

Urgensi pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam: Kajian konseptual hadits-hadits tarbawi

Maslani*, Ferina Yulianti & Ahmad Tauviqillah

Magister Pendidikan Agama Islam, UIN Sunan Gunung Djati Bandung

*maslani@uinsgd.ac.id

Abstract

Physical education is an important part of Islamic education, so it must be given equal attention to faith, morals, and mind education. There is a lot of research on physical education, but it does not comprehensively discuss its urgency from an educational perspective. This study aims to analyze and describe the urgency of physical education in terms of education and terms of tarbawi hadiths. By using the library research method, the authors conclude that based on the interpretation carried out on the hadiths of the Prophet, physical education within the scope of Islamic education has at least two main urgencies, namely as a form of fulfilling the obligation to maintain physical rights and as an effort to form strong believers so that they can carry out duties as a servant of Allah swt. ('abdullah) and the empowerer of the earth (khalifah fi al-'ardh).

Keywords: *physical education; hadith; urgency; Islamic education.*

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan Islam sehingga harus diberi perhatian yang seimbang dengan pendidikan akidah, akhlak, dan akal. Banyak penelitian tentang pendidikan jasmani, namun tidak secara komprehensif membahas mengenai urgensinya dalam kaca mata pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan urgensi pendidikan jasmani dalam kaca mata pendidikan dan ditinjau dari hadis-hadis tarbawi. Dengan menggunakan metode studi kepustakaan, penulis memperoleh kesimpulan bahwa berdasarkan interpretasi yang dilakukan pada hadis-hadis Nabi pendidikan jasmani dalam lingkup pendidikan Islam memiliki setidaknya dua urgensi utama, yaitu sebagai bentuk pemenuhan kewajiban untuk memelihara hak fisik dan sebagai upaya membentuk mukmin yang kuat sehingga dapat menjalankan tugasnya sebagai hamba Allah swt. ('abdullah) dan pemberdaya bumi (khalifah fi al-'ardh).

Kata kunci: pendidikan jasmani; hadis; urgensi; pendidikan Islam.

Diserahkan: 07-02-2023 **Disetujui:** 29-05-2023 **Dipublikasikan:** 12-06-2023

Kutipan: Maslani, M., Yulianti, F., & Tauviqillah, A. (2023). Urgensi pendidikan jasmani dalam pendidikan Islam: Kajian konseptual hadits-hadits tarbawi. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(3), 236-254. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v12i3.9320>

I. Pendahuluan

Islam bukanlah sekedar sistem kepercayaan, ideologi, atau agama dalam arti biasa di mana kata-kata ini dipahami. Melainkan suatu cara hidup total, suatu sistem lengkap yang mengatur seluruh aspek keberadaan manusia, baik individu maupun kolektif. Islam tidak hanya mengajarkan mengenai bagaimana hubungan antara manusia dengan Allah swt. atau hubungan antara manusia dengan manusia dan manusia dengan lingkungan, melainkan juga hubungan manusia dengan dirinya sendiri. Islam benar-benar menjaga eksistensi manusia di muka bumi di mana hal ini secara garis besar termaktub dalam *maqashid syariah* bahwa “tujuan Allah SWT dan Rasul-Nya dalam merumuskan hukum Islam” itu ada lima, yaitu: 1) memelihara agama; 2) memelihara jiwa; 3) memelihara akal; 4) memelihara kehormatan dan keturunan; dan 5) memelihara harta (Kamal, 2020). Dalam pemeliharaan kelima hal tersebut, tentu secara tersirat aspek jasmani manusia juga turut dijaga oleh Islam. Bahkan, ibadah sehari-hari seperti shalat, puasa, dan haji di dalamnya pun terdapat nilai-nilai pendidikan jasmani. Misalnya dalam shalat, selama shalat Muslim harus berdiri diam, rukuk, berlutut dan bersujud. Gerakannya dikendalikan dan disinkronkan dan melatih sebagian besar kelompok otot besar dan kecil di tubuh. Fleming dan Khan dalam (Zaman, 1997) mengemukakan bahwa shalat harian bagi umat Islam berfungsi sebagai latihan spiritual yang menyegarkan dan mereka berpendapat ada hubungan yang erat antara olahraga dan Islam.

Kesehatan jasmani menjadi salah satu aspek yang sangat diperhatikan oleh Islam. Dalam Islam, manusia dilarang menzalimi diri sendiri. Tidak menjaga kesehatan jasmani berarti sama saja dengan menzalimi diri sendiri. Dalam melakukan ibadah dengan maksimal tentu diperlukan jasmani yang sehat. Untuk mendapatkan jiwa, akal, serta keturunan yang baik dan sehat tentu juga memerlukan jasmani yang sehat. Sebagaimana sebuah ungkapan populer “*di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat dan kuat*” yang “disepadankan” dengan ungkapan orang arab *al aqlu al salim fi al jism al salim* (Lazuardi, 2014). Oleh karena itu, pendidikan dalam Islam tidak hanya berhenti pada pendidikan akal dan pendidikan akidah atau pendidikan rohani, melainkan juga pendidikan jasmani.

Beberapa penelitian terkait dengan pendidikan jasmani dalam Islam mengungkapkan bahwa dalam Alquran pendidikan jasmani meliputi penjagaan kebersihan, pengaturan pola makan, serta istirahat dan olahraga yang teratur (Nopel, 2022). Penelitian lain berkaitan dengan hadis pendidikan jasmani mengungkapkan bahwa pemeliharaan jasmani meliputi penjagaan kesehatan lahiriah dan batiniah. Pendidikan jasmani dilakukan sebagai bentuk pemenuhan hak fisik di mana dalam Islam ini tidak boleh dikesampingkan (Kamal, 2020). Pada penelitian lain juga diungkapkan bahwa berdasarkan Alquran dan hadis membuktikan bahwa pendidikan agama Islam saling berhubungan dengan pendidikan jasmani dan saling melengkapi satu sama lain dalam mendukung kehidupan manusia sebagai khalifah di bumi (Budiman & Suharto, 2021).

Pendidikan jasmani yang biasa dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw. meliputi berenang, memanah, dan berkuda (Akbar, 2019; Yulinar & Kurniawan, 2011). Ketiga jenis olahraga ini mengandung aspek kesehatan, kekuatan, kecermatan, keterampilan, dan sportivitas (Akbar, 2019). Namun, penelitian-penelitian ini hanya membahas mengenai bentuk pendidikan jasmani dalam Islam serta dalil-dalil yang relevan dengan ini. Tidak dibahas secara komprehensif dan eksplisit tentang bagaimana urgensi pendidikan jasmani dalam lingkup pendidikan Islam, terutama jika dihubungkan dengan hadis-hadis pendidikan serta ditinjau dari kaca mata pendidikan. Sehingga tidak heran apa yang disampaikan oleh Lazuardi (2014) bahwa pendidikan jasmani tidak mendapatkan perhatian yang terlalu serius dalam pendidikan Islam sebagaimana materi pendidikan yang lain seperti pendidikan akidah, pendidikan akhlak, dan pendidikan akal. Padahal, pada hakikatnya tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Sudarsinah, 2021). Dalam pendidikan Islam pun, tujuan makronya adalah mengembangkan potensi-potensi fitrah manusia yang meliputi potensi fisik (jasad dan raga) serta potensi ruh (hidup, akal, dan kalbu) (An-Nahidl, 2008).

Sebagaimana telah disinggung sebelumnya bahwa praktik pendidikan jasmani ini sudah jauh-jauh dicontohkan oleh teladan umat Islam, Nabi Muhammad saw. Nabi Muhammad Saw. bahkan berdoa untuk perlindungan Allah terhadap kemalasan dan ketidakmampuan/kelemahan. Beliau menekankan aktivitas fisik dan olahraga dan secara teratur berpartisipasi dalam menunggang kuda, berenang, memanah, bergulat, berlari, dan mendaki gunung. Menarik untuk dicatat bahwa semua cabang olahraga yang direkomendasikan berbasis daya tahan, selain panahan yang tergolong olahraga keterampilan motorik halus.

Pendidikan jasmani dalam perspektif hadis yang demikian perlu untuk dikaji sebab hadis sendiri dalam pendidikan Islam memiliki kedudukan yang penting sebagai dasar dan fondasi bagi konsep, kerangka kerja dan desain pendidikan agama Islam mengingat hadis memberikan alasan yang lebih konkret mengenai penerapan berbagai kegiatan yang harus dikembangkan dalam kehidupan umat Islam (Muvid, 2020). Dengan demikian, penulis akan menguraikan beberapa hadis Nabi Muhammad saw., yang berkaitan dengan pendidikan jasmani serta menganalisis urgensinya dalam kaca mata pendidikan.

II. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam studi ini yaitu pendekatan kualitatif dengan metode yang digunakan yaitu studi kepustakaan (*library research*). Sumber data primer

penelitian diperoleh dari *software* Ensiklopedi Hadis Kitab 9 Imam oleh Lidwa Pustaka serta kitab-kitab syarah hadis yang meliputi Kitab *Syarh Shahih Muslim bi Syarh An-Nawawiy Juz XVI* karya Yahya an-Nawawi terbitan Al-Azhar 1930, *Fath Al-Bari: Syarh Shohih al-Bukhari* karangan Ibnu Hajar Al-'Asqolaniy terbitan Maktabah Al-Mulk Fahad Al-Wathaniyah tahun 2001, Kitab *'Aunul Ma'bud 'alaa Syarhi Sunan Abi Daud* karangan Muhammad Asyraf terbitan Daar Ibnu Hazm tahun 2005, dan Kitab *Faidl Al-Qadir Syarh Al'jami' As-Sgafghir Juz V* karangan Al-Manawi terbitan Darr Al-Ma'rifah tahun 1972. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari artikel jurnal, buku, dan literatur lain yang masih memiliki signifikansi dengan tema penelitian. Adapun teknik analisis data ditempuh melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan interpretasi (Darmalaksana, 2022). Tahapan inventarisasi dilakukan melalui bantuan *software* Ensiklopedi Hadis Kitab 9 Imam dengan mencatat dan menyusun hadis-hadis yang mengandung kata 'kekuatan', 'tubuh'/'jasad'/'badan', dan aktivitas-aktivitas fisik atau olahraga seperti memanah, berkuda, gulat, lari, dan berjalan kaki. Hadis-hadis ini kemudian dikelompokkan sesuai dengan arah dan tujuan penelitian. Pada akhirnya, dilakukan interpretasi sehingga diperoleh hasil sebagai bentuk relevansi hadis dengan nilai-nilai pendidikan Islam, khususnya yang terkait dengan pendidikan jasmani.

III. Hasil dan Pembahasan

A. Temuan penelitian

Setelah melakukan inventarisasi hadis-hadis dengan kata kunci 'kekuatan', 'tubuh', 'jasad', 'badan', 'memanah', 'berkuda', 'gulat', 'lari', dan 'berjalan kaki' melalui *software* Ensiklopedi Hadis Kitab 9 Imam, selanjutnya adalah mengklasifikasikan hadis yang masih relevan dengan kajian tentang pendidikan jasmani sehingga diperoleh hasil sebagaimana tabel berikut ini:

Tabel 1. Hadist-Hadist tentang Pendidikan Jasmani

Kata Kunci	Inti Bahasan Hadist	Kitab Hadist dan Nomornya
Kekuatan	Perlunya kekuatan/kemampuan untuk beribadah: Kekuatan untuk berpuasa	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Bukhari No. 1842 • Sunan Abu Daud No. 1181 • Sunan Nasa'i No. 2348 • Musnad Ahmad No. 6656, 19741, dan 19742
	Kekuatan untuk dapat mengkhawatirkan Alquran	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Bukhari No. 4666 • Shahih Muslim No. 1964 • Sunan Abu Daud No. 1180 dan 1183 • Sunan Darimi No. 3350
	Larangan menyiksa diri dengan beribadah berlebihan	<ul style="list-style-type: none"> • Musnad Ahmad No. 19435
	Larangan puasa sepanjang masa (puasa <i>dahr</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Muslim No. 1963
	Perintah menjaga hak badan dengan tidak beribadah berlebihan	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Bukhari No. 1839 • Shahih Muslim No. 1973 • Sunan Nasa'i No. 2350

		<ul style="list-style-type: none"> • Musnad Ahmad No. 6583
	Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Muslim No. 4816 • Sunan Ibnu Majah No. 76, dan 4158 • Musnad Ahmad No. 8436 dan 8473
Tubuh, Badan, Jasad	Badan tidak boleh bermalasan (ogah-ogahan)	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Muslim 968
	Jiwa yang baik berada dalam tubuh yang baik	<ul style="list-style-type: none"> • Sunan Ibnu Majah No. 4252 • Musnad Ahmad No. 4814 dan 23938
	Perintah menjaga hati – sebagai organ tubuh yang sangat penting – dari perkara yang syubhat	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Bukhari No. 50 • Shahih Muslim No. 2996 • Sunan Abu Daud No. 2892 • Sunan Ibnu Majah No. 3974 • Hadist lain yang berkaitan dengan perintah menghindari perkara yang syubhat: • Shahih Bukhari No. 1910 • Sunan Tirmidzi No. 1226
	Perintah memanah bagi Bani Ismail	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Bukhari No. 2684, 3122, dan 3245 • Sunan Ibnu Majah No. 2805
Aktivitas Fisik atau Olahraga: Memanah	Memanah adalah aktivitas fisik/olahraga yang Rasulullah SAW sukai	<ul style="list-style-type: none"> • Sunan Abu Daud No. 2152 • Sunan Tirmidzi No. 1561 • Sunan Nasa'i No. 1561, 3095, dan 3522 • Musnad Ahmad No. 16683, 16697, dan 16699 • Sunan Darimi No. 2298
	Memanah menjadi simbol kekuatan pada masa Rasulullah SAW	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Muslim No. 3541 • Sunan Abu Daud No. 2153 • Sunan Ibnu Majah No. 2803 • Musnad Ahmad No. 16791
	Lomba panahan dan berkuda sudah ada sejak zaman Rasulullah SAW	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Muslim No. 3431 • Sunan Abu Daud No. 2210 • Sunan Tirmidzi No. 1622 • Sunan Nasa'i No. 3529, 3530, 3531, 3533 dan 4120 • Sunan Ibnu Majah No. 2569 dan 2869 • Musnad Ahmad No. 6503, 7170, 8339, dan 9754
Berkuda	Rasulullah SAW pernah melakukan lomba pacuan kuda	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Bukhari No. 2657 • Sunan Abu Daud No. 2211 • Sunan Nasa'i No. 3528 • Musnad Ahmad No. 12166 dan 13194 • Sunan Darimi No. 2323 • Hadist lain tentang lomba pacuan kuda: • Shahih Bukhari No. 403, 2656, 2658, dan 6791 • Shahih Muslim No. 3477 • Sunan Tirmidzi No. 1621 • Musnad Ahmad No. 4366 dan 4934
Lari	Lomba lari pada zaman Rasulullah SAW	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Muslim No. 3372
	Rasulullah SAW pernah melakukan lomba lari dengan Aisyah R.A	<ul style="list-style-type: none"> • Sunan Abu Daud No. 2214

		<ul style="list-style-type: none"> • Musnad Ahmad No. 22989, 23822, dan 25075
	Rasulullah SAW memerintahkan sahabat berlari ketika Thawaf agar orang musyrik melihat kekuatan mereka	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Bukhari 1499 dan 3924 • Shahih Muslim No. 2220 • Sunan Abu Daud No. 1610 • Sunan Nasa'i No. 2896
	Sa'i dengan berjalan kaki dan berlari-lari kecil lebih utama daripada berkendara	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Muslim No. 2217 • Sunan Abu Daud No. 1627 • Sunan Nasa'i No. 2927 dan 2928 • Sunan Ibnu Majah No. 2979 • Musnad Ahmad No. 4896
	Rasulullah SAW biasa berlari-lari kecil di sekitar Ka'bah, namun ini bukanlah sesuatu yang sunah	<ul style="list-style-type: none"> • Sunan Abu Daud No. 1609 • Musnad Ahmad No. 2573
Gulat	Orang yang jago gulat dianggap sebagai orang yang sangat kuat, namun lebih kuat orang yang mampu menahan amarah	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Bukhari No. 5649 • Shahih Muslim No. 4722 dan 4824 • Sunan Abu Daud No. 4148 • Musnad Ahmad No. 7319 dan 10284
	Rasulullah SAW pernah bergulat dengan laki-laki bernama Rukanah	<ul style="list-style-type: none"> • Sunan Abu Daud No. 3556 • Sunan Tirmidzi No. 1706
Berjalan kaki	Berjalan kaki merupakan kebiasaan rutin Rasulullah SAW	<ul style="list-style-type: none"> • Shahih Bukhari No. 1555 dan 4061 • Shahih Muslim No. 2263 • Sunan Abu Daud No. 1642 • Sunan Tirmidzi No. 3581 • Sunan Nasa'i No. 2973 • Musnad Ahmad No. 5272 dan 8249

Berikut beberapa hadis berikut ini yang mewakili temuan data:

Hadits 1

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرُضٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَأَسْتَعِينُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Dari Abu Hurairah dia berkata; "Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda: 'Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala* daripada orang mukmin yang lemah....'" (H.R Muslim No. 4816)

Imam An-Nawawi (1930) menjelaskan bahwa redaksi kata *القُوَّة* (kekuatan) di sini maksudnya adalah keinginan yang membeludak dan semangat yang kuat dalam menjalankan amalan akhirat. Orang yang mempunyai sifat demikian, akan memiliki kejantanan lebih dalam menghadapi musuh di medan perang, bersemangat menyahuti seruan berjihad, mempunyai keberanian dalam menyeru kebaikan dan melarang kemungkaran, sabar dalam menerjang segala halangan dan rintangan dalam rangka

membela agama Allah SWT, semangat di dalam menyeru, menjalankan, dan menjaga ibadah shalat, puasa, zikir, dan ibadah-ibadah lainnya.

Hadits 2

عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا عَبْدَ اللَّهِ أَلَمْ أُخْبَرَ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ فَقُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ فَلَا تَفْعَلْ صُمْ وَأَفْطِرْ وَقُمْ وَتَمَّ فَإِنَّ لِي جَسَدِيكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنَيْكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرُؤُوسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ بِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ...

[‘Abdullah bin ‘Amru bin Al ‘Ash *radliallahu ‘anhuma*] berkata; Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* berkata kepadaku: "Wahai ‘Abdullah, apakah benar berita bahwa kamu puasa seharian penuh lalu kamu shalat malam sepanjang malam?" Aku jawab: "Benar, wahai Rasulullah". Beliau berkata: "Janganlah kamu lakukan itu, tetapi shaumlah dan berbukalah, shalat malamlah dan tidurlah, karena untuk jasadmu ada hak atasmu, matamu punya hak atasmu, istrimu punya hak atasmu dan istrimu punya hak atasmu. Dan cukuplah bagimu bila kamu berpuasa selama tiga hari dalam setiap bulan karena bagimu setiap kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kebaikan yang serupa dan itu berarti kamu sudah melaksanakan puasa sepanjang tahun seluruhnya". (HR. Bukhari No. 1839)

Secara umum apa yang dimaksud oleh hadis ini berdasarkan penjelasan Ibnu Hajar Al-‘Asqolany (2001) adalah bentuk larangan tegas Nabi Muhammad saw. kepada umatnya agar tidak beribadah secara berlebihan. Hal ini dapat dilihat dari redaksi *فلا تفعل* (*jangan engkau lakukan*). Selain itu, hadis ini juga bentuk perintah untuk beribadah sesuai dengan kemampuan. Pada apa yang disampaikan oleh Al-‘Asqolany bahwa Abdullah bin Amr akan berada dalam masa tua dan lemah fisik sehingga Rasulullah saw. melarangnya berpuasa sepanjang hari dan menyuruhnya untuk berpuasa sebagaimana puasanya Nabi Daud a.s. Dalam hadis ini disampaikan juga alasan pelarangan ini, yaitu berlebihan dalam beribadah seperti puasa sepanjang hari dan shalat sepanjang malam dapat mengganggu kesehatan tubuh, mengganggu hak istri, keluarga, dan tamu. Nabi Muhammad saw. sendiri dalam beribadah tidak pernah menelantarkan istri, keluarga, sahabat, dan umatnya.

Hadits 3

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا كَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ قَالَتْ فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رَجُلِي فَلَمَّا حَمَلْتُ اللَّحْمَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقْتَنِي فَقَالَ هَذِهِ بِتِلْكَ السَّبَقَةِ

Dari Aisyah, *radhiallahu'anha*, bahwa ia pernah bersama Nabi Saw. dalam suatu perjalanan, ia berkata, kemudian aku berlomba dengan beliau, lalu aku mendahului beliau dengan berjalan kaki. Kemudian setelah gemuk aku berlomba dengan beliau kemudian beliau mendahuluiku. Beliau berkata, "Ini menggantikan kekalahan pada perlombaan terdahulu." (HR. Abu Daud No. 2214).

Dalam pernyataan Sayidah Aisyah yaitu “aku berlomba dengan beliau” bermakna bahwa pada saat itu Sayidah Aisyah tengah berlomba lari dengan Rasulullah (Ruslan, 2016). Dari keterangan tersebut menyimpulkan bahwa lomba lari merupakan hiburan yang diperbolehkan. Jadi, pada dasarnya hadis ini dimasukkan ke dalam pokok bahasan kebolehan seorang suami berlomba dengan istrinya. Namun, ini tidak mengabaikan esensi keberadaan lomba lari yang dilakukan sejak zaman Nabi saw. yang jika diamati lebih spesifik, lomba lari yang beliau Saw. lakukan bersama Aisyah adalah lari cepat jarak pendek (*sprint*).

Hadits 4

عُثْبَةُ بْنُ عَامِرٍ الْجُهَنِيِّ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ عَلَى الْمِنْبَرِ يَقُولُ (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ) أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ

'Uqbah bin 'Amir Al Juhani, berkata, saya mendengar Rasulullah Saw. berada di atas mimbar berkata, "Dan persiapkan untuk mereka apa yang kalian mampu berupa kekuatan. Ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah! (HR. Abu Daud No. 2153)

Sabda Nabi saw. ini menjelaskan tentang kekuatan yang dimaksud dalam ayat Allah swt. yang dibacakan oleh Nabi sebelumnya (saat itu Nabi saw. berkhotbah Jumat di atas mimbar) pada Q.S Al-Anfal ayat 60 (Ruslan, 2016). Dengan demikian, kekuatan yang diperlukan dalam hal ini yaitu kekuatan untuk menghadapi peperangan, dan memanah adalah salah satunya.

Hadits 5

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ اللَّهَ لَيَدْخُلُ بِالسَّهْمِ الْوَاحِدِ الثَّلَاثَةَ الْجَنَّةِ صَانِعُهُ يَحْتَسِبُ فِي صَنْعَتِهِ الْخَيْرَ وَالرَّامِيَ بِهِ وَالْمُمِدَّ بِهِ وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ارْمُوا وَارْكَبُوا وَأَنْ تَرْمُوا أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَرْكَبُوا وَكُلُّ مَا يَلْهُو بِهِ الْمَرْءُ الْمُسْلِمُ بَاطِلٌ إِلَّا رَمِيَهُ بِقَوْسِهِ وَتَأْدِيئِهِ فَرَسَهُ وَمَلَأَعْبَتَهُ امْرَأَتَهُ فَإِنَّهَا مِنَ الْحَقِّ

Dari Nabi Saw., beliau bersabda, "Sesungguhnya Allah akan memasukkan tiga orang ke dalam surga dengan satu anak panah; pertama; pembuatnya, yang mana ia membuatnya dengan berharap kebaikan, kedua; yang membidikkannya, dan ketiga; yang membentangkannya." Dan Rasulullah Saw. bersabda, 'memanahlah dan kendarailah olehmu (kuda), sesungguhnya memanah lebih aku sukai daripada mengendarai kuda, dan segala mainan apa pun yang dilakukan oleh seorang muslim adalah batil kecuali melempar anak panah, merawat kuda dan menggauli istrinya, karena sungguh semuanya adalah baik.' (HR. Ibnu Majah)

Maksud dari redaksi kata *Memanahlah dan kendarailah olehmu (kuda)* adalah seseorang itu tidak cukup menguasai memanah saja dengan posisi berjalan kaki, akan tetapi juga dituntut untuk bisa memanah dengan posisi menaiki kendaraan yaitu berkuda. Ada juga yang mengartikan bahwa seseorang perlu dituntut untuk sama-sama

belajar memanah dan berkuda, yaitu dengan cara praktik dan menjinakkan kuda. Memanah lebih disukai daripada berkuda sebab biasanya orang yang sudah menguasai berkuda terkesan sombong dan angkuh, sedangkan orang yang bisa memanah akan banyak memberikan kemanfaatan bagi orang lain. Adapun mengenai status keunggulan dan perbandingan menembak dari pelatihan yang lain tidak dijelaskan secara eksplisit oleh hadis (As-Suyuthi et al., 2007).

B. Pembahasan

1. Urgensi Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan Islam

a. Kewajiban Memenuhi Hak Fisik

Dalam pandangan Islam, berdasarkan Alquran, secara umum manusia memiliki tiga potensi yang meliputi potensi jasmani (fisik), rohani (spiritual), dan akal (Irawan, 2019). Pendidikan Islam sendiri bertujuan untuk mengembangkan potensi-potensi tersebut dalam diri peserta didik (Rohman, 2021). Allah swt. memberikan panca indera berupa pendengaran, penglihatan, serta akal pikiran yang merupakan bagian dari potensi jasmani untuk mencari ilmu pengetahuan. Menjaga semua potensi tersebut serta menggunakannya untuk jalan kebaikan merupakan suatu hal yang wajib dilakukan oleh manusia sebab itu akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah swt. sebagaimana yang termaktub dalam Q.S Al-Isra [17]: 36. Indera manusia tersebut akan berfungsi dengan baik jika kondisi jasmani manusia secara menyeluruh juga baik. Oleh karena itu, perlu adanya pendidikan jasmani sebagai upaya dalam memelihara tubuh dengan baik. Dengan demikian, potensi jasmani yang dimiliki manusia ini berimplikasi pada pendidikan Islam, yaitu dalam bentuk *Tarbiyah Jismiyah* atau jika diartikan berarti pendidikan jasmani itu sendiri. Menurut Nashih Ulwan (1997, p. 89), ada beberapa contoh ayat yang menerangkan aspek *tarbiyah jismiyah* di dalam Alquran sebagai berikut: pemenuhan kebutuhan jasmani (Q.S Al-Baqarah [2]: 233); anjuran berolahraga (Q.S Al-Anfaal [8]: 60); dan pemeliharaan kesehatan (Q.S Al-Baqarah [2]: 195, Q.S An-Nisa [4]: 29).

Al-Ghazali sebagaimana dikutip oleh (Muhajir, 2016, p. 68) sangat memperhatikan dan menekankan aspek jasmaniah untuk mencapai keutamaan rohaniah. Tujuan jasmaniah ini adalah untuk mengadakan keselarasan antara jiwa dan raga, jasmani dan rohani, bukan hanya kesehatan jasmani semata-mata. Al-Ghazali bahkan memandang aspek jasmani sebagai sarana untuk mencapai maksud manusia, dan sarana untuk melaksanakan kewajiban agama. Misalnya, untuk melaksanakan shalat secara sempurna, kita memerlukan fisik yang sehat sehingga kita dapat memenuhi syarat wajib dalam shalat fardhu yaitu berdiri (lihat Q.S Al-Baqarah ayat 238 dan hadis Nabi yang artinya "*Shalatlah dengan berdiri, jika tidak mampu shalatlah dengan duduk, jika tidak mampu shalatlah dengan berbaring*"). Kemudian juga untuk dapat berpuasa (H.R Ahmad No. 19741, Ahmad No. 19742, Ahmad No. 6656, Bukhari No. 1842, Abu Daud No. 1181, dan Nasa'i No. 2348) dan untuk mengkhawatirkan Alquran (H.R Abu Daud No. 1180, Bukhari No. 4666, Muslim No. 1964, Abu Daud No. 1183, Darimi No. 3350). Begitu pun dengan

kewajiban untuk bekerja mencari nafkah memerlukan jasmani yang sehat. Juga ibadah-ibadah atau kewajiban agama yang lainnya.

Oleh karena pentingnya aspek jasmani, Rasulullah saw. menekankan pentingnya untuk memenuhi hak tubuh atau jasad sebagai bentuk pemeliharaan terhadap aspek ini. Hal ini sebagaimana termaktub dalam H.R Ahmad 19435 Rasulullah SAW tidak menghendaki seseorang untuk beribadah berlebihan hingga menyiksa diri/badannya. Rasulullah SAW melarang untuk berpuasa sepanjang masa (puasa *dahr*) (H.R Muslim No. 1963) juga melarang puasa seharian penuh atau shalat sepanjang malam karena dapat mengganggu hak diri sendiri dan orang lain (H.R Ahmad 6583, Bukhari No. 1839, Muslim No. 1973, dan Nasa'i No. 2350). Ibnu Hajar Al-'Asqolany (2001) menjelaskan bahwa hadis ini merupakan bentuk larangan tegas Nabi Muhammad SAW kepada umatnya agar tidak beribadah secara berlebihan. Selain itu, hadis ini juga sebagai bentuk perintah untuk beribadah sesuai dengan kemampuan. Alasan larangan dan perintah dalam hadis-hadis tersebut yaitu berlebihan dalam beribadah seperti puasa sepanjang hari dan shalat sepanjang malam dapat mengganggu kesehatan tubuh, mengganggu hak istri, keluarga, dan tamu. Nabi Muhammad SAW sendiri dalam beribadah tidak pernah menelantarkan istri, keluarga, sahabat, dan umatnya.

Dalam kitab *Manba'ussa'adah* karangan Kiai Faqihuddin Abdul Qadir dijelaskan bahwa hak tubuh ini meliputi tiga hal, yaitu hak konsumsi makanan yang halal dan bergizi baik (*at-taghadzi bi al-halal at-thayyib*), hak atas istirahat yang cukup (*akhdzu ar-rahah*), dan hak menyalurkan hasrat seksual secara halal dan layak (*talbiyyah al-gharizah al-jinsiyyah*) (Hidayat, 2021).

Berkaitan dengan pemeliharaan hak fisik atau tubuh ini, dalam Q.S An-Nisa ayat 29-30 Allah swt. berfirman:

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصَلِّيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

“Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. Dan barang siapa berbuat demikian dengan melanggar hak dan aniaya, maka Kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka. Yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.” (Q.S An-Nisa [4]: 29-30)

Dalam tafsir As-Sa'di karya Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di dijelaskan bahwa seseorang dilarang membunuh dirinya sendiri, dan termasuk di dalamnya yaitu menjerumuskan diri ke dalam kehancuran dan melakukan perbuatan berbahaya yang mengakibatkan kematian (As-Sa'diy, 2002, p. 175). Dalam hal ini, melanggar hak tubuh misalnya dengan sengaja tidak makan atau memakan makanan yang tidak sehat dan terlalu memforsir diri dalam melakukan suatu pekerjaan sehingga menyebabkan

kelelahan yang berlebihan (terindikasi menyiksa diri sendiri) juga turut dilarang oleh Allah swt.

Dengan dalil-dalil tersebut memberikan dukungan pada pendapat yang disampaikan oleh Walseth & Fasting yang dikutip oleh (Farooq & Parker, 2009, p. 280) bahwa umat Islam memandang tubuh fisik sebagai entitas pemberian Allah swt. yang memiliki kebutuhan khusus dan harus dirawat. Ada juga penelitian yang menempatkan olahraga sebagai sarana ideal di mana umat Islam dapat memenuhi kebutuhan tubuh mereka sesuai dengan ajaran Islam (Farooq & Parker, 2009). Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk memelihara kesehatan jasmani meliputi:

1. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Kebersihan diri diperlukan untuk mencegah berbagai macam penyakit. Selain itu, kebersihan lingkungan juga ikut mempengaruhi kesehatan (Bridgeman & Mansukhani, 2016). Sebagaimana dibuktikan oleh WHO yang dikutip oleh (Rahmasari, 2017) bahwa lingkungan yang buruk (kotor) memberikan pengaruh terhadap angka kematian dan angka terjangkit penyakit yang tinggi. Begitu pun sebaliknya, lingkungan yang baik (bersih dan terawat) memiliki angka kematian dan angka terjangkit penyakit yang rendah. WHO juga menyampaikan bahwa lingkungan yang lebih sehat dapat mencegah hampir seperempat dari beban penyakit global (*WHO - Health Topic - Environmental Health*, n.d.).

Menjaga kebersihan diri dan lingkungan ini tentu saja sudah dicontohkan oleh Islam, misalnya dengan adanya perintah *thaharah* (bersuci) di mana ini memiliki esensi untuk menjaga kebersihan diri. Dalam fikih pun yang pertama dipelajari yaitu fikih kebersihan (al-Fanjari dalam Kamal, 2020). Dalam hadis bahkan disebutkan bahwa "*Bersuci merupakan separuh keimanan*" (H.R Muslim No. 223, Muslim No. 328, Tirmidzi No. 3439, dan Darimi No. 651). Menjaga kebersihan berarti juga melakukan apa yang Allah swt. sukai, sebagaimana dijelaskan dalam hadis Rasulullah saw. bahwa "*Sesungguhnya Allah Maha baik, dan menyukai kepada yang baik, Maha bersih dan menyukai kepada yang bersih,...*" (H.R Tirmidzi No. 2723, redaksi ini shahih menurut Muhammad Nashirudin Al-Albani).

2. Mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan sehat (bergizi seimbang).

Kesehatan yang baik membutuhkan makanan yang seimbang, yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan aktivitas fisik dalam jumlah yang cukup (Bridgeman & Mansukhani, 2016, p. 18). Dalam Islam sendiri merupakan suatu hal yang wajib untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik, sebagaimana yang diungkapkan dalam Q.S Al-Baqarah ayat 168 dan 172, Q.S Al-Maidah ayat 88, dan Q.S Al-An'am ayat 114. Islam juga melarang mengonsumsi makanan haram yang dapat berakibat buruk bagi tubuh, seperti minuman keras, babi, bangkai dan darah (lihat Q.S Al-Baqarah ayat 173). Semua makanan dan

minuman tersebut terbukti secara ilmiah berakibat buruk bagi tubuh (Syukriya & Faridah, 2019).

Selain mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan sehat, Rasulullah SAW juga sangat menganjurkan umatnya untuk menghindari perkara yang syubhat (keadaan yang samar antara halal dan haramnya sesuatu) demi menjaga kesehatan hati sebagai organ tubuh yang sangat penting (HR. Ibnu Majah No. 3974, Bukhari No. 50, Muslim No. 2996, dan Abu Daud No. 2892).

3. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga.

Pada abad ke-5 SM, Hippocrates menyatakan: “Semua bagian tubuh, jika digunakan secukupnya dan dilakukan dalam pekerjaan yang biasa dilakukan masing-masing, akan menjadi sehat dan berkembang dengan baik dan menua dengan lambat; tetapi jika mereka tidak digunakan dan dibiarkan menganggur, mereka menjadi rentan terhadap penyakit, cacat dalam pertumbuhan dan cepat tua.” Kurangnya olahraga diklasifikasikan sebagai penyebab sebenarnya dari penyakit kronis dan kematian (Mokdad dalam Hegde, 2018, p. 1). Sudah banyak bukti ilmiah yang telah menunjukkan bahwa orang yang aktif secara fisik memiliki tingkat kebugaran, kesehatan, dan kesejahteraan *kardiorespirasi* yang lebih tinggi, dan risiko yang lebih rendah untuk terkena penyakit medis kronis, termasuk penyakit kardiovaskular, dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif secara fisik (Fletcher et al., 2018). Bukan hanya baik untuk tubuh, aktivitas fisik dan olahraga (*exercise*) juga terbukti memiliki efek positif terhadap kesehatan mental (Cerin et al., 2009; Chekroud et al., 2018; Hegde, 2018; Mikkelsen et al., 2017).

Dalam hal ini, Q.S Al-Anfal ayat 60 secara implisit menganjurkan kita untuk berolahraga di mana latihan-latihan fisik saat itu diperlukan dalam peperangan. Namun, saat ini olahraga dan latihan fisik diperlukan untuk memelihara kesehatan dan kebugaran jasmani juga kekuatan fisik dan ketangkasan seseorang. Rasulullah saw. sebagai suri teladan juga telah memberikan anjuran untuk berolahraga di mana beliau menganjurkan olahraga memanah dan berkuda. Beliau juga pernah melakukan gulat dan rutin berlari serta berjalan kaki sebagaimana dapat dilihat dari hadis-hadis tentang aktivitas fisik atau olahraga yang ada dan pernah Rasulullah SAW lakukan pada sub bab sebelumnya. Selain itu, Umar r.a pada masa pemerintahannya juga memasukkan pelajaran olahraga berupa renang, memanah, dan naik kuda ke dalam kurikulum Kuttab (Batubara & Ariani, 2016).

b. Menjaga kesehatan emosi.

Emosi kita memiliki pengaruh besar pada kesehatan. Fungsi tubuh terganggu dan kekebalan berkurang jika seseorang sering berada dalam suasana hati yang buruk atau marah, stres atau mudah kesal. Akibatnya, seseorang berisiko terkena penyakit seperti

hipertensi, penyakit jantung, kanker, dll. Emosi juga terkait dengan perilaku kesehatan seperti makan berlebihan, minum, merokok, dan penyalahgunaan narkoba. Kebiasaan seperti itu menyebabkan banyak masalah kesehatan yang serius seperti diabetes melitus, kanker paru-paru, kanker hati, dll. Oleh karena itu, penting untuk mengelola emosi dan mental kita (Bridgeman & Mansukhani, 2016). Untuk memelihara kesehatan emosi ini, Islam mengajarkan banyak akhlak terpuji seperti sabar, senantiasa bersyukur, bersilaturahmi, bertawakal, sering berdoa dan berzikir, dan masih banyak lagi. Akhlak terpuji yang demikian memiliki efek yang positif terhadap kesehatan emosi manusia yang mana ini juga akan berpengaruh terhadap kesehatan tubuhnya.

c. Membentuk Mukmin yang Kuat

Pendidikan Islam memiliki tujuan yang ekuivalen dengan tujuan diciptakannya manusia yang secara umum dalam Alquran yang meliputi dua hal, yaitu manusia diciptakan untuk menyembah Allah swt. (*'abduallah*) (dalam Q.S Adz-Dzariyat ayat 56) dan manusia diciptakan sebagai pemberdaya bumi (*khalifatullah*) (dalam Q.S Al-Baqarah ayat 30 dan Q.S Shad ayat 26). Dengan demikian, pendidikan Islam diarahkan agar peserta didik dapat menunaikan dengan baik tugasnya sebagai hamba Allah swt. dan sebagai pengelola bumi. Yusuf al-Qardawi menyampaikan, "Pendidikan Islam merupakan pendidikan manusia seutuhnya, akal dan hatinya, rohani dan jasmaninya, akhlak dan keterampilan. Karena pendidikan Islam manusia untuk hidup, baik dalam perang, dan untuk menghadapi masyarakat dengan segala kebaikan dan kejahatannya, manis dan pahitnya" (Muhajir, 2016, p. 71).

Sebagaimana disampaikan oleh al-Qardawi tersebut, untuk menjalankan kedua tugas utama sebagai manusia yaitu sebagai hamba Allah swt. dan sebagai pemberdaya bumi dengan maksimal, maka salah satu yang dibutuhkan yaitu jasmani yang sehat. Aspek jasmani ini merupakan bagian yang integral dari rohani, sehingga ia sangat berpengaruh terhadap kondisi rohani (Muhajir, 2016, p. 72). Tubuh manusia dianggap sebagai tempat tinggal roh, sehingga kedua hal ini sangat berkaitan, sehingga mencerminkan dua hal. *Pertama*, sebagai simbol tentang keberadaannya. *Kedua*, manusia harus memelihara wujud lahiriahnya dalam kondisi yang baik dan sehat. Meskipun aktivitas fisik hanya membantu struktur psikologis jiwa, namun keduanya memiliki hubungan yang erat karena hidup bukan hanya tentang kehidupan mental tetapi juga kehidupan fisik, sehingga keduanya harus berinteraksi untuk mewujudkan suatu perilaku (Latif, 2014, 2022). Keberadaan aspek batiniah (jiwa dan roh) tersebut secara mutlak menjadi bergantung pada jasmani. Oleh karena itu, menurut ilmu kedokteran dan agama pemeliharaan kesehatan lahiriah dan batiniah sangat penting (Latif, 2022). Keeratan hubungan antara jiwa dan tubuh juga terlihat dalam H.R Ibnu Majah 4252, Ahmad No. 8414, Ahmad No. 23938 yang menjelaskan bahwa jiwa yang baik berada dalam tubuh yang baik dan jiwa yang jahat berada dalam tubuh yang jahat. Artinya, pemeliharaan jiwa juga bergantung pada pemeliharaan tubuh. Begitu pun sebaliknya. Tidak bisa

pemeliharaan kedua hal ini dipisahkan karena keduanya merupakan satu kesatuan yang utuh dalam membentuk 'manusia' yang utuh.

Selain itu, untuk memperoleh akal yang sehat juga diperlukan jasmani yang sehat. Sebagaimana prinsip kuno "*mens sana in corpore sano*" (pikiran yang sehat berada dalam tubuh yang sehat) yang disepadankan dengan pepatah Arab "*al 'aqlu al salim fi al jismi al salim*". Aktivitas fisik yang menunjang kesehatan jasmani menurut penelitian juga memiliki efek yang positif terhadap kesehatan otak dan kecerdasan kognitif (Liegro et al., 2019; Macpherson et al., 2017). Dengan demikian, kesehatan dan kekuatan jasmani ini penting untuk dipelihara demi menunjang kesehatan rohani dan kesehatan akal di mana keduanya sangat dibutuhkan bagi seorang Muslim untuk dapat menjalankan tugasnya sebagai '*abdullah*' dan sebagai '*khalifatullah*'.

Hal tersebut sejalan dengan pesan dalam H.R Muslim No. 4816, Ibnu Majah No. 76, Ibnu Majah No. 4158, Ahmad No. 8436, dan Ahmad No. 8473 mengenai pentingnya seorang Muslim menjadi kuat dan sehat baik dalam segi jasmani maupun rohani sebab itu lebih dicintai oleh Allah swt. Imam An-Nawawi (1930, p. 215) menjelaskan bahwa redaksi kata **القُوَّة** (kekuatan) di sini maksudnya adalah keinginan yang membeludak dan semangat yang kuat dalam menjalankan amalan akhirat. Orang yang mempunyai sifat demikian, akan memiliki kejantanan lebih dalam menghadapi musuh di medan perang, bersemangat menyahuti seruan berjihad, mempunyai keberanian dalam menyeru kebaikan dan melarang kemungkaran, sabar dalam menerjang segala halangan dan rintangan dalam rangka membela agama Allah SWT, semangat di dalam menyeru, menjalankan, dan menjaga ibadah shalat, puasa, zikir, dan ibadah-ibadah lainnya.

Adapun Al-Qurthuby memaparkan makna mukmin yang kuat dalam kitab *Dalilal-Falihin* adalah mukmin yang kuat badan dan jiwanya, serta kuat cita-citanya untuk melaksanakan tugas-tugas ibadah seperti haji, berpuasa, dan amar makruf nahi munkar. Al-Sundiyy pensyarah Sunan Ibnu Majah menjelaskan makna mukmin yang kuat adalah kuat dalam beramal, kuat dalam ketaatan, kuat dalam kesabaran menghadapi bencana dan bangkit mengatur masalah dengan memerhatikan berbagai sebab dan berpikir tentang akibat. An-Nawawi dalam Syarah Muslim yang dimaksud kuat di sini adalah memiliki jiwa yang kuat bercita-cita dalam urusan akhirat, segera berjihad (berjuang) melawan musuh, kuat dalam amar makruf nahi munkar, sabar atas segala penderitaan, mencintai salat, puasa, dan ibadah lainnya, serta memeliharanya sebaik mungkin (Khon dalam Rohman, 2021, p. 378).

Dengan demikian, dalam membentuk mukmin yang kuat sebagaimana diungkap dalam hadis diperlukanlah fisik yang sehat dan kuat, mental atau jiwa (rohani) yang sehat dan kuat, serta akal yang sehat. Ini kurang lebih selaras dengan tujuan pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Bucher sebagaimana dikutip oleh Permana (2020) bahwa tujuan pendidikan jasmani meliputi perkembangan fisik, perkembangan mental,

perkembangan sosial, dan perkembangan gerak. Ulasan yang dilakukan oleh Bailey (2006) juga menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang signifikan dan unik bagi pembangunan domain fisik, gaya hidup, afektif, sosial, dan afektif dalam diri peserta didik. Disampaikan juga oleh (Rasberry et al., 2011) mengenai adanya bukti substansial bahwa aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan prestasi akademik. Artikel-artikel dalam ulasan yang dilakukan oleh Rasberry tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat berdampak pada keterampilan kognitif dan sikap serta perilaku akademik, yang semuanya merupakan komponen penting untuk meningkatkan kinerja akademik. Ini termasuk peningkatan konsentrasi dan perhatian serta peningkatan perilaku kelas. Meningkatkan atau mempertahankan waktu yang didedikasikan untuk pendidikan jasmani dapat membantu, dan tampaknya tidak berdampak negatif terhadap kinerja akademik.

Dengan demikian, pendidikan jasmani sangat urgen untuk diberi perhatian yang seimbang dengan pendidikan akidah, akhlak, serta akal demi terciptanya identitas peserta didik sebagai mukmin yang kuat sehingga mereka dapat menjalankan tugas “manusia”-nya sebagai hamba Allah swt. dan sebagai pemberdayaan bumi dengan sebaik mungkin.

2. Nilai-nilai yang Terkandung dalam Olahraga Nabi dan Relevansinya dengan Pendidikan Masa Kini

Dalam beberapa temuan hadis diketahui beberapa olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah saw. meliputi memanah dan berkuda. Adapun hadis-hadis lain menerangkan aktivitas fisik atau olahraga yang pernah dan rutin Rasulullah SAW lakukan meliputi gulat, lari, dan berjalan kaki. Namun ketiga olahraga ini bukan merupakan sesuatu yang sunah untuk dikerjakan. Dalam lingkup pendidikan Islam masa kini ternyata memanah dan berkuda tidak masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani sebab dianggap tidak relevan dengan kebutuhan peserta didik di masa sekarang meskipun memang olahraga ini memiliki banyak sekali manfaat. Hal ini dipengaruhi oleh latar belakang kondisi sosial budaya yang berbeda antara masa Rasulullah saw. dengan masa sekarang. Anjuran memanah dan berkuda saat itu berkaitan dengan keperluan berperang melawan musuh sehingga keahlian dan ketangkasan serta kekuatan fisik yang diperoleh dari berkuda, memanah, juga bermain pedang. Barang siapa yang pandai berkuda, menggunakan pedang, maupun memanah maka ia dapat direkrut menjadi pasukan perang (Khamdan dalam Akbar, 2019, p. 31). As-Shiddiqi (2005) juga menjelaskan bahwa kekuatan yang dimaksud dalam hadis-hadis tentang memanah adalah kekuatan yang perlu dipersiapkan saat akan perang.

Meskipun demikian, pendidikan jasmani-terutama dalam lingkup pendidikan Islam – tidak boleh mengabaikan sama sekali hadis-hadis mengenai anjuran memanah dan berkuda sebab tentunya ada nilai-nilai yang bisa diambil dari olahraga-olahraga yang diajarkan oleh Nabi Muhammad saw. tersebut.

Misalnya dalam olahraga memanah. Olahraga ini merupakan usaha untuk mencapai sasaran yang membutuhkan konsentrasi penuh dan terus menerus. Panahan merupakan simbol fokus atau konsentrasi dan *istiqomah*. Artinya, seseorang harus memiliki tujuan dan sasaran hidup yang jelas. Upaya untuk mencapainya pun harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, ikhlas dan fokus (*istiqomah*), di sini fokusnya adalah pada prosesnya, bukan pada hasil akhirnya. Kata *Ar-Rimayah* merupakan bentuk Masdar dari kata *ramay* yang artinya melemparkan (memanah) (Munawwir, 2007, p. 536). Secara substantif kata ini tidak terbatas pada memanah saja, tetapi juga dapat meluas pada ranah cita-cita masa depan ataupun ketrampilan (Akbar, 2019, p. 37). Untuk menumbuhkan minat belajar, anak harus memiliki gambaran tentang kehidupannya di masa depan. Diakui atau tidak, cita-cita akan memotivasi anak untuk terus berusaha menggapai tujuannya. Cita-cita hidup yang baik, baik di dunia maupun di akhirat harus mampu dibidik oleh anak sejak dini. Dengan demikian, mereka bisa membayangkan arah dan orientasi hidupnya ke depan. Pendidikan semacam ini begitu penting mengingat hingga kini pendidikan hanya sebatas mengulang bahasa dan kata, bukan menghasilkan ide. Berani bermimpi merupakan indikasi awal masa depan cerah seorang anak.

Selain itu, olahraga-olahraga yang dianjurkan Nabi saw. seperti memanah dan berkuda itu memiliki alasan kebutuhan. Berdasarkan penjelasan-penjelasan dalam kitab-kitab syarah hadis bahwa olahraga tersebut dibutuhkan untuk menghadapi peperangan. Adapun saat ini sudah tidak ada peperangan sehingga ini tidak begitu relevan jika dijadikan anjuran untuk diajarkan kepada peserta didik. Sehingga dalam hal ini, menurut hemat penulis, olahraga-olahraga yang diajarkan di lembaga pendidikan harus berdasarkan nilai kebutuhan juga. Kemudian hukum kebolehan dalam lomba lari menurut hemat penulis juga bisa dijadikan sebagai hukum kebolehan bagi lomba olahraga jenis lainnya selama itu mendatangkan manfaat dan tidak menyebabkan kemudharatan.

IV. Kesimpulan

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari tujuan pendidikan Islam yang harus diberikan perhatian seimbang dengan pendidikan akidah, akhlak, dan akal. Secara garis besar, berdasarkan interpretasi terhadap hadis-hadis yang masih relevan dengan pendidikan jasmani ini ditemukan setidaknya dua urgensi utama pelaksanaan pendidikan jasmani. *Pertama*, pendidikan jasmani sebagai bentuk kewajiban dalam memenuhi hak tubuh. Tubuh sebagai anugerah yang diberikan Allah swt. harus dijaga dan dirawat kesehatan serta kekuatannya melalui pendidikan jasmani. *Kedua*, pendidikan jasmani sebagai upaya dalam membentuk mukmin yang kuat. Kuat dalam hal ini yaitu bukan hanya kuat fisik, namun kuat dalam akal, jiwa, dan cita-cita. Sementara untuk memperoleh kekuatan akal, jiwa, dan cita-cita tersebut jasmani yang sehat dan kuat sangat diperlukan. Kekuatan mukmin yang demikian dibutuhkan untuk

menjalankan tugas sebagai 'abdullah (hamba Allah swt.) dan khalifah fi al-'ardh (pemberdaya bumi).

Selain itu, olahraga-olahraga yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad saw. memiliki nilai-nilai yang relevan dengan pendidikan masa kini meskipun dalam praktiknya olahraga tersebut – memanah dan berkuda – tidak dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani terutama di Indonesia.

Rekomendasi yang diajukan dalam kajian ini yaitu hendaknya para praktisi pendidikan – terutama pendidikan Islam – tidak mengabaikan pendidikan jasmani dalam tataran pendidikan Islam mengingat betapa pentingnya ini bagi masa depan peserta didik. Selain itu, harus diingat bahwa tujuan pendidikan jasmani ini juga masuk ke dalam tujuan pendidikan nasional yang termaktub dalam UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 sehingga implementasinya dalam ranah pendidikan Islam juga harus diperhatikan betul.

Daftar Pustaka

- Akbar, A. (2019). "Olahraga dalam Perspektif Hadis." In *Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri(UIN)*.
- Al-'Asqolaniy, I. H. (2001). *Fath Al-Bari: Syarh Shohih Al-Bukhari*. Maktabah Al-Mulk Fahad Al-Wathaniyah.
- An-Nahidl, N. A. (2008). Kyai Tholhah Dan Gagasan Penyelamatan Dan Pengembangan Fitrah Peserta Didik. In *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama dan Keagamaan* (Vol. 6, Issue 2). <https://doi.org/10.32729/edukasi.v6i2.190>
- An-Nawawi, Y. (1930). *Syarh Shahih Muslim bi Syarh An-Nawawiy* (Juz XVI). Al-Azhar.
- As-Sa'diy, A. A.-R. (2002). *Taysir Al-Karim Ar-Rahman fii Tafsir Kalam Al-Mannan*. Dar Ibnul Jauzi.
- As-Shiddiqi, M. A. (2005). *'Aunul Ma'bud 'alaa Syarhi Sunan Abi Daud*. Daar Ibnu Hazm.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Batubara, H. H., & Ariani, D. N. (2016). Kuttah sebagai Potret Pendidikan Dasar Periode Klasik. *Muallimuna : Jurnal Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 98. <https://doi.org/10.31602/muallimuna.v1i2.388>
- Bridgeman, M. B., & Mansukhani, R. P. (2016). Self-care for heart health. In *Pharmacy Times* (Vol. 82, Issue 12).
- Budiman, S., & Suharto, A. W. B. (2021). Filsafat Ilmu Pendidikan Islam Dalam Perspektif Pendidikan Jasmani. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(3), 505–514. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2195>
- Cerin, E., Leslie, E., Sugiyama, T., & Owen, N. (2009). Associations of multiple physical activity domains with mental well-being. *Mental Health and Physical Activity*, 2(2), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2009.09.004>
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional

- study. *The Lancet. Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Darmalaksana, W. (2022). *Panduan Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir*. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati.
- Farooq, S., & Parker, A. (2009). Sport, physical education, and Islam: Muslim independent schooling and the social construction of masculinities. *Sociology of Sport Journal*, 26(2), 277–295. <https://doi.org/10.1123/ssj.26.2.277>
- Fletcher, G. F., Carolyn, L., Josef, N., Cemal, O., Ross, A., & J., L. C. (2018). Promoting Physical Activity and Exercise. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(14), 1622–1639. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.08.2141>
- Hegde, B. M. (2018). Health benefits of exercise. *Kuwait Medical Journal*, 50(2), 143–145. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000477455.85942.2f>
- Hidayat, A. D. (2021). *Tiga Hak Tubuh dan Cara Memenuhinya*. NU Online. <https://nu.or.id/ubudiyah/tiga-hak-tubuh-dan-cara-memenuhinya-1-LQDMt>
- Irawan. (2019). Potensi Manusia dalam Perspektif Alquran. *ISLAMIKA: Jurnal Agama, Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 13(1), 46–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.33592/islamika.v13i1.153>
- Kamal, H. (2020). Pendidikan Kesehatan Jasmani Perspektif Hadits. *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 16(1), 1–18. <https://doi.org/10.31000/rf.v16i1.2495>
- Latif, U. (2014). Alquran Sebagai Sumber Rahmat dan Obat Penawar (Syifa') bagi Manusia. *Jurnal Al-Bayan*, 21(30), 88.
- Latif, U. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Alquran. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>
- Lazuardi. (2014). Hadis Pendidikan : Penelusuran Akar Pendidikan Jasmani Dalam Hadis. *Forum Paedagogik Edisi Khusus Juli – Desember 2014* 139, 1–27.
- Liegro, C. M. Di, Schiera, G., Proia, P., & Liegro, I. Di. (2019). *Physical Activity and Brain Health*. <https://doi.org/10.3390/genes10090720>
- Macpherson, H., Teo, W. P., Schneider, L. A., & Smith, A. E. (2017). A life-long approach to physical activity for brain health. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 9(MAY), 147. <https://doi.org/10.3389/FNAGI.2017.00147/BIBTEX>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56. <https://doi.org/10.1016/J.MATURITAS.2017.09.003>
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani & Kesehatan dalam Islam (Komponen Materi Tafsir dan Hadis Pendidikan)*. Laksita Indonesia. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Munawwir, A. W. (2007). *Kamus Al-Munawwîr versi Indonesia-Arab* (Cet. I). Pustaka Progressif.
- Muvid, M. B. (2020). Konsep Pendidikan Agama Islam Dalam Tinjauan Hadits (Studi Analisis Tentang Hadits-Hadits Pendidikan). *Tarbawiyah Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.32332/tarbawiyah.v4i1.1733>
- Nopel, P. (2022). Pendidikan jasmani dalam Alquran: Studi tafsir tematik. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 186–191. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9131](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9131)

- Permana, R. (2020). *Teori dan Praktik: Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi*. Edu Publisher.
- Rahmasari, B. (2017). Kebersihan dan Kesehatan Lingkungan dalam Perspektif Hadis. In *UIN Syarif Hidayatullah Institutional Repository*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine, 52*(SUPPL.). <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.027>
- Rohman, F. (2021). Tujuan pendidikan Islam pada hadis-hadis populer dalam Shahihain. *10*(3), 367–380. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v10i2.5107>
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa: Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin, 3*(3), 1–10. <https://doi.org/10.33654/pgsd>
- Syukriya, A. J., & Faridah, H. D. (2019). Kajian Ilmiah dan Teknologi Sebab Larangan Suatu Makanan Dalam Syariat Islam. *Journal of Halal Product and Research, 2*(1), 47–48. <https://e-journal.unair.ac.id/JHPR/article/download/13543/7598>
- Ulwan, A. N. (1997). *Tarbiyat al-Aulad fi Al-Islam*. Dar as-Salam.
- WHO - Health Topic - Environmental Health. (n.d.). www.who.int. Retrieved January 19, 2023, from https://www.who.int/health-topics/environmental-health#tab=tab_1
- Yulinar, & Kurniawan, E. (2011). Sports in Islamic Views. *Muslim Sehat, 1*(1), 9–11.
- Zaman, H. (1997). *Physical Activity : Perceptions of Muslim Young Women*. 50–67.