

Pandangan Islam Pada Pendidikan Jasmani atau Olahraga untuk Mahasiswa

Muhamad Azhar Faisal
mazharfaisalfaisal@gmail.com

Aditia Rizky Ramadahni
2310122210069@mhs.ulm.ac.id

Muhammad Syafiqur Rahman(2310122210061)
kucingkurus44@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat

***Abstract.** This education examines the relationship between Islam and sport, highlighting the importance of physical activity in maintaining one's health and well-being. According to Islamic teachings, health is a human right and part of human nature. The Prophet Muhammad (pbuh) emphasized the importance of physical education, such as horse riding, swimming, and archery. This sport is considered important for developing physical fitness, skills, precision, sportsmanship and competition. Some Indonesian clerics argue that sport is permitted in Islam as long as it is done in accordance with Islamic teachings. However, if it goes against Islamic values, such as removing clothes or encouraging immorality, then it is prohibited. The study concluded that there is no conflict between Islam and sports, but rather a harmonious relationship between the two.*

***Keywords:** Islamic views, physical education, sport*

Abstrak. pendidikan ini mengkaji hubungan antara Islam dan olahraga, menyoroti pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Menurut ajaran Islam, kesehatan merupakan hak asasi dan bagian dari fitrah manusia. Nabi Muhammad (saw) menekankan pentingnya pendidikan jasmani, seperti berkuda, berenang, dan memanah. Olahraga tersebut dinilai penting untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan, ketelitian, sportivitas, dan persaingan. Beberapa ulama Indonesia berpendapat bahwa olahraga diperbolehkan dalam Islam asalkan dilakukan sesuai dengan ajaran Islam. Namun jika bertentangan dengan nilai-nilai Islam, seperti membuka pakaian atau mendorong maksiat, maka hal tersebut dilarang. Kajian tersebut menyimpulkan bahwa tidak ada pertentangan antara Islam dan olahraga, melainkan adanya hubungan yang harmonis antara keduanya..

Kata kunci: pandangan islam, pendidikan jasmani, olahraga

PENDAHULUAN

Islam adalah agama yang paling murni bagi umat penganutnya. Shalat dan puasa merupakan rukun islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap umat manusia. Dalam gerakan shalat mempunyai makna yang sangat luas. Ibadah puasa mempunyai peran yang sangat besar juga bagi kesehatan tubuh bagi yang mengerjakannya. Diajarkan agama Islam berolahraga merupakan anjuran bagi setiap umatnya, karena menurut sabda Rasulullah SAW, yang intinya setiap umat Islam dianjurkan untuk berolahraga yaitu memanah, berkuda dan berenang. Olahraga lari mempunyai manfaat yang sangat besar contohnya dapat melatih paru – paru anda dan denyut jantung. Ibadah yang dilakukan oleh umat Islam seperti Shalat dan Puasa juga tidak kalah pentingnya bagi kehidupan umat Islam. Karena jika seseorang mengerjakan shalat dan puasa secara ikhlas, maka orang tersebut akan merasakan kesehatan jasmani dan rohani.(Yulinar and Kurniawan 2011)

Agama islam juga sangat menganjurkan kita dalam memilih makanan yang sehat, Allah berfirman dalam Al Quran, “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik (halalan thayyiban) dari apa yang terdapat di bumi...” (QS Al Baqarah 2: 168). Penghargaan terhadap tubuh erat kaitannya dengan kebersyukuran atas nikmat Allah berupa tubuh yang sempurna, “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia, dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (QS At Tin 95: 4). Dalam agama islam juga menganjurkan agar memelihara kebersihan alat reproduksi berkaitan dengan pendidikan seks. Dalam Islam, tuntunannya telah jelas bahwa alat reproduksi tidak hanya cukup dengan dibersihkan, tetapi juga dijaga dari perbuatan zina. “Sungguh beruntung orang-orang yang beriman. (Yaitu) orang-orang yang menjauhkan diri dari perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna. Dan, orang-orang yang menunaikan zakat. Dan, orang-orang yang menjaga kemaluan mereka...” (QS Al-Mu’minun 23: 1-5)”. (Salahudin, Salahudin, and Rabwan Satriawan,2021)

KAJIAN TEORITIS

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan materi tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

METODE

Melalui metode Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan. Langkah-langkah penelitian kepustakaan yang dilakukan meliputi: 1) memiliki ide umum mengenai topik penelitian, 2) mencari informasi yang mendukung topik, 3) pertegas fokus penelitian, 4) mencari dan menemukan bahan bacaan yang diperlukan dan mengklasifikasi bahan bacaan, 5) membaca dan membuat catatan penelitian, 6) mereview dan memperkaya lagi bahan bacaan, dan 7) mengklasifikasi lagi bahan bacaan dan mulai menulis. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi. (Arfiani Yulia Aminati 2013).

Studi kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data dengan tinjauan pustaka ke perpustakaan dan pengumpulan bukubuku, bahan-bahan tertulis serta referensi-referensi yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Studi kepustakaan juga menjadi bagian penting dalam kegiatan penelitian karena dapat 31 memberikan informasi tentang modal sosial bank plecit secara lebih mendalam. (Sapti 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran olahraga merupakan kepentingan dalam menyehatkan tubuh! Inilah ungkapan mahasiswa, artinya mahasiswa meyakini benar manfaat olahraga bagi kesehatan oleh karena itu hakikat olahraga mahasiswa adalah olahraga kesehatan sehingga olahraga dalam kehidupan manusia sangatlah penting, baik dalam pertumbuhan fisik maupun dalam perkembangan mental/ruhaninya. Kebutuhan akan olahraga bagi manusia menjadi sebuah keniscayaan, karena sejak manusia lahir bahkan masih dalam kandungan ibunya olahraga berkontribusi besar. Begitu pula pada saat anak-anak, remaja dewasa ataupun pada saat lansia, olahraga bak sebuah bengkel service dalam memelihara kendaraan seseorang. Agama Islam dan olahraga memiliki korelasi atau hubungan dikarenakan setiap olahraga selalu mengedepankan sportifitas yang tak lain sangat berhubungan erat dengan kejujuran, kejujuran sangat perlu ditanamkan dalam setiap insan olahraga demi menjaga citra sportif dalam setiap pertandingan, kedisiplinan, lapang dada atau menerima kekalahan, dan bahkan dalam olahraga mengandung nilai spiritual misalnya berdoa sebelum bertanding atau bersyukur ketika mendapatkan kemenangan.

Pandangan Islam Terhadap Olahraga

Agama sialam merupakan agamayang mendukung pemeluknya agar menjadi manusia yang kuat dan sehat baik jasmani maupun rohani.⁸Tubuh yang sehat dan kuat dapat menjadi modal untuk beramal soleh dan aktivitas baik dalam urusan agama maupun urusan dunia,allah berfirman dalam QS Al baqarah 26.

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan setiap manusia, apabila manusia rutin melakukan olahraga akan berpengaruh terhadap perkembangan jasmani dan rohaninya. Pengaruh-pengaruh tersebut dapat memberikan efek yang positif terhadap tubuh, seperti peredaran darah menjadi lancar, pencernaan menjadi teratur dan lain sebagainya. “Dari Uqbah bin Amir, berkata dia: saya mendengar Rasulullah SAW di atas mimbar membaca: “Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka apa saja yang kamu sanggupi dari kuda-kuda yang di tambat. Al Ayat, ketahuilah sesungguhnya kekuatan itu pandai memanah”. (Hadis Riwayat Muslim). Sabda Rasulullah SAW “Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih cinta kepada Allah dari pada orang mukmin yang lemah” (Hadis Riwayat Bukhari). Dari hadis di atas dapat dipahami bahwa orang Mukmin yang raga dan jiwanya kuat akan lebih cinta kepada Allah dari pada orang Mukmin yang lemah baik raganya maupun jiwanya. (Erlistiana, D., & Andani, M. 2020)

Pemahaman Agama Islam Dalam Pendidikan Kesehatan

Agama Islam datang dengan tujuan memelihara jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan umat manusia. Pemeliharaan atas jiwa, akal dan jasmani serta rohani sangat berkaitan dengan kesehatan sehingga Islam pun menjadi agama yang kaya akan tuntunan untuk hidup sehat ungkapan Shihab “Ada dua istilah yang biasa digunakan untuk menunjuk tentang kesehatan dalam pandangan Islam, “sehat wal afiat”. Sekalipun sering dipersamakan, kedua kata tersebut memiliki makna yang berbeda. Jika sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan, afiat berarti “perlindungan Allah akan hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya” Konsekuensi dari dua hal tersebut adalah untuk mencapai kesehatan, yang perlu dilakukan tidak hanya menjaga kondisi fisik agar tetap baik, tetapi juga dengan mengindahkan petunjuk-petunjuk Tuhan dalam kehidupan (Salahudin, S., & Satriawan, R. 2021)

Kesehatan Fisik Kesehatan adalah modal penting untuk menjalankan aktifitas kehidupan sehari- hari, terhadap nikmat Allah yang yang diberikan kepada hambanya,

manusia akan sulit melakukan rutinitas yang menuntut kekuatan dan ketahanan fisik, suatu paradigma dalam masyarakat sekarang telah mulai bergeser, dari upaya kuratif (mengobati) menjadi upaya kesehatan preventif (mencegah). Kesehatan adalah merupakan anugerah Allah yang sangat mahal harganya, pernahkah kita bertanya berapa harga satu ginjal yang dimiliki oleh manusia? ada yang menawarkan 2 milyar, 3 milyar dan seterusnya, sementara Allah memberikannya tanpa syarat, kita sebagai manusia hanya perlu mensyukuri. (Salahudin, S., & Satriawan, R. 2021)

Pendidikan Jasmani Perspektif Al Quran

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

Dalam alQuran surah an-Nahl: 78 yaitu diawali dengan kata *Lata' amuna Syai'an* yakni tidak mengetahui sesuatu apapun, sebelum Allah SWT menciptakan bagi manusia pendengaran, penglihatan dan *af'idah* (hati, otak, akal) manusia sama halnya dengan kerta putih yang tidak mengetahui apapun. Melalui pendengaran, penglihatan dan *af'idah* manusia mulai mengalami proses perkembangan seiring dengan bertambahnya pengetahuan mereka atas apa yang mereka lihat melalui penglihatan dan atas apa yang mereka dengar melalui pendengaran. Proses-proses perkembangan tersebut meliputi:

a). Perkembangan motor (motor development) yakni proses perkembangan yang progresif dan berhubungan perolehan aneka ragam keterampilan fisik anak.

b.) perkembangan kognitif yakni perkembangan fungsi intelektual atau proses perkembangan kemampuan atau kecerdasan otak anak.

c). Perkembangan sosial dan moral yakni proses perkembangan mental yang berhubungan dengan perubahan-perubahan cara anak berkomunikasi dengan orang lain, baik sebagai individu maupun sebagai kelompok. (Mahisarani, M. 2022).

Integrasi Pendidikan Agama Islam Dan Pembelajaran Jasmani

Integrasi didefinisikan sebagai proses penyatuan yang menciptakan kesatuan yang utuh dan menyeluruh (Masyitoh, 2020). Dalam konteks pendidikan, integrasi sering terkait dengan inisiatif untuk menyatukan pendidikan spesialisasi dengan isu-isu aktual sebagai fokus kurikulum (Insani et al., 2021). Fokus integrasi dalam konteks bisnis dan

Religion : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya Vol. 3 No. 3 (2024) 43 madrasah adalah untuk menyelaraskan kurikulum dengan tantangan global, dengan tujuan menciptakan kohesi keahlian yang saling terkait dan representatif dari komponen-komponen yang membentuk suatu keseluruhan (Zhulfarani et al., 2022). Integrasi ini memungkinkan masalah-masalah yang berbeda untuk saling terkait demi mencapai tujuan tertentu. (Pratama, A. H. A., Ikhbal, M. R. U., & Mukti, M. Z. 2024).

Penerapan Nilai-Nilai Islam Dalam Pendidikan Jasmani.

Berikut adalah beberapa contoh konkretnya:

1. Olahraga Berbasis Syariah

a. Sepak Bola dengan Nilai-Nilai Islami: Mengadakan kompetisi sepak bola dimana sebelum pertandingan dimulai, para pemain melakukan doa bersama dan mengingatkan satu sama lain tentang pentingnya fair play dan sportivitas.

b. Pendidikan Jasmani Terpisah: Mengorganisir kelas olahraga terpisah untuk siswa laki-laki dan perempuan, dengan pelatih yang sesuai dengan jenis kelamin mereka.

2. Kegiatan Fisik dalam Konteks Ibadah:

a. Senam Shalat: Mengajarkan siswa tentang manfaat gerakan shalat untuk kesehatan fisik, seperti cara berdiri, rukuk, dan sujud yang benar yang dapat membantu meningkatkan kelenturan dan kekuatan otot.

b. Beladiri Islami: Mengajarkan seni bela diri seperti pencak silat yang juga mengandung unsur spiritual dan disiplin diri sesuai dengan ajaran Islam.

3. Program Kesehatan dan Kebugaran Berbasis Islam:

a. Edukasi Gizi Islami: Memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang berdasarkan prinsip halal dan toyyib, serta mengadakan program diet dan gizi yang sesuai dengan syariat Islam.

b. Kebugaran dengan Zikir: Menggabungkan aktivitas kebugaran dengan zikir atau doa, seperti berzikir saat melakukan jogging atau berolahraga lainnya.

4. Kegiatan Ekstrakurikuler:

a. Hiking atau Camping Islami: Mengadakan kegiatan alam terbuka yang diisi dengan aktivitas fisik seperti mendaki gunung atau berkemah, disertai dengan sesi tafakur alam dan pembelajaran tentang kebesaran Allah dalam ciptaan-Nya.

b. Turnamen Olahraga Islami: Mengadakan turnamen olahraga dengan membaca doa bersama sebelum dan sesudah pertandingan, serta memberikan penghargaan tidak hanya untuk pemenang, tetapi juga untuk peserta yang menunjukkan nilai-nilai Islam seperti kesabaran dan kerendahan hati.

Integrasi dalam Pelajaran Jasmani: a. Pendidikan Jasmani Berorientasi Nilai: Mengintegrasikan nilai-nilai seperti kerjasama, keadilan, dan menghormati lawan ke dalam pelajaran olahraga. b. Refleksi Islami Pasca-Game: Setelah kegiatan olahraga, siswa didorong untuk melakukan refleksi tentang perilaku dan sikap mereka selama bermain, dengan mengaitkannya dengan nilai-nilai Islami. (Pratama, A. H. A., Ikhbal, M. R. U., & Mukti, M. Z. 2024).

KESIMPULAN

Kesimpulan

Islam adalah agama yang menganjurkan pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani, olahraga adalah salah satu kebutuhan setiap manusia, dan dalam Islam, olahraga dipandang sebagai sarana untuk mengembangkan kekuatan fisik dan mental, Islam juga menganjurkan pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi dan pendidikan seks sebagai bagian dari ajaran agama, integrasi pendidikan agama Islam dengan pendidikan jasmani dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang nilai-nilai Islami dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari, berbagai contoh konkret dapat dilakukan untuk menerapkan nilai-nilai Islam dalam pendidikan jasmani, seperti

olahraga berbasis syariah, kegiatan fisik dalam konteks ibadah, program kesehatan dan kebugaran berbasis Islam, dan kegiatan ekstrakurikuler.

Dapat disimpulkan bahwa Islam mempunyai peran penting dalam mendorong pengembangan kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan kesadaran siswa tentang nilai-nilai Islami dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR REFERENSI

- Salahudin, Salahudin, and Rabwan Satriawan. "Guru Penjasokesrek Perlu Memahami Agama Islam: Integrasi Pendidikan Agama Islam Dalam Pendidikan Jasmani." *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)* 3.02 (2021): 193-203.
- Qoriah, A. (2013). Guru Penjasorkes Perlu Mengerti Agama: Integrasi Pendidikan Agama Islam dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan [Teacher of Physical Education. Sport, and Health Needs to Understand Religion: Integratiob of Islam Education in Physical Education, Sport, and Health]. In Seminar Nasional Olahraga Penjasorkes Dalam Kurikulum.
- Erlistiana, D., & Andani, M. (2020). Efektivitas Olahraga 3B (Berenang, Berkuda, Berpanah) sebagai Sarana Dakwah Islam. *Busyro: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 2(1), 1-8.
- Mahisarani, M. (2022). Integrasi Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani dalam Al-Quran dan dalam Pendidikan Islam. *Book Chapter of Proceedings Journey-Liaison Academia and Society*, 1(1), 528-539.
- Pratama, A. H. A., Ikhbal, M. R. U., & Mukti, M. Z. (2024). INTEGRASI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM PENDIDIKAN JASMANI. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(3), 38-47.