



## Perspektif Hukum Islam Dalam Pendidikan Jasmani

**Seri Mughni Sulubara**

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

**Amrizal**

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh

Alamat: Jalan Medan Banda Aceh Kota Juang, Kabupaten Bireun, Aceh

Korespondensi penulis: [mughniseri@gmail.com](mailto:mughniseri@gmail.com)

**Abstract.** *For a Muslim, the body is a means of worshipping the Khaliq (Allah SWT), both worship that is *hablu minan-nas* and *hablu mina-Allah*. Al-Ghazali views the physical aspect as a means to achieve human goals, and a means to carry out religious obligations. The aim of this research is to find out the Islamic perspective on physical education. The research method used is library research. Therefore, this research was obtained from reading results sourced from articles, books, and websites that contain material relevant to this research. The findings in this study are that Islamic law regulates physical education with the aim of being able to get used to healthy living and discipline in maintaining cleanliness, eating patterns, dress patterns, activity patterns and resting as an effective method of maintaining physical health.*

**Keywords:** *Perspective, Islamic Law, Physical Education.*

**Abstrak.** 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. Tujuan penelitian adalah ingin mengetahui gambaran ferspektif islam mengenai pendidikan jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah *library research*. Oleh karena itu, penelitian ini diperoleh dari hasil bacaan yang bersumber dari artikel, buku, maupun website yang memuat tentang materi yang relevan dengan penelitian ini. Temuan dalam penelitian ini adalah bahwa dalam hukum islam mengatur mengenai pendidikan jasmani dengan tujuan dapat membiasakan hidup sehat serta disiplin dalam menjaga kebersihan, pola makan, pola berpakaian, pola beraktivitas serta beristirahat sebagai metode yang efektif dalam memelihara kesehatan jasmani.

**Kata kunci:** Perspektif, Hukum Islam, Pendidikan Jasmani.

## **LATAR BELAKANG**

Pengertian hukum islam adalah jalan yang ditempuh manusia untuk menuju jalan Allah, Tuhan semesta alam. Hukum islam atau syariat islam adalah segala macam hukum atau peraturan yang tujuannya mengatur segala urusan umat islam dalam menangani perkara dunia dan akhirat. Menurut Muhammad 'Ali At-Tahanawi dalam *Kisyaf Ishtilaahaat al-Funun* pengertian hukum islam atau syariat islam adalah mencakup seluruh ajaran Islam, meliputi bidang aqidah, ibadah, akhlaq dan bidang kemasyarakatan (muamallah). Syariat islam atau yang lebih sering disebut sebagai syariah merupakan berbagai macam aturan yang ditetapkan oleh Allah dalam mengatur hubungan mahluk dengan Tuhannya dan saudara sesama muslim, sesama manusia, mahluk hidup, dan alam. Peraturan dalam hukum islam diambil dari berbagai sumber yang jika ditelusuri lebih lanjut akan berakhir pada Allah.

Rasulullah pernah menyampaikan bahwasanya mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah. Kuat yang dimaksud di sini adalah kuat dan sehat secara fisik atau jasmaninya. Bagaimana caranya agar tetap bisa menjaga kesehatan fisik atau jasmani bagi setiap individu? Maka di sinilah peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam Islam. Agama Islam sangat menganjurkan pendidikan jasmani dan olahraga. Seperti sabda Rasulullah yang memerintahkan kepada umatnya untuk mengajari anak-anak berenang, berkuda, dan memanah. Melalui sabda ini bukan berarti Rasulullah menganjurkan menjaga kesehatan fisik hanya dengan tiga jenis olahraga tersebut.

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.

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. 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 (Abdul Mujib, 2006).

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 meilihat harusnya membantunya untuk 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 (Hamdani Ihsan dan A. Fuad Ihsan, 2001).

Dalam Islam, pendidikan jasmani merupakan upayah untuk menjadikan tubuh yang sehat dan kuat, dengan tujuan pendidikan adalah membimbing terhadap perkembangan jasmani menuju terbentuknya kepribadian yang utama (Zuhairini dan Abdul Ghafir, 2004)<sup>1</sup> 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. Selain itu, di antara pendidikan yang dilakukan Nabi Saw seperti berenang, memanah, dan berkuda untuk persiapan pembelaan Islam. 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: ***“Perspektif Hukum Islam dalam Pendidikan Jasmani”***

## **KAJIAN TEORITIS**

Syariat islam yaitu berisikan hukum dan aturan islam adalah hukum agama yang membentuk merujuk kepada bagian dari tradisi islam. Hal ini berasal dari ajaran agama islam dan didasarkan pada kitab suci islam, khususnya alqur'an dan hadis. Untuk memudahkan pengembangan penelitian perlu pemahaman yang tepat tentang makna kata dari istilah yang digunakan sebagai pegangan dalam penelitian ini lebih lanjut, istilah yang penulis maksudkan adalah kata yang termaktub dalam penelitian ini yaitu “konsep”, “pendidikan”, “jasmani” dalam “Al-Qur'an”.

Konsep berasal dari Bahasa inggris concept yang bermakna leksial “ide yang melandasi sekilas suatu obyek” dan “gagasan atau ide umum” (A.S. Hornby, A.P. Cowie, (Ed.), 1974. Dalam Bahasa Indonesi konsep diartikan dengan: Rancangan atau buram surat dan sebagainya, ide atau pengertian yang diabstrakkan dari peristiwa konkrit; satu istilah yang dapat mengandung dua yang berbeda, gambaran mental dari obyek, proses atau apapun yang di luar Bahasa yang digunakan oleh akal budi untuk memahami hal-hal lain (Departemen Pendidikan dan kebudayaan, 1996).

Untuk keperluan operasional, maka yang dimaksud dengan konsep di sini adalah pengertian yang terpakai dalam pembahasan kefilsafatan, yakni gambaran yang bersifat universal atau abstrak tentang pendidikan jasmani dalam AlQur'an. 10 A.S. Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan 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 PENELITIAN**

Penelitian mengenai konsep persfektif islam dalam pendidikan jasmani dilakukan dengan cara penelitian deskriptif kualitatif. Sampel penelitian ini adalah mengenai pendidikan jasmani dalam konsep persfektif islam. Teknik atau instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah *library research*. Oleh karena itu, penelitian ini diperoleh dari hasil bacaan yang bersumber dari artikel, buku, maupun website yang memuat tentang materi yang relevan dengan penelitian ini. 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, kemudiandisesuaikan dengan kronologi/susunan peristiwa. Uraian di atas, dapat disimpulkan, bahwa pendidikan jasmani dalam dalam hukum islam 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.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kata jasmani dalam Al-Qur'an terulang sebanyak dua kali, satu kali dalam bentuk tunggal (mufrod) satu lagi dalam bentuk jamak (jama'). Kata Jasmani dalam bentuk tunggal (mufrod), terdapat dalam surat al-Baqarah [2]: 247 menyebutkan bahwa 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.

Dari penjelasan sebelumnya, bahwa hakekat pendidikan dapat diartikan membangkitkan kekuatan terpendam atau mengaktifkan kekuatan/potensi anak dengan cara mengelolah dan merubahnya. Di sekolahan 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. 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.

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, dikatan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu alat utama bagi bagi pendidikan ruhani. Dalam Islam, jasmani merupakan potensi yang perlu dikemabangkan 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.

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. 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 memproses keadaan yang sakit dengan membiasakan berolah raga untuk menjaga kesehatan dan keselamatan.*

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 mengharap dan memberi corak seluruh kepribadian individu. 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 (Asnelly Ilyas).

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'min n: 14) (Syahminan Zaini). Dalam kamus Arab-Indonesia, kata *jism* di artikan tubuh atau badan (Mahmud Yunus). 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.

Adapun urgensi pendidikan jasmani dalam hukum islam diantaranya adalah meningkatkan kesadaran akan pentingnya makanan yang halal dan baik bagi kesehatan, bahkan mempertimbangkan dan memperhitungkan porsi pemberian makanan, baik secara kuantitatif atau kualitatif dalam pemberian makanan yang baik dan seimbang, yang dapat membantu berlangsungnya pertumbuhan yang baik dan proporsional, hal ini dilakukan dalam upaya pemeliharaan kesehatan, mencegah timbulnya serangan penyakit serta meningkatkan daya kekebalan (imunitas), serta memproduksi energi yang berguna untuk melakukan aktivitas yang dibutuhkan dalam kehidupan. Kemudian urgensi lainnya dapat membiasakan hidup sehat serta disiplin dalam menjaga kebersihan, semenjak bangun tidur, berpakaian, beraktivitas hingga waktu tidur kembali. Pola makan, pola berpakaian. Pola aktivitas serta beristirahat yang cukup adalah metoda yang efektif dalam memelihara kesehatan jasmani.

## **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. 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.

## **SARAN**

Bagi umat Islam, hendaklah pendidikan jasmani dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan aktivitas dalam berlomba-lomba mengamalkan kewajiban-kewajiban dalam Islam, ( *سنة* ). Untuk mengenal lebih dekat lagi tentang pendidikan Jasmani dalam persepektif Islam, diharapkan dilakukan pengkajian lebih dalam lagi terhadap penelitian lain yang membahas tentang perspektif hukum islam dalam pendidikan jasmani.

## DAFTAR REFERENSI

- 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.
- A.S. Hornby, A.P. Cowie, (Ed.). 1974. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Qurent English*, London: Oxford University Press.
- Departemen Pendidikan dan kebudayaan. 1996. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ihsan, Hamdani dan Ihsan, A. Fuad. 2001. *Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Mujib, Abdul. 2006. *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Samsul Ulum, Muhammad dan Supriyatno, Triyo. 2006. *Tarbiyah Qur'aniyah*. Malang: UIN-Malang Press.
- Syaikh Shafiyyurrahman al-Mubarakfuri. 2007. *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.
- Syauqi Al-Fanjari, Ahmad. 2005. *Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Zuhairini dan Ghafir, Abdul. 2004. *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Malang: Universitas Negri Malang (UM Pres) d/h IKIP Malang.