

Pendidikan Jasmani Perspektif Hadits

Ahmad Ardhi Mauluddin Sitorus¹, Nurhadani Nasution², Winda Yani Harahap³,
Muhammad Basri⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: ahmad0331243031@uinsu.ac.id¹, nurhadaninasution22@gmail.com²,
windayanihrp020@gmail.com³, muhammadbasri@uinsu.ac.id⁴

Abstrak

Pendidikan Jasmani adalah bagian penting dari keseluruhan sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek seperti kebugaran fisik, keterampilan motorik, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, dan kesadaran akan lingkungan bersih. Hal ini dilakukan melalui kegiatan fisik, olahraga, dan program kesehatan yang dirancang secara terstruktur untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, kelentukan, dan komposisi tubuh. Dalam Islam, ajarannya tidak hanya terbatas pada shalat, puasa, dan zakat, tetapi juga mendorong umatnya untuk memiliki kekuatan jasmani dan rohani. Pendidikan Islam mencakup aspek keimanan, ibadah, akhlak, dan intelektual, sekaligus memberikan perhatian pada kesehatan serta kekuatan fisik melalui pendidikan jasmani. Sesungguhnya, Allah lebih mencintai seorang mukmin yang kuat dibandingkan yang lemah.

Kata Kunci: *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Fisik*

Abstract

Physical Education is an important part of the overall education system that aims to develop aspects such as physical fitness, motor skills, critical thinking skills, social skills, reasoning, emotional stability, moral action, healthy lifestyle, and awareness of a clean environment. This is done through physical activities, sports, and health programs that are structured to support the achievement of national education goals. Physical fitness related to health includes muscle strength, muscle endurance, cardiovascular endurance, flexibility, and body composition. In Islam, its teachings are not only limited to prayer, fasting, and zakat, but also encourage its people to have physical and spiritual strength. Islamic education includes aspects of faith, worship, morals, and intellectuality, as well as paying attention to health and physical strength through physical education. Indeed, Allah loves a person more than a

Keywords: *Physical Education, Sports, Physical*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu hal yang berperan penting untuk membentuk kepribadian seseorang. Menurut ukuran normatif, Pendidikan memiliki peranan untuk membentuk kepribadian seseorang dalam segi baik buruknya orang tersebut. Oleh sebab itu, pemerintah sangat serius dalam menangani bidang pendidikan, jika sistem pendidikan sudah baik, maka akan menghasilkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu bersaing dengan dunia luar, juga dapat menyesuaikan diri dalam hidup bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Dalam pendidikan ada juga yang berhubungan dengan tubuh manusia dan mencakup hal-hal yang bersifat jasmani, selain mengembangkan kemampuan akal pikiran dan juga rohani, jasmani juga perlu untuk dijaga dan diperhatikan. Jika jasmani seseorang tidak fit dan tidak sehat, maka pendidikan akan terganggu dan juga terhambat. Menurut perspektif Islam, manusia memiliki aspek jasmani yang tidak bisa dipisahkan dari aspek rohani selama manusia masih hidup di dunia. Oleh karena itu selain mengembangkan kemampuan akal fikiran dan juga rohani, Perlu adanya

pendidikan yang bersifat jasmani agar Semua orang hidup sehat, baik dari segi jasmani maupun rohaninya.

Pendidikan jasmani biasanya dapat memelihara gerak manusia, hal ini bertujuan untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan jasmani mengajarkan seseorang bergerak untuk hidup dengan berolahraga. Olahraga merupakan suatu kebutuhan manusia yang bersifat periodic, artinya olahraga dilakukan sebagai alat dalam membina dan memelihara kesehatan seseorang, jika ditinggalkan maka akan mengurangi kesehatan orang tersebut. Dengan olahraga, seseorang akan lebih terjaga baik dari segi jasmani maupun rohaninya.

Berdasarkan regulasi yang berlaku, pendidikan jasmani seharusnya diajarkan dan diterapkan sesuai ketentuan, baik di lingkungan pendidikan formal maupun nonformal. Namun, masalah yang muncul adalah minimnya pemahaman dan penerapan pendidikan jasmani. Banyak sekolah yang belum melaksanakan pendidikan jasmani secara optimal. Mata pelajaran ini sering kali dianggap kurang penting, terutama dalam konteks pendidikan Islam. Akan tetapi seorang muslim yang sempurna juga harus memiliki jasmani dan rohani yang kuat, memiliki keterampilan dalam mencari rezeki untuk melanjutkan kehidupan. Oleh karena itu perlu untuk belajar dan memahami pendidikan jasmani agar dapat meningkatkan kualitas seseorang menjadi muslim yang lebih sempurna.

METODE

Penelitian ini berjudul "Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Hadis." Metode yang digunakan adalah Library Research, dengan fokus utama pada jurnal. Peneliti akan mengumpulkan hadis-hadis yang berkaitan dengan kesehatan, kebugaran, dan olahraga dalam Islam, yang diambil dari berbagai kitab hadis utama. Jurnal ini menganalisis hadis untuk mengidentifikasi pesan-pesan relevan yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah. Hasil analisis ini akan diinterpretasikan untuk menjelaskan bagaimana ajaran Islam dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan jasmani modern. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan prinsip-prinsip hadis dalam pendidikan jasmani, serta untuk mengembangkan kurikulum yang mendukung gaya hidup sehat sesuai dengan ajaran Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah untuk mendorong dan mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, membiasakan pola hidup yang sehat dan membentuk karakter seperti mental, spiritual, emosional dan sosial seseorang dalam mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan membina kehidupan yang sehat untuk perkembangan dan pertumbuhan jasmani, emosional, sosial dan mental yang selaras dan seimbang (Pratiwi, 2020).

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan pendidikan yang banyak menggunakan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara keseluruhan kepada individu, baik terhadap fisik, mental dan emosional. Pendidikan jasmani meliputi gerak dari berbagai rangkaian, mulai dari gerak yang mendasar hingga gerak yang dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk mencapai suatu tujuan. Pada hakikatnya pendidikan jasmani merupakan suatu istilah yang memiliki banyak makna (Alif, 2019).

Pendidikan jasmani pada umumnya merupakan aktivitas fisik yaitu *physical education is education of and through movement*. Kata-kata tersebut memiliki tiga defenisi yaitu: *education* (pendidikan), *through and of* (melalui dan tentang), *movemet* (gerak). Proses pendidikan jasmani tentunya memiliki tujuan yang ingin dicapai. Tujuannya yaitu untuk mencapai perkembangan kemampuan siswa. Adapun beberapa aspek yang harus di capai oleh siswa dalam pendidikan jasmani yaitu seperti aspek perkembangan fisik siswa dimana siswa harus beraktivitas menggunakan fisiknya, aspek perkembangan gerak yang mana ini akan melatih perkembangan keterampilan gerak siswa, aspek perkembangan mental yaitu siswa akan berkembang dalam

berfikir. Hal ini akan didapatkan siswa dalam pendidikan jasmani. Selain itu ada juga aspek sosial yang berhubungan dengan kemampuan siswa untuk berinteraksi dengan masyarakat sama juga dengan pendidikan secara umum (Ginanjar, 2019).

Menurut Margono Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah pendidikan yang memainkan permainan dan olahraga sebagai pemicu aktivitas jasmani untuk memperbaiki seluruh unsur kehidupan mental, emosional, spiritual dan emosional. (Mappaompo dkk, 2023). Komponen yang mendasar dari pendidikan jasmani adalah gerak. Gerakan sebagai alat pengajaran dalam pendidikan jasmani untuk mendampingi dan membantu siswa mencapai potensi penuhnya.

Tokoh-tokoh pendidikan jasmani juga memiliki beberapa pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani di antaranya yaitu:

1. Cholik Mutohir (1992)

Olahraga adalah proses yang sistematis dan berupa kegiatan atau usaha untuk mendorong dan mengembangkan serta membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang maupun sekelompok orang dalam membentuk permainan, pertandingan perlombaan, dan kegiatan jasmani dengan penuh semangat dan keseriusan untuk menggapai suatu kemenangan dan prestasi dalam rangka membentuk manusia bangsa Indonesia yang berkualitas sesuai dengan Pancasila.

2. Nixon and Cozens (1963)

Berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah fase dari seluruh proses pendidikan yang memiliki hubungan dengan kegiatan yang melibatkan respon otot yang giat dan juga berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan dari respon tersebut kepada individu.

3. Dauer dan Pangrazi (1989)

Berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah fase dari program pendidikan yang memberikan kontribusi kepada anak melalui pengalaman gerak agar mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan utuh. Pendidikan jasmani juga diartikan sebagai pendidikan berupa gerak yang harus dilakukan secara tepat agar gerakan tersebut memiliki makna bagi anak. (Tetikay, 2019).

Adapun dasar dalam pendidikan jasmani dapat dilihat dari beberapa perspektif diantaranya yaitu:

1. Biologis

Secara biologis pendidikan jasmani penting untuk dilakukan setiap manusia karena manusia harus aktif untuk menyelesaikan tugas-tugas kehidupannya. Oleh karena itu manusia harus menyadari aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupannya. Jika tidak, maka produktivitas, efektifitas dan kesehatannya akan menurun. Maka perlu adanya pendidikan jasmani yang baik disekolah agar mereka dapat menyadari pentingnya menjaga kemampuan biologis untuk masa yang akan datang (Safwan, 2022).

2. Psikologis

Pendidikan jasmani penting untuk menjaga keseimbangan mental, karena Saat berolahraga siswa dapat menurunkan stres yang dialaminya dengan perasaan senang yang meningkatkan emosi bahagianya. Olahraga juga dapat mengembangkan pengenalan diri, pengaturan emosi dan keterampilan kognitif. Hal ini dapat membantu siswa saat memecahkan masalah dalam permainan ketika berolahraga (Sari & Haris, 2023).

Olahraga dapat membuat perubahan pada tubuh berdasarkan jenis dan intensitas serta rentang waktu olahraga yang dilakukannya. Kushartanti mengatakan secara umum ketika seseorang melakukan olahraga dengan teratur dan menggunakan takaran yang pas, maka akan menyebabkan perubahan-perubahan seperti:

1) Perubahan kepada jantung

Jantung akan semakin besar dan kuat yang menyebabkan denyutan yang kuat dan daya tampung yang besar. Hal tersebut akan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Dengan begitu jantung tidak perlu berdenyut terlalu sering. Jika sering berolahraga, rata-rata jantung akan berdenyut 60 kali permenit sedangkan orang yang jarang berolahraga rata-rata denyut jantungnya 80 kali per menit.

- 2) Perubahan terhadap pembuluh darah
Olahraga dapat mengurangi lemak dan menambah kontraksi otot dinding pembuluh darah, sehingga elastisitas pada pembuluh darah dan pembuluh darah kecil (kapiler) akan bertambah. Hal ini akan mencegah timbulnya hipertensi, penyakit jantung dan pembuangan zat-zat. Lelah akan mengalami percepatan, sehingga pemulihan lelah akan semakin cepat.
- 3) Perubahan terhadap paru-paru
Dengan berolahraga elastisitas pada paru-paru akan bertambah, dan kemampuan kembang kempisnya juga bertambah. Dengan olahraga yang teratur, maka jumlah alveoli yang terbuka akan bertambah. Dengan begitu kapasitas penyaluran oksigen ke darah akan bertambah juga. Dimulai dari pernafasan yang bertambah dengan frekuensi yang lebih kecil, lalu terjadi perubahan kepada jantung dan pembuluh darah sehingga seseorang tidak akan cepat lelah.
- 4) Perubahan terhadap otot
Dengan berolahraga kekuatan dan daya tahan pada otot akan bertambah. Hal ini dikarenakan semakin besarnya serabut otot dan meningkatnya sistem penyediaan pada otot. Perubahan ini akan meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak sehingga lebih mudah untuk menghindari kecelakaan.
- 5) Perubahan terhadap tulang
Olahraga dapat menambah aktivitas enzim pada tulang. Hal ini akan meningkatkan Kekuatan,kepadatan dan besarnya tulang, sehingga dapat mencegah pengeroposan pada tulang. Dengan adanya tarikan otot secara terus-menerus juga akan menambah kekuatan pada permukaan tulang (Anggriawan, 2015).

3. Pedagogis

Pendidikan jasmani dapat meningkatkan pengalaman gerak bagi siswa. Perkembangan kesadaran pada tubuh juga dapat membantu siswa untuk mengenal diri sendiri. Kesadaran pada tubuh dalam perwujudan pedagogi menimbulkan keinginan untuk bergerak dan ikut berpartisipasi dalam pendidikan jasmani (Sa'adah dkk, 2021). Pendidikan jasmani melatih kemampuan kognitif untuk memahami makna dan prinsip gerakan. Hal ini menimbulkan kesadaran akan keuntungan dari dasar ilmiah pendidikan jasmani dan olahraga (Sari dkk 2024).

4. Spiritual

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan yang mencakup keseluruhan. Melalui pendidikan jasmani siswa dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, mengembangkan kesehatan dan kebugaran, mengembangkan keterampilan berfikir kritis serta emosional. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada fisik saja, akan tetapi mencakup aspek emosional, mental, sosial dan spiritual (Pratiwi, 2018).

Pendidikan Jasmani memiliki beberapa manfaat secara umum yang di laksanakan di sekolah yaitu:

1. Dapat memenuhi kebutuhan anak dalam gerak
2. Anak dapat mengenali potensi diri dan lingkungannya
3. Dapat menanamkan dasar keterampilan yang sangat berguna
4. Anak dapat menyalurkan energinya
5. Dapat menyalurkan pendidikan secara bersamaan dari segi fisik, mental, dan emosional

Adapun menurut pandangan islam pendidikan jasmani adalah suatu upaya yang dilakukan manusia untuk memiliki tubuh yang sehat dan kuat. Tujuan pendidikannya adalah untuk membimbing perkembangan jasmani. Oleh sebab itu, Islam mengajarkan kepada setiap muslim agar mendidik anak-anaknya untuk menjaga pola hidup sehat dan selalu olahraga agar bermanfaat untuk kesehatan jasmani. Salah satu cara untuk menjaga pola hidup yang sehat adalah dengan menjaga pola makan yang baik dan bersih, juga harus sering berolahraga untuk menjaga tubuh tetap sehat. (Hakiman & Mustofa, 2022). Sebagaimana yang terdapat dalam surah Al-Anfal ayat 60:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ

Artinya: Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi (Q.S Al-Anfal: 60).

Ayat tersebut menjelaskan betapa pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga. Kekuatan yang disebutkan dalam ayat ini mencakup kesehatan fisik yang diperoleh melalui olahraga. Selain itu nabi Muhammad SAW juga mengajak para pengikutnya untuk melakukan aktivitas olahraga seperti berenang, menunggang kuda dan memanah untuk menjaga kesehatan (Ulfa, 2023).

Tujuan pendidikan jasmani

Konsep pendidikan jasmani yang dijalankan di Indonesia sejalan dengan Surat keputusan (SK) dari Menti pendidikan dan kebudayaan Nomor 0413/U/1987. Dalam surat tersebut disebutkan bahwa pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk mengembangkan individu secara organis, emosional, intelektual, dan neuromuskuler. Menurut Lawson dan Placek (1981) Tujuan utama dari program pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah yaitu:

1. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar bergerak dengan terampil dan cekatan.
2. Memberikan pemahaman kepada siswa akan pengaruh dan akibat yang disebabkan dari keterlibatan siswa terhadap kegiatan jasmani yang dilakukannya.
3. Membantu siswa dalam menyatukan keterampilan baru yang dibutuhkannya dengan pengetahuan yang telah diajarkan.
4. Membantu siswa untuk meningkatkan kemampuannya dalam menggunakan pengetahuan dan keterampilannya secara rasional.

Menurut Suryobroto (2004) tujuan dari pendidikan jasmani yaitu untuk membentuk anak dari segi sikap, fisik, kecerdasan dan keterampilannya sehingga mereka akan lebih dewasa dan mandiri dalam kehidupannya sehari-hari.

Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 yaitu (Sudarsinah, 2021):

- 1) Mengembangkan keterampilan dan pengetahuan siswa dalam aktivitas jasmani, perkembangan etika dan sosial.
- 2) Menumbuhkan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong siswa dalam keikut sertaannya untuk melakukan berbagai jenis aktivitas jamani.
- 3) Memperoleh kebugaran jasmani yang optimal dan dapat mempertahankannya sehingga mereka dapat menjalankan aktivitasnya dengan efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai individu dengan partisipasi dalam aktivitas jasmani baik itu secara perorangan maupun dengan berkelompok.
- 5) Mengikuti aktivitas jasmani dapat mengembangkan keterampilan sosial yang dapat digunakan siswa secara efektif ketika berhubungan antar orang.
- 6) Menikmati kesenangan dalam aktivitas jasmani dengan permainan berolahraga.

Sedangkan menurut islam tujuan dari pendidikan jasmani yaitu seperti yang disebutkan oleh Abdul Halim Mahmud, beliau mengatakan bahwa kesehatan jasmani berasal dari anugrah yang diberikan Allah SWT, yang mana dengan kesehatan itu manusia dapat menjalankan kehidupannya dengan beribadah kepada Allah dan memenuhi kewajibannya sebagai umat islam. Dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 247 yang berbunyi:

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ بِالْمَلِكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَمَةَ مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْمَلَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكُهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya: "Dan nabi mereka berkata pada mereka "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Talut sebagai rajamu" Mereka menjawab, "Bagaimana Talut dapat memperoleh kerajaan atas kami, padahal kami lebih berhak mendapatkan kerajaan itu daripadanya, dan dia pun tidak memiliki banyak harta?" Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilihnya (menjadi raja) atas kamu dan telah menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa." Dan Allah memberikan kerajaan-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha luas, Maha Mengetahui".

Dari ayat di atas dapat difahami bahwasanya Allah SWT memilih Talut sebagai raja karena Talut memiliki jasmani yang kuat. Selain itu Talut juga diberkahi ilmu yang luas. Kekuatan jasmaninya digunakan untuk mengikuti perintah Allah untuk menjadi seorang raja dari bani Israil. Maka dapat diambil pengertian bahwa menurut islam tujuan dari pendidikan jasmani yaitu menjadikan jasmani seorang muslim yang sehat dan kuat agar dapat beribadah kepada Allah SWT dalam kehidupannya sehari-hari (Paramithia, 2024).

Hadits tentang pendidikan jasmani

Islam merupakan agama yang sempurna. Islam membawa manusia untuk memperoleh kebahagiaan baik itu kebahagiaan di alam dunia maupun di alam akhirat. Oleh karena itu islam menganjurkan manusia untuk selalu hidup sehat. Selain kebutuhan rohani, manusia juga memiliki kebutuhan jasmani yang harus di penuhi. Cara untuk memenuhi kebutuhan jasmani yaitu dengan makan yang teratur, memakan makanan yang bersih dan sehat serta selalu berolahraga.

Sebagai sumber hukum islam yang ke dua, Hadits memiliki peran yang penting bagi umat islam sebagai penjelas dari ayat-ayat yang ada dalam Al-Qur'an. Adapun hadits tentang anjuran berolahraga.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ أُحْرَصُ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ : لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا ، وَلَكِنْ قُلْ : قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau merasa lemah. Jika sesuatu menimpamu, janganlah engkau berkata: 'Seandainya aku lakukan begini dan begitu, maka akan terjadi begini.' Tetapi katakanlah: 'Ini adalah takdir Allah, dan apa yang Dia kehendaki, Dia lakukan.' Karena perkataan 'seandainya' membuka pintu bagi setan". (H.R Muslim).

Hadits ini di riwayatkan oleh imam muslim dalam *Shahih Muslim* nomor hadits 2664. Hadits ini juga diriwayatkan oleh beberapa imam seperti Imam Ahmad, Ibnu Majah, An-Nasai, At-Thahawi dan Ibnu Abi Ashim. Dengan begini, Maka dapat dipastikan bahwa hadits ini adalah hadits shahih.

Berdasarkan hadits yang di sebutkan di atas, sebagai seorang mukmin haruslah menjadi mukmin yang kuat baik dari segi keimanan maupun dari segi fisik dan jasmani. Hal ini akan bermanfaat untuk kehidupan manusia di dunia maupun di akhirat (Bunayar, 2022). Hadis ini menunjukkan bahwa kekuatan fisik, termasuk kesehatan tubuh, memiliki nilai penting dalam Islam. Ulama hadits di atas menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kekuatan fisik, serta mendukung pelaksanaan ibadah dengan lebih optimal. Aktivitas fisik yang terarah juga dinilai sebagai upaya menjaga amanah yang diberikan Allah berupa tubuh yang sehat.

Selain itu, ulama hadis mengaitkan pendidikan jasmani dengan konsep keseimbangan dalam Islam, yaitu menjaga keselarasan antara kebutuhan spiritual, intelektual, dan fisik. Hal ini selaras dengan maqashid syariah, di mana menjaga tubuh merupakan salah satu bentuk memelihara jiwa dan kehidupan. Meski begitu, hadis ini tidak merendahkan mukmin yang lemah. Sebaliknya, semua mukmin memiliki nilai kebaikan di sisi Allah, tetapi kekuatan memberi nilai lebih dalam melaksanakan perintah agama dan berkontribusi untuk kebaikan umat. Jika diperlukan penelusuran lebih rinci mengenai konteks asbabul wurud, sumber-sumber primer seperti syarah (penjelasan) Sahih Muslim oleh Imam Nawawi dapat dirujuk untuk memahami hadis ini lebih dalam.

Hadits selanjutnya yaitu hadits tentang anjuran memamah yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ حَدَّثَنَا حَاتِمُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ عَنْ يَزِيدَ بْنِ أَبِي عُبَيْدٍ قَالَ سَمِعْتُ سَلْمَةَ بِنَ الْأَكْوَعِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ مَرَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى نَعْرِ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ وَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ : لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا ، وَلَكِنْ قُلْ : قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Artinya:

Diceritakan dari Abdullah bin Maslamah, diceritakan dari Hatim bin Ismail dari Yazid bin Abi Ubaid ia berkata: Aku mendengar Salamah bin Akwa r.a ia berkata: Nabi Muhammad SAW pernah melewati beberapa orang dari suku Aslam yang sedang berlomba untuk menunjukkan kemahirannya dalam memanah, lalu Nabi Muhammad SAW bersabda: “Memanahlah wahai bani ismail, Sesungguhnya nenek moyang kalian adalah ahli dalam memanah. Memanahlah maka aku akan bersama Bani si fulan”. Salamah berkata: “Lalu salah satu dari dua kelompok tersebut ada yang menghentikan tangannya untuk memanah, maka Nabi Muhammad SAW bertanya: “Mengapa kalian berhenti memanah?” Merekapun menjawab: “Bagaimana kami akan berlatih jika engkau berpihak kepada mereka?” maka Nabi SAW pun bersabda: “Berlatihlah maka aku akan Bersama kalian semua”. (H.R Bukhari).

Hadits ini terdapat dalam *shahih* bukhari no.2899 dan diriwayatkan oleh beberapa ulama lain seperti Imam Muslim dalam *shahih* beliau no.1917 dan Imam Ahmad dalam *Musnad* beliau no.23925. Dengan banyaknya periwayat hadits ini maka dapat dipastikan hadits ini adalah hadits shahih. Selanjutnya hadits yang menjelaskan tentang berkuda

أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَمَةَ وَالْحَارِثُ بْنُ مَسْكِينٍ قِرَاءَةً عَلَيْهِ وَأَنَا أَسْمَعُ عَنْ ابْنِ الْقَاسِمِ قَالَ حَدَّثَنِي مَالِكٌ عَنْ نَافِعٍ عَنْ ابْنِ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَابَقَ بَيْنَ الْخَيْلِ الَّتِي قَدْ أَضْمَرْتُمْ مِنَ الْحَفِيَاءِ وَكَانَ أَمْدُهَا ثَنِيَّةَ الْوَدَاعِ وَسَابَقَ بَيْنَ الْخَيْلِ الَّتِي لَمْ تُضْمَرْ مِنَ النَّثِيَّةِ إِلَى مَسْجِدِ بَنِي زُرَيْقٍ وَأَنَّ عَبْدَ اللَّهِ كَانَ مِمَّنْ سَابَقَ بِهَا

Artinya: “Muhammad bin Salamah mengkhabarkan pada kami dengan membacakannya dan saya mendengar dari Ibnu Al-Qasim berkata: Malik menceritakan kepadaku dari Nafi, dari Ibnu Umar, Rasulullah SAW mengadakan perlombaan antara kuda-kuda yang sudah dilatih untuk perlombaan dari Al-Hafya hingga Tsaniyah Al-Wada. Beliau juga mengadakan perlombaan antara kuda-kuda yang tidak dilatih dari Ats-Tsaniyah dan berakhir di Mesjid bani Zuraiq, dan diantara orang yang berlomba ada Abdullah bin Umar”. (H.R An-Nasai).

Hadits ini banyak diriwayatkan oleh beberapa imam yaitu: Imam Al-Bukhari Nomor hadits 2899, Imam Abu Daud nomor hadits 2579, Imam Ahmad bin Hanbal Nomor hadits 5215. Hadits ini dikatakan shahih karena diriwayatkan oleh periwayat yang kuat dan dicantumkan dalam kitab shahih.

Dari beberapa hadits yang telah dicantumkan di atas, maka dapat diambil pengertian bahwa sejak dulu islam menganjurkan untuk berolahraga dan menjaga kesehatan agar orang-orang islam menjadi umat yang kuat dan senantiasa dicintai Allah SWT. Berbagai hal yang berkaitan dengan pendidikan jasmani dan olahraga juga terdapat dalam hadits Nabi SAW (Hidayat, 2023). Berikutnya adalah hadits tentang berenang:

عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السِّبَاحَةَ وَالرَّمِيَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ

Artinya:

Ajarilah anak-anak kalian berenang, memanah, dan menunggang kuda.

Hadis ini sering disebut dalam berbagai diskusi, tetapi para ulama menilai sanadnya lemah. Hadis ini tidak terdapat dalam kitab-kitab hadis utama seperti Sahih al-Bukhari atau Sahih Muslim. Meski begitu, kandungannya dianggap mengandung hikmah dan manfaat, sehingga tetap dijadikan motivasi dalam konteks pendidikan jasmani dan pengembangan keterampilan.

SIMPULAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang berhubungan dengan gerak dalam media pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmnai juga dapat mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, membiasakan pola hidup yang sehat dan membentuk karakter seperti mental, spiritual, emosional dan sosial siswa.

Pendidikan jasmani bertujuan untuk membentuk anak dari segi sikap, fisik, kecerdasan dan keterampilannya. Menurut islam pendidikan jasmani ditujukan untuk beribadah kepada Allah SWT dengan kesehatan jasmani yang telah dianugerhkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Pratiwi, E, Dkk. (2020). *Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bening Media Publishing. https://eprints.uniska-bjm.ac.id/5824/1/A5_starategi%20openjas_endang_compressed.pdf
- Alif, M. N, & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press. https://books.google.com/books/about/Filsafat_Pendidikan_Jasmani.html?hl=id&id=orHNDwAAQBAJ
- Ginanjari, A. (2019). The Effects of Personalized System for Instruction Learning Model on Vocational School Students' Motivation. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 4 (1). 32-36. <https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/download/4119-06/pdf>
- Mappaompo, A, Dkk. (2023). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management. https://books.google.com/books/about/Dasar_dasar_Pendidikan_Jasmani.html?hl=id&id=bwfAEAAAQBAJ
- Tetikay. R, (2019). Perbandingan Sistem Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia Dengan India. *Jurnal Manajemen Sains*. <https://id.scribd.com/document/647693028/188611891>
- Safwan, E. (2022). Fungsi Landasan Ilmiah Dalam Pendidikan Jasmani. *Economica Didactica*. 3 (1). 1-11. <https://jurnal.usk.ac.id/JED/issue/download/1934/303>
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 11 (2). 8-18. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5724>
- Sa'adah, F. Dkk. (2021). Pedagogi Pendidikan Jasmani. *Majalah Ilmiah Olahraga*. 27 (2). 60-70. <https://journal.uny.ac.id/index.php/majora/article/view/47125>
- Sari, M, Dkk. (2024). *Pendidikan Jasmani Adaptif Olahraga Untuk Anak Berkebutuhan Khusus*. PT. Insan Cendekia Mandiri Group. <https://repository.uir.ac.id/23313/1/Buku%20Pendidikan%20Jasmani%20Adaptif.pdf>
- Pratiwi. E & Oktaviani. M. N, (2018), *Dasar-Dasar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Pustaka Djati. <https://repository.uniska-bjm.ac.id/406/7/Dasar-dasar%20Pembelajaran%20Pendidikan%20Jasmani%20SD.pdf>
- Hakiman & Mustofa. (2022). Pendidikan Jasmani Dalam Kitab *At-tahliyyah wa At-tarhib* dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Studi dan Penelitian pendidikan Islam*. 5 (2). 152-176. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/fikri/article/download/28067/7708>
- Ulfa, M. (2023). Pendidikan Jasmani Dalam Al-Qur'an. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 7 (1). 25-35. <https://ojs.ummetro.ac.id/index.php/attajdid/article/view/2678/1535>
- Sudarsinah, (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah dasar. *Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*. 3 (3). 1-10. <https://jurnal.stkipbjm.ac.id/index.php/pgsd/article/download/1486/742>
- Paramithia, V. Dkk, (2024). Pendidikan Jasmani Menurut Islam: Telaah Pendidikan dari Al-Qur'an dan Hadits, *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 1 (2). 380-397. <https://jurnalisticqomah.org/index.php/jppi/article/view/679/616>
- Sudirjo, E & Alif, M. N. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press. https://books.google.com/books/about/Filsafat_Pendidikan_Jasmani.html?hl=id&id=orHNDwAAQBAJ#v=onepage&q&f=false
- Bunayar. (2022). Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Dalam Hadits-Hadits Tentang Olahraga). *Jurnal Pendidikan Islam*. 3 (2). 253-275. <https://ejournal.stit-almubarak.ac.id/index.php/DIMAR/article/download/59/72/831>
- Hidayat dkk. (2023). Pendidikan Jasmani Perpektif Filsafat Pendidikan Islam. *Journal Of Islamic Education*. 4 (2). 319-331. <https://jurnal.staisumatera-medan.ac.id/index.php/fitrah/article/view/551>