

INTEGRASI NILAI-NILAI PENDIDIKAN JASMANI DALAM AL-QUR'AN DAN HADITS PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

INTEGRATION OF PHYSICAL EDUCATION VALUES IN THE AL-QUR'AN AND HADITH ON ISLAMIC RELIGIOUS EDUCATION SUBJECTS

Lilida Putri

email: lilidaputri37@guru.sd.belajar.id
SDN 05 Kubang Sirakuk Bawah Kota Sawahlunto

Fadriati

email: fadriati@iainbatu Sangkar.ac.id
UIN Mahmud Yunus Batu Sangkar Sumatera Barat

Abstrak

Islam merupakan Agama yang sangat terperinci dalam menangani masalah makhluknya, Islam mengatur semua aspek kehidupan manusia. Semua aspek kehidupan manusia telah diatur dalam ajaran Islam. Agama Islam tidak hanya mengatur tentang kegiatan keagamaan saja tetapi juga tentang kesehatan jasmani dan rohani serta hubungan sosial dalam bermasyarakat. Islam juga mengajarkan tentang pendidikan jasmani dan berbagai macam olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw. Allah SWT menjelaskan semua dalam Al-Qur'an dan juga hadits Nabi Muhammad Saw. Penelitian ini sebagai penambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang bagaimana penjelasan Al-Qur'an dan hadits tentang pendidikan jasmani atau fisik seseorang dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Dalam penelitian ini digunakan metode library research atau disebut juga dengan kajian pustaka dengan mengumpulkan berbagai sumber dari penelitian terdahulu, berupa teori-teori atau pendapat-pendapat para ahli dari berbagai buku atau artikel. Pendidikan jasmani dalam Pendidikan Agama Islam dilihat dengan perkembangan jiwa dan raga seseorang peserta didik lebih kuat dalam melaksanakan ibadah kepada Allah dan berusaha selalu dalam untuk mendekati diri kepada Allah SWT, serta mampu bersosialisasi dengan baik sesama manusia dalam lingkungan bermasyarakat. Dalam perspektif pendidikan Islam kesehatan jasmani dapat dijadikan sebagai penunjang kekuatan tubuh sebagai sarana dalam melaksanakan ibadah kepada Allah SWT.

Kata kunci: pendidikan Jasmani, Al-qur'an dan hadits, pendidikan agama Islam.

Abstract

Islam is a religion that is very detailed in dealing with the problems of its creatures, Islam regulates all aspects of human life. All aspects of human life have been regulated in Islamic teachings. The Islamic religion not only regulates religious activities but also about physical and spiritual health and social relations in society. Islam also teaches about physical education and various kinds of sports recommended by the Prophet Muhammad. Allah SWT explains everything in the Qur'an and also the hadith of the Prophet Muhammad Saw. This research is to increase knowledge and insight into how the Al-Qur'an and hadith explain a person's physical education in learning Islamic Religious Education. In this research, the library research method is used, also known as literature review, by collecting various sources from previous research, in the form of theories or expert opinions from various books or articles. Physical education in Islamic Religious Education is seen as the development of a student's body and soul to be stronger in carrying out worship to Allah and always trying to get closer to Allah SWT, as well as being able to socialize well with fellow humans in a social environment. In the perspective of Islamic education, physical health can be used to support body strength as a means of carrying out worship to Allah SWT.

Keywords: *Physical education, Al-Qur'an and Hadith, Islamic religious education*

Submitted : 25-11-2023 | Accepted : 29-05-2024 | Published : 29-06-2024

PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemampuan peserta didik dapat kita lihat dalam proses pendidikan yang dilakukan disekolah. Bentuk-bentuk pendidikan ada yang formal dan ada yang non formal, ada pendidikan disekolah dan ada juga pendidikan diluar sekolah yang disusun secara terstruktur melalui pengalaman-pengalaman belajar yang berlangsung seumur hidup yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan-kemampuan seseorang (Abdul, 2012). Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik dalam mewujudkan hamba Allah taat, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, yang berilmu pengetahuan, berkhak mulia, yang sehat jiwa raga, mandiri dan bertanggung jawab(Sardiknas, 2003). Jadi dapat dipahami bahwa pendidikan merupakan sebuah proses dalam menuntut ilmu yang dilakukan menimba ilmu yang dilakukan secara sadar untuk menggali kemampuan yang dimiliki oleh seorang siswa, yang dapat diketahui pada



saat proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah, di mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas dan pada perguruan tinggi.

Pendidikan dapat juga dipahami sebagai suatu berkah yang diberikan oleh Allah SWT kepada manusia. Manusia sebagai manusia pilihan Allah SWT yang ditakdirkan dalam mendapatkan pendidikan. Maka dari itu, pendidikan jasmani dan kejiwaan sangat penting bagi umat Islam. Jasmani merupakan jasad yang berarti organ-organ tubuh manusia yang terdiri dari susunan, *system* dan sel tubuh yang membentuk suatu kesatuan dalam aktivitas jasmani (Mubarok, 2020). Dan pendidikan jasmani adalah salah satu tujuan dari pendidikan dalam Islam. Adapun tujuan Pendidikan Agama Islam dalam pendidikan jasmani yaitu menjadikan manusia yang taat, beriman dan bertaqwa kepada kepada Allah (Nopel, 2020). Tujuan pendidikan Islam selain pendidikan jasmani juga pendidikan rohani. Karena rohani adalah bagian dari tubuh manusia yang mulia dan juga merupakan sebuah unsur yang sangat penting (Zuhri, 2019). Jadi pendidikan jasmani dan rohani merupakan tujuan pendidikan dalam Islam. Keduanya sama-sama penting. Karena jasmani dan rohani manusia satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan karena saling berintegrasi (Diyah Lutfiana, 2023). Sebagai manusia hendaknya selalu menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Manusia harus berupaya agar kesehatan jasmani dan rohani selalu terjaga dengan baik karena itu suatu keharusan bagi setiap manusia. Manusia yang memiliki fisik yang sehat dan kuat akan dapat menumbuh kembangkan kualitas hidup dan meningkatkan pengabdian kepada Allah dan kepada sesama. Untuk menjadikan jasmani dan rohani yang kuat dan sehat dimulai dari memperhatikan makan dan minum yang akan dikonsumsi, memperhatikan kebersihan badan, pakaian, dan lingkungan, mendidik jasmani dengan berolahraga serta rohani dengan kegiatan-kegiatan *religious*.

Kesehatan adalah sesuatu yang sangat penting bagi manusia, karena dengan kesehatan seseorang dalam melakukan aktivitas apa pun akan terasa mudah dan bersemangat. Kesehatan merupakan hal yang sangat mahal harganya tidak bias dibandingkan dengan hal apapun dan termasuk nikmat yang tak terhingga dan tidak dapat hitung oleh manusia, maka dari itulah umat Islam sangat menekankan



kesehatan, karena Rasulullah juga mencintai umat Islam yang sehat dan kuat. Sehingga umat Islam bersemangat dalam beribadah dan juga kuat saat ikut berperang.

Islam merupakan agama yang sangat memperhatikan kehidupan manusia, dari yang dilakukan bangun tidur hingga tidur kembali semuanya ada dituntun dalam ajaran Islam. Dalam agama Islam kita diperintahkan untuk melaksanakan shalat, dan sebelum shalat kita juga diwajibkan berwudhu' terlebih dahulu. Semua perintah tersebut tentunya ada manfaat yang akan dirasakan oleh seseorang yang sungguh-sungguh mengerjakannya. Begitu juga dengan perintah berpuasa yang diwajibkan kepada umat Islam, karena orang yang berpuasa memiliki peran yang sangat besar bagi kesehatan manusia. Dalam ajaran Islam menjaga kesehatan dengan berolah raga merupakan anjuran bagi setiap manusia, karena dalam haditsnya Rasulullah bersabda :

“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 ! (HR. Abu daud No. 2153)

Dari hadits tersebut diperintahkan agar umat Islam berolah raga memanah, berkuda dan berenang. Dengan olah raga renang dapat mempunyai manfaat yang sangat besar pada kesehatan, dengan berenang dapat melatih paru-paru dan denyut jantung. Begitu juga dengan ibadah shalat dan puasa akan dapat memberikan kesehatan terhadap jasmani dan rohani.

Jasmani merupakan tempatnya ruh dan akal. Bersih secara jasmani artinya terhindar dari berbagai kotoran, hadats dan najis sedangkan bersih secara rohani terhindar dari berbagai penyakit hati dan berbagai perilaku tercela. Maka dari itulah pentingnya mengkaji tentang Integrasi Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an dan Hadits dalam Pendidikan Agama Islam.

METODOLOGI



Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan merupakan kegiatan penelitian menggunakan informasi yang berasal dari perpustakaan seperti buku referensi, hasil penelitian sebelumnya yang sejenis, jurnal, artikel, serta catatan-catatan yang berkaitan dengan topik yang dikaji dalam pembahasan (Sari & Asmendri, 2020). Untuk menjawab permasalahan yang terjadi dilakukan langkah sistematis dengan mengumpulkan, mengolah, dan selanjutnya menyimpulkan informasi dengan menggunakan teknik tertentu untuk mendapatkan hasil atau solusi dari masalah yang akan dikaji.

Tahapan yang dilakukan adalah sebagai berikut: pada tahap awal dilaksanakan pengumpulan data, selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan pengutipan referensi yang ditampilkan dalam tulisan sebagai temuan penelitian lalu dianalisis diinterpretasikan, sehingga pada akhirnya akan didapat sebuah kesimpulan yang dikehendaki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani dalam Al-Qur'an

Pengertian Pendidikan

Dalam KBBI mendefenisikan Pendidikan sebagai memberi latihan atau memelihara. Pendidikan dapat juga diartikan sebagai usaha yang dilakukan dalam membina dan mengembangkan segenap potensi yang ada pada diri manusia dan dilakukan dengan terencana dan secara sadar. Adapun sasaran dari pendidikan itu sendiri adalah manusia, karena hanya manusia makhluk yang dapat di didik dan dapat menerima ilmu pengetahuan (Putri, 2020). Pendidikan adalah proses yang berkelanjutan dan direncanakan serta di laksanakan secara teratur. Pendidikan memiliki beberapa unsur diantaranya adanya unsur pengajaran, latihan, bimbingan dan pimpinan sesuai dengan tujuan dalam pendidikan tersebut. ciri khas dalam pendidikan itu memiliki berbagai macam ahli ilmu, nilai agama dan budaya serta keterampilan yang berguna untuk diaplikasikan oleh seseorang. Jika dikaitkan dengan pendidikan Islam maka hal pertama yang perlu dilakukan dalam pendidikan yaitu ilmu dalam



mengenal Allah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, menanamkan keyakinan kepada Allah, aqidah kepada anak, menanamkan akhlak yang baik pada anak.

Menurut Undang-undang Republik Indonesia tahun 2003 Bab II pasal 3 tentang sistem pendidikan Nasional bertujuan untuk menjadikan peserta didik agar berkembang potensi yang dimiliki dan menjadikan manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, sehat, berilmu, cakap, mandiri, berakhlak mulia serta menjadi warga negara yang bertanggung jawab dan demokratis (Annisa, 2021). Menurut Amelia 2021 dalam (Faizin, 2023) Pendidikan Islam pada dasarnya bertujuan untuk mencapai seluruh tujuan pendidikan modern baik dari pandangan budaya timur maupun budaya barat. Misi dalam pendidikan Islam itu untuk mewujudkan kebahagiaan dan pengembangan manusia. Untuk kebahagiaan di dunia manusia dikenalkan untuk mengenalkan tanggung jawab manusia dalam tata hidup bermasyarakat dengan baik dan benar sesuai dengan tuntunan wahyu dan sunah.

Di Sekolah Pendidikan Agama Islam mengajarkan berbagai jenis pelajaran yang mencakup beberapa mata pelajaran yang harus dipelajari oleh peserta didik, ada pelajaran Aqidah dan Akhlak, Al-Qur'an dan Hadits, SKI serta Fiqih. Dengan adanya pendidikan Agama Islam diharapkan terbentuknya siswa yang taat dan berakhlak mulia. Jadi dapat kita pahami bahwa pendidikan itu merupakan proses yang dilakukan secara terus menerus yang dilakukan oleh seorang pendidik kepada seorang pendidik.

Pendidikan Jasmani

Hasdata (2011) dalam (Ari, 2018) adalah suatu pembelajaran dalam yang dilakukan adanya aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang dilakukan secara dengan melakukan aktivitas fisik. Media yang digunakan biasanya juga dengan aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kurikulum dan tujuan pembelajaran sesuai dengan jenjang pendidikan. Aktivitas fisik yang biasa digunakan berupa gerakan-gerakan olah raga



yang disesuaikan dengan kurikulum dan memuat cabang-cabang olah yang bertujuan untuk mengembangkan pendidikan siswa.

Chares Bucher menjelaskan dalam (Mahisarani, 2022) bahwa pendidikan Jasmani adalah bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan yang berupaya untuk mengembangkan fisik, mental, emosi dan social, mempertahankan kebugaran fisik dalam rangka mencapai tujuan dari pembelajarn pendidikan jasmani tersebut. sementara Baley berpendapat dalam (Mahisarani, 2022) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran dan beradaptasi dalam mengembangkan organic, intelektual, social, emosional, kultural, neuromuscular dan rasa keindahan yang merupakan hasil dari semangat melakukan ativitas jasmani. Sedangkan Moston dan Singer mengemukakan bahwapendidikan jasmani mengmbangkan interaksi sosial, pertumbuhan emosi dan melibatkan beberapa aspek intelektual.

Proses pendidikan ini diselenggarakan untuk membina manusia dan berlangsung seumur hidup, peran pendidikan jamani, olah raga dan kesehatan mengajak siswa secara langsung sebagai pengalaman belajar mengenal aktivitas jasmani dan berolah raga dan bermain yang dilakukan secara teratur dan sistematis, sesuai dengan langkah-langkah dalam proses pembelajaran tersebut. pengalaman belajar ini diberikan dalam rangka membina dan membentuk gaya hidup yang sehat sepanjang hidup.

Adapun tujuan yang dicapai dalam pendidikan jasmani ini di sesuaikan dengan perkembangan pribadai manusia baik secara individu, makhluk social serta makhluk yang religious.dan diharapkan juga untuk dapat meningkatkan keterampilan motoric dan nilai-nilai fungsional yang mencakup didalamnya aspek kognitif, afektinf dan social. Ini semua harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan pelaku. Da melalui pendidikamn jasmani ini diharapkan agar peserta didik dapat tumbuh dan berkembang secara sehat, segar dan berkembang dengan baik. Allah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, diberikan akal pikiran dengan potensi jasmani yang banyak dan berbeda-beda setiap individ atau



dapat juga dikatakan dengan memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Dalam tafsir Ibnu Katsir pada surat An-Nahl ayat 78 di jelaskan bahwa manusia dianugerahkan penglihatan dan pendengaran sehingga manusia diharapkan dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, mana yang harus didengar dan tidak didengar, manusia juga dapat membedakan berbagai macam warna, dan diharapkan manusia mejadi manusia yang berbudi Bahasa yang sopan santun, bertanggungjawab, yang berprikemanusiaan, selalu bersyukur atas segala anugerahkan yang diberikan oleh Allah (Al-Sheikh, 1994). Salah satu cara bersyukur kepada Allah adalah dengan cara menjaga jasmani kita agar selalu sehat dengan cara rajin berolah raga.

Pendidikan Jasmani Perspektif Al-Qur'an dan hadits

Pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an dijelaskan dalam beberapa surat dan ayat Al-Qur'an, seperti :

Qs. Al-Maidah ayat 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman !Apabila kamu hendak melaksanakan sholat, maka basuhlan wajahmu dan tanganmu sampai siku, dan sapulah kepalamu dan basuh kedua kakimu sampai kedua mata kaki. Jika kamu junu, maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air atau menyentuh perempuan, maka jika kamu



tidak memperoleh air , maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci) usaplah wajahmu dengan tanganmu dengan debu itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur”

Ayat ini menjelaskan tentang memerintahkan untuk berwudhu' ketika hendak shalat, dan hal ini diwajibkan oleh orang yang sedang berhadats, ada juga yang berpendapat bahwa perintah berwudhu untuk setiap kali shalat adalah wajib pada masa permulaan Islam dan hal itu dihapuskan (Nasakh)”(Al-Sheikh, 2003). Al-Qurtubi menjelaskan dalam tafsirnya, bahwa Rasulullah pernah melaksanakan shalat lima waktu hanya dengan sekali wudhu' dan untuk melaksanakan wudhu' setiap akan melaksanakan shalat lima waktu itu merupakan mencari keutamaan dalam beribadah (Alqurtubi, 2008) Imam Al-Ghazali dalam kitab Al-Ihya menuliskan bahwa hikmah wudhu' yang terdapat pada perintah membasuh muka. Seperti mulut yang sering salah dan menyakiti ketika berucap, lidah dan bibir yang terlanjur memakan makanan yang tidak halal, mata yang salah lihat dan telinga yang salah dengar. Tangan yang salah ketika berpegang dan melakukan sesuatu, kaki yang salah melangkah dalam kehidupan, semua itu kita sucikan sebelum menghadap kepada sang Pencipta Allah SWT(Hamka, n.d.)

Dari beberapa pendapat ahli tafsir tersebut, dapat dipahami bahwa pesan pokok Qs. Al-Maidah ayat 6 ini menekankan pentingnya berwudhu', selain untuk manfa'at jasmani agar bersih dan sehat juga pendidikan rohani, dapat membuat perasaan menjadi tenang dan perasaan yang selalu dekat dengan Allah SWT.

Q.S. Al-Anfal/8 : 60



وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ الَّذِينَ بَدَأُوا كُفْرًا وَلَهُمْ آسَافُ سُنُونٍ
وَعَدُوَّكُمْ وَعَآخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا عِلْمَ لَهُمُ بِاللَّهِ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ
يُؤَفِّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahui, tetapi Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu infakkan di jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dizalimi (digurikan).

Lafaz kata “U’idu” memiliki makna menyiapkan, maka dari itu kata “u’idu” merupakan sebuah perintah untuk melakukan kesiapan dan perintah untuk selalu siap siaga. Setiap kata perintah memiliki makna wajib. Maka mempersiapkan segala bentuk kekuatan dalam rangka berperang merupakan sebuah kewajiban. (Riyadi, 2017). Quraish sihab menafsirkan bahwa dalam ayat ini umat Islam harus melawan musuh-musuh Allah yang menyerang orang-orang mukmin, sebagai balasan atas apa yang mereka lakukan terhadap umat Islam (Shihab, 2008). Dan Ibnu Katsir menjelaskan dalam tafsirnya bahwa berperang itu diwajibkan untuk mempertahankan diri dari musuh, untuk membalas serangan musuh, menentang penindasan, menghilangkan penganiayaan dalam menegakkan kebenaran (Katsir, 1999).

Dapat dipahami bahwa ayat ini menekankan kepada umat Islam agar dapat menjaga kesehatan, kekuatan, fisiknya agar siap selalu dalam menghadapi peperangan melawan musuh-musuh Allah, kita diwajibkan untuk mempertahankan diri, menentang penindasan, serta menghilangkan penganiayaan, semua ini akan terwujud jika umat Islam mampu menjaga kesehatan jasmaninya dengan baik.

Q.S. Al-Qashash/28 : 26



قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

Dan salah seorang dari kedua (perempuan) itu berkata, wahai ayahku! Jadikanlah dia sebagai pekerja (pada kita), sesungguhnya orang yang paling baik yang engkau ambil sebagai pekerja (pada kita) ialah orang yang kuat dan dapat dipercaya

Dalam tafsir Kemenag RI yaitu adanya anak perempuan yang kagum dengan kekuatan fisik dan kewibawaan Nabi Musa as ketika sedang mengambil air minum untuk hewan ternak, serta santun saat berjalan ke rumah. Dan anak perempuan itu berbicara kepada ayahnya agar menjadika Nabi Musa as sebagai pengembala hewan ternak karena dia merupakan orang yang kuat dan terpercaya, memiliki kekuatan fisik serta mental yang kuat (Depag RI, 2009). Dan Ibnu Katsir Menjelaskan dalam tafsirnya bahwa orang yang paling baik diambil untuk bekerja adalah orang yang yang kuat dan dapat dipercaya (Katsir, 1994). Dan Quraish Sihab juga mengemukakan orang yang kita gaji dalam bekerja sebagai pengembala atau pengurus domba peliharaan kita adalah orang bertenaga kuat serta dapat dipercaya (Shihab, 2001.). dalam tafsir Al-Azhar juga di jelaskan bahwa orang yang bahwa orang yang sangat baik diajak untuk bekerja dengan upah adalah orang yang kuat dan dapat dipercaya sserta sopan terhadap perempuan (Hamka, 1989)

Dari beberapa pendapat tersebut, secara umum dapat dipahami bahwa Q.S Al-qasas ayat 6 ini berbicara tentang orang yang paling baik dalam menerima upah/gaji yang dapat kita pekerjakan adalah orang yang memiliki kesehatan dan kekuatan fisik dan orang yang sopan serta dapat dipercaya. Karena kita akan senang dan merasa puas dengan hasil kerjanya.

Qs. Ar-ra'd/13 : 4

وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَغَيْرُ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ

وَاحِدٍ وَنُفْضِلٌ عَلَى بَعْضٍ فِي الْأُكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ عَقِلُونَ



Dan di bumi terdapat bagian-bagian yang berdampingan kebun-kebun anggur tanaman-tanaman, pohon kurma yang bercabang dan yang tidak bercabang, disirami dengan air yang sama, tetapi kami lebihkan tanaman yang satu dari yang lainnya dalam hal rasanya. Sungguh pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kebesaran Allah bagi orang-orang yang berfikir.

Dalam ayat ini dijelaskan bermacam-macam tanah dalam berbagai daerah, ada yang subur dan ada yang tandus, ada yang banyak air dan ada sedikit air, ini adalah bukti kebesaran Allah SWT, ada pohon kurma yang bercabang dan ada pohon kurma yang tidak bercabang, ada buah-buahan yang manis dan ada yang masam (Katsir, 1999). Dalam tafsir Quraish Shihab mengatakan bahwa bumi ini mengandung berbagai keajaiban, dengan tekstur tanah yang berbeda-beda, ada yang kering tandus, subur, ada tanah untuk perkebunan dan persawahan (Shihab, 2008). Ada sawah yang berdekatan tetapi memiliki hasil yang berbeda, ada yang lancar airnya ada yang menunggu air hujan saja bahkan ada yang dalam satu pohon berbeda rasa buahnya, ada yang masam dan ada yang manis ini semua selalu dialami oleh manusia dalam hal pertanian (Hamka, 1989).

Dari beberapa tafsir tersebut jelaslah bagi kita bahwa semuanya terjadi atas kehendak dan kekuasaan Allah SWT. Bahwa Allah yang menentukan setiap hasil dari apa yang kita usahakan. Tugas kita sebagai manusia adalah berusaha semaksimal mungkin dan berdo'a semoga apa yang kita usahakan dikabulkan oleh Allah SWT.

Hadits Rasulullah Saw

"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)

Dalam Syarah (An-Nawawi, 1930) menjelaskan bahwa kata Quwwah (kekuatan) di sini maksudnya adalah keinginan yang membludak dan semangat yang kuat dalam menjalankan amalan akhirat. Orang yang mempunyai sifat demikian, akan bersemangat dalam semangat jihad berperang melawan musuh Allah dan melarang kemungkaran dan sabar dalam menerjang segala halangan dan rintangan dalam



membela agama Allah SWT dan semangat dalam menjaga ibadah shalat, puasa, zikir dan ibadah lainnya

(Adullah bin 'Amru bin 'Ash Radiallahu '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. 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 berpuasa selama tiga hari setiap bulan karena bagimu setiap kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kebaikan yang serupa dan itu berarti kamu sudah melaksanakan puasa sepanjang tahun seluruhnya” (H.R. Bukhari No. 1839)

Dalam hadits ini secara umum dapat kita pahami berdasarkan penjelasan Ibnu Hajar dalam (Al'Asqolani, 2001) . menyebutkan larangan tegas nabi Muhammad Saw dalam beribadah secara berlebihan terhadap umat Islam. Dalam hadits ini juga diperintahkan agar umat Islam beribadah sesuai dengan kemampuannya. Karena puasa sepanjang hari, dan shalat sepanjang malam dapat mengganggu kesehatan tubuh, mengganggu hak Istri, keluarga dan tamu. Karena nabi sendiri tidak pernah menelantarkan istri dan keluarganya, sahabat dan umatnya. Sebagaimana hadits Nabi Muhammad Saw

Dari 'Aisyah Radiallahu '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 mendahului. Beliau berkata, “ini menggantikan kekalahan pada perlombaan terdahulu “ HR. Abu Daud No. 2214)

Dalam hadits ini dijelaskan bahwa Rasulullah pernah berlomba lari dengan Aisyah dalam (Maslani, 2023), dari keterangan tersebut dapatlah disimpulkan bahwa berlomba lari antara suami dan istri diperbolehkan. Rasulullah lomba dengan Aisyah yaitu lari jarak pendek atau Sprint. Dalam hadits lain juga di sebutkan :

“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 ! (HR. Abu daud No. 2153)

Sabda Nabi Muhammad Saw ini menjelaskan bahwa kekuatan yang dibutuhkan yaitu kekuatan dalam berperang, berkuda dan memanah (Maslani, 2023). Dalam hadits lain juga dijelaskan,

Dari Nabi Saw, beliau bersabda, "sesungguhnya Allah akan memasukkan tiga orang ke dalam surga dengan satu anak panah, pertama pembuatnya, yang mana ia membuat 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 apapun yang dilakukan oleh seorang muslim adalah batil kecuali melempar anak panah, merawat kuda dan menggauli istrinya, karena sungguh semuanya baik (HR. Ibnu Majah)

Dalam hadits ini dijelaskan bahwa seseorang tidak hanya dituntut untuk memanah hanya dengan berdiri atau berjalan kaki saja, tetapi juga dituntut untuk memanah dengan posisi menaiki kuda (Maslani, 2023) dan ada juga yang memaknai sebagai belajar memanah dan berkuda secara bersamaan. Memanah lebih disukai daripada berkuda, karena orang yang sudah menguasai berkuda terkesan sombong sedangkan orang yang menguasai memanah dapat memberikan manfa'at kepada orang lain(Akbar, 2019).

Nilai-Nilai Pendidikan jasmani Dalam Pendidikan Agama Islam

Dalam Pendidikan Agama Islam, jasmani merupakan suatu potensi yang harus dilatih, dikembangkan sehingga menjadi utuh dan sempurna. Sedangkan dalam pendidikan dijelaskan bahwa jasmanai itu butuh pengarah, bimbingan pada pertumbuhan yang sempurna. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani dalam pendidikan Agama Islam adalah suatu usaha yang dilakukan secara sadar dalam membimbing, mengajarkan dan mengarahkan pertumbuhan jasmani sesuai dengan ajaran agama Islam. agar terbentuknya jasmani dan kepribadian yang



kuat serta dan memiliki nilai-nilai Islami. Agar lebih jelas berikut penjelasan secara terperinci :

- 1) Dipertemukannya antara Spiritual, Agama dan Olahraga. Ini dapat dicontohkan dalam hal apakah ibadah seseorang dapat mempengaruhi performa olahraganya, apakah dengan Ilmu agama yang baik dapat membentuk etika dan moral seorang yang olahragawan, pengalaman religius dalam aktivitas fisik dan olahraga, apakah seseorang yang memiliki pemahaman agama yang baik berperilaku menyimpang dalam berolahraga.
- 2) Pendidikan Agama Islam sangat berperan penting dalam meningkatkan performa dalam berolahraga etika dan moral seorang olahragawan. Pendidikan Agama Islam dapat melindungi dan mencegah perilaku menyimpang dalam berolahraga.
- 3) Aspek ibadah dan kesehatan. Dalam Agama Islam diajarkan shalat itu sebagai tiang agama, jika dilakukan dengan ikhlas maka akan terhindar dari perbuatan keji dan mungkar, dalam perintah zakat dapat dimaknai dengan memmbersihkan jiwa manusia dari sifat-sifat tercela. Dengan beribadah berarti dapat menyucika jiwa dan menyehatkan raga
- 4) Nabi Muhammad Saw telah mengajarkan umatnya dalam kehidupan dengan cara melatih jasmani berupa jalan kaki dari rumah ke masjid, berenang serta memanah. Nabi juga memberikan contoh dengan menjaga pola makan, mengosok gigi dengan siwak setiap akan shalat, istirahat dengan teratur, dan selalu membersihkan tubuh.

Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan Agama Islam diantaranya : (a) Mengajarkan untuk selalu bersyukur kepada Allah SWT seperti Menumbuhkan keyakinan untuk selalu berserah diri kepada Allah dan percaya akan adanya takdir yang telah ditetapkan oleh Allah (b) Dapat menumbuhkan sikap sportivitas yang mengandung nilai Khuluqiyah, ini erat kaitannya dengan etika jika seseorang atet belum meraih apa yang dicita-citakannya. (c) Dapat Meningkatkan kecerdasan baik secara kognitif maupun dalam menyelesaikan masalah dan solidaritas antara sesama.

Nilai pendidikan Agama Islam kesehatan jasmani merupakan nilai yang terkait dengan tingkah laku, pembinaan ketaatan dalam beribadah, dan membentuk kepribadian yang intelek, tanggung jawab, sehat demokratis yaitu melalui jalur



pendidikan Agama Islam. Dengan jalan mentranformasikan nilai-nilai ke dalam jiwa dan raga manusia sehingga melekat dalam dirinya.

PENUTUP

Dari pembahasan tersebut dapat disimpulkan, integrasi Pendidikan agama Islam dalam ilmu pendidikan jasmani ini dapat menambah wawasan dalam pendidikan jasmani, wawasan yang lebih luas yang lebih inspiratif dan motivatif. Dalam hal ini Agama menilai pendidikan jasmani bukan sekedar aktivitas fisik, melainkan dimaknai dengan aktivitas spiritualitas peserta didik agar lebih berkembang dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga dalam kehidupan sehari-hari siswa lebih erilmu dalam melakukan kegiatan fisik, beriman serta bertaqwa. Menanamkan nilai-nilai pendidikan Agama Islam dan pendidikan jasmani dalam Al-Qur'an dan hadits dapat dilakukan dengan memasukkan unsur-unsur religious dalam setiap aktivitas jasmani, bahwa kita memang dianjurkan oleh Allah untuk menjaga kesehatan agar menjadi manusia yang sehat dan kuat dalam beribadah. Apabila jasmani dan rohani kita sehat maka akan menjadi peserta didik yang berakhlak mulia, beriman dan bertawa kepada Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- A, A. (2019). Olahraga dalam Perspektif hadits. *In Fakultas Ushuludin Universitas Islam Negeri (UIN)*.
- Al-'Asqolani, I. . (2001). *Fath Al-bari : Syar Shohih Al-Bukhari*,. Maktabah Al-Mulk Fahad al-Wathaniah.
- Al-Sheikh, D. A. bin M. bin A. bin I. (1994). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6*. Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Al-Sheikh, D. A. bin M. bin A. bin I. (2003). *TAFSIR IBNU KATSIR JILID 3* (M. P. Drs, Hartono, Geis Abd (Ed.); M. Yusuf H). Mu-assasah Daar al-Hilaal Kairo.
- Alqurtubi, I. (2008). *Tafsir Al-Qurtubi*. Pustaka Azzam.
- An-Nawawi, Y. (1930). *Syar Shahih Muslim bi Syar An-Nawawi (Juz XVI)*. Al-Azhar.
- Annisa, R. (2021). Pengaruh Tingkat Pendidikan dan Pelatihan Terhadap Motivasi Kerja Pegawai di Kantor Asrama Haji Medan. *LAS*.
- Ariwibowo. (2018). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Mengembangkan Karakter Kerjasama Siswa Kelas Atas SDN 2 Kalipetir. *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta*.



- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Tafsirnya (Edisi Disempurnakan)*. (2009). Departemen Agama RI.
- Diyah Lutfiana, Fatkurrohman, P. S. M. (2023). Konsep Kebersihan Rohani dan Jasmani Perspektif Pendidikan Agama Islam (Kajian Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 222). *Jurnal Al-Qalam*, 24, 8.
- Dkk, A. K. (2012). *Dasar-Dasar Pendidikan*. Kencana.
- Dr.Hamka, P. (1989). *Tafsir Al-Azhar Jilid 5*. pustaka nasional pte ltd singapura.
- Hamka, P. D. (n.d.). *Tafsir Al-Azhar Jilid 3*. Pstaka Nasional PTE LTD Singapura.
- Katsir, I. (1999). *Tafsir Al-Qur'an* (E. M. Yusuf harun, Yazid Abdul Qadir Jawas (Ed.); Drs. Harto). Pustaka Imam Syafi'i.
- Mahisarani. (2022). Integrasi Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an dan dalam Pendidikan Islam. *LAS*, 1.
- Maslani, F. Y. A. T. (2023). Urgensi Pendidikan jasmani dalam Pendidikan Islam :Kajian Konseptual hadits-hadits tarbawi. *Ta'dibuna*, 12, 15.
- Mubarok, D. (2020). Pendidikan Jasmani Perspektif Sayyid Qutub. *Educandum*, 02, 10.
- Muhammad Faizin, Muhammad Farid Ubaidillah, M. I. F. (2023). Relevansi Antara Konsep Pendidikan Menurut Kihara Dewantara dan Konsep Pendidikan Islan Seumur Hidup (Lifelong Education). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 8.
- Nasional, D. P. (2003). *Undang-undang sistem pendidikan Nasinal Nomor 20Tahun 2003*. Grafika.
- Nopel, P. (2020). Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Disertasi - UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SULTAN SYARIF KASIM RIAU*.
- Prof Dr. Hamka. (1989). *Tafsir Al-Azhar Jilid 7*. pustaka nasional pte ltd singapura.
- Putri, A. S. (2020). *Lembaga Pendidikan: Pengertian, Peran dan Fungsi*. Kompas.Com.
- Riyadi, A. (2017). Penafsiran Surat Al-Anfal Ayat 60 Melalui Pendekatan Semiotika (Aplikasi Teori Semiotika Komunikasi Roman Jakobson). *Berugak Jurnal Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram*, 15.
- Sari, M., & Asmendri. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA." Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA 6 (1). *Jurnal UINIB*.
- Shihab, M. Q. (n.d.). *Tafsir Al-Misbah*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2008). *Tafsir Al-Misbah: Pesan dan Kesan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Zuhri, S. (2019). Tarbiyah Ruhiah (Pendidikan Rohani) Bagi anak Didik Dalam Persepektif Penikiran Pendidikan Islam. *As-Sibyan*, 2, 17.