dan moralnya. Kemudian pada kata *rabba al-walad* dengan arti mengurus dan memeliharanya dengan memberi makan, mengembangkan dan membimbing.²⁸ Sebagaimana M. Sayyid Muhammad Az-Za’Balawi dalam bukunya “Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa” menyebutkan, *tarbiyah* (pendidikan)

²⁷ Asnelly Ilyas, *Mendambakan Anak Saleh Prinsip-Prinsip Pendidikan Anak dalam Islam*, (Bandung: Al-Bayan, 1995), hlm. 20-21.

²⁸ Ali Abdul Halim Muhammad, *Tarbiyah Khuluqiyah Pembinaan Diri Menurut Konsep Nabawi*, (Panjang Solo, Media Insani Press, 2003), hlm. 25-26.

dengan arti menjaga pertumbuhan sesuatu sedikit demi sedikit sehingga mencapai kesempurnaannya.²⁹

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *tarbiyah* hakekatnya ialah membimbing seorang anak didik dengan membimbing yang sebaik-baiknya dan merawat serta memperhatikan pertumbuhan badannya yaitu dengan cara memberikan gizi yang baik. Di samping itu, kerja *tarbiyah* adalah mengarahkan dan membina akhlak anak sampai ia berpisah dengan masa kanak-kanaknya, atau dengan kata lain *tarbiyah* adalah membina manusia dan mengarahkan mereka dengan mengajarkan kepada mereka beberapa disiplin ilmu pengetahuan secara bertahap serta selalu memperhatikan urusan dan gerakan mereka, sehingga mereka mampu memfokuskan tenaga, daya dan perhatiannya kepada masalah kehidupannya.

2) *Ta'lim* (تعليم)

Di antara ayat dan hadits yang berkaitan dengan kata “*ta'lim*” adalah:

1) Al-Qur'an

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَٰؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿٣١﴾

Artinya: “Dan Dia mengajarkan kepada Adam Nama-nama (benda-benda) seluruhnya, kemudian mengemukakannya

²⁹ M. Syyid Muhammad az-Za'balawi, *Tarbiyatul Muraahiq bainal Islam wa Ilmin Nafs*, diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani dengan judul: “Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa”, (Jakarta: Gema Insani, 2007), hlm. 10.

kepada Para Malaikat lalu berfirman: "Sebutkanlah kepada-Ku nama benda-benda itu jika kamu mamang benar orang-orang yang benar!" (Q.S. al-Baqarah: 31).

2) Hadits Nabi Saw.

عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ غَيْرَ مَا عَلَّمْتُمْ فَأَنَّهُمْ خُلِقُوا لِرِمَانٍ غَيْرِ زَمَانِكُمْ. (رواه

البخاري واحمد).

Artinya: "Didiklah anak-anak kalian dengan metode yang tidak sama dengan metode yang pernah kalian dapatkan. Karena mereka adalah generasi yang diciptakan Allah untuk suatu zaman yang berbeda dengan zaman kalian". (HR. Bukhari dan Ahmad).³⁰

Pada ayat dan hadits di atas, terdapat kata *allama* yang berarti "mengajarkan". Dalam kamus Arab-Indonesia karangan Mahmud Yunus disebutkan, bahwa pada kata *allama* memiliki beberapa arti, yaitu: عَلَّمَ dengan arti melatih atau memberi tanda, عَلَّمَهُ الْعِلْمَ dengan arti mengajarkan ilmu kepadanya.³¹

Dalam pendidikan Islam disebutkan kata *ta'lim* berasal dari kata kerja *allama* yang berarti "pengajaran". Dengan kata lain memberi suatu pengetahuan (ilmu pengetahuan). Kata kerja *allama* berorientasi pada pendidikan Islam pada aspek kognitif yaitu kecerdasan pada potensi akal untuk menguasai berbagai macam bentuk pengetahuan. Tentang cara memperoleh pengetahuan, dapat dipahami dari nama *al-Qur'an* dalam surat al-Qiyamah ayat 17 dan *al-kitab* surat al-Maidah ayat 48, terdapat konsep-konsep yang menunjukkan kepada pendidikan. Sebagaimana fakta

³⁰ Achmad Suyuti, *Khotbah Pendidikan Budi Pekerti dengan Semangat Reformasi*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2003), hlm. 19.

³¹ Mahammad Yunus., *loc. cit.*, hlm. 277.

menyatakan, bahwa nama-nama yang telah dikenal yang diberikan pada pesan wahyu yang disebut dengan *al-Qur'an* dan *kitab*. Al-Qur'an berasal dari kata dasar *qara'a* (قرأ) yang berarti membaca, maka berarti al-Qur'an adalah bacaan, sementara kitab berasal dari kata *kataba* (كتب) yang berarti tulisan. Maka kedua kata *kitab* dan *al-Qur'an* dikaitkan dengan konsep pendidikan, yakni membaca dan menulis, dengan pengertian seluas-luasnya.³²

Implementasi dari pendidikan *ta'lim* dengan proses pemahaman membaca dan kemudian menulis sebagai penguat agar ilmu tersebut tidak mudah hilang. Membaca sebagai proses memasukkan pengetahuan ke dalam akal pikiran dan ada pula melalui proses pencatatan (peralatan) terlebih dahulu. Hal ini, diibaratkan seseorang mau menangkap rusa di hutan setelah tertangkap, maka ia harus mengikat rusa tersebut dengan tali pengikat agar tidak lari (hilang). Itulah gambaran ilmu pengetahuan.

Jadi, kata *allama* pendidikan yang lebih berorientasi pada proses akal pikiran mengandung pengertian sekedar memberi tahu atau memberi pengetahuan, tidak mengandung arti pembinaan kepribadian, karena sedikit sekali kemungkinan membina tersebut. Akan tetapi, pembinaan dengan ilmu pengetahuan akan menghantarkan pada kesempurnaan seseorang, pengetahuan yang diperolehnya akan menjadi pondasi dan akan terwujud dalam sikap dan perbuatannya. Seperti kepribadian Nabi Sulaiman melalui burung, beliau mampu dengan bahasa binatang atau

³² Abdurrahman Saleh Abdullah, *Educational Theory a Quranice Qutlook*, diterjemahkan oleh H.M. Arifin, dan Zaiduddin dengan judul "Teori-Teori Pendidikan Berdasarkan Al-Qur'an", (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994), hlm. 19.

membina kepribadian Adam melalui nama benda-benda. Dari kepandaian tersebut akan membawa kepada derajat yang lebih tinggi. (Q.S. al-Mujadalah: 11).

Hasan al-Basri mengatakan, Orang yang beramal tanpa berlandaskan ilmu bagaikan orang pengembara yang berjalan bukan pada jalannya. Ia lebih banyak merusak dari pada memperbaiki, carilah ilmu sebanyak-banyaknya karena ia tidak akan pernah membahayakan ibadah yang kamu lakukan; lakukan ibadah sebanyak mungkin karena ia tidak akan membahayakan ilmu yang telah kamu lakukan”.³³

Itulah, mengapa pendidikan keterampilan kognitif dibutuhkan dan Allah telah menyebutkan berulang kali dalam al-Qur’an untuk menggunakan akal pikirannya. Kita dapat lihat pada Q.S. al-Baqarah: 219, Q.S. al-A’raf: 186, dan Q.S. Yunus: 24.

3) *Ta’dib* (تَأْدِيبٌ)

Kata *addaba* memiliki arti *mendidik* atau *pendidikan*. Dalam kamus disebutkan *addaba* (أَدَّبَ) yang berarti memberi adab, mendidik, dan *adabun* (أَدَبٌ) yang berarti adab, tertib, sopan.³⁴ Nabi Saw. bersabda:

أَدَّبَنِي رَبِّي فَأَحْسَنَ تَأْدِيبِي.

Artinya: “Tuhanku telah mendidikku, maka Ia sempurnakan pendidikanku. (HR. As-Sam’ani).³⁵

³³ Musthafah Muhammad Thahan, *Pemikiran Modera Hasan Al-Banna*, (Bandung: PT Syaamil Cipta Media, 2007), hlm. 9.

³⁴ Mahmud Yunus, *loc. cit.*, hlm. 37.

³⁵ Asnelly Ilyas, *loc. cit.*, hlm. 20.

Keterkaitan dari hadits di atas, bahwa Nabi memiliki kesempurnaan pada yaitu memiliki akhlak yang mulia, beliau menjadi orang yang bersikap sopan dan rendah diri serta seorang yang pemaaf terhadap orang lain walaupun musuhnya. Dengan pengetahuan yang dimiliki dan hati yang bersih dapat diwujudkan dalam amal perbuatannya.

Khoiron Rosyadi, dalam bukunya “Pendidikan Profetik”, menyebutkan *adab* adalah disiplin tubuh, jiwa dan ruh, disiplin yang menegaskan pengenalan dan pengakuan tempat dalam hubungannya dengan kemampuan dan potensi jasmani, intelektual dan ruhania, pengenalan dan pengakuan akan kenyataan bahwa ilmu dan wujud ditata secara hirarkis (berurutan) sesuai dengan berbagai tingkat dan derajatnya. karena *adab* menunjukkan pengenalan dan pengakuan akan kondisi kehidupan, kedudukan dan tempat yang lagi layak, serta disiplin diri ketika berpartisipasi aktif dan sukarela dalam menjalankan peranan seseorang sesuai dengan pengenalan dan pengakuan itu. *Ta'dib* mencakup *ta'lim* dengan amal dan pendidikan yang diwujudkan dalam bentuk sikap dan perbuatan dalam aktivitasnya dalam masyarakat.³⁶

Dari ketiga istilah di atas, pada umumnya yang digunakan untuk menyebutkan istilah pendidikan Islam adalah *tarbiyah*, karena istilah *tarbiyah* sudah mencakup pengertian yang luas, meliputi pendidikan jasmani, akal, sosial, perasaan, dan sebagainya. Bahkan pengertian *ta'lim* dan *ta'dib* sudah mencakup di dalamnya. Karena *ta'lim* hanya berarti

³⁶ Khoiron Rosyadi, *Pendidikan Profetik*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2004), hlm. 138.

pengajaran yang merupakan bagian dari tarbiyah. Sedangkan *ta'dib* berarti sopan santun; dalam bentuk tingkah laku. Hal itu, sudah masuk dalam kategori *tarbiyah*.

Dari ketiga Istilah di atas, bila dikaitkan dengan pengertian pendidikan jasmani secara bahasa dapat dipahami beberapa *istilah* yaitu: (1) *tarbiyah al-badan* yang berarti “merawat, mengasuh dan memelihara tubuh”, (2) *adab al-badan* dengan arti “disiplin tubuh”, dan (3) *ta'lim al-badan* yang berarti “melatih atau memberi tanda” bagaimana mendidik dan memelihara pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang baik.

b. Secara Istilahi (istilah)

Istilah pendidikan selalu mengalami beberapa perubahan makna, sebab *istilah* pendidikan di masa Rasulullah Saw. masih bersifat global, dalam artian *istilah* pendidikan akan terjadi perubahan dengan interpretasi dari kalangan intelektual Islam maupun non Islam. Di antara *istilah* pendidikan, yaitu:

- a) Menurut Hj. Zuhairini & H. Abdul Ghofir, dalam bukunya yang berjudul *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, disebutkan bahwa pendidikan dapat diartikan bimbingan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan ruhani peserta didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama.³⁷

Dari pengertian di atas, mengandung makna (1) adanya usaha (kegiatan) yang bersifat membimbing dan dilakukan sadar dengan

³⁷ Zuhairini dan Abdul Ghafur, *loc. cit.*, hlm. 1.

melalui mengajarkan, latihan, pengasuhan, dan mengawasi terhadap pertumbuhan jasmani dan ruhani, (2) adanya pendidik atau pembimbing, yang memberikan arahan dan bimbingan (3) adanya peserta didik, dan (4) bimbingan yang mempunyai dasar dan tujuan sesuai dengan ajaran Islam.

- b) Menurut Ahmad D. Marimba: pendidikan Islam adalah bimbingan jasmani, ruhani berdasarkan hukum-hukum agama Islam menuju terbentuknya kepribadian utama menurut ukuran-ukuran Islam. Dengan pengertian yang lain seringkali beliau mengatakan kepribadian utama tersebut dengan istilah *kepribadian muslim*, yakni kepribadian yang memiliki nilai-nilai agama Islam, memilih dan memutuskan serta berbuat berdasarkan nilai-nilai Islam, dan bertanggung jawab sesuai dengan nilai-nilai Islam.³⁸
- c) Menurut Hamdani Ihsan dan A. Fuad Ihsan, dalam bukunya yang berjudul *Filsafat Pendidikan Islam*, disebutkan Hasil seminar Pendidikan Islam se-Indonesia tanggal 7 sampai dengan 11 Mei 1960 di Cipayung Bogor menyatakan “pendidikan Islam adalah bimbingan terhadap pertumbuhan jasmani dan ruhani menurut ajaran Islam dengan hikmah mengarahkan, mengajarkan, melatih, mengasuh, dan mengawasi berlakunya semua ajaran Islam bimbingan terhadap pertumbuhan jasmani dan ruhani menurut ajaran Islam dengan hikmah

³⁸ Hamdani Ihsan dan A. Fuad Ihsan, *loc. cit.*, hlm. 15.

mengarahkan, mengajarkan, melatih, mengasuh, dan mengawasi berlakunya semua ajaran Islam.”³⁹

Dari uraian para ahli pendidikan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan diartikan suatu bimbingan dan usaha yang dilakukan secara sadar oleh pendidik terhadap peserta didik dan bimbingan tersebut dilakukan untuk mengembangkan potensi-potensi baik ruhani dan jasmani dengan berlandaskan pada al-Qur'an dan hadits Nabi Saw untuk menuju terbentuknya kepribadian utama menurut ukuran-ukuran Islam.

B. Pengertian Pendidikan Jasmani

a) Pengertian Pendidikan Jasmani dalam Pandangan Umum

Dari penjelasan sebelumnya, bahwa hakekat pendidikan dapat diartikan membangkitkan kekuatan terpendam atau mengaktifkan kekuatan/potensi anak dengan cara mengelola dan merubahnya. Di sekolah mungkin sering menemukan atau mendengar pengertian pendidikan jasmani dari berbagai sumber dan bahkan sudah dijadikan suatu kebutuhan bagi pengembangan kebutuhan dan pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kebugaran dan kekuatan fisiknya.

Pada permulaan kemerdekaan 1945 yang umum dikenal ialah “sport” (olah raga) gerak badan yang seolah-olah mencerminkan pengertian asal badan digerak-gerakkan, dan dianggap pelajaran gerak badan itu remeh dan mudah, dangkal pengertiannya, dan kurang manfaat.

³⁹ *Ibid.*, hlm. 16-17.

Kemudian muncul istilah “pendidikan jasmani” yang mengandung pengertian mendidik. Istilah ini menaikkan martabat pendidikan jasmani menjadi setaraf dengan pendidikan intelektual dan mental. Lalu, makin diakui di kalangan para pendidik bahwa pendidikan yang bulat hanya dapat dicapai jika tercakup di dalamnya pendidikan jasmani. Kemudian pengertian pendidikan jasmani dan sport disatukan menjadi olah raga. Olah raga identik dengan pembangunan bangsa dan menjadi penting dalam pencaturan politik dunia.

Pada perkembangan terakhir terjadilah penelaahan kembali tentang tentang arti olah raga, dan mencoba mendudukannya pada proporsi yang lebih riil, menurut kemampuan masyarakat dan pemerintah. Olah raga merupakan kegiatan yang mutlak bagi perkembangan jasmani dan mental. Fungsi *pertama* olah raga adalah sebagai pelatak dasar fisik yang selaras bagi anak yang sedang berkembang, sehingga anak itu benar-benar berkembang (fit) jasmaniah, ruhaniah, dan sosial.

Fungsi *kedua* adalah prestasi, yaitu memberi kemampuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya bagi mereka yang berbakat olah raga. Fungsi *ketiga* yaitu, untuk masyarakat umum dan karyawan khususnya, agar mereka mengerjakan tugas-tugas pengembangan sebaik mungkin. Pengertian masyarakat tentang olah raga perlu ditingkatkan agar diketahui

bahwa melalui olah raga dan rekreasi yang sehat prestasi kerja mereka akan naik.⁴⁰

Johansyah Lubis seorang dosen Sosiokinetika, Fakultas Ilmu Keolah ragaan, Universitas Negeri Jakarta mengatakan, bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, sehingga pendidikan jasmani memiliki arti yang cukup representatif (mewakili) dalam mengembangkan manusia dalam persiapannya menuju manusia Indonesia seutuhnya.⁴¹

Pendidikan jasmani juga merupakan usaha untuk membuat bangsa itu sehat dan kuat lahir batin. Oleh karena itu dengan pendidikan jasmani dapat memajukan dan memelihara kesehatan badan, baik dalam arti preventif (pencegahan) maupun secara korektif (tanggap dan teliti).⁴²

Ada beberapa pendapat tentang makna pendidikan jasmani, yaitu sebagai berikut:

i. Pandangan Tradisional

Pandangan pertama, atau juga sering disebut pandangan tradisional, menganggap bahwa manusia itu terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan ruhani (dikotomi/pembagian dalam dua bagian yang saling bertentangan).

Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-

⁴⁰ Sumarsono Mestoko, *Pendidikan di Indonesia dari Jaman ke Jaman*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Badan Peneliti dan Pengembangan Pendidikan dan Kebudayaan, 1979), hlm. 216-217.

⁴¹ Johansyah Lubis, *Etika dan Masalah-masalah dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga* ([http: yahoo.com](http://yahoo.com), diakses 14 April 2008).

⁴² Sumarsono Mestoko, *op. cit.*, hlm. 271.

mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelaras pendidikan ruhani manusia. Dengan kata lain pendidikan jasmani hanya sebagai pelengkap saja. Di Amerika Serikat, pandangan dikotomi ini muncul pada akhir abad 19 atau antara tahun 1885-1900.

Pada saat itu, pendidikan jasmani di pengaruhi oleh system Eropah, seperti: Sistem Jerman dan Sistem Swedia, yang lebih menekankan pada perkembangan aspek fisik (fitnes), kehalusan gerak, dan karakter siswa, dengan gimnastik (senam kebugaran tubuh, olah raga) sebagai medianya. Pada saat itu, pendidikan jasmani lebih berperan sebagai “medicine” (obat) daripada sebagai pendidikan. Oleh karena itu, para pengajar pendidikan jasmani lebih banyak dibekali latar belakang akademis kedokteran dasar (medicine).

Pandangan pendidikan jasmani berdasarkan pandangan dikotomi manusia ini secara empirik menimbulkan salah kaprah dalam merumuskan tujuan, program pelaksanaan, dan penilaian pendidikan. Kenyataan menunjukkan bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani ini cenderung mengarah kepada upaya memperkuat badan, memperhebat keterampilan fisik, atau kemampuan jasmaniahnya saja. Selain dari itu, sering juga pelaksanaan pendidikan jasmani ini justru mengabaikan kepentingan jasmani itu sendiri, hingga akhirnya mendorong timbulnya pandangan modern.⁴³

⁴³ Tim Pengembang KBK Pendidikan Jasmani Menengah Kejuruan, *loc.cit.*, hlm. 4.

ii. Pandangan Modern

Pandangan modern, atau sering juga disebut pandangan holistik (pandangan tentang kepentingan keseluruhan/tidak mengkotak-kotak), menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri dari bagian-bagian yang terpilah-pilah. Manusia adalah kesatuan dari berbagai bagian yang terpadu. Oleh karena itu pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja. Di Amerika Serikat, pandangan holistik ini awalnya dipelopori oleh Wood dan selanjutnya oleh Hetherington pada tahun 1910. Pada saat itu pendidikan jasmani dipengaruhi oleh *progressive education*. Doktrine utama dari *progressive education* ini menyatakan bahwa *semua pendidikan harus memberi kontribusi terhadap perkembangan anak secara menyeluruh, dan pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting terhadap perkembangan tersebut*. Pada periode ini pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani (*education through physical*).

Pandangan holistik ini, pada awalnya kurang banyak memasukkan aktivitas sport karena pengaruh pandangan sebelumnya, yaitu pada akhir abad 19, yang menganggap sport tidak sesuai di sekolah-sekolah. Namun tidak bisa dipungkiri sport terus tumbuh dan berkembang menjadi aktivitas fisik yang merupakan bagian integral dari kehidupan manusia. Sport menjadi populer, siswa menyenangkannya, dan ingin mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi di sekolah-

sekolah hingga para pendidik seolah-olah ditekan untuk menerima sport dalam kurikulum di sekolah-sekolah karena mengandung nilai-nilai pendidikan. Hingga akhirnya pendidikan jasmani juga berubah, yang tadinya lebih menekankan pada gimnastik dan fitness (kemampuan/kecocokkan) menjadi lebih merata pada seluruh aktivitas fisik termasuk olahraga, bermain, rekreasi atau aktifitas lain dalam lingkup aktivitas fisik.

Di Indonesia, salah satu contoh definisi pendidikan jasmani yang didasarkan pada pandangan holistik ini dikemukakan oleh Jawatan Pendidikan Jasmani (sekarang sudah dibubarkan) yang dirumuskan tahun 1960, dengan menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.⁴⁴

Begitu pula dalam definisi yang relatif sama, juga dikemukakan oleh Pangrazi dan Dauer,

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan definisi tersebut⁴⁵

⁴⁴ *Ibid.*, hlm. 4.

⁴⁵ *Ibid.*, hlm. 5.

Definisi pendidikan jasmani dari pandangan holistik ini cukup banyak mendapat dukungan dari para ahli pendidikan jasmani lainnya.

Misalnya, Siedentop mengemukakan,

Pendidikan jasmani modern yang lebih menekankan pada pendidikan melalui aktivitas jasmani didasarkan pada anggapan bahwa jiwa dan raga merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisah-pisahkan. Pandangan ini memandang kehidupan sebagai totalitas. Wall dan Murray, mengemukakan hal serupa dari sudut pandang yang lebih spesifik (istimiwa; menurut jenisnya), “masa anak-anak adalah masa yang sangat kompleks, dimana pikiran, perasaan, dan tindakannya selalu berubah-ubah. Oleh karena sifat anak-anak yang selalu dinamis pada saat mereka tumbuh dan berkembang, maka perubahan satu elemen sering kali mempengaruhi perubahan pada elemen lainnya. Oleh karena itulah, anak secara keseluruhan yang harus kita didik, tidak hanya mendidik jasmani atau tubuhnya saja⁴⁶

Oleh karena itu, dapatlah dikatakan bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun demikian, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolah raga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Dari dua pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa hakekat pendidikan jasmani berorientasi kesehatan dan kekuatan tubuh, Pendidikan jasmani di antaranya dapat dilakukan dengan menggerakkan badan dalam

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 5.

melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat. Seperti melakukan olah raga sebagai wahana dan sekaligus cara untuk membangun manusia yang utuh baik sebagai insan maupun sebagai sumber daya pembangunan dalam kehidupannya.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olah raga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olah raga yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada anak atau peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis (bersifat mendidik), oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia

dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Dengan demikian, pendidikan jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan di antaranya: mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani yang terpilih; meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani; mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis; mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; memahami konsep aktivitas jasmani di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

b) Pengertian Pendidikan Jasmani dalam Pandangan Islam

Kemudian berkaitan dengan pemahaman terhadap pendidikan jasmani dalam perspektif Islam. Menurut Asnelly Ilyas, pendidikan jasmani adalah salah satu aspek pendidikan yang penting yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan yang lain. Selain itu, dikatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu alat utama bagi bagi pendidikan ruhani. Pendidikan

jasmani ini maksudnya adalah pendidikan yang erat kaitannya dengan pertumbuhan dan kesehatan jasmani.⁴⁷

Islam menyebutkan bahwa jasmani merupakan sesuatu yang berasal dari air mani (sperma) dari pihak lelaki dan telur dari pihak perempuan. Jelasnya, setelah air mani dan ovum tersebut di dalam rahim si ibu lalu mereka berproses menjadi *alaqah*, kemudian menjadi *mudhghah* dan akhirnya menjadi jasmani seorang bayi (Q.S. al-Mu'minūn: 14).⁴⁸

Dalam kamus Arab-Indonesia, kata *jism* di artikan tubuh atau badan.⁴⁹

Abdul Mujib dalam bukunya *Kepribadian dalam Psikologi Islam* menyebutkan, bahwa term *al-jism* sama artinya dengan *al-jasad*, hanya saja *jism* lebih umum ketimbang *jasad*. Menurut menurut al-Khalil, term *jasad* tidak boleh dipergunakan untuk selain spesies (jenis) manusia sedangkan *jism* untuk seluruh tubuh pada umumnya. Kemudian, *Jism* menurut Abdul Mujib adalah aspek dari manusia yang terdiri atas struktur *organisme* fisik. *Organisme fisik* manusia lebih sempurna dibandingkan dengan organisme fisik makhluk-makhluk lain.⁵⁰ Sebagaimana dalam firmanNya:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya: “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*”. (Q.S. al-Tin: 4).

⁴⁷ Asnelly Ilyas, *loc. cit.*, hlm. 78.

⁴⁸ Syahminan Zaini, *Penyakit Ruhani Pengobatnya*, (Surabaya: Al-Ikhlās, tanpa tahun), hlm. 12-14.

⁴⁹ Mahmud Yunus, *loc. cit.*, hlm.88.

⁵⁰ Abdul Mujib, *loc. cit.*, hlm. 60-61.

Dan juga disebutkan dalam surat al-Isro' ayat 70, yang berbunyi:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya: “Dan Sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan[862], Kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan”. (Q.S. al-Isro’: 70).

Dalam Islam, jasmani merupakan potensi yang perlu dikembangkannya dan dilatih menjadi utuh dan sempurna, sedangkan pendidikan yang mengarahkan, membimbing pada pertumbuhan yang sempurna. Al-Ghazali menyebutkan bahwa pendidikan dapat diartikan dengan pembinaan atau pemeliharaan jasmani, karena untuk meraih keutamaan dari aspek jasmani, yaitu: kesehatan jasmani, kekuatan jasmani, keindahan jasmani, dan panjang umur.⁵¹

Menurut Hannan Athiyah Ath-Thuri, Pendidikan jasmani atau bisa disebut pendidikan fisik karena berhubungan dengan tubuh atau fisiknya. Bentuk aktivitas yang dilakukan seseorang (orang-orang yang menjaganya) dengan gerakan tubuh yang teratur dengan tujuan untuk meningkatkan berbagai kemampuan tubuh yang bermacam-macam dan menambah kecekatan gerakan. Hal itu dilakukan untuk menjaga tubuh agar kuat, aktif, dan energik.

⁵¹ Muhammad Samsul Ulum dan Triyo Supriyatno, *loc. cit.*, hlm. 46-48.

Pendidikan jasmani bekerja untuk mengarahkan energi-energi yang terbentuk sejalan dengan tuntutan-tuntutan diri manusia secara sinergis (kerja sama).⁵²

Begitupula Abubakar Muhammad menyebutkan dalam bukunya “Pedoman Pendidikan dan Pengajaran”, bahwa pendidikan jasmani adalah usaha untuk menumbuhkan jasmani dengan pertumbuhan yang baik (normal), menguatkan jasmani dan memeliharanya, sehingga mampu melaksanakan tugas yang bermacam-macam dan beban yang banyak, yang dihapinya dalam kehidupan individu dan sosial, dan agar mampu (kebal) menghadapi berbagai penyakit yang bakal mengancamnya.⁵³ Atau dalam pengertian yang lain disebutkan:

Pendidikan jasmani (*body skill*) ialah:

Pendidikan olah raga, sebagai suatu kepentingan menjaga badan dengan cara memberikan makanan-makanan yang penting agar terjaga kesehatannya termasuk merawat dari setiap yang menimbulkan penyakit, dan memperbaiki dan memperoses keadaan yang sakit dengan membiasakan berolah raga untuk menjaga kesehatan dan keselamatan.

Dengan demikian pendidikan jasmani dalam perspektif Islam dapat diartikan yaitu suatu bimbingan secara sadar menurut ajaran Islam dengan hikmah mengarahkan, mengajarkan serta melatih terhadap pertumbuhan jasmani untuk menuju terbentuknya kepribadian yang utama dengan artian memiliki kepribadian yang kuat, memiliki nilai-nilai Islam serta berbuat berdasarkan nilai-nilai Islam.

⁵² Aan Wahyudi, *Pendidikan Anak perempuan Di Masa Anak-Anak*, (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 53.

⁵³ Abubakar Muhammad, *loc. cit.*, hlm. 525-26.

BAB III

LANDASAN PENDIDIKAN JASMANI

Pada bagian ini menjelaskan landasan pendidikan jasmani, yaitu suatu landasan yang dijadikan pegangan dalam menyelenggarakan pendidikan.⁵⁴ Pada umumnya, yang menjadi landasan dalam penyelenggaraan pendidikan suatu bangsa dan negara adalah pandangan hidup dan falsafah hidupnya. Landasan tersebut dapat ditinjau dari beberapa segi, yaitu: (1) *religius*, (2) *yuridis/hukum*, dan (3) *medis*.

C. Landasan Religius

Yang dimaksud dengan landasan religius adalah dasar-dasar yang bersumber dari agama Islam yang tertera dalam ayat al-Qur'an maupun hadits Nabi Saw. Menurut ajaran Islam, melaksanakan pendidikan agama merupakan perintah dari Tuhan dan merupakan ibadah kepadanya. Jelasnya, bahwa landasan ideal pendidikan Islam adalah firman Allah Swt. dan hadits nabi Saw. yang menjadi fundamennya. Al-Qur'an sebagai sumber kebenaran dalam Islam, kebenarannya tidak dapat diragukan lagi. Sedangkan sunnah Rasulullah Saw. yang dijadikan landasan pendidikan pendidikan jasmani adalah berupa perkataan, perbuatan atau pengakuan Rasulullah Saw. dalam bentuk isyarat. Adapun diantara al-Qur'an dan hadits yang terkait dengan pendidikan jasmani, yaitu:

⁵⁴ Zuhairini dan Abdul Ghofir, *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press), 2004), hlm. 3-4.

a. Al-Qur'an

1) Q.S. Al-Baqarah, ayat: 247

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى
 يَكُونُ لَهُ الْمَلِكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمَلِكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ
 الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ
 وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٤٧﴾

Artinya: "Nabi mereka mengatakan kepada mereka: "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Thalut menjadi rajamu." mereka menjawab: "Bagaimana Thalut memerintah Kami, Padahal Kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang Luas dan tubuh yang perkasa." Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha mengetahui". (Q.S. Al-Baqarah: 247).`

2) Q.S. Al-A'raf, ayat: 69

أَوْعَجِبْتُمْ أَن جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِّن رَّبِّكُمْ عَلَىٰ رَجُلٍ مِّنكُمْ لِيُنذِرَكُمْ
 وَأَذْكُرُوا إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ مِن بَعْدِ قَوْمِ نُوحٍ وَزَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ
 بَضْطَةً فَادْكُرُوا ءَالَآءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٦٩﴾

Artinya: "Apakah kamu (tidak percaya) dan heran bahwa datang kepadamu peringatan dari Tuhanmu yang dibawa oleh seorang laki-laki di antaramu untuk memberi peringatan kepadamu? dan ingatlah oleh kamu sekalian di waktu Allah menjadikan kamu sebagai pengganti-pengganti (yang berkuasa) sesudah lenyapnya kaum Nuh, dan Tuhan telah melebihkan kekuatan tubuh dan perawakanmu (daripada

kaum Nuh itu). Maka ingatlah nikmat-nikmat Allah supaya kamu mendapat keberuntungan.” (Q.S. Al-A’raf: 69).

3) Q.S. Al-Qashash, ayat: 26

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَأْتِبِ اسْتَجْرَهُ^ط إِنَّ خَيْرَ مَنْ اسْتَجَرْتَ الْقَوِيُّ

الْأَمِينُ ﴿٢٦﴾

Artinya: “Karena Sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya”. (Q.S. Al-Qashash: 26).

4) Q.S. An-Naml: 39

قَالَ عِفْرِيتٌ مِّنَ الْجِنِّ أَنَا ءَاتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ تَقُومَ مِنْ مَّقَامِكَ وَإِنِّي

عَلَيْهِ لَقَوِيٌّ أَمِينٌ ﴿٣٩﴾

Artinya: “Berkata 'Ifrit (yang cerdas) dari golongan jin: "Aku akan datang kepadamu dengan membawa singgsana itu kepadamu sebelum kamu berdiri dari tempat dudukmu; Sesungguhnya aku benar-benar kuat untuk membawanya lagi dapat dipercaya”. (Q.S. An-Naml: 39).

5) Q.S. as-Shād: 34

وَلَقَدْ فَتَنَّا سُلَيْمَانَ وَأَلْقَيْنَا عَلَى كُرْسِيِّهِ جَسَدًا ثُمَّ أَنَابَ ﴿٣٤﴾

Artinya: “Dan Sesungguhnya Kami telah menguji Sulaiman dan Kami jadikan (dia) tergeletak di atas kursinya sebagai tubuh (yang lemah karena sakit), kemudian ia bertaubat.” (Q.S. as-Shād: 34).

6) Q.S. al-A'raf: 148

وَأَتَّخَذَ قَوْمُ مُوسَىٰ مِنْ بَعْدِهِ مِنْ حُلِيِّهِمْ عِجَلًا حَسَدًا لَهُمْ خُورٌ أَلْمَ
يُرَوُّ أَنَّهُ لَا يُكَلِّمُهُمْ وَلَا يَهْدِيهِمْ سَبِيلًا اتَّخَذُوهُ وَكَانُوا ظَالِمِينَ



Artinya: "Dan kaum Musa, setelah kepergian Musa ke gunung Thur membuat dari perhiasan-perhiasan (emas) mereka anak lembu yang bertubuh dan bersuara. Apakah mereka tidak mengetahui bahwa anak lembu itu tidak dapat berbicara dengan mereka dan tidak dapat (pula) menunjukkan jalan kepada mereka? mereka menjadikannya (sebagai sembah) dan mereka adalah orang-orang yang zalim." (Q.S. al-A'raf: 147).

7) Q.S. Maryam: 10

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ آيَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَ لَيَالٍ



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)

8) Q.S. al-Isra': 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ



Artinya: Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (Q.S. al-Isra': 82)

9) Q.S. an-Nahl: 69

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا ۗ تَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا
شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

Artinya: “Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). dari perut lebah itu ke luar 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)

10) Q.S. al-Anbiyā’: 8

وَمَا جَعَلْنَاهُمْ جَسَدًا لَّا يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ ﴿٨﴾

Artinya: “Dan tidaklah Kami jadikan mereka tubuh-tubuh yang tiada memakan makanan, dan tidak (pula) mereka itu orang-orang yang kekal.” (Q.S. al- al-Anbiyā’: 8).

b. Hadits Tentang Pendidikan Jasmani

1) Hadits keutamaan bagi orang Mu’min yang kuat

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ
الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ. (رواه مسلم).

Artinya: “Mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan di dalam segala kebaikan.” (HR. Muslim).⁵⁵

⁵⁵ HR. Muslim, *Kitab al-Qadīr, Bāb Fī Al-Amri bi Al-Quwwat wa Tark Al-‘Ajz*, nomor 14816,

2) Hadits Tentang Hak Badan

إِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرِزْقِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرُؤُوسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا. (رواه بخاري ومسلم عن عبد الله بن عمر).

Artinya: “*Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak yang harus kau tunaikan, matamu memiliki hak yang harus kau tunaikan, istrimu memiliki hak yang harus kau tunaikan, serta tamumu pun memiliki hak yang harus kau tunaikan.*” (HR. Bukhari, Muslim dari Abdullah bin Amr).⁵⁶

3) Hadits keutamaan memanah

{وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ} أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ، أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ. (رواه مسلم).

Artinya: “*Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi, ‘Ketahuilah, sesungguhnya kekuatan adalah memanah. ‘Ketahuilah, sesungguhnya kekuatan adalah memanah. ‘Ketahuilah, sesungguhnya kekuatan adalah memanah.’*” (HR. Muslim).⁵⁷

4) Hadits tentang berenang dan memanah

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرَّمِيَّ بِالسَّهَامِ وَالْمَرْأَةَ الْمَغْزَلَ. (رواه البيهقي عن ابن عمر بن الخطاب).

Artinya: “*Ajarilah anak-anakmu berenang dan melepaskan anak panah dan ajarilah wanita memintal.*” (HR. Baihaqi dari Umar ibn al-Khattab).⁵⁸

⁵⁶ Shofia Amatullah, *loc. cit.*, hlm. 18.

⁵⁷ Mushthafa al-adawi, *Fiqh Tarbiyatil Abnaa' wa Thaa-ifatun min Nashaa-ilahil Athibbaa;*, terj. Beni Sarbeni dengan judul “*Ensiklopedi Pendidikan Anak*” jilid I, (Bogor: Pustaka Al-Inabah, 2006), hlm. 130.

⁵⁸ Jalaluddin Assuyuthi, *Lubabul Hadits*, terj. M. Khpiron, (Surabaya: Apollo, 1992), hlm. 94.

5) Mendorong melatih memanah

عَنْ أَبِي الْعَالِيَةِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّ بِفِتْيَةٍ يَرْمُونَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ارْمُوا يَا بَنِي إِسْمَاعِيلَ فَإِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ رَامِيًا.

Artinya: “Dari Abu ‘Aliyah, bahwa Rasulullah Saw melewati beberapa anak muda yang sedang berlatih memanah, lalu Rasulullah Saw bersabda (kepada mereka): “Wahai keturunan Isma’il, memanahlah, karena kakemu seorang pemanah.” (HR. Sa’ad bin Manshur dan Bukhari, dari Salamah bin ‘Aqwa’).⁵⁹

6) Hadits tentang memanah

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ يَرُدُّ السَّهْمَ عَلَى الْمُرْمِي مِنَ الْفَرَضِ كَانَ لَهُ بِكُلِّ قَدَمٍ أَجْرُ عَتَقِ رَقَبَةٍ. (رواه مسلم عن عقبه بن عامر الجهني).

Artinya: Nabi Saw bersabda, “Barang siapa dapat mengembalikan anak panah dari orang yang memanah dari sasaran, adalah baginya setiap tapak kaki pahala membebaskan budak.” (HR. Muslim, dari Uqbah bin Amir al-Juhani).⁶⁰

7) Hadits tentang memanah

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ تَرَكَ الرَّمْيَ بَعْدَ تَعْلِيمٍ فَقَدْ تَرَكَ سُنَّةً مِنْ سُنَّتِي. (رواه مسلم عن عقبه بن عامر الجهني).

Artinya: Nabi Saw bersabda, “Barang siapa meninggalkan memanah setelah mengajarkannya maka sungguh ia telah meninggalkan suatu sunnah dari sunnahku.” (HR. Muslim dari Uqbah bin Amir al-Juhani).⁶¹

⁵⁹ Muhammad Thalib, *Di Bawah Asuhan Nabi, Praktek Nabi Saw Mendidik Anak Melandasi Aqidah dan Akhlaqnya, Membangun Jasmaninya, Mencerdaskan Emosi dan Inteligensinya*, (Jogjakarta: Hidayah Ilahi, 2003), hlm. 300.

⁶⁰ Syaikh Muhammad Nawawi Ibnu Umar, dalam kitab *Tanqihul Qoul*, hlm. 46.

⁶¹ *Ibid.*, hlm. 46.

8) Mengajak lomba lari

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْحَارِثِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُفُّ عَبْدَ اللَّهِ وَعُبَيْدَ اللَّهِ وَكَثِيرًا مِنْ بَنِي الْعَبَّاسِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ ثُمَّ يَقُولُ مَنْ سَبَقَ إِلَيَّ فَلَهُ كَذَا وَكَذَا فَيَسْتَبِقُونَ إِلَيْهِ فَيَقْعُونَ عَلَى ظَهْرِهِ وَصَدْرِهِ فَيُقْبَلُهُمْ وَيَلْزَمُهُمْ. (رواه أحمد).

Artinya: “Dari ‘Abdullah bin Harits as, ia berkata: “Rasulullah Saw membariskan ‘Abdullah, Ubaidah, dan banyak lagi orang dari Bani ‘Abbas as, lalu bersabda: Barang siapa yang dapat mengejar aku, dia akan akan mendapatkan ini dan itu.” Ia (Abdullah) berkata: “Lalu mereka berlomba mengejar beliau, sehingga mereka dapat memegang punggung dan dada beliau, lalu beliau mencium mereka dan menggandengnya.” (HR. Ahmad).⁶²

9) Hadits tentang lomba pacuan kuda

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: أَجْرَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا ضَمَّرَ مِنَ الْخَيْلِ مِنَ الْحَفِيَاءِ إِلَى ثَنِيَّةِ الْوَدَاعِ, وَأَجْرَى مَا لَمْ يُضَمَّرَ مِنَ الثَّنِيَّةِ إِلَى مَسْجِدِ بَنِي زُرَيْقٍ. قَالَ ابْنُ عُمَرَ: وَكُنْتُ فِيْمَنْ أَجْرَى. قَالَ عَبْدُ اللَّهِ: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ قَالَ حَدَّثَنِي عُيَيْدُ اللَّهِ قَالَ سُفْيَانُ: بَيْنَ الْحَفِيَاءِ إِلَى ثَنِيَّةِ الْوَدَاعِ خَمْسَةُ أَمْيَالٍ أَوْ سِتَّةٌ, وَبَيْنَ ثَنِيَّةِ إِلَى مَسْجِدِ بَنِي زُرَيْقٍ مَيْلٌ.

Artinya: “Dari Ibnu Umar ra, dia berkata, “Nabi Saw memperlombakan kuda yang dipersiapkan untuk pacuan dari Al-Hafya hingga Tsaniyyatul Wada’. Lalu beliau memperlombakan kuda yang tidak dipersiapkan untuk pacuan dari Tsaniyyah hingga masjid bani Zuraiq”. Ibnu Umar berkata, “Aku termasuk peserta lomba”.⁶³

⁶² Muhammad Thalib, *loc. cit.*, hlm. 296.

⁶³ *Ibid.*, hlm. 213.

10) Hadits tentang bermain tombak

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: بَيْنَا الْحَبَشَةُ يَلْعُبُونَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِحَرَابِهِمْ، دَخَلَ عُمَرُ فَأَهْوَى إِلَى الْحَصَى فَحَصَّهِمْ بِهَا، فَقَالَ: دَعَهُمْ يَا عُمَرُ. وَزَادَ عَلِيٌّ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ: فِي الْمَسْجِدِ.

Artinya: “Dari Abu Hurairata ra, dia berkata, “ketika orang-orang Habasyah bermain di sisi Nabi Saw dengan tombak-tombak mereka, maka Umar masuk lalu mengambil kerikil dan melempari mereka. Nabi Saw bersabda, “Biarkanlah mereka wahai Umar’.” Ali memberi tambahan, “Abdurrazzaq menceritakan kepada kami, Ma’mar telah menggambarkan kepada kami, di masjid’”.⁶⁴

D. Landasan Yurudis

Landasan pelaksanaan pendidikan jasmani yang berasal dari peraturan perundangan-undangan. Secara langsung dan tidak langsung dapat dijadikan pegangan dalam melaksanakan pendidikan jasmani, di sekolah-sekolah atau dilembaga pendidikan formal di Indonesia. Karena masalah pendidikan merupakan masalah yang sangat penting dalam kehidupan, baik dalam kehidupan keluarga maupun dalam kehidupan bangsa dan negara. Oleh karena itu, pendidikan dijadikan suatu ukuran maju mundurnya suatu bangsa.

Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasa 1 Nomor 1 yang berbunyi:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia,

⁶⁴ Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fathul Bahri, Penjelasan Kitab Shahih Al-Bukhari*, (Jakarta: Pustaka Azzam Anggota IKAPI DKI, 2006), hlm. 282.

serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negaranya”.

Kemudian terdapat pada Nomor 14 yang berbunyi:

“Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan ruhani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.

Pada UU-RI No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional di atas menegaskan, dengan memberikan seluas-luasnya untuk dapat mengembangkan atau merealisasikan potensi-potensi yang dibawa sejak lahir dan kemudian membangkitkan kekuatan yang terpendam atau mengaktifkan kekuatan atau potensi anak. Di antaranya potensi yang harus dikembangkan adalah struktur kepribadian manusia yaitu potensi jasmani.

Dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani berhubungan dengan tubuh atau fisiknya. Sehingga bentuk aktivitas yang dilakukan seseorang (orang-orang yang menjaganya) dengan gerakan tubuh yang teratur dengan tujuan untuk meningkatkan berbagai kemampuan tubuh yang bermacam-macam dan menambah kecekatan gerakan. Hal itu dilakukan untuk menjaga tubuh agar kuat, aktif, dan energik. Pendidikan jasmani bekerja untuk mengarahkan energi-energi yang terbentuk sejalan dengan tuntutan-tuntutan diri manusia secara sinergis (kerja sama).⁶⁵ atau dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani adalah usaha untuk menumbuhkan jasmani dengan pertumbuhan yang baik (normal), menguatkan jasmani dan memeliharanya, sehingga mampu

⁶⁵ Aan Wahyudi, *Pendidikan Anak perempuan Di Masa Anak-Anak*, (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 53.

melaksanakan tugas yang bermacam-macam dan beban yang banyak, yang dihadapinya dalam kehidupan individu dan sosial, dan agar mampu (kebal) menghadapi berbagai penyakit yang bakal mengancamnya.⁶⁶

Pemahaman di atas sesuai dengan tujuan pendidikan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah, yaitu:

- (1) Ketetapan MPR No. IV/MPR/1973 tentang GBHN Bab IV perihal pendidikan disebutkan: *Tujuan pendidikan adalah untuk membentuk manusia-manusia pembangunan yang berpancasila dan untuk membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya, dapat memiliki pengetahuan dan keterampilan, dapat mengembangkan dan tanggung jawab, dapat menyebutkan sikap demokrasi dan penuh tenggang rasa, dapat mengembangkan kecerdasan yang tinggi dan disertai budi pekerti yang luhur, mencintai bangsa, mencintai sesama manusia, sesuatu dengan ketentuan yang termaktub dalam Undang-Undang Dasar 1945.*
- (2) Ketetapan MPR No. II/MPR/1988 tentang GBHN Tahun 1988, disebutkan: *Tujuan pendidikan adalah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, berkepribadian, berdisiplin bekerja keras, tanggung iawab, mandiri, cerdas, dan terampil serta sehat jasmani dan ruhani.*

⁶⁶Abubakar Muhammad, *loc. cit.*, hlm. 525-26.

- (3) Undang-Undang RI No. 2 1989 tentang sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 4 menyatakan: *Tujuan pendidikan Nasional adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti yang luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan kesehatan jasmani dan ruhani, kepribadian yang mantap, dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan bangsa.*

E. Landasam Medis

Landasam medis merupakan terkait dengan ilmu kedokteran (pengobatan). Hal itu tidak lepas dengan persoalan kesehatan jasmani manusia. Kesehatan merupakan sesuatu yang sangat penting bagi manusia, karena kesehatan adalah sesuatu yang harus selalu dilaksanakan berkesinambungan, sebagaimana peraktek pelaksanaan kehidupan kita. Ini berarti sedikit banyak orang harus hidup dengan cara-cara yang tertentu dan menggunakan makanandan minum yang bergizi serta dengan pola hidup yang teratur.

Kesehatan jasmani dapat dijadikan tolak ukur dalam kehidupan seseorang, sebab dengan keadaan yang sehat maka keadaan akan lebih indah dan nyaman. Jika seseorang yang sehat dan jarang sakit, biasanya akan memiliki tubuh yang lebih berat daripada seseorang yang sering sakitan.⁶⁷

⁶⁷ H. Sunarto dan Ny. B. Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1999), hlm. 89.

Dalam ilmu kesehatan yang dijadikan suatu landasan dalam pendidikan jasmani, dengan melakukan bebehah yang posetif, di antaranya:

1) Melakukan pola makan yang teratur dan bergizi

Setiap orang dalam siklus hidupnya selalu membutuhkan dan mengkonsumsi berbagai bahan makanan. Tentunya hal itu dilakukan dengan teratur dan bahan makanan yang bergizi, karena zat gizi yang diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi tersebut dan mempunyai nilai yang sangat penting (tergantung dari macam-macam bahan makanannya), hal itu dilakukan untuk:

- a. Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan.
- b. Memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Selain itu, dikatakan bahwa gizi berpengaruh pada perkembangan seseorang atau anak, bila ia memperoleh gizi yang cukup biasanya akan lebih tinggi tubuhnya dan sedikit lebih cepat mencapai taraf remaja dibandingkan dengan mereka yang kurang memperoleh gizi.⁶⁸

2) Membiasakan hidup dalam lingkungan yang bersih

Dalam ilmu kesehatan, bahwa kebersihan lingkungan menjadi tolak ukur kepribadian seseorang. Sebab lingkungan memiliki pengaruh terhadap perkembangan jasmani seseorang. Lingkungan dapat memberikan pengaruh sedemikian rupa sehingga menghambat atau mempercepat potensi untuk pertumbuhan di masa-masa pertumbuhan.

⁶⁸*Ibid.*, hlm. 88-89.

3) Menjaga kesetabilan badan

Kesetabilan merupakan keseimbangan pada kondisi seseorang. Tubuh sebagai sarana aktivitas dan diciptakan untuk menjadi suatu sarana dalam pekerjaan. Akan tetapi, tubuh juga butuh istirahat agar kondisi badan kembali semula. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengistirahatkan tubuh seperti tidur. Kesehatan memerlukan diet yang seimbang, tidur yang cukup, latihan secukupnya, dan memiliki jiwa yang sehat. Akhirnya bagi orang sehat akan memiliki sifat-sifat sebagai berikut:

- (1). Berbadan yang kuat, memiliki kemampuan untuk dengan mudah menanggapi tekanan dari kehidupan sehari-hari tanpa mengalami stres, dan mampu untuk melakukan segala sesuatu yang dibutuhkan.
- (2). Memiliki rasa optimis dengan sikap yang positif, kebersediaan untuk bertanggungjawab atas tindakan yang telah dilakukan, bersikap ketat terhadap diri sendiri namun lembut terhadap orang lain.
- (3). Kemampuan untuk menangani berbagai keadaan yang bersifat darurat dan mampu untuk beradaptasi terhadap adanya perubahan.
- (4). Kemampuan untuk bertahan terhadap cuaca dingin yang normal dan penyakit menular.
- (5). Memiliki berat badan yang normal dan bentuk tubuh yang sebanding terhadap semua bagian dari tubuh ketika berada pada posisi berdiri yang layak.
- (6). Mata bersinar, cekatan dalam bertindak, dan tanpa adanya iritasi.
- (7). Memiliki rambut yang bercahaya dengan sedikit atau tanpa adanya ketombe.
- (8). Memiliki gigi yang bersih tanpa adanya gigi berlubang atau yang terasa sakit, dan dengan gusi yang sehat.
- (9). Kondisi otot dan kulit yang elastis, bila berjalan dengan

langkah yang gesit. (10). Memiliki kemampuan untuk beristirahat dan tidur dengan baik.

Dari keempat upaya di atas, untuk mewujudkan hidup sehat dan kuat. Sehingga ia akan mampu dalam melakukan suatu aktivitas dan menghadapi beban yang berat dan banyak.

F. Tujuan Pendidikan Jasmani Menurut Perspektif Islam

Menurut Ahmad D. Marimba, aspek-aspek kepribadian itu dapat dikelompokkan ke dalam tiga hal, yaitu: (1) aspek-aspek jasmani; meliputi tingkah laku yang mudah nampak dari luar, misalnya: cara-cara berbuat, cara-cara berbicara, dan sebagainya; (2) aspek-aspek kejiwaan; meliputi aspek-aspek yang tidak segera dapat dilihat dari luar, misalnya: cara berpikir, sikap (berupa pendirian atau pandangan seseorang dalam menghadapi seseorang atau sesuatu hal) dan minat; (3) aspek-aspek ruhani yang luhur; meliputi aspek-aspek kejiwaan. Ini meliputi sistem nilai-nilai yang telah meresap di dalam kepribadian yang mengharapakan dan memberi corak seluruh kepribadian individu.⁶⁹

Suatu tujuan yang diharapkan Islam adalah senantiasa menjaga dan memelihara kebugaran dan kesehatan tubuh. Sehingga dalam proses pendidikan tercantum pengembangan potensi manusia dan pemeliharaan kesehatan dan kebugaran tubuh.⁷⁰

Menurut Asnelly Ilyas menyebutkan dalam bukunya “Mendambakan Anak Saleh”, bahwa pendidikan jasmani di samping

⁶⁹ Syaikh Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, *loc. cit.*, hlm. 68-70.

⁷⁰ Muhajir, *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek SMA*, (Jakarta: Erlangga, 2004), hlm. 2-16.

bertujuan untuk membentuk kepribadian, juga mempunyai tujuan lain yaitu:

1. Untuk menjaga dan memelihara kesehatan badan, seperti alat-alat pernapasan, peredaran darah, pencernaan makanan, melatih otot dan urat-urat saraf, dan melatih kecekatan dan ketangkasan.
2. Memupuk perasaan sosial seperti tolong menolong dan setia kawan, yang umumnya dapat dicapai dengan permainan-permainan, rombongan dan bekerja kelompok.
3. Memupuk perkembangan fungsi-fungsi jiwa seperti kecerdasan, ingatan, kemauan, dan lain-lain.⁷¹

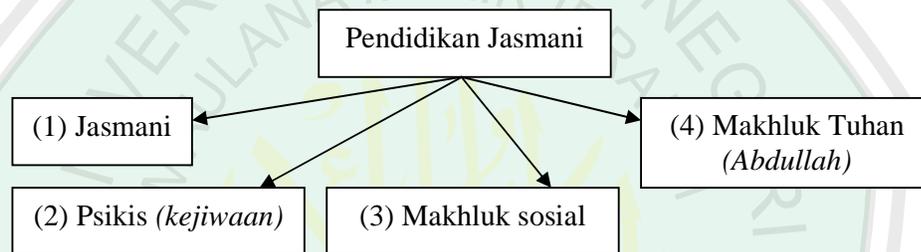
Menurut M. Ngalim Purwanto, dalam bukunya *Ilmu Pendidikan* tujuan pendidikan jasmani adalah membentuk kepribadian, yang mengenai bermacam-macam segi, antara lain:

1. Untuk menjaga dan memelihara kesehatan badan, seperti alat-alat pernafasan, peredaran darah, pencernaan makanan, melatih otot-otot dan urat-urat saraf, melatih kecekatan dan ketangkasan, dan sebagainya.
2. Membentuk budi pekerti anak, seperti melatih kesabaran anak, keberanian, kejujuran. Sportivitas (kejujuran), taat kepada peraturan-peraturan, kesukaan dan kerajinan bekerja, dan sebagainya.

⁷¹ Asnilly Ilyas, *loc. cit.*, hlm. 79.

3. Memupuk perasaan kesosilaan, seperti tolong menolong, bekerja sama, setia kawan (*solidaritas*), dan sebagainya yang umumnya yang dapat dicapai dengan permainan-permainan rombingan dan bekerja kelompok.⁷²

Dari penjelasan di atas tidak jauh beda tujuan pendidikan jasmani yang disebutkan oleh Sukintaka dalam bukunya *Teori Pendidikan Jasmani, Filosofis Pembelajaran dan Masa Depan* disebutkan:



Tujuan tersebut mengarahkan bahwa kekuatan dan kesehatan jasmani, untuk mencapai identitas manusia dalam segala bentuk aktivitasnya di dunia dan berorientasi pada kehidupan akhirat.

G. Manfaat Pendidikan Jasmani Menurut Perspektif Islam

Sebagian besar ahli pendidikan telah bersepakat tentang pentingnya bermain dan bergerak, serta peranannya dalam menumbuhkan potensi anak, baik jasmani, intelektual, tingkah laku maupun sosial. Dalam pengembangan intelektual anak, hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak kecil yang memiliki kesempatan untuk bermain, pertumbuhan intelektual lebih cepat dan lebih berkembang daripada mereka yang tidak diberi kesempatan dan peluang tersebut. Di antara manfaat pendidikan jasmani adalah:

⁷² M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan*, (Bandung: Remadja Karya, 1988), hlm. 188.

1. Nilai-nilai jasmaniyah (fisik)

Permainan atau olah raga yang efektif merupakan suatu yang mendesak bagi pertumbuhan otot-otot anak. Melalui permainan ini akan belajar berbagai keterampilan.

Menurut Adnan Hasan Shalih Baharits menyebutkan, bahwa permainan sebagaimana disebutkan dalam hadits Nabi Saw. dapat menumbuhkan dan mengerahkan potensi jasmani, permainan anak akan menghasilkan kemampuan-kemampuan bergerak, melompat, lari, memanjat, dan kegiatan-kegiatan jasmani lainnya. Di samping itu, makan turut andil dalam menambah berat serta membantu menumbuhkan berbagai organ tubuh.⁷³

Sebagaimana al-Ghazali menganjurkan kepada orang tua agar anaknya untuk diberi kesempatan bermain, karena bermain merupakan gerakan seluruh anggota badan untuk memperkuat dan mengembangkan otot-otot, tulang-tulang, urat dan fungsi jasmaniah yang lainnya untuk meningkatkan kecakapan, kekuatan dan kesehatan jasmani anak.⁷⁴

Anjuran yang dimaksud oleh al-Ghazali dengan berjalan, bergerak bergerak dan berolah raga melatih fungsi-fungsi jasmaniah, yaitu menambah kekuatan otot, tulang, urat, dan lain-lain sehingga badan terasa aktif dan dinamis, mempertinggi koordinasi dan kesehatan jasmaniah. Itu menyebabkan anak suka bermain, bergerak dan bekerja sepanjang hari tanpa cepat merasakan lelah, tidak jemu-jemu berjalan dan berlari

⁷³ Adnan Hasan Shalih Baharits, *loc. cit.*, hlm. 359.

⁷⁴ Hamdani Ihsan, *loc. cit.*, hlm. 263.

sehingga menjadi lincah dan dinamis. Hal ini menunjukkan bahwa jasmaniahnya sehat sekaligus akalinya karena akan yang sehat terdapat pada jasmani yang sehat pula, *men sana in cor-pore sano*, semboyan orang-orang sekarang.

2. Dapat menumbuhkan intelektual

Menurut Adnan Hasan Shalih Baharits mengatakan, dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak kecil memiliki kesempatan untuk bermain, pertumbuhan intelektual lebih cepat dan lebih berkembang daripada mereka yang tidak diberi kesempatan dan peluang tersebut.⁷⁵

Di antaranya membantu anak mengenal lingkungan sekitarnya. Ia akan mengenal ruangan tempat ia tinggal dan segala isinya. Kemudian akan mengenal seluruh ruang yang ada di rumah, termasuk peralatan. Dari sana secara berangsur-angsur ia keluar untuk mengenal sekeliling rumah seperti halaman dan kebun. Demikian selanjutnya anak itu akan berkembang secara terus-menerus, dan fenomena aktivitasnya adalah bermain, tetapi permainan yang memberi manfaat dan dapat menambah pengetahuan.

Dari sinilah perlu dipahami bagi orang tua atau pendidik bahwa permainan sangat penting bagi anak, dan janganlah orang tua selalu melarang kepada anak-anaknya untuk bermain dan memaksa untuk belajar terus, dengan alasan jika anak dilarang untuk bermain, maka anak itu pasti akan merasa tertekan hidupnya, sempit ruang gerakannya dan bosan

⁷⁵ Adnan Hasan Shalih Baharits, *op. cit.*, hlm. 359.

hatinya mengerjakan yang itu-itu juga sepanjang hari, akhirnya ia akan mencari-cari kesempatan yang tidak wajar, mencuri-curi waktu yang terluang dan membuat alasan-alasan yang bukan-bukan untuk dapat bermain dan keluar dari rumah. Dan jika anak tersebut dipaksa untuk belajar, maka pastilah akan mematikan hati dan jiwanya, menutupkan otak dan kecerdasannya.

3. Nilai-nilai masyarakat (sosial)

Melalui permainan dan olah raga ini, akan belajar bagaimana membangun hubungan sosial kemasyarakatan dengan orang lain dan bagaimana berinteraksi dengan mereka secara baik. Ia bisa belajar dengan bekerjasama dan bergaul dengan orang dewasa dengan cara menerima dan memberi (*take and give*).

Adnan Hasan Shalih Baharits mengatakan, bahwa dalam bidang sosial dan tingkah laku, kegiatan anak bermain di tengah kelompok teman-temannya akan menambah proses sosialisasi dirinya dan menerima pendapat-pendapat kelompok, dan lebih mengutamakan kepentingan kelompok daripada kepentingan dirinya, serta terhindar dari sikap egois. Di samping itu, akan tercipta pula kepemimpinan di antara anak-anak, dan akan terjadi proses belajar terhadap teknik-teknik kepemimpinan dan cara-cara melaksanakannya. Demikian pula dengan berbagai cabang perlombaan di antara anak-anak merupakan wahana yang baik untuk menghindarkan rasa permusuhan di kalangan mereka.⁷⁶

⁷⁶ *Ibid.*, hlm. 360.

Begitu pula Al-Ghazali menyebutkan, bahwa bagi anak, bermain bersama dengan teman sebaya merupakan salah satu syarat kemajuan bagi anak dan banyak mengandung nilai-nilai pendidikan, misalnya dapat melatih bergaul dan menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya, belajar mengindahkan hak orang lain dan belajar untuk menghasilkan sesuatu dalam kerja sama, serta sebagai sarana untuk menyalurkan minat dan bakat anak.

4. Nilai pendidikan

Melalui permainan dan olah raga ini, akan belajar banyak hal tentang berbagai peralatan. Ia juga akan belajar mengenal berbagai bentuk dan warna serta mengenal ukuran dan pakaian. Melalui hal ini sering kali akan memperoleh informasi yang tidak bisa ia dapatkan melalui sarana lain.⁷⁷

5. Nilai-nilai akhlak (moral)

Melalui permainan ini, bisa belajar dasar-dasar konsepsi mengenai salah dan benar, sebagaimana juga ia belajar mengenai sebagian dari timbangan-timbangan akhlak, seperti keadilan, kejujuran, amanah, menahan diri, serta seperti sportifitas.⁷⁸

⁷⁷ Muhammad Nur Abdul Hafizh Suaid, *Manhaj at-Tarbiyah an-Nabawiyah liThifl*”, diterjemahkan oleh Salafuddin Abu Sayyid dengan judul “*Pendidikan Anak Bersama Nabi Saw. (Panduan Lengkap Pendidikan Anak disertai Teladan Kehidupan Para Salaf)*”, (Pustaka Arafah, 2003), hlm. 292.

⁷⁸ *Ibid.*, hlm. 293.

6. Nilai-nilai kreatifitas (inovasi)

Melalui permainan ia juga bisa mengekspresikan potensi-potensi kreatifitasnya serta mengeksperimenkan gagasan-gagasan yang dimilikinya.⁷⁹

7. Nilai-nilai personalitas

Melalui permainan, ia bisa menyiapkan banyak hal mengenai personalitas dan identitas jati dirinya, seperti mengetahui tentang kemampuan dan kecakapannya dengan cara berinteraksi dengan teman-teman lain dan membandingkan mereka dengan dirinya. Di samping itu, ia juga bisa belajar berbagi peraalannya dan bagaimana cara mengatasinya.⁸⁰

8. Nilai-nilai kuratif

Melalui permainan, seorang anak bisa melenyapkan ketegangan yang justru akan melahirkan berbagai keterbelengguan. Oleh karena itu kita temukan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga yang penuh dengan belenggu, perintah dan larangan akan melakukan kegiatan permainan yang lebih banyak daripada anak-anak yang lainnya. Demikian juga, permainan atau olah raga juga menjadi salah satu sarana terbaik untuk menghilangkan rasa permusuhan.⁸¹

H. Metode Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Islam

Untuk mewujudkan jasmani yang sehat dan kuat, maka harus menggunakan cara-cara yang sudah diajarkan oleh Islam. Karena, segala

⁷⁹ *Ibid.*, hlm. 293.

⁸⁰ *Ibid.*, hlm. 293.

⁸¹ *Ibid.*, hlm. 293.

sesuatu permasalahannya ada caranya untuk dapat memecahkan permasalahan tersebut. Nabi Saw. bersabda: *Bagi segala sesuatu itu ada metodenya, dan metode masuk surga adalah ilmu.* (HR. Dailami).⁸²

Dari hadits di atas, dapat dipahami bahwa segala sesuatu ada caranya termasuk seseorang mau masuk surga. Begitupula dengan metode dalam pendidikan jasmani dan menjadikan jasmani sehat dan kuat.

Istilah metode diartikan sebagai jalan atau cara yang harus dilalui untuk mencapai tujuan tertentu.⁸³ Dalam bahasa arabnya disebut *at-Thariqah* dengan bentuk jamak *at-Thuruq*, dengan arti yang sama yaitu jalan atau cara yang harus ditempuh.⁸⁴

Di antara metode praktis yang digariskan Islam dalam mendidik fisik anak (pendidikan jasmani), yaitu:⁸⁵

a. Memberi nafkah kepada keluarga termasuk anak

Allah Swt berfirman:

وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: “Dan kewajiban ayah memberi Makan dan pakaian kepada Para ibu dengan cara ma'ruf. seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. (Q.S. al-baqarah: 233).

Memberi nafkah kepada anak merupakan kewajiban bagi setiap orang tua. Sebagaimana dalam sabda Nabi Saw.: *Hak anak dari seorang*

⁸² Asnelly Ilyas, *loc. cit.*, hlm. 31.

⁸³ Zuhairini dan Abdul Ghafir, *loc. cit.*, hlm. 54.

⁸⁴ Asnelly Ilyas, *op. cit.*, hlm. 30-31.

⁸⁵ Triyo Supriyatno, *loc. cit.*, hlm. 46-47.

ayahnya ialah hendaknya ayah mengajarnya menulis, berenang, memanah, dan memberi rizki yang halal. (H.R. At-Tirmidzi).⁸⁶

b. Mengikuti aturan yang sehat dalam hal makan, minum dan tidur

Bagi setiap individu berkewajiban untuk menjaga badannya dari sesuatu yang dapat mengganggu jasmani, dengan melalui berbagai cara agar jasmani tetap terjaga dan sehat, di antaranya berkaitan dengan makan, minum dan tidur. (Q.S. al-A'raf: 31). Dalam sabda Nabi Saw.:

فَإِنَّ لِحَدِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرِزْقِكَ عَلَيْكَ حَقًّا. (رواه بخاري).

Artinya: “*Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak yang harus kau tunaikan, matamu memiliki hak yang harus kau tunaikan, istrimu memiliki hak yang harus kau tunaikan.*” (HR. Bukhari).⁸⁷

Makan, minum dan tidak merupakan kebutuhan setiap orang yang harus dipenuhi dan dipeliharanya, dengan mengatur dan menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga menjadikan tubuh yang stabil dan mampu melaksanakan aktivitasnya.

c. Mencegah diri dari penyakit menular

Secara lebih umum, al-Qur'an melarang seseorang menjerumuskan dirinya kepada kebinasaan. Dalam firman Allah disebutkan:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

⁸⁶ Adnan Hasan Shalih Baharits, *loc. cit.*, hlm. 362.

⁸⁷ Shahih al-Bukhari, *kitab An-Nikah, Bab Lizaujika Alaika Haqqa*, nomor. 4800.

Artinya: *“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”* (Q.S. Al-Baqarah:195).

Larangan tersebut memberikan peringatan pada manusia untuk senantiasa memelihara dirinya dari sesuatu yang merugikan dan merusak dirinya baik terkait kebaikan jiwa dan jasmaninya.

Dalam ilmu medis (ilmu pengobatan), bahwa pencegahan merupakan sesuatu yang sangat baik bagi kesehatan daripada mengobati. Oleh karena itu, pemeliharaan merupakan salah satu jalan alternatif untuk menjaga kesehatan. Baik dari segi makanan, pakaian, tempat dan lain sebagainya.

d. Membiasakan anak untuk berolah raga

Membiasakan anak untuk olah raga, merupakan permainan yang selalu diajarkan oleh Rasulullah Saw kepada cucunya Hasan dan Husain, dengan tujuan memberikan dorongan dan rangsangan untuk berlatih terampil dan cekatan dalam bergerak. Di antaranya, disebutkan dalam hadits Nabi Saw adalah berenang, keterampilan memanah, pacuan berkuda, melempar tombak, lomba lari dan bergelut antar anak sebaya. Di antaranya hadits yang menjeskan hal itu adalah:

1. Hadits tentang berenang, memanah

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرَّمِّيَ بِالسَّهَامِ

وَالْمَرْأَةَ الْمَغْرَلَ. (رواه البيهقي عن ابن عمر بن الخطاب).

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

2. Hadits tentang pacuan kuda

عَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: أَجْرَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا ضَمَّرَ مِنَ الْخَيْلِ مِنَ الْحَفْيَاءِ إِلَى ثَنِيَّةِ الْوَدَاعِ, وَأَجْرَى مَا لَمْ يُضَمَّرْ مِنَ الثَّنِيَّةِ إِلَى مَسْجِدِ بَنِي زُرَيْقٍ. قَالَ ابْنُ عُمَرَ: وَكُنْتُ فِيْمَنْ أَجْرَى. قَالَ عَبْدُ اللَّهِ: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ قَالَ حَدَّثَنِي عُيَيْدُ اللَّهِ قَالَ سُفْيَانُ: بَيْنَ الْحَفْيَاءِ إِلَى ثَنِيَّةِ الْوَدَاعِ خَمْسَةُ أَمْيَالٍ أَوْ سِتَّةٌ, وَبَيْنَ ثَنِيَّةِ إِلَى مَسْجِدِ بَنِي زُرَيْقٍ مَيْلٌ.

Artinya: “Dari Ibnu Umar ra, dia berkata, “Nabi Saw memperlombakan kuda yang dipersiapkan untuk pacuan dari Al-Hafya hingga Tsaniyyatul Wada’. Lalu beliau memperlombakan kuda yang tidak dipersiapkan untuk pacuan dari Tsaniyyah hingga masjid bani Zuraiq”. Ibnu Umar berkata, “Aku termasuk peserta lomba”.

3. Melempar tombak

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: بَيْنَا الْحَبَشَةُ يَلْعَبُونَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِحِرَابِهِمْ, دَخَلَ عُمَرُ فَأَهْوَى إِلَى الْحَصَى فَحَصَّهْمُ بِهَا, فَقَالَ: دَعَهُمْ يَا عُمَرُ. وَزَادَ عَلِيٌّ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ: فِي الْمَسْجِدِ.

Artinya: “Dari Abu Hurairata ra, dia berkata, “ketika orang-orang Habasyah bermain di sisi Nabi Saw dengan tombak-tombak mereka, maka Umar masuk lalu mengambil kerikil dan melempari mereka. Nabi Saw bersabda, “Biarkanlah mereka wahai Umar’.”Ali memberi tambahan, “Abdurrazaq menceritakan kepada kami, Ma’mar telah menggambarkan kepada kami, di masjid”’.

4. Lomba lari

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْحَارِثِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُفُّ عَبْدَ اللَّهِ وَعُبَيْدَ اللَّهِ وَكَثِيرًا مِنْ بَنِي الْعَبَّاسِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ ثُمَّ يَقُولُ مَنْ سَبَقَ إِلَيَّ فَلَهُ كَذَا وَكَذَا فَيَسْتَبِقُونَ إِلَيْهِ فَيَقْعُونَ عَلَى ظَهْرِهِ وَصَدْرِهِ فَيُقْبَلُهُمْ وَيَلْزَمُهُمْ. (رواه أحمد).

Artinya: “Dari ‘Abdullah bin Harits as, ia berkata: “Rasulullah Saw membariskan ‘Abdullah, Ubaidah, dan banyak lagi orang dari Bani ‘Abbas as, lalu bersabda: Barang siapa yang dapat mengejar aku, dia akan akan mendapatkan ini dan itu.” Ia (Abdullah) berkata: “Lalu mereka berlomba mengejar beliau, sehingga mereka dapat memegang punggung dan dada beliau, lalu beliau mencium mereka dan menggandengnya.” (HR. Ahmad).

Oleh karena, bahwa pendidikan jasmani sangat penting sekali dan diharapkan bagi orang tua hendaknya menyadari bahwa kejar-kejaran bukan sekedar permainan yang menghibur, melainkan juga melupakan sarana yang murah untuk membina kesehatan dan mengusahakan pertumbuhan badan yang baik. Sehingga akan membentuk otot-otot yang kuat dan dapat meraih prestasinya.

e. Menjauhkan diri dari pengangguran dan penyimpangan.

Setiap orang berkewajiban untuk menjaga dirinya sendiri dari segala sesuatu yang akan menghancurkannya. Begitu pula sebagai seorang pendidik (orang tua, guru, dan masyarakat), berkewajiban untuk memperhatikan dan mengawasi setiap pertumbuhan dan perkembangan anak dalam segala aktivitasnya. Di antara penyimpangan itu adalah merokok, minum-minuman keras, onani, berzina, dan lain sebagainya.

Oleh sebab itu, perlunya pengawasan dari orang tua atau guru terutama berkaitan dengan pertumbuhan jasmani, karena pertumbuhan jasmani berkaitan dengan pertumbuhan jiwa anak. Allah Swt berfirman:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوًا أَنفُسِكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ
عَلَيْهَا مَلَتِكَةُ غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ .

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan”*. (Q.S. al-Tahrīm: 6).

Pengertian yang dapat diambil dari firman Allah ini adalah memberikan pelajaran bahwa untuk menjaga dirinya dan keluarganya dari api neraka. Secara maknawiyah, bahwa terjadinya siksaan tersebut disebabkan tidak mampu menjaga dirinya dan keluarganya dari segala sesuatu yang menyimpang dari tatanan Islam, misalnya menjadi pengangguran sehingga cenderung melakukan tindakan yang negatif dan juga melakukan penyimpangan seperti minuman air keras dan onani dan bahkan akan terjadinya perzinaan. Penyimpangan ini akan memiliki dampak yang negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan seseorang atau anak baik perkembangan jasmani maupun perkembangan jiwanya.

Beberapa metode di atas merupakan metode dalam pendidikan jasmani yang harus digunakan oleh seorang pendidik. karena untuk mencapai tujuan pendidikan dan pengajaran umat haruslah dengan didaktis metadis (mengandung didikan atau pelajaran), artinya harus dengan cara

yang tepat, bijaksana, dan tidak boleh kasar agar tujuan yang telah ditentukan dapat tercapai.

I. Jenis-jenis pendidikan Jasmani dalam Perspektif Islam

Sebelum memahami jenis-jenis pendidikan jasmani, terlebih dahulu kami sedikit menjelaskan hubungan bermain, olah raga dan pendidikan jasmani sebagai berikut:

- ◆ *Bermain*, yaitu: Suatu aktivitas penting yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan dan akan berkaitan dengan pendidikan. Sedangkan *bermain* bukan merupakan aktivitas *kompetitif* (bersaing), bukan *olahraga*, dan juga bukan *pendidikan jasmani*, namun merupakan olah raga dan pendidikan jasmani yang mengandung unsure *bermain*.
- ◆ Pendidikan jasmani, yaitu: Pengandung unsur bermain (permainan) dan olahraga. Tetapi adanya unsur keduanya itu harus ada keseimbangan. Sebab pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik dengan tujuan pendidikan.
- ◆ Olahraga (*sport*) yaitu: Merupakan kegiatan terorganisasi atau merupakan bentuk *permainan* yang bersifat *kompetitif* (bersaing) dan amat erat kaitannya dengan *pendidikan jasmani*.⁸⁸

Penjelasan di atas dapat dipahami bahwa ketiga istilah tersebut memiliki arti yang berbeda akan tetapi ketiganya merupakan bagian yang

⁸⁸ Sukintaka, *Teori Pendidikan Jasmani, Filosofis Pembelajaran dan Masa Depan*, (Bandung: Nuansa, 2004), hlm. 100-101.

saling berhubungan (yang saling berkaitan dan tidak dipisahkan antara satu yang lainnya/bersifat integral).

Adapun jenis-jenis permainan dan olah raga dalam pendidikan jasmani terbagi dua, yaitu: *pertama*, permainan dan olah raga yang boleh dikerjakan, dengan memperhatikan hukum-hukum syara' dan *kedua*, permainan dan olah raga yang dimakruhkan bahkan diharamkan, dan tidak boleh dilakukan. Berikut akan dikemukakan kedua jenis itu.

1. Permainan yang diperbolehkan

Islam mengahruskan memilah aktivitas dan permainan kepada umat Islam, yaitu jenis permainan yang sudah disyariatkan dan menghindari permainan-permainan yang diharamkan.

Aktivitas bermain memiliki maksud dan tujuan yang mulia, yang di dalamnya secara tidak langsung dapat mempelajari etika dalam berbicara, bergaul, bertamu, meminta izin, dan perilaku-perilaku lain yang berkaitan dengan pergaulan sosial. Sebagaimana para pakar psikologi dan sosiologi anak berpendapat bahwa bermain adalah “obat yang mendidik” bagi kondisi-kondisi yang menakutkan dan membosankan.⁸⁹

Akan tetapi, Islam telah mengatur dengan batasan-batasannya. Sebagaimana sunnah telah menerangkan jenis-jenis permainan dan olah raga yang boleh dan pernah dilakukan pada masa Rasulullah Saw dan beliau sendiri telah melakukannya, antara lain:

⁸⁹ Syaikhah binti Abdillah, *loc. cit.*, hlm. 74.

a) Bermain dengan tombak

Bermain dengan tombak, ini dilakukan pada acara hari-hari raya dan pada kesempatan-kesempatan tertentu. Rasulullah Saw. melakukan jenis permainan ini di masjid, dan mengizinkan Siti Aisyah ikut menyaksikannya, sebagaimana yang diriwayatkan oleh imam Muslim.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: بَيْنَا الْحَبَشَةُ يَلْعَبُونَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِحِرَابِهِمْ، دَخَلَ عُمَرُ فَأَهْوَى إِلَى الْحَصَى فَحَصَّيَهُمْ بِهَا، فَقَالَ: دَعَهُمْ يَا عُمَرُ. وَزَادَ عَلِيٌّ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ: فِي الْمَسْجِدِ.

Artinya: “Dari Abu Hurairata ra, dia berkata, “ketika orang-orang Habasyah bermain di sisi Nabi Saw dengan tombak-tombak mereka, maka Umar masuk lalu mengambil kerikil dan melempari mereka. Nabi Saw bersabda, “Biarkanlah mereka wahai Umar’.”Ali memberi tambahan, “Abdurrazaq menceritakan kepada kami, Ma’mar telah menggambarkan kepada kami, di masjid’”⁹⁰

Adnan Hasan Shalih Baharis menyebutkan dalam bukunya *Mas’uuliyatul Abilmuslimi fi Tarbiyatil Waladi fi Marhalati Aththufuulah*, bahwa jenis permainan ini mengandung unsur kejantanan dan kepahlawanan. Karena itu, meloncat-meloncat atau menari-nari diperbolehkan asalkan tidak menunjukkan gerak yang lemah gemulai seperti wanita.⁹¹

Jenis permainan ini dapat dilakukan oleh anak-anak yang sudah besar dengan ganti tombak-tombak besi dengan tongkat-tongkat yang terbuat dari kayu yang ringan, untuk menjaga kalau-kalau tombak itu

⁹⁰ Ibnu Hajar al-Asqalani, *loc. cit.*, hlm. 282.

⁹¹ Adnan Hasan Shalih Baharis, *loc. cit.*, hlm. 362.

mengenai kepala atau tubuh, sehingga terluka, serta sebelumnya mereka diberi saran agar tidak kasar dalam bermain.

b) Lomba lari

Di antara permainan dan olah raga yang juga diperbolehkan dan dapat dilakukan oleh anak-anak yang sudah besar, dengan pengawasan orang tua ialah lomba lari. Ini diperbolehkan dalam al-Qur'an, hadits, dan ijma' umat yang menetapkan bahwa Rasulullah Saw. pernah melakukan bersama Siti Aisyah r.a. pada saat-saat melakukan perjalanan. Sebagaimana Abdullah r.a., ia berkata: Rasulullah Saw. memberikan Abdullah, Ubaidillah, dan banyak lagi orang dari bani Abbas r.a. lalu bersabda:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْحَارِثِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُفُّ عَبْدَ اللَّهِ وَعَبِيدَ اللَّهِ وَكَثِيرًا مِنْ بَنِي الْعَبَّاسِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ ثُمَّ يَقُولُ مَنْ سَبَقَ إِلَيَّ فَلَهُ كَذَا وَكَذَا فَيَسْتَبِقُونَ إِلَيْهِ فَيَقْعُونَ عَلَى ظَهْرِهِ وَصَدْرِهِ فَيَقْبَلُهُمْ وَيَلْزَمُهُمْ. (رواه احمد).

Artinya: “Dari ‘Abdullah bin Harits as, ia berkata: “Rasulullah Saw membariskan ‘Abdullah, Ubaidah, dan banyak lagi orang dari Bani ‘Abbas as, lalu bersabda: Barang siapa yang dapat mengejar aku, dia akan akan mendapatkan ini dan itu.” Ia (Abdullah) berkata: “Lalu mereka berlomba mengejar beliau, sehingga mereka dapat memegang punggung dan dada beliau, lalu beliau mencium mereka dan menggandengnya.” (HR. Ahmad).⁹²

Hadits di atas menjelaskan bahwa Rasulullah Saw. senang mengadakan lomba lari anak. Anak-anak sahabat bisa mengikuti lomba

⁹² Muhammad Thalib, *loc. cit.*, hlm. 296.

yang diadakan beliau. Berlomba lari jelas diperbolehkan oleh Islam, dan mengandung makna mendorong mereka untuk berlomba dan saling mendahului dan diperbolehkan memberi mereka hadiah sebagai perangsang kepada anak untuk lebih giat melakukan aktivitas ini, juga untuk membangkitkan semangat bersaing yang sehat di antara anak-anak. Jadi, anak yang paling hebat akan diberi hadiah.

Mengadakan lomba lari adalah hal yang sangat mudah dilakukan oleh anak-anak. Lomba lari dapat ditangani oleh anak-anak secara praktis kapan saja dan dimana saja. Oleh karena itu, memelihara kesehatan dan kekuatan anak melalui kegiatan lomba lari merupakan hal yang sangat sederhana tetapi bermanfaat besar bagi pembinaan kesehatan anak dan pertumbuhan fisiknya.

c) Olah raga memanah, berenang, dan berkuda

Mengenai olah raga panahan, Rasulullah Saw bersabda: *Hak anak dari seorang ayahnya ialah hendaknya ayahnya mengajarnya menulis, memanah, dan memberi rizki yang halal.*” (H.R. at-Tirmidzi).

Dalam hadits yang lain disebutka:

عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرَّمِيَّ بِالسَّهَامِ وَالْمَرْأَةَ الْمَغْزَلَ. (رواه البيهقي عن ابن

عمر بن الخطاب).

Artinya: “Ajarilah anak-anakmu berenang dan melepaskan anak panah dan ajarilah wanita memintal.” (HR. Baihaqi dari Umar ibn al-Khattab).⁹³

⁹³ Muhammad bin Umar An-Nawawi, *loc. cit.*, hlm. 156.

Dalam riwayat yang lain, dari Umar bin Khattab r.a. bahwa ia berkata: “*Ajarilah anak kalian berenang, memanah dan berkuda secara lincah.*”⁹⁴

Dari beberapa hadits di atas, bahwa bermain dan olah raga berenang, memanah dan berkuda merupakan kegiatan yang Islami dan disyariatkan dalam Islam. Seperti belajar memanah atau mempergunakan busur dan panah, seperti pada Rasulullah Saw olah raga ini sekarang sudah populer dan banyak penggemarnya.

Adnan Hasan Shalih Baharis menjelaskan pada masa sekarang ini olah raga tersebut dapat dibidang mempergunakan senapan angin yang cara kerjanya mempergunakan tekanan angin, sehingga tingkat bahayanya ringan, yang hanya memerlukan sedikit perhatian dan pengawasan. Sebaiknya keinginan ini dilakukan di tempat sepi yang jauh dari tempat keramaian, atau di halaman rumah, dengan membuat pengaman-pengaman yang diperlukan.⁹⁵

Memanah dapat dijadikan kekuatan dalam Islam, dan dapat dijadikan kreatifitas dalam kepribadian Islam. Hadits Nabi Saw yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam *Shahihnya* dari hadits Uqbah bin Amir ra. beliau berkata, aku mendengar Rasulullah Saw berkhotbah di atas mimbar:

⁹⁴ Muhammad Nur Abdul Hafizh Suwaid, *loc. cit.*, hlm. 303.

⁹⁵ Adnan Hasan Shalih Baharis, *loc. cit.*, hlm. 362.

{وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ} أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ، أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ. (رواه مسلم).

Artinya “Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi, ‘Ketahuilah, sesungguhnya kekuatan adalah memanah. ‘Ketahuilah, sesungguhnya kekuatan adalah memanah. ‘Ketahuilah, sesungguhnya kekuatan adalah memanah.’”⁹⁶

Adapun berenang merupakan kegiatan olah raga yang penting bagi kehidupan dan bermanfaat untuk badan. Itu dapat dilakukan dengan cara pergi ke salah satu pantai yang bersih dan aman atau masuk ke salah satu kelompok olah raga yang terpelihara (kolam).

Adnan Hasan Shalih Baharis menyebutkan, hendaknya dalam melaksanakan olah raga Islami menentukan hari-harinya atau waktunya. Kalau mampu hendaknya membuat kolam renang di halaman rumahnya, maka supaya kedalaman dan luasnya disesuaikan, serta keamanannya terjaga. Dan juga dalam kolam renang disediakan fasilitas pendukung seperti menyediakan tali-tali mengaman dan lain sebagainya.⁹⁷

Begitupun bermain dengan mengendarai kuda dianjurkan bagi umat Islam. Pendidikan menunggang kuda, hal ini Umar bin Khattab pernah memerintahkan gubernur-gubernur agar melatih anak-anaknya mereka menunggang kuda.⁹⁸

⁹⁶ Mushthafa al-adawi, *op. cit.*, hlm. 130.

⁹⁷ Adnan Hasan Shalih Baharis, *op. cit.*, hlm. 362.

⁹⁸ Muhammad Samsul Ulum dan Triyo Supriyatno, *loc. cit.*, hlm. 41-42.

Latihan tersebut sebagai persiapan jasmani, sebagaimana disebutkan dalam surat al-Anfal ayat 60 agar orang Islam mempersiapkan kekuatan dan pasukan berkuda untuk menghadapi musuh-musuh Allah (yang mengancam agama Islam). Persiapan itu diselenggarakan antara lain berupa pendidikan jasmani, yang mengarah pada keterampilan memanah dimiliki oleh orang Islam.

Menurut Muhammad Thalib dalam bukunya *Di Bawah Asuhan Nabi Saw.* menyebutkan bahwa di antara makna yang terkandung dari pendidikan permainan menunggang kuda merupakan cara melatih keberanian dan ketangkasan anak. Sebagaimana Rasulullah Saw dengan cara praktis menyuruh Abdullah bin Umar dan seorang anak lainnya untuk meradu kecepatan dalam melarikan kuda dari tempat berbeda dengan jarak yang sama. Ternyata Abdullah bin Umar dapat mengendalikan kuda yang ditunggangnya sehingga ia lebih cepat di tempat yang ditentukan oleh Rasulullah Saw sebagai finis perlombaan.⁹⁹

Cara seperti ini dapat memupuk keberanian dan kerangkasan pada diri anak sehingga mereka terbina memiliki kemampuan mengendalikan perasaan. Demikianlah karena dalam berlomba memacu kuda diperlukan kemampuan mengendalikan perasaan, sekaligus kecerdasan dalam melarikan kuda tidak berlari di luar kendali atau bahkan tidak mau lari. Jadi, si joki harus benar-benar

⁹⁹ Muhammad Thalib, *loc. cit.*, hlm. 224.

cepat tanggap dan pandai memilih cara tertentu agar kudanya mau berlari cepat tanpa membahayakan keselamatan penunggangnya.

Jamal Abdur Rahman menyebutkan dalam bukunya “*Kiat Mendidik Anak Menurut Rasulullah*” disebutkan, bahwa permainan akan memberikan kontribusi dalam perkembangan akal pikiran, meluaskan wawasan, dan memberikan kesibukan kepada daya kerja indira dan perasaannya.¹⁰⁰ Sebagaimana permainan-permainan yang telah diajarkan oleh Nabi seperti memanah, berenang dan berkuda.

Kemudian Adnan Hasan Shalih Baharis menyebutkan bahwa dewasa ini kegiatan-kegiatan olah raga dan cabang-cabangnya telah berkembang pesat. Di antaranya ialah cabang olah raga angkat besi, sepak bola, bola tangan, bola basket, bola voli, tenis, tenis meja, dan lain-lain. Sejumlah cabang permainan ini pada prinsipnya tidak bertentang dengan pandangan Islam secara umum. Pertentang itu terjadi hanya pada masalah-masalah yang tidak prinsipal dan tidak ada hubungannya dengan dasar-dasar dan permainan, seperti membuka aurat, fanatisme terhadap regu tertentu, permusuhan dan kekerasan ketika bermain.¹⁰¹

2. Permainan yang tidak diperbolehkan

Syariat Islam telah mengharamkan beberapa permainan yang ada pada masa Rasulullah Saw. seperti bermain dadu. Mainan ini

¹⁰⁰ Jamal Abdur Rahman, *Athfal Al-Muslimin-Kaifa Rabbahu An-Nabiyy Al-Amin Saw.*, diterjemahkan oleh Achmad Sunarto dengan judul: “*Mendidik Anak Menurut Rasulullah Saw.*”, (Semarang: Pustaka Adnan, tanpa tahun), hlm. 71.

¹⁰¹ Adnan Hasan Shalih Baharis, *loc. cit.*, hlm. 362.

berbentuk kubus, yang masing-masing mukanya diberi nomor, mulai dari nomor satu sampai nomor enam. Rasulullah Saw. bersabda: Siapa yang bermain dadu, ia seakan-akan mencelapkan tangannya pada daging babi dan darahnya.” (HR. Muslim).

Menurut riwayat hakim al-Hakim dalam *al-Mustadrak* “Siapa yang bermain dadu ia telah membuat durhaka kepada Allah dan Rasul-Nya,” (HR. al-Hakim). Riwayat lain dari al-Hakim dengan redaksi berbeda: Siapa yang bermain dadu atau menyukai dadu-dadu, maka ia telah berbuat durhaka kepada Allah dan Rasul-Nya.” (HR. al-Hakim). Semua lafadz hadits itu menentukan dadu yang sudah populer disebut *az-zahr* atau *ath-thawilah* (berarti karambol) kata *an-nardasyir* adalah kata ajam (non Arab) yang diArabkan. Kata *al-ka'aab* juga ialah mata-mata dadu.

Hadits-hadits tersebut jelas mengharamkan bermain dadu. Para ulama salaf telah sepakat mengharamkan bermain dadu. Ini karena permainan dadu akan mengakibatkan permusuhan dan pertengkaran di antara pemainnya, dan menghambat mereka untuk berdzikir dan shalat, karena hati mereka telah disibukkan dengan selain Allah azza wa jalla. Selain itu, catur dapat dikiaskan pada permainan dadu, sehingga sebagian ulama mengharamkan bermain catur. Alasan mengharamkannya, karena permainan catur memiliki dampak yang sama dengan permainan dadu. Al-Baihaqi rahimahullah menanggapi masalah permainan catur menyebutkan bahwa sebagian besar ulama

salaf memandang permainan itu sebagai perbuatan yang tercela, meskipun ada beberapa ulama yang memperbolehkannya.¹⁰²

Di antara permainan yang juga dilarang dan telah ada pada masa Rasulullah Saw. ialah bermain burung merpati, dengan cara menerbang-nerbangkan, karena menyia-nyiakan waktu. Rasulullah Saw. bersabda sewaktu melihat seorang lelaki sedang mengejar-ngejar burung merpati betina: “Setan lelaki sedang mengejar lelaki setan wanita.” (HR. Abu Daud). Maksudnya adalah bahwa orang lelaki sedang mengejar dan memainkan burung merpati. Lelaki itu disebut setan karena sibuk dengan pekerjaan yang tidak bermanfaat, sedangkan burung disebut syaitan wanita karena membuat lelaki itu lupa.

Larangan melukis makhluk-nakhluk yang bernyawa. Bila anak suka kegiatan melukis, maka bimbinglah anak melukis makhluk yang diperbolehkan seperti batu dan pohon. Sebagaimana sabda Nabi Saw.:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ : سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ إِنَّ أَشَدَّ النَّاسِ عَذَابًا عِنْدَ اللَّهِ الْقِيَامَةُ الْمَصُورُونَ {رواه البخارى ومسلم واحمد}.

Artinya “*Sesungguhnya orang yang paling dahsyat siksananya di sisi Allah pada hari kiamat adalah para pelukis.*” (HR. Bukhari, Muslim, dan Ahmad).¹⁰³

Secara tektual hadits ini memberi pengertian adanya larangan melukis (makhluk yang bernyawa). Bahkan para imam mazhab sepakat akan keharaman menggambar, memajangnya dan menjual.

¹⁰² *Ibid.*, hlm. 367.

¹⁰³ Lukman S. Thahir, *loc. cit.*, , hlm. 19.

Diriwayatkan juga pada hadits yang lain, bahwa para pelukis pada hari kiamat kelak dituntut untuk memberikan nyawa kepada apa yang pernah dilukisnya di dunia. Malaikat juga tidak akan masuk di rumah yang di dalamnya ada lukisannya.

Termasuk juga terlarang ialah olah raga tinju, serta membuat lawan sakit, terutama kepalanya terkena pukulan. Bisa jadi olah raga yang buas ini perupakan mata atau hidung seseorang, atau mengakibatkan gegar otak. Jenis olah raga ini termasuk jenis olah raga yang bertentangan dengan piang-piang olah raga yang sudah disepakati, yakni untuk memperkuat badan, menjaga kesehatan, mendapatkan keelokan perawakan, menumbuhkan otot-otot, dan lain-lain.¹⁰⁴

Selain itu, yang termasuk permainan yang berbahaya ialah seperti bermain dengan benda-benda tajam dan peralatan-peralatan yang terbuat dari besi yang kuat, lalu di antara mereka saling menakut-nakuti dengannya. Jenis mainan ini dilarang oleh Rasulullah Saw.:

مَنْ أَشَارَ إِلَىٰ أَحِيهِ بِحَدِيدَةٍ , فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَلْعَنُهُ حَتَّىٰ وَإِنْ كَانَ أَخَاهُ لِأَبِيهِ وَأُمِّهِ .

{رواه مسلم}

Artinya “Siapa yang mempertunjukkan kepada saudaranya sepotong besi (untuk menakut-nakuti), maka malaikat melaknatnya, meskipun saudaranya itu saudara seayah dan seibu.” (HR. Muslim).¹⁰⁵

¹⁰⁴ Adnan Hasan Shalih Baharits, *op. cit.*, hlm. 369.

¹⁰⁵ *Ibid.*, hlm. 369.

Rasulullah Saw menjelaskan alasannya pada riwayat lain, yaitu:

لَا يُشِيرُ أَحَدُكُمْ إِلَىٰ أَخِيهِ بِالسَّلَاحِ. فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَحَدُكُمْ لَعَلَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ فِي يَدِهِ فَيَقَعُ فِي حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ. (رواه مسلم)

Artinya: “Jangalah salah seorang kalian mempertunjukkan senjata kepada saudaranya, karena dia tidak mengetahui kalau setan mengambil dari tangannya, sehingga terjerumus ke dalam jurang neraka. (HR. Muslim).¹⁰⁶

Selain itu, juga tidak diperbolehkan anak bermain dengan mengikat lehernya dengan tali kemudia ditarik-tarik, atau memasukkan kepala ke dalam kalung plastik lalu diikat, atau melemparkan beberapa potongan ujung tombak lalu ditangkap secara langsung oleh mulut.

Tentunya tidak diperbolehkan dalam permainan tersebut tidak lain berkaitan dengan kurangnya bermanfaat dan mendatangkan suatu kemudhoratan pada diri pribadi dan tidak sesuai dengan syari’at Islam. Oleh karena itu, Islam mengharamkan sesuatu yang mendatangkan kemudhoratan dan merugikan baginya kecuali dalam situasi dan kondisi tertentu.

¹⁰⁶ *ibid.*, hlm. 369-370.

BAB IV

PENDIDIKAN JASMANI DALAM PERSPEKTIF ISLAM

A. Al-Qur'an dan Hadits

Pendidikan merupakan investasi yang sangat penting dan berharga dalam hidup ini. Begitu pula dengan jasmani, sebagai sarana dalam segala bentuk aktivitas kehidupan ini. Kekuatan tubuh menjadi prioritas dan tolak ukur dalam pandangan Islam. Di bawah ini beberapa ayat berkaitan dengan pendidikan jasmani dalam perspektif Islam.

11) Q.S. Al-Baqarah, ayat: 247

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

Artinya: "Nabi mereka mengatakan kepada mereka: "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Thalut menjadi rajamu." mereka menjawab: "Bagaimana Thalut memerintah Kami, Padahal Kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang Luas dan tubuh yang perkasa." Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha mengetahui". (Q.S. Al-Baqarah: 247).

Pada ayat di atas menyebutkan (بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ) dengan arti menganugerahinya ilmu yang Luas dan tubuh yang perkasa, dengan tafsiran

bahwa ayat ini mengisahkan peristiwa Bani Israil meminta kepada Nabi mereka agar mengangkat bagi mereka seorang raja dari kalangan mereka sendiri, maka Nabi mereka pun menetapkan Thalut sebagai pemimpin mereka. Thalut adalah seorang dari bala tentara Bani Israil, dan bukan dari kalangan kerajaan, karena kerajaan berada kekuasaan keturunan. Oleh karena itu mereka berkata:

Bagaimana Thalut memerintah kami, Padahal kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan darinya, sedangkan ia pun tidak diberi kekayaan yang banyak?.

Maksudnya, dia adalah orang miskin yang tidak punya harta untuk menjalankan pemerintahan. Padahal keharusan bagi mereka ialah taat mengucapkan kata-kata yang baik.

Kemudian Nabi itu memberikan jawaban kepada mereka seraya berkata: *“Sesungguhnya Allah telah memilihnya menjadi raja kalian.”* Artinya, Dia telah memilih Thalut sebagai pemimpin kalian dari kalangan kalian sendiri, dan Allah Ta’ala lebih mengetahuinya daripada kalian. Nabi bersabda: *“Bukan aku yang menentukannya berdasarkan pandanganku sendiri, tetapi Allah Ta’ala yang menyuruhku untuk memilihnya karena kalian telah meminta hal itu kepadaku. Dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa.* Artinya, Thalut lebih mengetahui daripada kalian, lebih mulia, lebih perkasa, lebih kuat, dan lebih sabar dalam peperangan, serta lebih sempurna ilmunya dan lebih tegar daripada kalian. Oleh karena itu, ia layak

menjadi seorang raja karena berpengetahuan, mempunyai bentuk tubuh yang bagus, dan kuat fisik dan mental.¹⁰⁷

Dalam tafsir *Tafsir Al-Bayan*, menjelaskan bahwa kekuatan tubuh menjadi sarana dan tolak ukur terhadap identitas Muslim, dengan menyatakan bahwa kenabian tidak dapat dipakai, dan diangkat menjadi kepala (pemimpin), dan juga tidak orang yang kaya serta orang yang berpengaruh. Hanya bagi seorang kepala (pemmimpin) butuh ilmu yang sempurna dan tubuh yang sehat.¹⁰⁸

Kemudian dalam tafsir *Al-Misbaahul Muniir fii Tahdziibi Tafsir Ibnu Katsir*, dengan arti memiliki pengetahuan yang luas tentang strategi peperangan dan memiliki tubuh yang bagus dan sangat kuat dalam hal fisik maupun mental. Sehingga mampu untuk melawan musuhnya. Hal itu telah dibuktika dengan terpilihnya Thalut sebagai raja, yang disebabkan ia lebih perkasa, kuat dan sabar dalam peperangan.¹⁰⁹

Keutamaan tersebut perkuat lagi dalam surat al-A'raf, ayat 69, dijelaskan (وزادكم فى الخلق بسطة), bahwa Allah telah memberikan kelebihan pada bentuk tubuh kalian atas umat manusia. Yaitu, Allah telah menjadikan kalian tinggi daripada umat-umat lain dari jenis kalian.¹¹⁰

¹⁰⁷ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh. *Lubaatut Tafsir Min Ibn Katsir*, terj. M. Abdul Ghoftar dengan judul "*Tafsir Ibnu Katsir (jilid 1)*", (Kairo: Muassasah Daar al-Hilaal, 1994). hlm. 500.

¹⁰⁸ Hasbi Ash Shiddieqy, *Tafsir Al-Bayan (Jilid II)*, (Bandung: Alma'arip, 1977), hlm. 262.

¹⁰⁹ Syaikh Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, *Al-Misbaahul Muniir fii Tahdziibi Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Abu Ihsan al-Asari dengan judul: *Shahih Tafsir Ibnu Katsir (Jilid I)*, (Bogor: PT Pustaka Ibnu Katsir, 2007), hlm. 813.

¹¹⁰ *Ibid.*, hlm. 403-404.

Sebagian ahli tafsir menafsirkan kalimat *bastat fi al-jism* dengan kekuatan fisik atau ukuran yang besar, atau dalam pengertian keduanya. Kita berpegang kepada putri Nabi Syu'aib yang telah memohon kepada ayahnya agar membayar upah kepada Nabi Musa karena keperkasannya dan kejujurannya.¹¹¹

Jadi, dari penafsiran di atas dapat disimpulkan bahwa yang diharapkan adalah kekuatan keduanya yaitu antara ilmu pengetahuan dan tubuh yang perkasa atau dengan makna lain tubuh yang tercipta dari unsur tana dan menjadi suatu tubuh berpostur yang memiliki wajah, dua tangan dan kaki, serta bisa tertawa. Kemudian Islam dengan harapan tersebut badan yang sehat, kuat, dan gagah perkasa, serta keberanian yang kuat. Dengan demikian, ia mampu melaksanakan berbagai macam aktivitas di dunia ini dan menjadi sarana bagi manusia dalam mengatur dirinya dan suatu masyarakat (pemerintahan), disekitarnya. jelasnya bahwa jism tidak dapat dipisahkan dengan yang lainnya, dan Islam mengutamakan bagi jasmani yang kuat.

12) Q.S. Al-Qashash, ayat: 26

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَجِرْهُ ۖ إِنِّي خَشِيتُ أَنْ تَكُونَ مِنَ الضَّالِّينَ

الْأَمِينُ

Artinya: "Karena Sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya". (Q.S. Al-Qashash: 26).

¹¹¹ Abdurrahman Saleh Abdullah, *Educational Theory a Quranic Outlook.*, terj. M. Arifin dengan judul *Teori-Teori Pendidikan Berdasarkan Al-Qur'an*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994), hlm. 138.

Pada ayat di atas menjelaskan identitas manusia yang telah diberikan kelebihan oleh Allah Swt. Dalam *Tafsir Ibnu Katsir* menjelaskan pada kata (القوي) dijelaskan dengan makna “tubuh yang kuat”. sebagaimana salah seorang dari kedua wanita itu berkata: *Ya bapakku’ ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena sesungguhnya orang yang paling baik yang engkau ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya*, yaitu, berkata salah seorang putri laki-laki ini. Satu pendapat mengatakan, wanita itu adalah yang pergi di belakang Musa as. ia berkata kepada ayahnya (يا ابي استجره) “*Hai ayahku, ambillah ia sebagai pekerja,*” yaitu sebagai pengembala kambingnya.

Begitu pula disebutkan oleh Umar, Ibnu Abbas, Syuraih al-Qadhi, Abdul Malik, Qatadah, Muhammad bin Ishaq dan selainnya berkata: ketika wanita itu berkata: (ان خير من استأجرت القوي الأمين) *Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang engkau ambil untuk bekerja adalah orang yang kuat lagi amanah*, maka ayahnya berkata kepadanya “Apa yang kamu ketahui tentang itu?” wanita itu berkata: “Dia telah mengangkat sebuah batu besar yang tidak mampu diangkat kecuali oleh 10 orang laki-laki.”¹¹²

Ayat ini ditegaskan dalam surat al-Anfāl ayat 60, bahwa kata *quwwah* dengan berbentuk *nakirah* atau *non definitif* (tidak mengandung pengertian tertentu). Ini berarti menyiapkan segala sesuatu yang tercakup oleh pengertian *quwwah*, baik penyiapan jasmani untuk perang, penyiapan

¹¹² Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *loc. cit.*, hlm. 267-268.

kemampuan untuk menulis dan belajar, maupun menyiapkan persenjataan dan pelengkapan lainnya.¹¹³

Tubuh merupakan media untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan besar, dan merupakan alat untuk menunaikan seluruh taklif (tugas) yang dibebankan oleh syari'at. Dan tugas terbesar yang memerlukan kekuatan, ketegaran, dan kesabaran adalah jihad dijalan Allah, dalam sabda Nabi Saw. disebutkan:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ {رَوَاهُ مُسْلِمٌ}

Artinya: “Mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan di dalam segala kebaikan.” (HR. Muslim)¹¹⁴

Sebagai salah satu bukti, bahwa Rasulullah Saw. adalah seorang yang kuat, terbukti pada masa Rasulullah ada seorang laki-laki bernama Rukanah. Ia dikenal sebagai orang yang mempunyai kekuatan luar biasa dan ia selalu mengalahkan setiap orang yang menantanginya bergulat. Ketika Rasulullah mengetahuinya sebagai seorang jago gulat, maka beliau mengajaknya masuk Islam. Maka orang itu menjawabnya: “Apa gunanya engkau mengajakku untuk membenarkan bahwa engkau Rasulullah?”. Maka Rasul berkata: “Jika engkau menantangku bergulat, maka sungguh aku akan mengalahkanmu dengan izin Allah”. Maka mereka berduapun bergulat dengan kemenangan di pihak Rasulullah. Rukanah berkata dengan heran: “Engkau hebat Wahai

¹¹³ Adnan Hasan Shalih Baharits, *Tanggung Jawab Ayah Terhadap Anak Laki-Laki*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), hlm. 357-358

¹¹⁴ HR. Muslim, *Kitab al-Qadīr, Bāb Fī Al-Amri bi Al-Quwwat wa Tark Al-'Ajz*, nomor 14816,

Muhammad. Apakah mau sekali lagi bergulat denganku?”. Rasulullah menjawab: “Jika engkau menghendaki demikian bolehlah”. Maka mereka berdua pun kembali bergulat, dan Rasulullah pula yang memenangkannya. Kemudian mereka berjanji lagi untuk ketiga kalinya. Kali ini pun kembali Rasulullah yang memenangkannya. Laki-laki ini pun tidak mempunyai sesuatu apa pun untuk mengingkari melainkan mengucapkan kalimat syahadat “Aku bersaksi bahwa engkau sesungguhnya adalah Rasulullah”.¹¹⁵

Dengan demikian para shahabat beliau telah mengidentifikasi bahwa beliau adalah kuat tubuhnya, lebar bahunya, besar kedua telapak tangannya dan telapak kakinya, kuat memikul beban, kuat kulitnya dan cepat langkahnya. Dari Abu Hurairah ra. Berkata:

مَا رَأَيْتُ أَحَدًا أَسْرَعَ فِي مَشْيِهِ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ كَأَنَّ الْأَرْضَ تُطْوَى لَهُ وَإِنَّا لَنَجْهَدُ فِي السَّيْرِ وَلَا يَبْدُ وَعَلَيْهِ جُهْدٌ. (رواه الترمذی).

Artinya: “Aku tak pernah melihat seseorang yang lebih cepat jalannya dari Rasulullah Saw. seolah-olah bumi dilipat untuknya. Sedangkan saya sudah berjalan cepat tetapi tidak dapat melebihinya”. (HR. Tirmidzi).¹¹⁶

Mengingat begitu pentingnya dan istimewanya tubuh, maka segala aktivitas yang berguna dan dapat memperkuat tubuh merupakan aktivitas yang diperlukan dan dipandang baik. Makna *kuat* dapat diartikan mampu melakukan suatu aktivitas, baik berkaitan dengan ibadah, pekerjaan, atau mampu melaksanakan sebagai seorang pemimpin.

¹¹⁵ Ahmad Syauqi Al-Fanjari, *loc. cit.*, hlm. 83.

¹¹⁶ *Ibid.*, hlm. 83.

13) Q.S. Maryam: 10

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ آيَتُكَ إِلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَ 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)

Pada lafadz (أَلَا تُكَلِّمُ النَّاسَ ثَلَاثَ لَيَالٍ سَوِيًّا) dengan makna, yaitu “lisanmu tertahan untuk berbicara selama tiga malam sedangkan engkau amat sehat tidak menderita sakit (سويا).¹¹⁷ Ayat tersebut dijelaskan oleh Ibnu Zaid bin Aslam berkata: Beliau membaca dan bertasbih, tidak mampu berbicara kepada kaumnya kecuali isyarat saja. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam surat Ali Imra ayat 41.

Sedangkan dalam *Tafsir An-Nawawi* dijelaskan, bahwa pada kata (سويا) diartikan semua keadaan anggota badanmu sehat, tidak sakit dan tidak bisu.¹¹⁸ Jadi, arti *sehat* dapat dikatakan, anggota badan tidak mengalami sakit, seperti menyakit kulit, batuk, patah tulang, dan juga dapat berkomunikasi dengan orang lain.

Jadi, *sehat* diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan, maka agaknya dapat dikatakan bahwa mata yang sehat adalah mata yang dapat melihat maupun membaca tanpa menggunakan kacamata. Tapi mata yang *afiat* adalah yang dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat

¹¹⁷ Syaikh Shafiyyurrahman al-Mubarakfuri, *Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 5)*, hlm. 79.

¹¹⁸ Syekh Muhammad Nawawi al-Jawi, *Tafsir An-Nawawi, (Juz II)*, (Semarang: Usaha Keluarga, tanpa tahun), hlm. 3.

serta mengalihkan pandangan dari objek-objek yang terlarang, karena itulah fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata.¹¹⁹

14) Q.S. an-Nahl: 69

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ
مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

Artinya: “Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). dari perut lebah itu ke luar 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)

Pada surat (Q.S. an-Nahl: 69), di jelaskan, “Dari perut lebah keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia.” Ada yang berwarna putih, kuning, merah, dan warna-warna lainnya yang indah sesuai dengan lingkungan dan makanannya. Firman-Nya: (فيه شفاء للناس) “Terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia,” maksudnya di dalam madu itu terdapat obat penyembuh bagi manusia. Sebagian orang yang berbicara tentang *thibbun Nabawi* (ilmu kedokteran Nabi) mengatakan, jika Allah mengatakan: (فيه شفاء للناس), berarti madu itu menjadi obat bagi segala macam penyakit, tetapi Dia mengatakan: *fīhi syifa’ linnas*, yang berarti bahwa madu itu bisa dipergunakan untuk obat penyakit kedinginan, karena madu itu panas. Penyakit itu selalu diobati dengan lawannya. Dalil yang menunjukkan bahwa yang dimaksud dengan

¹¹⁹ Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an, Tafsir Maudhu’i atas Berbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Penerbit Mizan, 1999), hlm. 183.

firman Allah ta'ala: (فيه شفاء للناس) “Di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia,” yaitu madu.¹²⁰

15) Q.S. al-Anbiyā': 8

وَمَا جَعَلْنَاهُمْ جَسَدًا لَّا يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ ﴿٨﴾

Artinya: “Dan tidaklah Kami jadikan mereka tubuh-tubuh yang tiada memakan makanan, dan tidak (pula) mereka itu orang-orang yang kekal.” (Q.S. al- al-Anbiyā': 8)

Pada ayat di atas, menjelaskan perihal tubuh, jasad sebagai salah satu potensi yang terdapat pada diri manusia. Dalam tafsir *Tafsir Jalalain* menjelaskan, bahwa pada lafadz (جَسَدًا) dengan arti (أَجْسَادًا) yang memiliki arti jamak “tubuh-tubuh”. Pada ayat ini, kemudian dijelaskan pada lafadz (لَا تَأْكُلُونَ الطَّعَامَ) “yang tiada memakan makanan,” yaitu tubuh atau jasad yang memakan makanan” dan mereka tidaklah kekal hidupnya di dunia (وما كانوا خالدِينَ).¹²¹

Begitupula dalam *Tafsiir Ibnu Katsiir* menjelaskan, bahwa pada lafadz (وما جعلناهم جسدا لا تأكلون الطعام) yang berarti *Dan tidak kami jadikan mereka tubuh-tubuh yang tiada memakan makanan.* Yaitu, Bahkan, mereka adalah jasad-jasad yang memakan makanan. Firman-Nya: (وما كانوا خالدِينَ) *Dan tidak pula itu orang-orang yang kekal,* di dunia. Bahkan, mereka hidup, kemudian mereka akan mati. (وَمَا جَعَلْنَا لِبَشَرٍ مِّن قَبْلِكَ الْخَالِدَ) *Kami tidak menjadikan hidup abadi bagi seorang manusia pun sebelumnya.* (Q.S. al-Anbiyā': 34)¹²²

Oleh sebab itulah, manusia adalah makhluk yang kasar (tubuh), dan tubuh yang kasar selalu bergantung kepada jagat raya untuk mencukupi

¹²⁰ Syaikh Shafiyyurrahman al-Mubarakfuri, *Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 5)*, hlm. 79.

¹²¹ Imam Jalaluddin Al-Mahally dan Imam Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain*, hlm. 28.

¹²² Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *loc. cit.*, hlm. 439.

kebutuhannya, seperti kebutuhan akan perkembangan jasmani, jiwa dan lain-lain. Naibi Saw bersabda:

فَإِنَّ لِحَدِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا (رواه البخاري)

Artinya: “*Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak yang harus kau tunaikan, matamu memiliki hak yang harus kau tunaikan, istrimu memiliki hak yang harus kau tunaikan.*” (HR. al-Bukhari).¹²³

B. Pendapat Para Ulama'

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan.

Setidaknya ketujuh pokok dari yang disebut di atas berkaitan dengan pendidikan jasmani, tidak heran jika ditentukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan jasmaniyah.

Sebagaimana telah disebutkan pada bab sebelumnya, bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang berhubungan dengan tubuh atau fisik manusia dan itu merupakan salah satu potensi yang harus dikembangkan dengan melalui pendidikan. Oleh karena itu di bawah beberapa hal yang terkait dalam kajian pendidikan jasmani, di antaranya: *al-jasm* (Q.S. al-Baqarah: 247), *al-jasad* (Q.S. al-An-Biyā': 8), *al-quwwah* (al-Qhashash: 26), *sehat* (Q.S. Maryam: 10), *as-syifā'* (Q.S. An-Nahl: 69), dan *as-Sabq* (Q.S. Yusuf: 25). Berikut ini penjelasan dari beberapa istilah di atas, yaitu:

1) Kata *Jism* (جسم)

Kata *jism* dengan arti tubuh, badan, jism, dan juga sama dengan kata (المَادَّةُ) yang berarti *benda, materi* dan juga lafadz (الشَّكْلُ) dengan arti

¹²³ Shahih al-Bukhari, *kitab al-Nikah, Bab Li Zaujika Alaika Haqqo*, nomor 4800.

bentuk.¹²⁴ yaitu, benda atau substansi yang membentuk benda-benda fisik. Seperti terdiri dari tangan, kaki, kepala, perut dan lain-lain.¹²⁵

Abdul Mujib menjelaskan, bahwa term *al-jism* sama artinya dengan *al-jasad*, hanya saja *jism* lebih umum ketimbang jasad. Menurut al-Khalil, term *jasad* tidak boleh dipergunakan untuk selain spesies (jenis) manusia sedangkan *jism* untuk seluruh tubuh pada umumnya. Kemudian, Jism menurut Abdul Mujib adalah aspek dari manusia yang terdiri atas struktur *organisme* fisik. Di mana *organisme fisik* manusia lebih sempurna dibandingkan dengan organisme fisik makhluk-makhluk lain.¹²⁶ (lihat Q.S. al-Tîn: 4 dan al-Isro’: 70).

Jism manusia terbentuk dari berbagai komponen dan unsur yang sanggup ‘membawa’ dan mempertahankan ruh dan *nafsnya*, yang kemudian menjadi suatu tubuh berpostur yang memiliki wajah, dua tangan dan kaki, serta bisa tertawa. Unsur-unsur jasmani tersebut adalah unsur yang sama dengan unsur makrokosmos (alam semesta/alam raya) yaitu air, udara, api dan tanah. Hal ini terlihat dari proses penciptaan jasmani Nabi Adam as yang dilukiskan melalui tahapan *ath-thiin* dan *shalshal* di mana kedua jenis tanah liat tersebut merupakan hasil dari perubahan empat unsur tanah, air, udara dan api. Bagi anak-cucu Nabi Adam as, proses tersebut tidak transparan (tidak jelas/terang) lagi karena jasmani bani adam terbentuk dalam rahim ibu melalui fase-fase *nuthfah*, ‘*alaqah* dan *mudhghah*. Meski begitu secara hakiki jasmani bani adam

¹²⁴ Mahmud Yunus, *loc. cit.*, hlm.88.

¹²⁵ Pius A Partanto dan M. Dahlan Al-Barry, *loc.cit.*, hlm. 444.

¹²⁶ Abdul Mujib, *loc. cit.*, hlm. 60-61.

tetap berasal dari 4 unsur tersebut dan akan kembali ke bentuk unsur dasar itu.¹²⁷ (lihat surat Al-Mu'minun [23]: 12-14, dan surat Al-Hijr [15]: 28).

Pembahasan jisim pada diri manusia, dapat kita temukan dalam dalam Al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 247. hal ini telah dijelaskan atau ditafsirkan pada sebelumnya ini.

Sebagaimana Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di dengan arti kekuatan tubuh (memiliki tubuh yang kuat).¹²⁸ Dengan kriteria bentuk tubuh yang tinggi dan perkasa melebihi yang lain.¹²⁹

Jadi, Islam memandang bahwa *jism* adalah sebagai sarana bagi ruh/nafs dan juga sebagai sarana berbagai macam aktivitas manusia. Dan itu, telah dijeaskan dalam surat al-Baqarah ayat 247. Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, menjelaskan bahwa pada surat ini, mengisahkan peristiwa Bani Israil meminta kepada Nabi mereka agar mengangkat bagi mereka seorang raja dari kalangan mereka sendiri, maka Nabi mereka pun menetapkan Thalut sebagai pemimpin mereka. Thalut adalah seorang dari bala tentara Bani Israil, dan bukan dari kalangan kerajaan, karena kerajaan berada kekuasaan keturunan.

¹²⁷ Muhammad Sigit Pramudya dan Kuswandani Yahdin, *Jism, Aradh, Jauhar dan Ruh Amr: Struktur Insan dalam Perspektif Imam Al-Ghazali*, (<http://> Posted by [Herry](#) @ 19:43 | [Jurnal](#), diakses 21 juni 2008)

¹²⁸ Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan*, terj. Muhammad Iqbal dengan judul "*Tafsir As-Sa'di (1)*", (Jakarta:: Pustaka Sahifa, 2007). hlm. 397-398.

¹²⁹ Abu Bakar Jabir Al-Jazair, *Tafsir al-Qur'an Al-Aisar (Jilid 1)*, (Jakarta: Darus Sunnah Prss, 2006), hlm. 410.

Maksudnya, dia adalah orang miskin yang tidak punya harta untuk menjalankan pemerintahan. Padahal keharusan bagi mereka ialah taat mengucapkan kata-kata yang baik. Tegasnya terdapat pada kata *Dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa*. Artinya, Thalut lebih mengetahui daripada kalian, lebih mulia, lebih perkasa, lebih kuat, dan lebih sabar dalam peperangan, serta lebih sempurna ilmunya dan lebih tegar daripada kalian. Oleh karena itu, ia layak menjadi seorang raja karena berpengetahuan, mempunyai bentuk tubuh yang bagus, dan kuat fisik dan mental.¹³⁰

Sebagian ahli tafsir menafsirkan kalimat *bastat fi al-jism* dengan kekuatan fisik atau ukuran yang besar, atau dalam pengertian keduanya. Kita berpegang kepada putri Nabi Syu'aib yang telah memohon kepada ayahnya agar membayar upah kepada Nabi Musa karena keperkasaannya dan kejujurannya.¹³¹

Menurut Hasbi Ash Shiddieqy, bahwa kekuatan tubuh menjadi saranan dan tolak ukur terhadap identitas Muslim, sebagaimana yang terkandung dalam surat al-Baqarah, ayat: 247 dengan menyatakan bahwa kenabian tidak dapat dipakai, dan diangkat menjadi kepala (pemimpin), dan juga tidak orang yang kaya serta orang yang

¹³⁰ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh. *Lubaatut Tafsir Min Ibni Katsir*, terj. M. Abdul Ghoffar dengan judul "*Tafsir Ibnu Katsir (jilid 1)*", (Kairo: Muassasah Daar al-Hilaal, 1994). hlm. 500.

¹³¹ Abdurrahman Saleh Abdullah, *Educational Theory a Quranic Outlook*, terj. M. Arifin dengan judul *Teori-Teori Pendidikan Berdasarkan Al-Qur'an*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994), hlm. 138.

berpengaruh. Hanya bagi seorang kepala (pemmimpin) butuh ilmu yang sempurna dan tubuh yang sehat.¹³²

Keterkaitan pada ayat di atas, Hasbi Ash Shiddieqy menyebutkan bahwa pada surat al-Qashas, ayat: 26 yang kuat adalah yang sanggup melaksanakan tugasnya dan disertakan pada kejujuran.¹³³

Syaikh Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, pada kata *jism* dengan arti tubuh yang bagus dan sangat kuat dalam hal fisik maupun mental. Sebagaimana terpilihnya Thalut sebagai raja, ia lebih perkasa, kuat dan sabar dalam peperangan.¹³⁴

Imam Jalaluddin Al-Mahally dan Imam Jalaluddin As-Suyuthi, pada lafadz *jism* dengan arti paling gagah, dan paling berakhlak.¹³⁵ Menurut Syaikh Muhammad Annawawi al-Jawi mengatakan, kata *jism* dengan *al-quwwah* yaitu kuat dalam melawan musuh dengan badan yang gagah perkasa serta dengan keberaniannya.¹³⁶

Dari beberapa pendapat ulama di atas dapat disimpulkan bahwa, pada kata *jism* memiliki makna tubuh atau badan yang tercipta dari unsur tana dan menjadi suatu tubuh berpostur yang memiliki wajah, dua tangan dan kaki, serta bisa tertawa. Kemudian Islam dengan

¹³² Hasbi Ash Shiddieqy, *Tafsir Al-Bayan (Jilid II)*, (Bandung: Alma'arip, 1977), hlm. 262.

¹³³ *Ibib.*, hlm. 983.

¹³⁴ Syaikh Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, *Al-Misbaahul Muniir fii Tahdziibi Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Abu Ihsan al-Asari dengan judul: *Shahih Tafsir Ibnu Katsir (Jilid I)*, (Bogor: PT Pustaka Ibnu Katsir, 2007), hlm. 813.

¹³⁵ Imam Jalaluddin Al-Mahally dan Imam Jalaluddin As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain (Jilid I)*, terj. Mahyudin syaf dkk. dengan judul: *Terjemah Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzuul (Jilid I)*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1995), hlm.139.

¹³⁶ Syaikh Muhammad Annawawi al-Jawi, *Tafsir An-Nawawi (Juz 1)*, (Semarang: Tanpa Penerbit, 468 H), hlm.70.

harapan tersebut badan yang sehat, kuat, dan gagah perkasa, serta keberanian yang kuat. Dengan demikian, ia mampu melaksanakan berbagai macam aktivitas di dunia ini dan menjadi sarana bagi manusia dalam mengatur dirinya dan suatu masyarakat (pemerintahan), disekitarnya. jelasnya bahwa jism tidak dapat dipisahkan dengan yang lainnya, dan Islam mengutamakan bagi jasmani yang kuat.

2) **Kata *Jasad* (جسد)**

Dalam bahasa Arab lafadz (جسد) bermakna badan, tubuh, jasad atau sama dengan kata (لصق) dengan arti melekat, yaitu sesuatu yang melekat pada badan bisa terdiri dari kulit, daging. Sebagaimana disebutkan dalam *Tesaurus Bahasa Indonesia*, bahwa jasad adalah sesuatu yang mengenai yang berupa badan (benda, materi).¹³⁷ Jadi, jasad ini merupakan bersifat kebendaan atau sesuatu substansi, materi dan zat, yang berbentuk daging yang membungkus tulang-tulang. kata *jasad* dapat dilihat dalam Al-Qur'an surat al-Anbiyā' ayat 8.

Imam Jalaluddin Al-Mahally dan Imam Jalaluddin As-Suyuthi, menjelaskan, bahwa pada lafadz (جَسَدًا) bermakna (أَجْسَادًا) yang memiliki arti jamak “tubuh-tubuh”. Pada ayat ini, kemudian dijelaskan pada lafadz (لا تَأْكُلُونَ الطَّعَامَ) “yang tiada memakan makanan,” yaitu tubuh atau jasad yang memakan makanan” dan mereka tidaklah kekal hidupnya di dunia (وما كانوا خالدين).¹³⁸

¹³⁷ Eko Endarmoko, *Tesaurus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), hlm. 682.

¹³⁸ Imam Jalaluddin Al-Mahally dan Imam Jalaluddin As-Suyuthi, *loc. cit.*, hlm. 28.

Begitupula menurut Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh menjelaskan, bahwa pada lafadz (وما جعلناهم جسدا لا تأكلون الطعام) yang berarti *Dan tidak kami jadikan mereka tubuh-tubuh yang tiada memakan makanan*. Yaitu, Bahkan, mereka adalah jasad-jasad yang memakan makanan. Firman-Nya: (وما كانوا خالدين) *Dan tidak pula itu orang-orang yang kekal, di dunia*. Bahkan, mereka hidup, kemudian mereka akan mati. (وَمَا جَعَلْنَا لِبَشَرٍ مِّنْ قَبْلِكَ الْخُلْدَ) *Kami tidak menjadikan hidup abadi bagi seorang manusia pun sebelumnya*. (Q.S. al-Anbiyā': 34)¹³⁹

Oleh sebab itulah, manusia adalah makhluk yang kasar (tubuh), dan tubuh yang kasar selalu bergantung kepada jagat raya untuk mencukupi kebutuhannya. Badan yang kasar merupakan bangunan dari jutaan sel.

Menurut Ibnu Atha'illah-Abu Fajar al-Qalami, menyebutkan bahwa unsur badan kasar manusia itu memiliki kesamaan dengan unsur di dalam tanah. Dalam tubuh manusia terdapat karbon yang cukup untuk membuat 9000 buah tangkai pena dan pospor yang cukup untuk membuat 2000 batang korek api. Ditambah zat-zat lain seperti kapur, besi, garam, air dan sebagainya. Jadi mereka tak mengingkari jika manusia itu pada hakekatnya berasal dari tanah. Mereka telah mampu mengungkapkan unsur pembentuk badan kasar.¹⁴⁰

¹³⁹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *loc. cit.*, hlm. 439.

¹⁴⁰ Ibnu Atha'illah-Abu Fajar al-Qalami, *Intisari Kitab Al-Hikam*, (tap. Th.: PT Gitamedia Press, 2005), hlm. 365-366.

Perlu diketahui, bahwa antara *jasad* dan *jism* tidak sama dalam penggunaannya. Sebagaimana menurut al-Khalil, bahwa *jasad* dipergunakan untuk spesies manusia dan tidak boleh digunakan tubuh pada umumnya.¹⁴¹ Jadi, *jasad* lebih khusus daripada *jism*. Hal ini dapat dilihat dalam surat Yusuf: 8, al-Qashash: 34, al-Baqarah, dan al-Munafiqūn: 4. Sedangkan untuk selain manusia (lembu) terdapat pada surat al-A'raf: 148, Thahā: 88. Menurut Abdul Mujib, bahwa organisme fisik pada manusia lebih sempurna dibandingkan dengan organisme fisik makhluk lain. Pada aspek ini, proses penciptaan manusia memiliki kesamaan dengan hewan atau tumbuhan, sebab semuanya termasuk bagian dari alam fisik, dan bila melihat pada ayat di atas sama-sama membutuhkan bahan bakar (makan yang dikonsumsi). Jelasnya, setiap alam biotik-lahiriah memiliki unsur material yang sama, yaitu terbuat dari unsur tanah, api, udara dan air. Sedangkan manusia merupakan makhluk biotik yang unsur-unsur pembentukan materinya bersifat proporsional antara keempat unsur tersebut, sehingga manusia disebut sebagai makhluk yang terbaik penciptaannya. Dapat dilihat dalam surat at-Tīn ayat 4.

3) Kata kuat (قوي)

Islam mengharapkan kekuatan dalam melakukan suatu aktivitas dalam kehidupan individu dan social termasuk dalam prihal berjuang (berjihad) dalam mempertahankan Islam. Sebagaimana dalam

¹⁴¹ Abdul Mujib, *loc. cit.*, hlm. 60-61.

disebutkan dalam pemahaman disebutkan dalam pendidikan jasmani, yaitu menata dan membangkitkan kekuatan-kekuatan (potensi-potensi) yang terpendam. Dengan harapan mampu merealisasikan dalam kehidupan dan mampu menghadapi berbagai macam beban yang besar. Hal ini dapat dilihat dalam Al-Qur'an surat Al-Qashash ayat 26.

Perlu dipahami bahwa kata *al-qowiyyu* dari kata *qowiya* yang berkedudukan sebagai *isim fā'il* (اسم فاعل) yang memiliki arti “orang yang kuat”.¹⁴² Dalam bahasa Arab kata (قوي - قُوَّة) yang berarti (على) yang berarti “mampu/kuat memikul”.¹⁴³

Menurut Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *al-qowiyyu* dijelaskan dengan makna “tubuh yang kuat”. sebagaimana salah seorang dari kedua wanita itu berkata: *Ya bapakku' ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena sesungguhnya orang yang paling baik yang engkau ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya*, yaitu, berkata salah seorang putri laki-laki ini. Satu pendapat mengatakan, wanita itu adalah yang pergi di belakang Musa as. ia berkata kepada ayahnya (يا ابي استنجره) “*Hai ayahku, ambillah ia sebagai pekerja,*” yaitu sebagai pengembala kambingnya.¹⁴⁴

Kemudian Umar, Ibnu Abbas, Syuraih al-Qadhi, Abdul Malik, Qatadah, Muhammad bin Ishaq dan selainnya berkata: ketika wanita

¹⁴² Syekh Muhammad Ma'sum bin Ali, *Al-Amsilatu Al-Tashrifiyyah*, (Surabaya: tanpa penerbit, 1965), hlm. 6-7.

¹⁴³ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir, Kamus Arab-Undonesia*, (Surabaya: PT Progressif, 2002), hlm. 1175.

¹⁴⁴ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *loc. cit.*, hlm. 267-268.

itu berkata: *Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang engkau ambil untuk bekerja adalah orang yang kuat lagi amanah,* maka ayahnya berkata kepadanya “Apa yang kamu ketahui tentang itu?” wanita itu berkata: “Dia telah mengangkat sebuah batu besar yang tidak mampu diangkat kecuali oleh 10 orang laki-laki.¹⁴⁵

Pada surat al-Anfāl ayat 60, Adnan Hasan Shalih Baharits, menyebutkan, bahwa kata *quwwah* dengan berbentuk *nakirah* atau *non definitif* (tidak mengandung pengertian tertentu). Ini berarti menyiapkan segala sesuatu yang tercangkup oleh pengertian *quwwah*, baik penyiapan jasmani untuk perang, penyiapan kemampuan untuk menulis dan belajar, maupun penyiapan persenjataan dan pelengkapan lainnya.¹⁴⁶

Sayyid Muhammad Az-Za’Balawi, dalam bukunya *Tarbiyatul Muraahiq bainal Islam wa Ilmi Nafs*, disebutkan, tubuh adalah media untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan besar, dan merupakan alat untuk menunaikan seluruh taklif (tugas) yang dibebankan oleh syari’at. Dan tugas terbesar yang memerlukan kekuatan, ketegaran, dan kesabaran adalah jihad dijalan Allah, untuk menyampaikan dakwah Islam kepada seluruh umat yang masih kafir dan enggan menerima agama ini. Shalat, dengan segala rukun dan sunnahnya, tidak mungkin ditunaikan secara terpisah dari tubuh. Bahkan, dalam situasi-situasi tersebut pun shalat tetap ditunaikan dengan sarana tubuh sebatas kemampuan

¹⁴⁵ *Ibid.*, hlm. 267-268.

¹⁴⁶ Adnan Hasan Shalih Baharits, *Tanggung Jawab Ayah Terhadap Anak Laki-Laki*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), hlm. 357-358

individu yang bersangkutan. Demikian puasa, haji dan ibadah-ibadah yang lain, baik yang fardu maupun yang sunnah. Pendeknya, ini menyangkut semua taklif syari'at.¹⁴⁷ Nabi Saw bersabda:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ {رواه مسلم}

Artinya: “Mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan di dalam segala kebaikan.” (HR. Muslim)¹⁴⁸

Sebagai salah satu bukti, bahwa Rasulullah Saw. adalah seorang yang kuat, terbukti pada masa Rasulullah ada seorang laki-laki bernama Rukanah. Ia dikenal sebagai orang yang mempunyai kekuatan luar biasa dan ia selalu mengalahkan setiap orang yang menantanginya bergulat. Ketika Rasulullah mengetahuinya sebagai seorang jago gulat, maka beliau mengajaknya masuk Islam. Maka orang itu menjawabnya: “Apa gunanya engkau mengajakku untuk membenarkan bahwa engkau Rasulullah?”. Maka Rasul berkata: “Jika engkau menantangku bergulat, maka sungguh aku akan mengalahkanmu dengan izin Allah”. Maka mereka berduapun bergulat dengan kemenangan di pihak Rasulullah. Rukanah berkata dengan heran: “Engkau hebat Wahai Muhammad. Apakah mau sekali lagi bergulat denganku?”. Rasulullah menjawab: “Jika engkau menghendaki demikian bolehlah”. Maka

¹⁴⁷ Sayyid Muhammad Az-Za'Balawi, *Tarbiyatul Muraahiq bainal Islam wa Ilmi Nafs*, terj. Abdul Hayyie al-Khattani dengan judul: “Pendidikan Remaja Islam antar Ilmu Jiwa”, (Jakarta: Gema Insani, 2007). hlm. 10-11.

¹⁴⁸ HR. Muslim, *Kitab al-Qadīr, Bāb Fī Al-Amri bi Al-Quwwat wa Tark Al-'Ajz*, nomor 14816,

mereka berdua pun kembali bergulat, dan Rasulullah pula yang memenangkannya. Kemudian mereka berjanji lagi untuk ketiga kalinya. Kali ini pun kembali Rasulullah yang memenangkannya. Laki-laki ini pun tidak mempunyai sesuatu apa pun untuk mengingkari melainkan mengucapkan kalimat syahadat “Aku bersaksi bahwa engkau sesungguhnya adalah Rasulullah”.¹⁴⁹

Dengan demikian para shahabat beliau telah mengidentifikasi bahwa beliau adalah kuat tubuhnya, lebar bahunya, besar kedua telapak tangannya dan telapak kakinya, kuat memikul beban, kuat kulitnya dan cepat langkahnya. Dari Abu Hurairah ra. Berkata:

مَا رَأَيْتُ أَحَدًا أَسْرَعَ فِي مَشِيَّتِهِ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ كَأَنَّ الْأَرْضَ تُطْوَى لَهُ وَأَنَا لَتَجْهَدُ فِي السَّيْرِ وَلَا يَبْدُ وَعَلَيْهِ جُهْدٌ. (رواه الترمذی).

Artinya: “Aku tak pernah melihat seseorang yang lebih cepat jalannya dari Rasulullah Saw. seolah-olah bumi dilipat untuknya. Sedangkan saya sudah berjalan cepat tetapi tidak dapat melebihinya”. (HR. Tirmidzi).¹⁵⁰

Mengingat begitu pentingnya dan istimewanya tubuh, maka segala aktivitas yang berguna dan dapat memperkuat tubuh merupakan aktivitas yang diperlukan dan dipandang baik. Makna *kuat* dapat diartikan mampu melakukan suatu aktivitas, baik berkaitan dengan ibadah, pekerjaan, atau mampu melaksanakan sebagai seorang pemimpin.

¹⁴⁹ Ahmad Syauqi Al-Fanjari, *loc. cit.*, hlm. 83.

¹⁵⁰ *Ibid.*, hlm. 83.

4) Kata *sehat* (صحة)

a. *Sawiyyā* (سويا)

Islam menganjurkan agar manusia senantiasa menjaga dan memelihara kesehatan tubuhnya. Sebagaimana anjuran dalam firman Allah Swt supaya manusia makan dan minum yang halal lagi baik (Q.S. Al-Baqarag: 168 dan 172) serta menjaga kondisi tubuh (QS. Ar-Rūm: 23), sedangkan istilah *sehat* dapat dilihat dalam Al-Qur'an surat Maryam ayat 10.

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۚ قَالَ ءَايَتُكَ إِلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَ لَيَالٍ سَوِيًّا ﴿١٠﴾

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 ayat 10).

Sebagaimana yang dijelaskan pada lafadz (ألا تكلم الناس ثلاث ليالٍ) (سويا) dalam surat Maryam ayat 10 dengan makna. Yaitu "lisanmu tertahan untuk berbicara selama tiga malam sedangkan engkau amat sehat tidak menderita sakit (سويا).¹⁵¹ Ayat tersebut dijelaskan oleh Ibnu Zaid bin Aslam berkata: Beliau membaca dan bertasbih, tidak mampu berbicara kepada kaumnya kecuali isyarat saja. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam surat Ali Imra ayat 41.

¹⁵¹ Syaikh Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, *Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 5)*, hlm. 79.

Sedangkan menurut Syekh Muhammad Nawawi al-Jawi, menjelaskan, bahwa pada kata (سويا) diartikan semua keadaan anggota badanmu sehat, tidak sakit dan tidak bisu.¹⁵² Jadi, arti *sehat* dapat dikatakan, anggota badan tidak mengalami sakit, seperti menyakit kulit, batuk, patah tulang, dan juga dapat berkonikasi dengan orang lain.

Ada dua istilah literatur keagamaan yang digunakan untuk menunjukkan tentang pentingnya kesehatan dalam Islam, (1) kesehatan yang terambil dari kata sehat, dan (2) afiat. Keadaannya dalam bahasa Indonesia sering menjadi kata majemuk *sehat afiat*. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, kata “afiat” dipersamakan dengan “sehat”. *Afiat* diartikan sehat dan kuat, sedangkan *sehat* (sendiri) antara lain diartikan sebagai keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit).

Istilah sehat dan afiat masing-masing digunakan untuk makna yang beda, kendati diakui tidak jarang hanya disebut salah satunya (secara berdiri sendiri), karena masing-masing kata tersebut dapat mewakili makna yang dikandung oleh kata yang tidak disebut.

Pakar bahasa al-Qur'an dapat memahami dari ungkapan sehat wal-afiat, bahwa kata *sehat* berbeda dengan kata *afiat*, karena *wa* (و) yang berarti “dan” adalah kata penghubung yang sekaligus menunjukkan adanya perbedaan antara yang disebutkan pertama

¹⁵² Syekh Muhammad Nawawi al-Jawi, *Tafsir An-Nawawi, (Juz II)*, (Semarang: Usaha Keluarga, tanpa tahun), hlm. 3.

(sehat), dan yang kedua (fiat). Nah, atas dasar itu, dipahami perbedaan makna di antara keduanya.

Dalam literatur keagamaan, bahwa dalam hadits-hadits Nabi Saw. ditemukan sekian banyak do'a, yang mengandung permohonan memperoleh sehat. Salah satunya pada lafadz berikut:

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ سَلَامَةً فِي الدِّينِ وَعَافِيَةً فِي الْجَسَدِ.....

Artinya: “Ya Allah, sesungguhnya kami mohon kepadaMu selamat dalam agama, sehat dalam tubuh,.....”

Dalam kamus bahasa Arab, kata *afiat* diartikan sebagai pelindung Allah untuk hambanya dari segala macam bencana dan tipu daya (melindungi dari hal-hal yang tidak baik). Perlindungan itu tentunya tidak dapat diperoleh secara sempurna kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjuknya, maka kata *afiat* dapat diartikan sehingga berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptanya.

Kalau *sehat* diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan, maka agaknya dapat dikatakan bahwa mata yang sehat adalah mata yang dapat melihat maupun membaca tanpa menggunakan kacamata. Tapi mata yang *afiat* adalah yang dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat serta mengalihkan pandangan dari objek-objek yang terlarang, karena itulah fungsi yang diharapkan dari penciptaan mata.¹⁵³

¹⁵³ Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Penerbit Mizan, 1999), hlm. 183.

b. *Syifa'* dan *Dawā'* (شفاء - دواء)

Dalam bahasa Arab kata (شفاء) sebagai *isim mashdar* dari kata (شَفَى - يَشْفِي - شِفَاء), sedangkan (دواء) bermakna (دواء) yang berarti “obat”.¹⁵⁴ Jadi, *syifa'* sebagai sesuatu yang digunakan untuk penyembuhan penyakit yaitu obat (دواء), sehingga menjadi sembuh dan sehat.

Untuk lebih jelasnya di bawah ini beberapa ayat dan hadits tentang kedua *istilah* tersebut, yaitu:

1. *Syifā'* (شفاء)

Kata *syifa'* (شفاء) dalam al-Qur'an dan hadits digunakan pada dua pengobatan, yaitu untuk tubuh (jasmani) dan penyembuhan ruhaniyah (jiwa). Di antaranya dapat dilihat dalam firman Allah Swt suarat Q.S. an-Nahl: 69, Q.S. Fushshilat: 44, Q.S. Yunūs: 57 dan Q.S. al-Isro': 82.

i. Q.S. an-Nahl; 69

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا يَخْرُجُ مِنْ
بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ

لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

Artinya: “kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-

¹⁵⁴ Ahmad Warson Munawwir, *loc. cit.*, hlm. 731.

benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.” (Q.S. an-Nahl: 69).

ii. Q.S. Fushshilat: 44

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۗ أَءَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

Artinya: “Dan Jikalau Kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang (Rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh". (Q.S. Fushshilat: 44).

iii. Q.S. Yunūs: 57

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S. Yunūs: 57).

iv. Q.S. al-Isro’: 82.

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
 الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (Q.S. al-Isro’: 82).

Pada surat Q.S. an-Nahl: 69 di jelaskan, “Dari perut lebah keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia.” Ada yang berwarna putih, kuning, merah, dan warna-warna lainnya yang indah sesuai dengan lingkungan dan makanannya. Firman-Nya: (فيه شفاء للناس) “Terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia,” maksudnya di dalam madu itu terdapat obat penyembuh bagi manusia. Sebagian orang yang berbicara tentang *thibbun Nabawi* (ilmu kedokteran Nabi) mengatakan, jika Allah mengatakan: (فيه شفاء للناس), berarti madu itu menjadi obat bagi segala macam penyakit, tetapi Dia mengatakan: *fihī syifa’ linnās*, yang berarti bahwa madu itu bisa dipergunakan untuk obat penyakit kedinginan, karena madu itu panas. Penyakit itu selalu diobati dengan lawannya. Dalil yang menunjukkan bahwa yang dimaksud dengan firman Allah ta’ala: (فيه شفاء للناس) “Di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia,” yaitu madu.¹⁵⁵

¹⁵⁵ Syaikh Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, *Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 5)*, hlm. 79.

Salah satu bukti, dijelaskan dalam hadits Nabi Saw. yang diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim dalam kitab *ash-Shabībain* dari Abu Sa'id al-Khudri r.a, bahwasanya ada orang yang datang kepada Rasulullah, lalu orang itu berkata: “Sesungguhnya saudaraku sakit perut.” Maka beliau bersabda: “Berilah dia minuman madu.” Kemudian orang itu pergi dan kemudian memberinya minuman madu. Setelah itu orang tersebut sembuh datang dan berkata: “Ya Rasulullah, aku telah memberinya minuman madu dan tidak bereaksi kecuali bertambah parah.” Maka beliau berkata: “Pergi dan beri dia minum madu lagi.” Kemudian orang itu pun pergi dan memberinya minum madu. Setelah itu orang tersebut datang lagi dan berkata: “Ya Rasulullah, dia semakin bertambah parah.” Maka Rasulullah Saw. bersabda: “Mahabentar Allah perut saudaramu yang berdusta. Pergi dan berilah dia minuman madu.” Kemudian dia pun pergi dan memberinya minuman madu hingga akhirnya saudaranya itu sembuh.¹⁵⁶ Selain itu, juga terdapat pada hadits Nabi yang berbunyi.:

أَنَّهَا مُبَارَكَةٌ إِنَّهَا طَعَامٌ طُعِمَ (وَشِفَاءٌ سَقِمٍ). (رواه مسلم).

Artinya: “Sesungguhnya dia adalah (air) yang banyak barakahnya. Sesungguhnya dia adalah makanan menyenangkan dan obat penyakit yang menyembuhkan.” (HR. Muslim: 4/1922, lihat Majma' az-Zawaid: 3/286).

¹⁵⁶ *Ibid.*, hlm. 79.

Dalam hadits yang lain,

الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثٍ: فِي سَرَطَةِ مَخْجَمٍ, أَوْ شُرْبَةِ عَسَلٍ, أَوْ كَيْبَةِ بِنَارٍ, وَأَنَا أَنْهَى
أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّْ. (رواه البخاري).

Artinya: “Penyembuhan itu ada dalam tiga perkara: Dalam garis pembekaman, meminum madu dan setrika dengan api. Sementara aku melarang umatku dari (berobat) dengan setrika.¹⁵⁷

Sedangkan pada Qur’an surat Fushshilat: 44, Yunūs: 57 dan surat al-Isro’: 82, dari ketiga ayat tersebut berorientasi pada penyembuhan segala penyakit qolbu itu bermuara pada syubhat (kesamaran) dan syahwat (hawa nafsu), dan Al-Qur’an adalah dapat menyembuhkan keduanya.

Asy-Syaikh Abdurrahman bin Nashir As Sa’di rahimahullah mengatakan bahwa Al-Qur’an mencakup obat dan rahmat. Dan itu bukan untuk setiap orang, tetapi hanya untuk orang-orang yang beriman (mu’min) yang beriman dengan Al-Qur’an, membenarkan ayat-ayat-Nya dan mengetahui makna-maknanya.¹⁵⁸

Adapun orang-orang dzalim yang tidak membenarkan atau mengamalkannya, maka ayat-ayat Al- Qur’an itu tidak menambah kepada mereka kecuali kerugian. Maka penyembuhan Al-Qur’an itu mencakup penyembuhan Qolbu dari syubhat, kebodohan, pemikiran-pemikiran yang rusak, penyelewengan dan maksud-

¹⁵⁷ HR. Bukhari, *Kitab Fathu al-Bahri: 10/137*, lihat *zad al-Ma’ad: 4/50-62*, *ath-Thib min al-Kitab wa as-Sunnah*, hal. 129-136.

¹⁵⁸ Al Ustadz Qomar Su’aidi, *Al-Qur’an Penyejuk Qolbu* (<http://www.google.co.id/search?hl=id&q=filetype%3Adoc++makna+obat+dalam+Islam&btnG>, diakses 27 juni 2008).

maksud (keinginan) yang jelek dan juga mencakup kesembuhan jasmani dari berbagai penyakit.” (Lihat Tafsir As-Sa’di, hal. 465).

Penyakit Syubhat atau kerancuan pemikiran, keragu-raguan terhadap ajaran Islam, ataupun munculnya ajaran-ajaran sesat yang menyelinap dalam qolbu seseorang, tentu menimbulkan sakit walaupun terkadang tidak dirasakan oleh yang bersangkutan. Penyakit subhat ini akan mengakibatkan rusaknya ilmu, penilaian dan pemahaman, sehingga seseorang tidak dapat menilai sesuatu sesuai dengan hakekatnya.

Itu semua dapat disembuhkan dengan Al-Qur’an karena di dalamnya terdapat keterangan dan bukti-bukti nyata lagi pasti. Al-Qur’an menerangkan tauhid, menetapkan adanya hari kebangkitan, dan adanya kenabian, serta membantah pendapat-pendapat yang sesat dan ajaran yang menyimpang.

Penyembuhan dengan Al-Qur’an tergantung pada pemahaman terhadap Al-Qur’an itu sendiri dan pengetahuan terhadap makna-maknanya. Orang yang Allah beri pemahaman, mata hatinya akan melihat yang *haq* dan yang *bathil* dengan begitu jelas sebagaimana ia melihat perbedaan siang dan malam.

Adapun penyakit qalbu berupa syahwat dan keinginan hawa nafsu, niat-niat yang rusak, iri, dengki, tamak dan sebagainya. Al-Qur’an pun penuh dengan obat penyakit ini karena di dalamnya terkandung mutiara-mutiara hikmah, nasehat-nasehat yang indah,

memberi semangat untuk kebaikan, mengancam dari perbuatan jelek dan mengajak untuk zuhud sehingga disebut شفاء ورحمة. Selain itu, al-Qur'an memberikan perumpamaan dan kisah-kisah yang menyiratkan berbagai ibrah (pelajaran) sehingga membuat qolbu mencintai kebenaran dan membenci kesesatan, selalu memiliki keinginan kepada yang baik dan kembali kepada fitrahnya yang suci.¹⁵⁹

Dengan qolbu yang seperti itu, maka perbuatannya menjadi baik dan dia tidak menerima kecuali yang *haq*, bagaikan seorang bayi, tidak menerima makanan selain susu. Qolbunya mendapat gizi keimanan dari Al-Qur'an, sehingga menguatkan dan menumbuhkannya, menyenangkan dan membuatnya giat, sehingga menjadikannya semakin kokoh.

Qolbu membutuhkan segala sesuatu yang memberinya manfaat dan melindunginya dari mudharat (bahaya) sebagaimana jasmani membutuhkan segala sesuatu yang memberinya manfaat dan melindunginya dari mudharat. Dengan itu ia akan berkembang menuju kesempurnaan. Tiada jalan menuju kepada kesempurnaan qolbu kecuali dengan Al-Qur'an. Kalaupun ada jalan yang lain, maka itu sangat sedikit dan tidak akan mencapai kesempurnaan.

Oleh sebab itu, al-Qur'an sebagai *syifa'* (ما هو شفاء ورحمة) “Sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat.” Hal itu mencangkup

¹⁵⁹ *Ibid.*

sebagai penawar atau obat bagi penyakit hati, seperti keraguan, kemunafikan dan selainnya. Selain itu, juga sebagai obat bagi badan jika dijadikan sebagai *ruqyah* (pengobatan) dengan al-Qur'an.¹⁶⁰

Perlu disadari bagi dokter dan pasien (penderita sakit) wajib untuk meyakini bahwa kesembuhan datangnya hanyalah dari Allah Swt. Adapun obat dan terapi merupakan sebab dari kesembuhan.

Allah Swt.:

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

Artinya: “Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku,” (Q.S. As-Syu'arā: 80).

Oleh sebab itu, wajib ketika seorang muslim minum obatnya, ia wajib meyakini bahwa kesembuhan datangnya hanya dari Allah Swt. Sedang berobat atau minum obat merupakan suatu usaha yang bermanfaat bagi dirinya untuk menyembuhkan dan menyihatkan kembali.

2. *Dawā'* (دواء)

Sebagaimana telah disebutkan di atas, kata *dawā'* dalam kamus bahasa Arab dengan arti “obat”,¹⁶¹ yaitu sesuatu yang digunakan untuk menyembuhkan suatu penyakit. Dalam hadits Nabi Saw. yang diriwayatkan oleh Abu Naim dari Ibnu Abbas, istilah *dawā'* (obat) adalah sesuatu yang dapat memberikan

¹⁶⁰ Syaikh Asy-Syanqithi, *Tafsir Adhwa'ul Bayan, (Jilid 3), Tafsir al-Qur'an dengan al-Qur'an*, (Pustaka, 2007), hlm. 981.

¹⁶¹ Ahmad Warson Munawwir, *loc. cit.*, hlm. 731.

manfaat dengan izin Allah Swt.¹⁶² Hal itu dapat ditemukan dalam beberapa hadits Nabi Saw., di antaranya:

- a) Diriwayatkan oleh Muslim dari hadits Abu Zubair, dari Jabir bin Abdillah, dari Nabi Saw bahwa beliau bersabda:

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ : بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ.
(رواه احمد والحاكم).

Artinya: “Masing-masing penyakit pasti ada obatnya. Kalau obat sudah mengenai penyakit, penyakit itu pasti akan sembuh dengan izin Allah Azza wa jalla.” (HR. Ahmad dan Al-Hakim).¹⁶³

- b) Diriwayatkan oleh Al-Hakim

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَمْ يُنَزِّلْ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ دَوَاءً, عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ, وَجَهَلَهُ مَنْ جَهَلَهُ, إِلَّا السَّامَ وَهُوَ الْمَوْتُ. (رواه الحاكم).

Artinya: “Sesungguhnya Allah Ta’ala tidak menurunkan penyakit kecuali Dia menurunkan obatnya, ada yang mengetahuinya dan ada juga yang tidak, kecuali penyakit as-sām, yaitu kematian.” (HR. Al-Hakim).¹⁶⁴

- c) Diriwayatkan oleh Abu Daud dalam Sunan-nya dari hadits Abu Darda bahwa Rasulullah Saw bersabda:

إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ, وَجَعَلَ لِكُلِّ (دَاءٍ) دَوَاءً. فَتَدَاوَوْا وَلَا تَتَاوَوْا بِالْمُحَرَّمَ. (رواه ابو داود).

¹⁶² Jalaluddin Abdurrahman bin Abi Bakrin as-Suyuti, *Kitab Al-Jāmiu as-Shaghīr fi Ahādīsi al-Basyīr an-Naẓīr*, (juz 1), hlm. 18.

¹⁶³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Al-Thību al-Nabawī*, terj. Abu Umar Basyier Al-Maidani, dengan judul: “Metode Pengobatan Nabi Saw.”, (Jakarta: Griya Ilmu, 2007), hlm. 14.

¹⁶⁴ HR. Al-Hakim (IV/401) dari Abu Sa’id ra., *Kitab Silsilatul Ahādīts ash-Shahīhah*, nomor 451.

Artinya: “*Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit dan menurunkan obatnya dan menjadikan obat untuk setiap penyakit, namun jangan kalian berobat dengan yang haram.*” (HR. Abu Daud).¹⁶⁵

d) Diriwayatkan oleh Ibnu Majah

خَيْرُ الدَّوَاءِ الْقُرْآنُ. (رواه ابن ماجه).

Artinya: “*Sebaik-baik obat adalah Al-Qur’an.*” (HR. Ibnu Majah).¹⁶⁶

Bila mengambil penjelasan dari beberapa hadits di atas, dapat dipahami bahwa istilah *dawā’* (دواء) suatu obat yang digunakan untuk menyembuhkan suatu penyakit, baik jasmani maupun ruhani (jiwa). Sebagaimana disebutkan dalam kitab sunan dari Abu Hurairah diriwayatkan bahwa Rasulullah pernah melarang menggunakan obat-obat yang kotor (najis menurut syara’).¹⁶⁷ Seperti berobat dengan khamar dan lain-lain. Jadi, istilah *syifa’* (شفاء) dan *dawā’* (دواء) memiliki makna yang sama yaitu sebagai penyembuh atau suatu obat digunakan untuk menyembuhkan suatu penyakit baik yang bersifat kejasmanian dan juga keruhanian.

Akan tetapi, dalam penggunaannya keduanya terdapat perbedaan sebagaimana disebutkan dalam *shalawat Nabi Saw.*:

¹⁶⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *op. cit.*, hlm. 184.

¹⁶⁶ Saad Riyadh, *Ilmu Nafs fil Hadits Asy-Syariif*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dengan judul *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Saw.*, (Jakarta: Gema Insani, 2007), hlm. 257.

¹⁶⁷ *Ibid.*, hlm. 184-185.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبُّ الْقُلُوبِ وَدَوَائِهَا, وَعَافِيَةَ الْأَبْدَانِ وَشِفَائِهَا
وَنُورِ الْأَبْصَارِ وَضِيَائِهَا, وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ.¹⁶⁸

Artinya: “Wahai Allah, curahkan rahmat dan keagungan kepada tuanku Muhammad Saw, yaitu kesucian hati dan obatnya, kesehatan tubuh dan kesembuhan serta sinar mata dan terangnya. Juga curahkanlah keluarga beserta pada shahabatnya dan anugrahi berkah dan keselamatan kepada mereka.”¹⁶⁹

Jadi, kata *dawā'* digunakan penyakit yang bersifat abstrak (tidak tampak), sedangkan *syifa'* pada yang tampak. Salah satu contoh pemakaian istilah *syifa'* dalam sebuah produk *Jamu Tradisional* yang diproduksi oleh pj. Raja Syifa' Cilacap-Indonesia, dengan nama “Raja Syifa' yang berarti “raja obat”.

Terkait penyembuhan (pengobatan) dalam pendidikan jasmani dapat dilakukan (diobatan) dengan berbagai macam cara. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, menyebutkan bahwa formola pengobatan penyakit jasmani ada tiga: menjaga kesehatan, menjaga tubuh dari unsur-unsur berbahaya dan mengeluarkan zat-zat berbahaya dari dalam tubuh.¹⁷⁰

Sedangkan menurut Sunarto mengatakan, metode dan cara penyembuhan (obat-obatan) yang digunakan Allah sediakan bagi

¹⁶⁸ Muhammad Hasan Genggong, *Munjiat Mubarakah*, (Probolinggo, PT Pечetakan Barokah 2 Candong, tanpa tahun), hlm. 38.

¹⁶⁹ K.H. Rohim dan Ubaidillah Al-Fikri, *Silahlul Mu'min, Senjata dan Benteng Kehidupan Orang-Orang Mu'min*, (Surabaya: Terbit Terang, tnpa th.), hlm. 64.

¹⁷⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Al-Thību al-Nabawī*, terj. Abu Umar Basyier Al-Maidani, dengan judul: “Metode Pengobatan Nabi Saw.”, (Jakarta: Griya Ilmu, 2007), hlm. 15.

kita adalah sangat sederhana, dan itu bisa kita dapatkan dari alam sekitar kita. Dapat dilakukan dari beberapa sumber alam, yaitu:¹⁷¹

- 1) Udara & Air yang murni
- 2) Kebersihan
- 3) Makanan yang layak/bergizi
- 4) Kemurnian dalam kehidupan
- 5) Gerak badan
- 6) Kepercayaan yang kuat kepada Tuhan

Di antara keenam prinsip di atas, ditemukan metode yang disebut dengan “gerak badan” atau dalam istilah pendidikan jasmani disebut dengan “bermain dan berolah raga”. Hal ini dilakukan selain untuk memperkuat organ tubuh (tubuh menjadi sehat dan kuat) dan juga untuk menghilangkan rasa setres (kejenuhan) pada pikiran yang disebabkan kecapean dalam melakukan suatu kegiatan seperti belajar yang menguras otak. Al-Ghazali mengatakan,

Tujuan permainan adalah untuk penyegar otak dan mencari kesenangan; ini dimaksudkan agar anak itu dapat beristirahat secukupnya dari kelelahan belajar di sekolah dan supaya terhibur hatinya sesudah menerima pelajaran-pelajaran dan memutar otak.”¹⁷²

Oleh karena itu, antara akal dan jasmani memiliki keterkaitan dan tidak dapat dipilah-pilah antara satu dengan yang lainnya, sebagaimana maqolah Arab mengatakan:

¹⁷¹ Sunarto, *Obat yang Allah Berikan*, (<http://www.kadnet.info>, diakses 27 juni 2008).

¹⁷² Hamdani Ihsan dan Fuad Ihsan, *loc. cit.*, hlm. 263.

الْعَقْلُ السَّلِيمُ فِي الْجِسْمِ السَّلِيمِ.

Artinya: “akal yang sehat terdapat pada jasmani yang sehat”.¹⁷³

Dalam hadits Nabi disebutkan:

إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ (رواه البخاري)

Artinya: “Sesungguhnya dalam tubuh terdapat segumpal daging. Jika daging itu sehat maka seluruh tubuh juga akan ikut sehat. Sebaliknya jika ia sakit (rusak) maka seluruh tubuh juga akan menjadi sakit. Ketahulalah bahwa ia (segumpal daging itu) adalah hati (qalbu).” (HR. al-Bukhari).¹⁷⁴

Bila diambil kesimpulan dari kedua (maqolah Arab dan hadits Nabi) pendapat di atas, bahwa antara jasmani memiliki keterkaitan antara ruhani (jiwa) dan jasmani dalam arti jasmani dapat memberikan kontribusi pada ruhani dan sebaliknya ruhani juga dapat memberikan kontribusi pada jasmani.

Menurut Khalil al-Musawi, dalam bukunya *Surga Kalbu* disebutkan, antara jasmani dan ruhani terdapat hubungan. Masing-masing memberikan pengaruh kepada yang lain. Jika badan sakit, maka jiwa pun ikut sakit terpengaruh. Begitu juga, jika jiwa sakit, maka badan pun ikut terpengaruh.¹⁷⁵

¹⁷³ Moh. Moenawar, *Kata Mutiara, Kalimah Thoyyibah*, (Bandung: PT Al-Ma'arif, 1983), 18.

¹⁷⁴ Al-Bukhari, *Kitab al-Imān, Bab Fadlu min Istibrāi li Dīnihi*, nomor. 50.

¹⁷⁵ Khalil al-Musawi, *Kaifa Tabni Syakhshiyatah; Kaifa Tatasharruf bi Hikmah; Kaifa Tata'ammal Ma'an-Nas*, terj. Ahmad Subandi, dengan judul: *Surga Kalbu, Membuat Hidup Penuh Makna, Damai Jiwa, Optimis dan Besar Hati Sesuai Ajaran Al-Qur'an, Nabi Saw dan Orang-orang Suci*, (Jakarta: Lentera, 2006), hlm. 212.

Banyak contoh untuk membuktikan kebenaran hubungan ini salah satunya adalah: jika kepala sakit, maka jiwa akan mengalami depresi (gangguan jiwa). Begitu juga jika makan dalam keadaan marah atau resah, akan merasakan sakit perut atau mengalami kesulitan pencernaan.¹⁷⁶

Jadi, kesehatan yang hakiki bagi manusia adalah kesehatan jasmani dan ruhani secara bersamaan. Kebahagiaan hakiki tidak akan terwujud bagi seorang kecuali dengan kesehatan keduanya.

Di Cina, ada istilah *Taichi*, yaitu pengobatan dengan gerak badan, istilah *Taichi* adalah suatu olah raga bela diri dan dikembangkan menjadi olah raga kesehatan dan penyembuhan penyakit tertentu. "Gerakan *Taichi* pada umumnya berbentuk lingkaran dengan banyak perubahan kosong-isi, keras-lunak, maju-mundur, atas-bawah, mencari ketenangan dalam gerak, bergerak menggunakan pikiran tidak dengan kekerasan, bersambung tidak terputus-putus, gerakan melingkar seolah-olah tidak ada awal dan akhir," ungkap Tatang Budi Suryana, Ketua Perguruan Teratai Putih Bandung dalam seminar dan *workshop* "Tenaga Dalam dan Ilmu Pernapasan" yang diselenggarakan *Pikiran Rakyat* bekerja sama dengan Duel Martial Arts Enterprise, belum lama ini.¹⁷⁷

¹⁷⁶ *Ibid.*, hlm. 212.

¹⁷⁷ Ninna Hilman, *Olah Tubuh yang Membuat Sehat dan Bugar*, ([http://www.google.co.id / search?hl=id &q=filetype%3Adoc+pengobatan+gerak+badan&btn_G=Telusuri&meta](http://www.google.co.id/search?hl=id&q=filetype%3Adoc+pengobatan+gerak+badan&btn_G=Telusuri&meta), diakses 27 juni 2008).

Latihan gerak *Taichi*, katanya, harus dipadukan dengan teknik pernapasan yang benar. Kendati gerakannya lambat, namun daya gerak *Taichi* sangat besar sehingga tubuh memerlukan oksigen lebih banyak. "Dengan perpaduan gerak yang lambat, pernapasan yang dalam dan halus, napas kita tidak terengah-engah, denyut nadi tidak bertambah tetapi jantung kuat untuk mengatur darah ke seluruh tubuh. Dengan lancarnya peredaran yang penuh dengan oksigen segar, akan tercapai kondisi tubuh yang sehat dan bugar," jelasnya lagi.

Salah seorang yang telah merasakan manfaat *Taichi* adalah Komisaris Utama Bank NISP Karmaka Surjaudaja. Saat diwawancarai "Duel" ia mengatakan, setelah mengikuti *Taichi* selama 6 bulan, penyakit sinusitis yang diidapnya tidak pernah kambuh lagi. Selain itu, otot-otot kaki yang tadinya bengkak dan sulit digerakkan, kini mulai bisa melakukan gerakan jongkok. Niatnya mengikuti latihan ini karena saat di Cina dikala proses pemulihan setelah operasi cangkok lever, ia disarankan seseorang agar mengikuti latihan *Taichi*.

Taichi dikenal sebagai salah satu olah raga tradisional Cina yang sejak dulu dapat digunakan untuk memelihara kesehatan fisik dan mental serta ketahanan tubuh seseorang sehingga dapat *survive* dalam hidupnya. Ketahanan tubuh berarti kemampuan tubuh untuk mempertahankan diri terhadap berbagai tantangan dan gangguan

yang datang dari dalam dan luar, termasuk di dalamnya penyakit, serangan dari musuh (bela diri) dan gangguan dari pengaruh lingkungan sekitarnya.

Menurut Tatang, manfaat *Taichi* sangat banyak. Di antaranya adalah:

Pertama, orang yang berlatih *Taichi* dengan pernapasannya secara teratur dan cukup takarannya (porsinya), peredaran darahnya akan lebih baik, menambah volume darah, dan akan memperbaiki peredaran darah. "Dengan demikian, pembuluh darah kecil (kapiler) akan bertambah, pembuluh-pembuluh darah akan masuk ke otot-otot, juga ke jantung dan sel-sel dalam tubuh mendapat lebih banyak oksigen dan zat makanan."

Kedua, latihan *Taichi* akan membantu menggerakkan otot yang besar secara teratur melalui kaki. Secara langsung maupun tidak, otot membantu memompa darah ke jantung lebih banyak pada setiap denyut jantung.

Ketiga, dengan latihan *Taichi*, kemampuan sel-sel otot untuk membakar lemak pun menjadi lebih besar. "Maka, timbunan glikogen (zat tepung manis yang mengandung karbohidrat) dalam otot dan hati dapat dipergunakan lebih lama dalam suatu aktivitas fisik.

Keempat, berlatih *Taichi* yang teratur, membuat tulang-tulang, termasuk tulang rawan dan sendi-sendi akan terlatih dan mendapat perbaikan-perbaikan sehingga menjadi lebih kuat, lebih

lentur, dan tidak mudah mengalami cedera atau sakit. Orang yang tidak pernah berolah raga sama sekali dapat mengalami kekauan pada tulang-tulang dan persendian, meskipun usianya masih muda.

Kelima, orang yang berlatih Taichi disertai pernapasannya niscaya memiliki daya reaksi lebih baik ketimbang mereka yang tidak suka berlatih.

Kelima, mereka yang rajin berlatih *Taichi* juga dimungkinkan untuk memiliki berat badan stabil, tidak akan naik atau turun secara berlebihan. Bahkan, yang kurus bisa menjadi lebih gemuk atau sebaliknya yang gemuk bisa menurunkan berat badannya.

5) *Sabq* (سبق)

Dalam bahasa Arab *sabq* di artikan “mendahului, mengalahkan dan melebihi.”¹⁷⁸ Menurut Syaikh Muhammad bin Ibrahim bin Abdullah At-Tuwajir, *sabq* diartikan tiba di tempat tujuan sebelum yang lain.¹⁷⁹ Jadi, suatu perlombaan yang dilakukan antar beberapa orang untuk mengalahkan dan mendahuluinya dengan tujuan untuk sampai pada tempat yang sudah ditentukan. Pemahaman ini dapat dilihat dalam firman Allah Swt.:

¹⁷⁸ Ahmad Warson Munawwir, *loc. cit.*, hlm. 606.

¹⁷⁹ Syaikh Muhammad bin Ibrahim bin Abdullah At-Tuwajiri, *Ensiklopedi Islam Al-Kamil*, terj. Ahmad Munir Badjeber, dkk., (Jakarta: PT Darus Sunnah, 2007), hlm. 920.

وَأَسْتَيْفَا الْبَابَ وَقَدَّتْ قَمِيصَهُ مِنْ دُبُرٍ وَأَلْفَيَا سَيِّدَهَا لَدَا الْبَابِ
 قَالَتْ مَا جَزَاءُ مَنْ أَرَادَ بِأَهْلِكَ سُوءًا إِلَّا أَنْ يُسْجَنَ أَوْ عَذَابٌ
 أَلِيمٌ

Artinya: “dan keduanya berlomba-lomba menuju pintu dan wanita itu menarik baju gamis Yusuf dari belakang hingga koyak dan Kedua-duanya mendapati suami wanita itu di muka pintu. wanita itu berkata: "Apakah pembalasan terhadap orang yang bermaksud berbuat serong dengan isterimu, selain dipenjarakan atau (dihukum) dengan azab yang pedih?" (Q.S. Yusuf: 25).

Menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, bahwa perlombaan pada ayat tersebut adalah yang seorang ingin keluar dan seorang ingin menghalangi.¹⁸⁰ Dalam konsep Islam, melakukan perlombaan (*musabaqah*) merupakan bagian dari bentuk keagungan ajaran Islam. Hal itu disyariatkan karena mengandung elastisitas (kelenturan, kemampuan untuk bersaing) dan latihan kemiliteran, menyerang dan mundur, menguatkan fisik, melatih kesabaran dan ketabahan, juga dapat mempersiapkan jiwa dan raga untuk berjihad di jalan Allah.¹⁸¹

Dalam hadits disebutkan: dari Abdullah bin Harits r.a. ia berkata: “Rasulullah Saw. membariskan ‘Abdullah, ‘Ubaidillah, dan banyak lagi orang dari bani Abbas r.a. lalu bersabda: “Barang siapa yang dapat mengerjarku, dia akan mendapatkan ini dan itu.” Ia (Abdullah) berkata: “lalu mereka berlomba mengejar beliau, sehingga

¹⁸⁰ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Al-Bayan, Tafsir Penjelasan Al-Qur-anul Karim*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2002), hlm. 530.

¹⁸¹ Syaikh Muhammad bin Ibrahim bin Abdullah At-Tuwajiri, *op. cit.*, hlm. 920.

mereka dapat memegang punggung dan dada beliau, lalu beliau mencium mereka dan menggandengnya.¹⁸²

Hadits di atas menjelaskan bahwa Rasulullah Saw. senang mengadakan berlomba lari anak. Baik yang diikuti sertakan dalam perlombaan ini adalah dari anak paman beliau dan juga anak para shahabat beliau. Bahkan Rasulullah Saw. Melakukan dalam perlombaan lari dengan Aisyah ra.; terkadang Aisyah menang dan terkadang beliau yang menang.

Perlombaan antar anak yang disebutkan dalam hadits Nabi Saw. merupakan sarana yang sangat efektif dalam membentuk jasmani anak. Sesuai dengan prinsip-prinsip olah raga, perlombaan (pertandingan) yang dilakukan Nabi Saw. memberikan motivasi pada anak dan melatih untuk memberikan perhatian terhadap masalah olah raga dan keterampilan bermain serta pelatihan jasmaninya.

Selain itu, masih ada lagi perlombaan yang diperbolehkan dalam Islam, yaitu: melempar anak panah, atau senjata, bisa juga dengan menggunakan kuda dan bermain gulat. Semuanya itu, memiliki nilai pendidikan jasmani dan dapat menumbuh kembangkan potensi jasmani menjadi sehat, kuat dan pemberani dalam menghadapi suatu pertandingan lebih-lebih menghadapi musuh Islam. Di antara hadits Nabi disebutkan:

¹⁸² *Ibid.*, hlm. 296.

Hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: بَيْنَا الْحَبَشَةُ يَلْعَبُونَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِحَرَابِهِمْ، دَخَلَ عُمَرُ فَأَهْوَى إِلَى الْحَصَى فَحَصَّهِمْ بِهَا، فَقَالَ: دَعَهُمْ يَا عُمَرُ. وَزَادَ عَلِيٌّ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ: فِي الْمَسْجِدِ.

Artinya: “Dari Abu Hurairata ra, dia berkata, “ketika orang-orang Habasyah bermain di sisi Nabi Saw dengan tombak-tombak mereka, maka Umar masuk lalu mengambil kerikil dan melempari mereka. Nabi Saw bersabda, “Biarkanlah mereka wahai Umar’.” Ali memberi tambahan, “Abdurrazzaq menceritakan kepada kami, Ma’mar telah menggambarkan kepada kami, di masjid”¹⁸³

Dalam hadits lain disebutkan:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْحَارِثِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصْفُ عَبْدِ اللَّهِ وَعُبَيْدَ اللَّهِ وَكَثِيرًا مِنْ بَنِي الْعَبَّاسِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ ثُمَّ يَقُولُ مَنْ سَبَقَ إِلَيَّ فَلَهُ كَذَا وَكَذَا فَيَسْتَبِقُونَ إِلَيْهِ فَيَقْعُونَ عَلَى ظَهْرِهِ وَصَدْرِهِ فَيَقْبَلُهُمْ وَيَلْزَمُهُمْ. (رواه احمد).

Artinya: “Dari ‘Abdullah bin Harits as, ia berkata: “Rasulullah Saw membariskan ‘Abdullah, Ubaidah, dan banyak lagi orang dari Bani ‘Abbas as, lalu bersabda: Barang siapa yang dapat mengejar aku, dia akan akan mendapatkan ini dan itu.” Ia (Abdullah) berkata: “Lalu mereka berlomba mengejar beliau, sehingga mereka dapat memegang punggung dan dada beliau, lalu beliau mencium mereka dan menggandengnya.” (HR. Ahmad).¹⁸⁴

¹⁸³ Ibnu Hajar al-Asqalani, *loc. cit.*, hlm. 282.

¹⁸⁴ Muhammad Thalib, *loc. cit.*, hlm. 296.

Dalam hadits yang lain disebutka:

عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرَّمِيَّ بِالسَّهَامِ وَالْمَرْأَةَ الْمَغْزَلَ. (رواه البيهقي عن ابن عمر بن الخطاب).

Artinya: “Ajarilah anak-anakmu berenang dan melepaskan anak panah dan ajarilah wanita memintal.” (HR. Baihaqi dari Umar ibn al-Khattab).¹⁸⁵

Berkaitan dengan hadiah lomba Islam hanya memperbolehkan dalam bentuk perlombaan balap unta, berkuda melempar atau memanah. Nabi Saw bersabda.:

لَا سَبَقَ إِلَّا فِي نَصْلِ أَوْ خُفِّ أَوْ حَافِرٍ. (رواه ابو داود)

Artinya: “Tidak boleh mengadakan perlombaan kecuali pada ujung panah yang diruncingkan, tapak kaki unta atau kuda.” (HR. Abu Daud).¹⁸⁶

Dari permainan lomba tersebut memiliki nilai mendidik dan mengembangkan potensi yang ada pada diri seseorang khususnya bagi seorang anak.

¹⁸⁵ Muhammad bin Umar An-Nawawi, *loc. cit.*, hlm. 156.

¹⁸⁶ Syaikh Muhammad bin Ibrahim bin Abdullah At-Tuwajiri, *loc. cit.*, hlm. 921.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Islam memandang bahwa jasmani merupakan struktur kepribadian manusia dalam bentuk potensial. Aspek ini tercipta bukan dipersiapkan untuk membentuk tingkah laku tersendiri, melainkan sebagai wadah atau tempat singgah struktur ruh. Kedirian dan kesendirian struktur jasmani tidak akan mampu membentuk suatu tingkah laku lahiriah, begitu pula sebaliknya ruh tidak akan berfungsi apabila tidak ada jasmani sebagai wadah ruh, misalnya berkaitan dengan tingkah laku batiniah yang diekspresikan dengan perbuatan pada tingkah laku yaitu gerak badan. Struktur kepribadian tersebut mencerminkan bahwa manusia adalah makhluk yang termulya dan terindah dari pada makhluk-makhluk ciptaan Allah yang lain.

Dalam perspektif Islam mengenal istilah *jasad*, *jisim*, *kuat*, *sehat*, *obat* dan *sabq*. Semuanya merupakan kajian dalam struktur kepribadian manusia. Islam mengatakan bahwa manusia bersifat material dan berbentuk kasar, serta tidak kekal yang membutuhkan sesuatu yang dapat mempertahankan kehidupannya. Sehingga Islam memperhatikan kesehatan dan kekuatan jasmani, di antaranya dengan melakukan kegiatan pendidikan jasmani, yaitu usaha untuk menumbuhkan jasmani dengan pertumbuhan yang baik (normal), menguatkan jasmani dan memeliharanya, sehingga mampu melaksanakan tugas yang bermacam-macam dan beban yang

banyak, yang dihapinya dalam kehidupan individu dan sosial, dan agar mampu (kebal) menghadapi berbagai penyakit yang bekal mengancamnya. Pendidikan jasmani akan membangkitkan potensi-pitensi yang terpendam. Seperti kekuatan tubuh, intelektual, kreativitas, kemampuan bermasyarakat dan lain sebagainya.

Dalam konsep Islam mengenal istilah (*sabq*) yaitu perlombaan, di antaranya lomba lari, berenang, memanah, berkuda dan lain sebagainya. Hal itu menjadi sarana untuk menciptakan kemampuan (kekuatan) pada diri seseorang.

Kemampuan tersebut disebutkan dalam hadits Nabi Saw.:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ. {رواه مسلم}

Artinya: Rasulullah Saw. bersabda: “Mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada orang mukmin yang lemah, dan di dalam segala kebaikan.” (HR. Muslim)¹⁸⁷

Dengan demikian, Islam menekankan pentingnya jasmani yang kuat dan mampu melaksanakan kewajiban sebagai seorang muslim dan dapat menghadapi berbagai pekerjaan dan tantangan di dalam hidup bermasyarakat, bernegara, berbangsa dan beragama.

¹⁸⁷ HR. Muslim, Kitab al-Qadīr, Bāb Fī Al-Amri bi Al-Quwwat wa Tark Al-‘Ajz, nomor 14816,

B. Saran-saran

1. Bagi lembaga pendidikan Islam (sekolah), hendaknya pendidikan jasmani dijadikan suatu kebutuhan dan program khusus yang tidak kalah pentingnya dengan ilmu pengetahuan yang lain. Dan juga mampu bersaing dalam kehidupan ini.
2. Bagi Negara dan bangsa, hendaklah pendidikan jasmani dijadikan sebagai suatu acuan untuk meningkatkan dan meraih prestasi dalam pendidikan yang ada di Indonesia dan mampu bersaing dengan negara-negara di dunia ini (negara-negara maju).
3. Bagi umat Islam, hendaklah pendidikan jasmani dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan aktivitas dalam berlomba-lomba mengamalkan kewajiban-kewajiban dalam Islam, (فاستبقوا الخيرات).
4. Untuk mengenal lebih dekat lagi tentang pendidikan Jasmani dalam persepektif Islam, penulis mengharapkan kepada pembaca untuk mengadakan pengkajian lebih dalam lagi terhadap kitab-kitab atau karya-karya yang lain, yang membahas tentang berbagai macam ilmu pengetahuan yang terkait dengan pendidikan jasmani, khususnya pendidikan pada masa sekarang ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A Partanto, Pius dan Al-Barry, M. Dahlan. 1994. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arkola.
- Abdul Hafizh Suaid, Muhammad Nur. 2003. *Manhaj at-Tarbiyah an-Nabawiyah litThifl*. terj. Salafuddin Abu Sayyid dengan judul: *Pendidikan Anak Bersama Nabi Saw., Panduan Lengkap Pendidikan Anak disertai Teladan Kehidupan Para Salaf*. tanpa kota penerbit. Pustaka Arafah.
- Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh. 1994. *Lubaatut Tafsir Min Ibni Katsir*, terj. M. Abdul Ghoffar dg. judul “*Tafsir Ibnu Katsir (jilid 1)*”. Kairo: Mu-assasah Daar al-Hilaal.
- Abdullah bin Muhammad. 1994. *Lubaatut Tafsir Min Ibni Katsir*. terj. M. Abdul Ghoffar dengan judul: *Tafsir Ibnu Katsir (jilid 1)*. Kairo: Mu-assasah Daar al-Hilaal.
- Abdur Eahman, Jamal. tanpa tahun. *Athfal Al-Muslimin-Kaifa Rabbahu An-Nabiyy Al-Amin Saw*. terj. oleh Achmad Sunarto dengan judul: *Mendidik Anak Menurut Rasulullah Saw*. Semarang: Pustaka Adnan.
- Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di. 2007. *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan*, terj. Muhammad Iqbal dg. judul “*Tafsir As-Sa’di (1)*”. Jakarta: Pustaka Sahifa.
- Al-adawi, Mushthafa. 2006. *Fiqh Tarbiyatil Abnaa’ wa Thaa-ifatun min Nashaa-ilahil Athibbaa*. terj. Beni Sarbeni dengan judul: *Ensiklopedi Pendidikan Anak (jilid I)*. Pustaka Al-Inabah.
- Al-Asqalani, Ibnu Hajar. 2006. *Fathul Bahri, Penjelasan Kitab Shahih Al-Bukhari*. Jakarta: Pustaka Azzam Anggota IKAPI DKI.
- Al-Farmawi, Abd. Al-Hayy. 1996. *Metode Tafsir Mawdhu’iy, Suatu Pengantar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Al-Ghazali, Muhammad. 2002. *Syariat dan Akal dalam Perspektif Tradisi Pemikiran Islam*. Jakarta: PT Lentera Basritama.
- Al-Ghazali. 2003. *Terjemahan Ringkas Ihya’ Ulumuddin*. Surabaya: Tiga Dua.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. 2007. *Al-Thibu al-Nabawi*, terj. Abu Umar Basyier Al-Maidani, dengan judul: “*Metode Pengobatan Nabi Saw.*”. Jakarta: Griya Ilmu.

- Al-Mahally, Imam Jalaluddin dan As-Suyuthi, Imam Jalaluddin. 1995. *Tafsir Jalalain (Jilid I)*, terj. Mahyudin syaf dkk. dengan judul: *Terjemah Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzuul (Jilid I)*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Al-Mahally, Jalaluddin dan As-Suyuthi, Jalaluddin. 1995. *Tafsir Jalalain (Jilid I)*, terj. Mahyudin syaf dkk. dengan judul: *Terjemah Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzuul (Jilid I)*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- al-Mubarakfuri, Syaikh Shafiyyurrahman. 2007. *Al-Misbaahul Muniir fii Tahdziibi Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Abu Ihsan al-Alsari dengan judul: *Shahih Tafsir Ibnu Katsir (Jilid I)*. Bogor: PT Pustaka Ibnu Katsir.
- Al-Musawi, Khalil. 2006. *Kaifa Tabni Syakhshiyatah; Kaifa Tatasharruf bi Hikmah; Kaifa Tata'ammal Ma'an-Nas*, terj. Ahmad Subandi, dengan judul: *Surga Kalbu, Membuat Hidup Penuh Makna, Damai Jiwa, Optimis dan Besar Hati Sesuai Ajaran Al-Qur'an, Nabi Saw dan Orang-orang Suci*. Jakarta: Lentera.
- Amatullah, Shofia. 2008. *Tidur Nyenyak Ala Rasulullah, Mengistirahatkan Jiwa Raga Dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Act!On Religi.
- Annawawi al-Jawi. tanpa tahun. Syaikh Muhammad. *Tafsir An-Nawawi (Juz 1)*. Semarang: Tanpa Penerbit.
- Arifin. 1994. *Teori-teori Pendidikan Berdasarkan Al-Qur'an*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ash Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. 2002. *Al-Bayan, Tafsir Penjelasan Al-Qur-anul Karim*. Semarang: PT Pustaka Rizki Putra.
- Athiyah Ath-Thuri, Hannan. 2007. *Pendidikan Anak Perempuan di Masa Remaja*. Jakarta: Majalah Al-Bayan.
- Az-Za'Balawi, Muhammad. 2007. *Tarbiyatul Muraahiq bainal Islam wa Ilmi Nafs*, terj. Abdul Hayyie al-Khattani dg. judul: "Pendidikan Remaja Islam antar Ilmu Jiwa". Jakarta: Gema Insani.
- Az-Za'Balawi, Sayyid Muhammad. 2007. *Tarbiyatul Muraahiq bainal Islam wa Ilmi Nafs*. terj. Abdul Hayyie al-Khattani dengan judul: *Pendidikan Remaja Islam antar Ilmu Jiwa*. Jakarta: Gema Insani.
- Bungin, Burhan. 2003. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Djamal, Murni. tanpa tahun. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Proyek Pembinaan Perguruan Tinggi Agama.

- Endarmoko, Eko. 2007. *Tesaurus Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Halim Muhammad, Ali Abdul. 2003. *Tarbiyah Khuluqiyah Pembinaan Diri Menurut Konsep Nabawi*. Panjang Solo, Media Insani Press.
- Hilman, Ninna. *Olah Tubuh yang Membuat Sehat dan Bugar*, ([http://www.google.co.id/search?hl=id &q=filetype%3Adoc+ pengobatan +gerak+badan&btnG=Telusuri&meta](http://www.google.co.id/search?hl=id&q=filetype%3Adoc+pengobatan+gerak+badan&btnG=Telusuri&meta), diakses 27 juni 2008).
- Ibnu Atha'illah-Abu Fajar al-Qalami. 2005. *Intisari Kitab Al-Hikam*. tap. Th.: PT Gitamedia Press.
- Ihsan, Hamdani dan Ihsan, A. Fuad. 2001. *Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Ilyas, Asnelly. 1995. *Mendambakan Anak Saleh Prinsip-Prinsip Pendidikan Anak dalam Islam*. Bandung: Al-Bayan.
- Indriantoro dan Bambang Supomo. 1999. *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akutansi dan Manajemen*. Jakarta: Ghalia.
- Jabir Al-Jazair, Abu Bakar. 2006. *Tafsir al-Qur'an Al-Aisar (Jilid 1)*. Jakarta: Darus Sunnah Prss.
- Jalaluddin Abdurrahman bin Abi Bakrin as-Suyuṭi, *Kitab Al-Jāmiu as-Shaghīr fi Ahādīsi al-Basyīr an-Nazīr*, (juz 1)
- Khuta Ratna, Nyuman. 2007. *Teori, metode, dan teknik Penelitian Sastra*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lubis, Johansyah. tanpa tahun. *Etika dan Masalah-masalah dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga* ([http: yahoo.com](http://yahoo.com), diakses 14 April 2008).
- Ma'sum bin Ali, Muhammad. 1965. *Al-Amtsilat Al-Tashrīfiyyah*. Surabaya: tanpa penerbit.
- Mestoko, Sumarsono. 1979. *Pendidikan di Indonesia dari Jaman ke Jaman*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Badan Peneliti dan Pengembangan Pendidikan dan Kebudayaan.
- Moenawar, Moh. *Kata Mutiara, Kalimah Thoyyibah*, (Bandung: PT Al-Ma'arif, 1983).
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek SMA*. Jakarta: Erlangga.

- Muhammad az-Za'balawi, M. Syaid. 2007. *Tarbiyatul Muraahiq bainal Islam wa Iimin Nafs*. terj. Abdul Hayyie al-Kattani dengan judul: Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa. Jakarta: Gema Insani.
- Muhammad bin Ibrahim bin Abdullah At-Tuwajiri. 2007. *Ensiklopedi Islam Al-Kamil*, terj. Ahmad Munir Badjeber, dkk.. Jakarta: PT Darus Sunnah.
- Muhammad bin Umar An-Nawawi. 1995. *Terjemahan Tanqihul Qoul*. Surabaya: Mutiara Ilmu.
- Muhammad Thahan, Musthafah. 2007. *Pemikiran Modera Hasan Al-Banna*. Bandung: PT Syaamil Cipta Media.
- Muhammad, Hasyim. 2007. *Tafsir Tematis, Al-Qur'an dan Masyarakat*. Yogyakarta: Teras.
- Mujib, Abdul. 2006. *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Munawwir, Ahmad Warson. 2002. *Al-Munawwir, Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: PT Progressif.
- Nawawi al-Jawi, Muhammad. *Tafsir An-Nawawi, (Juz II)*. Semarang: Usaha Keluarga, tanpa tahun.
- Purwanto, M. Ngalim. 1988. *Ilmu Pendidikan*. Bandung: Remadja Karya.
- Qomar Su'aidi, Al Ustadz. *Al-Qur'an Penyejuk Qolbu* (<http://www.google.co.id/search?hl=id&q=filetype%3Adoc+makna+obat+dalam+Islam&btnG>, diakses 27 juni 2008).
- Riyadh, Saad. 2007. *Ilmu Nafs fil Hadits Asy-Syariif*. terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dengan judul *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Saw*. Jakarta: Gema Insani.
- Rosyadi, Khoiron. 2004. *Pendidikan Profetik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- S. Kom, Rianto. tanpa tahun. *Pendidikan Dasar dan Dasar Pendidikan* (<http://www.rianto.com> email: info@rianto.com, di akses 15 April 2008).
- Salam, Burhanuddin. 1988. *Filsafat Manusia, Antropologi Metafisika*. Jakarta: Bineka Aksara.
- Saleh Abdullah, Abdurrahman. 1994. *Educational Theory a Quranic Outlook*., terj. M. Arifin dengan judul *Teori-Teori Pendidikan Berdasarkan Al-Qur'an*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Samsul Ulum, Muhammad dan Supriyatno, Triyo. 2006. *Tarbiyah Qur'aniyah*. Malang: UIN-Malang Press.
- Shalih Baharits, Adnan Hasan. 2001. *Tanggung Ayah Terhadap Anak Laki-Laki*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Shihab, Quraish. 1999. *Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Maudhu'I atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung: Penerbit Mizan.
- Sigit Pramudya, Muhammad dan Yahdin, Kuswandani. [Jism, Aradh, Jauhar dan Ruh Amr: Struktur Insan dalam Perspektif Imam Al-Ghazali](#). (http://Posted by [Herry](#) @ 19:43 | [Jurnal](#), diakses 21 juni 2008).
- Sukantaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani, Filosofis Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa.
- Sunarto, *Obat yang Allah Berikan*, (<http://www.kadnet.info>, diakses 27 juni 2008).
- Suyuti, Achmad. 2003. *Khotbah Pendidikan Budi Pekerti dengan Semangat Reformasi*. (Jakarta: Pustaka Amani).
- Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di. 2007 *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan*, terj. Muhammad Iqbal dengan judul: *Tafsir As-Sa'di (1)*. Jakarta: Pustaka Sahifa.
- Syaikh Asy-Syanqithi. 2007. *Tafsir Adhwa'ul Bayan, (Jilid 3), Tafsir al-Qur'an dengan al-Qur'an*. Pustaka.
- Syaikh Shafiyyurrahman al-Mubarakfuri. 2007. *Al-Misbaahul Muniir fii Tahdziibi Tafsir Ibnu Katsir*, terj. Abu Ihsan al-Alsari dengan judul: *Shahih Tafsir Ibnu Katsir (Jilid I)*. Bogor: PT Pustaka Ibnu Katsir.
- Syauqi Al-Fanjari, Ahmad. 2005. *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Thalib, Muhammad. *Di Bawah Asuhan Nabi Saw*. 2003. Jogjakarta: Hidayah Ilahi.
- Tim Dosen Fip-Ikip Malang. 1991. *Pengantar Dasar-Dasar Kependidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Tim Pengembang KBK Pendidikan Jasmani Menengah Kejuruan. 2003. *Kurikulum berbasis kompetensi untuk sekolah menengah kejuruan (SMK) Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, dan Departemen Pendidikan Nasional.

- Wahyudi, Aan. 2007. *Pendidikan Anak perempuan Di Masa Anak-Anak*. Jakarta: Amzah.
- Yunus, Muhammad. 1990. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: PT. Hidakarya Agung.
- Zaini, Syahminan. tanpa tahun. *Penyakit Rohani Pengobatnya*. Surabaya: Al-Ikhlash.
- Zuhairini dan Ghafir, Abdul. 2004. *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Pres) d/h IKIP Malang.

