

PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS HADIS DALAM PENDIDIKAN ISLAM: RELEVANSI DAN IMPLEMENTASI

¹**Devi Rofidah Celine,**

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

E-mail: devirofidah07@gmail.com

²**Mohammad Kurjum**

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

E-mail: mkurjum@uinsa.ac.id

ABSTRACT

Physical education, which is often overlooked, has great potential to enrich Islamic religious education. The relationship between the two is often overlooked, even though Islam emphasizes the importance of balance between the physical and the spiritual. This study aims to reveal the relevance of physical education in the context of Islamic religious education by conducting a conceptual review of related hadiths. Through an in-depth analysis of a number of hadiths, this study attempts to find the theological basis that supports the integration of physical education in the religious learning process. The research method used is a literature study with a focus on authentic hadiths that discuss health, cleanliness, and physical activity. Data analysis was carried out using a thematic approach, namely by identifying the main themes that appear in the hadiths. The results of the study show that the hadiths of the Prophet Muhammad SAW explicitly emphasize the importance of maintaining physical health as a form of gratitude to Allah SWT. In addition, the hadiths also teach about ethics in exercising and the importance of maintaining cleanliness. Based on the results of the study, it can be concluded that physical education has a very high relevance in Islamic religious education. Physical activity is not only beneficial for physical health, but can also improve the quality of worship and strengthen faith. The integration of physical education in Islamic religious education can be one of the efforts to form a young generation that is physically and mentally healthy.

Keyword: physical education, Islamic religious education, hadith, health, faith

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, yang seringkali dianggap terpisah dari pendidikan agama, ternyata memiliki keterkaitan yang mendalam dalam Islam. Namun, integrasi antara keduanya dalam konteks pendidikan formal masih menjadi tantangan. Ajaran Islam tidak hanya mementingkan kesehatan spiritual, tetapi juga kesehatan fisik sebagai salah satu bentuk ibadah. Penelitian sebelumnya (Hidayat et al., 2023) telah menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi dan praktik integrasi pendidikan jasmani dan agama Islam.

Analisis mendalam menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi signifikan terhadap pengembangan holistik individu, mencakup dimensi fisik, mental, dan spiritual (Saputra et al., 2023). Pentingnya menggabungkan aspek fisik dan spiritual dalam pendidikan telah ditegaskan dalam berbagai hadis. Namun, bagaimana hadis-hadis tersebut dapat

diimplementasikan dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah masih perlu kajian lebih lanjut.

Berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan, siswa di sekolah berbasis agama cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa di sekolah umum (Muthmainnah et al., 2021). Hal ini memperkuat kebutuhan untuk mengintegrasikan pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah berbasis agama. Banyak penelitian sebelumnya hanya menekankan pada aspek teoritis tanpa memberikan panduan praktis yang dapat diterapkan dalam kurikulum sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyediakan model integrasi yang dapat langsung diterapkan.

Dalam konteks global, banyak negara dengan mayoritas penduduk Muslim yang masih berjuang dengan integrasi pendidikan jasmani dan agama (Anderson, 2020). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan contoh praktik terbaik yang dapat diadaptasi oleh negara-negara lain untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dalam konteks Islam.

Mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam kegiatan olahraga dapat menghasilkan generasi muda yang tidak hanya sehat jasmani, tetapi juga memiliki kepribadian yang luhur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relevansi konseptual antara pendidikan jasmani dan pendidikan agama Islam dengan basis kajian hadis, khususnya dalam konteks pendidikan di sekolah. Secara spesifik, penelitian ini akan mengidentifikasi hadis-hadis yang relevan, menganalisis makna dan implikasinya dalam konteks pendidikan jasmani, serta merumuskan model integrasi pendidikan jasmani dan agama Islam yang dapat diterapkan di sekolah.

Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan kontribusi berharga bagi pengembangan kurikulum pendidikan yang lebih holistik, yang mampu mencetak generasi penerus bangsa yang tidak hanya cerdas, tetapi juga memiliki kepribadian yang utuh dan bermoral.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian kepustakaan. Sumber data primer berasal dari perangkat lunak Ensiklopedia Hadits terbitan Lidwa Pustaka, *Syarh Shahih Muslim bi Syarh An-Nawawi Juz XVI* karya Yahya an-Nawawi, dan *Fath Al-Bari: Syarh Shohih al-Bukhari* karya Ibn Hajar Al-'Asqolaniy. Data sekunder diambil dari artikel jurnal, buku, dan literatur relevan lainnya. Teknik analisis data meliputi inventarisasi, klasifikasi, dan interpretasi. Hadis dan literatur dipilih berdasarkan kriteria: otoritas sumber, konteks hadis, kesesuaian tema, serta keterkinian dan keberagaman sumber. Analisis tematik dilakukan melalui inventarisasi, klasifikasi, identifikasi tema, dan interpretasi untuk menghubungkan hadis dengan nilai-nilai pendidikan Islam, khususnya pendidikan jasmani. Untuk validasi temuan, dilakukan triangulasi data, diskusi dengan ahli, dan review literatur sekunder. Keterbatasan metode kajian literatur mencakup akses terbatas ke sumber tertulis, subjektivitas interpretasi, dan konteks historis yang berbeda. Penelitian lanjutan berbasis empiris diusulkan dengan observasi langsung, wawancara mendalam, dan eksperimen pendidikan untuk mengatasi keterbatasan ini dan mengimplementasikan model integrasi pendidikan jasmani dan agama Islam di sekolah.

HASIL PENELITIAN

Kesehatan yang baik adalah kunci untuk menjalankan ibadah dengan optimal. Fisik yang kuat memungkinkan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas positif yang disukai Rasulullah. Dengan demikian, ia dapat meraih kebahagiaan yang dicontohkan oleh Nabi, Terkait kekuatan fisik, Rasulullah saw bersabda:

Hadits 1 HR Muslim No. 4816 (Shahih)

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَابْنُ نُمَيْرٍ قَالَا حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ عَنْ رَبِيعَةَ بْنِ عُثْمَانَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانٍ عَنْ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ أُخْرِصَ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِينُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزُ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ 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. Pada masing-masing memang terdapat kebaikan. Capailah dengan sungguh-sungguh apa yang berguna bagimu....'" (H.R Muslim No. 4816).

(Imam An-Nawawi, 1930) memberikan penafsiran mendalam terhadap kata "kekuatan" yang terdapat dalam hadis tersebut. Beliau menjelaskan bahwa kekuatan yang dimaksud adalah semangat yang membara dan keinginan yang tak terbendung untuk menjalankan segala perintah agama. Orang yang memiliki kekuatan semacam ini akan menunjukkan keberanian yang luar biasa dalam menghadapi musuh, kesabaran dalam menghadapi kesulitan, dan keteguhan hati dalam menjalankan ibadah. Semangat yang kuat ini juga akan mendorong seseorang untuk aktif berdakwah dan mengajak orang lain untuk berbuat baik.

Hadits 2 HR Bukhari No. 1839 (Shahih)

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ أَخْبَرَنَا الْأَوْزَاعِيُّ قَالَ حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ قَالَ حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا عَبْدَ اللَّهِ أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ فَقُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ فَلَا تَفْعَلْ صُمْ وَأَفْطِرْ وَفَمَّ وَنَمَّ فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرِزْوَجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرِزْوَرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ بِحَسَبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ فَشَدَّدْتُ فَشَدَّدَ عَلَيَّ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَجِدُ قُوَّةَ قَالَ فَصُمْ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَلَا تَزِدْ عَلَيْهِ قُلْتُ وَمَا كَانَ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ يَصِفُ الدَّهْرَ فَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ يَقُولُ بَعْدَ مَا كَبِرَ يَا لَيْتَنِي قَبِلْتُ رُحْصَةَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Muqatil, telah mengabarkan kepada kami 'Abdullah, telah mengabarkan kepada kami Al Awza'iy berkata, telah menceritakan kepada saya Yahya bin Abu Katsir berkata, telah menceritakan kepada saya Abu Salamah bin 'Abdurrahman berkata, telah menceritakan kepada saya 'Abdullah bin 'Amru bin Al 'Ash radhiallahu'anhum berkata, Rasulullah ﷺ berkata kepadaku, "Wahai 'Abdullah, apakah benar berita bahwa kamu puasa seharian penuh lalu kamu salat malam sepanjang malam?" Aku jawab, "Benar, wahai Rasulullah." Beliau berkata, "Janganlah kamu lakukan itu, tetapi puasalah dan berbukalah, salat 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." Maka kemudian aku meminta tambahan, lalu beliau menambahkannya. Aku katakan, "Wahai Rasulullah, aku mendapati diriku memiliki kemampuan." Maka beliau berkata, "Berpuasalah dengan puasanya Nabi Allah Daud 'alaihissalam dan jangan kamu tambah lebih dari itu." Aku bertanya, "Bagaimanakah itu cara puasanya Nabi Allah Daud 'alaihissalam?" Beliau menjawab, "Dia 'alaihissalam berpuasa setengah dari puasa Dahar (puasa sepanjang tahun), caranya yaitu sehari puasa dan sehari tidak." Di kemudian hari 'Abdullah bin 'Amru bin Al 'Ash radhiallahu'anhuma berkata, "Duh, seandainya dahulu aku menerima keringanan yang telah diberikan oleh Nabi ﷺ."

Hadis tersebut memberikan panduan bagi setiap individu untuk menjalankan ibadah dengan cara yang seimbang. Ibnu Hajar Al-'Asqolany menjelaskan bahwa larangan beribadah secara berlebihan dimaksudkan untuk mencegah seseorang dari kelelahan fisik dan mental yang dapat mengganggu kualitas ibadah itu sendiri. Selain itu, ibadah yang berlebihan juga dapat mengabaikan tanggung jawab sosial dan keluarga, yang merupakan bagian penting dari kehidupan seorang Muslim (Al-'Asqolany, 2001).

Hadits 3 HR Abu Daud No. 2214 (Shahih)

دَتْنَا أَبُو صَالِحِ الْأَنْطَاكِيُّ مَحْبُوبُ بْنُ مُوسَى أَخْبَرَنَا أَبُو إِسْحَقَ يَعْنِي الْفَرَارِيَّ عَنْ هِشَامِ بْنِ
عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ وَعَنْ أَبِي سَلَمَةَ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا كَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ قَالَتْ فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رَجُلِي فَلَمَّا حَمَلْتُ اللَّحْمَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ فَقَالَ هَذِهِ
بَيْنَكَ السَّبَقَةَ

Aisyah r.a. menceritakan pengalaman menariknya saat berlomba lari dengan Rasulullah SAW. Dalam perlombaan tersebut, terlihat bahwa kekuatan fisik seseorang bisa berubah seiring waktu. Namun, yang lebih penting adalah sikap Nabi SAW yang menerima kekalahan dengan lapang dada dan kemudian membalasnya dengan kemenangan di kemudian hari. Hal ini mengajarkan kita tentang pentingnya kesabaran dan optimisme.

Pernyataan Sayidah Aisyah yang mengungkapkan bahwa ia pernah berlomba lari dengan Rasulullah SAW memberikan indikasi kuat bahwa aktivitas fisik seperti berlari merupakan bagian dari kehidupan masyarakat Madinah pada masa itu. Hadis ini seringkali dijadikan rujukan untuk membolehkan suami istri melakukan aktivitas fisik bersama sebagai bentuk rekreasi. Analisis terhadap hadis ini juga menunjukkan bahwa jenis lomba lari yang dilakukan oleh Rasulullah SAW dan Sayidah Aisyah adalah lari cepat jarak pendek, yang mengindikasikan bahwa olahraga telah menjadi bagian dari gaya hidup sehat pada masa Rasulullah SAW.

Hadits 4 Abu Daud No. 2153 (Shahih)

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ مَنْصُورٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ وَهْبٍ أَخْبَرَنِي عَمْرُو بْنُ الْحَارِثِ عَنْ أَبِي عَلِيٍّ ثَمَامَةَ
بْنِ شَقِيٍّ الْهَمْدَانِيِّ أَنَّهُ سَمِعَ عُقْبَةَ بْنَ عَامِرٍ الْجُهَنِيَّ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

وَهُوَ عَلَى الْمَنْبَرِ يَقُولُ {وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ} {أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ

أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ

Telah menceritakan kepada kami Sa'id bin Manshur, telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Wahb, telah mengabarkan kepadaku 'Amr bin Al Harits dari Abu Ali Tsumamah bin Syufi Al Hamdani, bahwa ia mendengar 'Uqbah bin 'Amir Al Juhani, berkata, saya mendengar Rasulullah ﷺ 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!

Sabda Rasulullah SAW tersebut mengelaborasi maksud dari Q.S Al-Anfal ayat 60 yang telah dibacakan sebelumnya. Hadis ini menjelaskan bahwa kekuatan yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah kekuatan yang dibutuhkan dalam konteks peperangan. Salah satu bentuk kekuatan yang ditekankan adalah kemampuan memanah.

Hadits 5 HR Ibnu Majah No. 2801 (Shahih)

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ اللَّهَ لَيُدْخِلُ بِالسَّهْمِ الْوَاحِدِ الثَّلَاثَةَ الْجَنَّةَ صَانِعَهُ يَحْتَسِبُ فِي صَنْعَتِهِ الْخَيْرَ وَالرَّامِيَ بِهِ وَالْمِدَّ 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 وَمَلَأَ عَيْتَهُ أَمْرَاتَهُ فَأَيُّهُنَّ مِنَ الْحَقِّ

Dari Nabi ﷺ, 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 ﷺ bersabda, 'Lemparlah dan kendarailah tunggangan, sesungguhnya melemparnya kalian itu lebih aku sukai daripada mengendarai tunggangan, dan segala mainan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim adalah bathil kecuali melempar anak panah, merawat kuda dan menggauli istrinya, karena sungguh semuanya adalah hak.

Hadis yang menganjurkan memanah dan berkuda memiliki makna yang lebih dalam daripada sekadar aktivitas fisik. Anjuran untuk menguasai kedua keterampilan ini bertujuan untuk membentuk karakter seorang Muslim yang kuat, tangguh, dan rendah hati. Memanah, yang lebih diutamakan, mengajarkan kesabaran, fokus, dan ketepatan sasaran. Keterampilan ini sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam konteks pribadi maupun sosial. Sementara itu, berkuda melatih keberanian, ketangkasan, dan kepemimpinan. Namun, hadis mengingatkan kita agar tidak terjebak dalam kesombongan yang seringkali dikaitkan dengan keterampilan berkuda.

PEMBAHASAN

Relevansi Kesehatan Fisik dalam Islam

a. Kewajiban untuk Memenuhi Hak Fisik

Menurut Al-Qur'an, manusia adalah ciptaan Allah yang memiliki dua sisi, yaitu fisik dan spiritual yang saling berkaitan satu sama lain. Kesehatan jasmani menjadi fondasi penting bagi keseimbangan hidup, memungkinkan individu untuk mengoptimalkan potensi intelektual dan spiritualnya (Hidayat et al., 2023). Tujuan pendidikan adalah mencetak lulusan yang tidak hanya pintar, tetapi juga berakhlak mulia dan mampu menghadapi tantangan global. Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan mewujudkan cita-cita kemanusiaan yang adil dan beradab (Harahap et al., 2021).

Allah SWT memberikan Jiwa manusia, yang dilengkapi panca indera, adalah pusat kesadaran dan kecerdasan. Mereka telah dilengkapi dengan panca indera dan kesadaran batin, yang menjadi bagian integral dari kapasitas fisik manusia dalam mencari ilmu. Dalam perspektif Islam, kesehatan jasmani memiliki korelasi yang erat dengan kualitas ibadah seseorang. Hadis Rasulullah SAW yang menganjurkan umat Islam untuk menjaga kesehatan tubuh memberikan landasan teologis bagi pentingnya menjaga kebugaran fisik. Dengan tubuh yang sehat, seorang muslim dapat lebih fokus dalam menjalankan ibadah dan mendekati diri kepada Allah SWT (ISNA ROHMATUL UMAH, 2024). Penggunaan indera dan hati akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah, seperti yang tertera dalam Al-Qur'an surat Al-Isra ayat 36. Oleh karena itu, kita harus menjaga kesehatan tubuh agar indera kita berfungsi dengan baik.

Dengan demikian, pendidikan yang komprehensif bertujuan untuk mengembangkan potensi manusia secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, spiritual, dan intelektual. Hal ini sejalan dengan konsep manusia sebagai khalifah Allah yang dituntut untuk memiliki akhlak yang mulia dan menjalankan amanah yang diberikan (Puspitasari & Yuliana, 2022). Menurut Nashih Ulwan (Ulwan, 1997), terdapat beberapa ayat Al-Qur'an yang menjelaskan aspek *tarbiyah jismiyah*, seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an, antara lain tentang memenuhi kebutuhan fisik (Al-Baqarah 2:233), anjuran berolahraga (Al-Anfaal 8:60), dan menjaga kesehatan (Al-Baqarah 2:195, An-Nisa 4:29).

Imam Al-Ghazali, dalam magnum opusnya Ihya Ulumuddin, telah menggarisbawahi kompleksitas manusia sebagai makhluk spiritual (Muhajir, 2016). Beliau menjelaskan bahwa aspek-aspek seperti nafsu, akal, dan hati merupakan rahasia Ilahi yang melampaui pemahaman fisik. Suluk, sebagai perjalanan spiritual, adalah upaya untuk memahami dan menyelaraskan aspek-aspek batin ini. Dalam konteks Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan Agama Islam, konsep suluk ini memiliki relevansi yang sangat tinggi. Latihan fisik tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga untuk menguatkan jiwa. Melalui aktivitas fisik, kita dapat melatih disiplin diri, kesabaran, dan kerjasama, yang merupakan bagian integral dari pembentukan karakter yang mulia. Dengan demikian, Pendidikan Jasmani bukan hanya sekadar mata pelajaran, melainkan juga sarana untuk mendekati diri kepada Allah SWT (Ali et al., 2023).

Pendidikan Islam memiliki tujuan komprehensif yang mencakup pengembangan jasmani, rohani, intelektual, dan sosial. Tujuan jasmani berfokus pada pembentukan individu yang sehat dan kuat untuk menjalankan tugas sebagai khalifah di bumi. Tujuan rohani menekankan pentingnya penguatan iman dan akhlak mulia. Sementara itu, tujuan intelektual diarahkan pada pengembangan kemampuan berpikir kritis dan menemukan kebenaran. Terakhir, tujuan sosial bertujuan membentuk individu yang mampu berinteraksi secara harmonis dengan lingkungan sosialnya (Fitrianto, 2023).

Pendidikan agama Islam dan pendidikan jasmani membentuk sinergi yang harmonis dalam rangka mewujudkan manusia seutuhnya sebagai khalifah di bumi. Kesehatan jasmani yang optimal menjadi prasyarat mutlak bagi seseorang untuk menjalankan ibadah dengan khushyuk dan melaksanakan segala aktivitas kehidupan dengan baik (Budiman & Suharto, 2021). Misalnya, untuk melaksanakan ibadah shalat secara sempurna, seseorang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Hal ini dikarenakan shalat memiliki beberapa syarat sah, salah satunya adalah berdiri seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 238 dan hadis Nabi. "Shalatlah dengan berdiri, jika tidak mampu, shalatlah dengan duduk, dan jika tidak mampu, shalatlah dengan berbaring".

Selain itu, untuk dapat menjalankan puasa (HR. Ahmad No. 19741, Ahmad No. 19742, Ahmad No. 6656, Bukhari No. 1842, Abu Daud No. 1181, dan Nasa'i No. 2348) serta untuk menyelesaikan membaca Al-Qur'an (HR. Abu Daud No. 1180, Bukhari No. 4666, Muslim No. 1964, Abu Daud No. 1183, Darimi No. 3350), Kesehatan fisik yang baik adalah investasi untuk masa depan. Ajaran Islam mendorong generasi muda untuk aktif berolahraga dan mengasah keterampilan fisik sejak dini, seperti berkuda dan memanah, demi melahirkan generasi yang sehat dan kuat.

Begitu pula dengan kewajiban bekerja untuk mencari nafkah yang juga memerlukan tubuh yang sehat. Menurut Al-Ghazali, mencari nafkah adalah kewajiban, namun bukan tujuan hidup. Keseimbangan antara dunia dan akhirat adalah kunci kebahagiaan sejati (Possumah, 2024). Semua ibadah dan kewajiban agama lainnya pun membutuhkan kondisi jasmani yang prima.

Tubuh memiliki tuntutan yang wajib dipenuhi, dan Rasulullah SAW sangat menekankan pemeliharaan terhadap tubuh sebagai bentuk penghormatan terhadap hak tubuh itu sendiri, mengingat pentingnya aspek jasmani (Silfiah, 2022). Hal ini tercermin dalam hadis yang diriwayatkan oleh HR. Ahmad 19435, Nabi Muhammad SAW tidak hanya mengajarkan pentingnya beribadah, tapi juga menekankan keseimbangan. Beliau mencontohkan dengan beristirahat, berpuasa, menikah, dan bahkan menganjurkan sholat dalam keadaan segar bugar. (Maulidi, 2021).

Beliau juga melarang puasa sepanjang waktu (puasa dahr) (HR. Muslim No. 1963) serta berpuasa terlalu lama atau shalat malam berlebihan dapat membahayakan kesehatan dan mengganggu hak orang lain. HR. Ahmad No. 6583, Bukhari No. 1839, Muslim No. 1973, dan Nasa'i No. 2350). (Al-'Asqolany, 2001) Hadist-hadist diatas menjelaskan bahwa hadis-hadis ini melarang umat Islam untuk beribadah secara berlebihan, serta mengajarkan bahwa ibadah seharusnya dilakukan sesuai dengan kemampuan. Larangan ini bertujuan agar tubuh tetap terjaga kesehatannya dan tidak mengganggu hak orang lain, Sama halnya dengan hak istri, keluarga, atau tamu, Rasulullah SAW juga selalu menyeimbangkan ibadah dengan kehidupan sosial.

Kiai Faqihuddin Abdul Qadir dalam kitabnya '*Manba'ussa'adah*' menjelaskan bahwa tubuh manusia memiliki tiga hak dasar: hak atas makanan yang halal dan bergizi, hak untuk beristirahat yang cukup, serta hak untuk memenuhi kebutuhan seksual secara halal.

Sebagaimana dijelaskan oleh Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di dalam kitab tafsirnya. Islam memandang tindakan yang berpotensi merusak kesehatan tubuh sebagai bentuk pelanggaran terhadap prinsip-prinsip syariat yang mengakibatkan kematian (Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, 2005). Kebahagiaan adalah kondisi jiwa yang tenteram dan puas, di mana seseorang merasakan kepenuhan hidup. Menurut Imam Al-Ghazali, kebahagiaan sejati terletak pada kedekatan diri dengan Sang Pencipta (Hamidi, 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa menjaga kesehatan diri merupakan bagian integral dari ibadah seorang Muslim.

Beberapa langkah yang dapat diambil untuk memelihara kesehatan jasmani adalah sebagai berikut:

1) Menjaga diri dan lingkungan agar tetap bersih.

Untuk mencapai lingkungan yang lestari, kebersihan harus menjadi prioritas utama. Kebersihan lingkungan yang baik akan memberikan dampak positif pada kualitas hidup manusia dan generasi mendatang (Zubair et al., 2023). Islam pun mengajarkan pentingnya kebersihan sebagai bagian integral dari iman, sebagaimana termaktub dalam Al-Quran dan Hadis.

Dalam riwayat hadis, terdapat keterangan yang menyebutkan bahwa “Bersuci merupakan separuh keimanan” (H.R Muslim No. 223, Muslim No. 328, Tirmidzi No. 3439, dan Darimi No. 651). Hadis Nabi mengajarkan bahwa kebersihan adalah sebagian dari iman. Dengan menjaga kebersihan, kita telah melakukan apa yang disukai oleh Allah SWT, “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) Makan dan minum yang halal dan bergizi.

Dalam ajaran Islam, konsumsi makanan yang halal dan tayyib merupakan suatu keharusan. Konsep halal tidak hanya mencakup kesucian bahan makanan, tetapi juga mencakup proses perolehannya. Selain itu, Islam juga mengajarkan bahwa makanan yang baik akan memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh dan jiwa (Umayah, 2019). Seperti yang ditegaskan Dalam beberapa ayat Al-Quran, termasuk surat Al-Baqarah ayat 168, 172 dan 173, Al-Maidah ayat 88, dan Al-An’am ayat 114, Allah SWT melarang umatnya untuk melakukan perbuatan yang merugikan diri sendiri dan orang lain, seperti berbuat riba, berjudi, dan mengonsumsi makanan yang diharamkan, seperti minuman keras, daging babi, bangkai, dan darah.

Agar suatu makanan dapat dikategorikan halal, terdapat beberapa persyaratan yang harus dipenuhi. Pertama, makanan tersebut harus bersih dan suci, mulai dari bahan baku hingga tempat penyimpanannya. Kedua, makanan tidak boleh memberikan dampak negatif terhadap fisik maupun mental seseorang. Terakhir, tidak boleh ada keraguan atau syubhat mengenai kehalalan makanan tersebut (Indah et al., 2023). Semua, makanan yang halal tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga menjaga kesehatan jiwa dan raga. Kombinasi antara asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup serta aktivitas fisik yang memadai merupakan faktor penting untuk mencapai kondisi tubuh yang sehat secara optimal.

3) Berolahraga secara teratur

Pada Sejak zaman Hippocrates, para ahli telah mengakui bahwa aktivitas fisik adalah kunci untuk kesehatan yang optimal. Filsuf Yunani tersebut telah mengamati bahwa tubuh yang aktif cenderung lebih sehat dan berumur panjang dibandingkan tubuh yang kurang bergerak (Lauriola et al., 2015). Riset modern semakin menguatkan pandangan ini, menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya mencegah penyakit fisik, tetapi juga meningkatkan kesehatan mental.

Q.S Al-Anfal ayat 60 dan hadis Nabi Muhammad SAW mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga. Olahraga telah menjadi bagian dari kehidupan umat Islam sejak zaman Rasulullah SAW dan para sahabatnya.

b. Menjaga Stabilitas emosi.

Emosi Keterkaitan antara emosi dan kesehatan fisik telah terbukti secara ilmiah. Intensitas emosi memengaruhi kesehatan secara proporsional. Mekanisme tubuh

merespons emosi positif maupun negatif secara serupa, sehingga emosi yang kuat dan sering dapat berdampak buruk (Trudel-fitzgerald et al., 2017).

Untuk menjaga kesehatan emosi dan mencapai kesejahteraan jiwa yang optimal, dapat dilakukan melalui tiga pendekatan utama yang selaras dengan ajaran Islam. Pertama, penguatan dimensi spiritual melalui ibadah seperti salat, zikir, dan doa dapat membantu menenangkan hati dan pikiran. Kedua, pengelolaan aspek biologis tubuh, seperti pola makan sehat dan olahraga teratur, turut berkontribusi pada keseimbangan emosi. Ketiga, mempelajari pengetahuan mendasar tentang kesehatan mental akan membekali kita dengan keterampilan untuk mengelola emosi secara efektif (Andini et al., 2021).

c. Membentuk Pribadi Muslim yang Kaffah

Pendidikan Islam bercita-cita mencetak insan kamil, yaitu individu yang sempurna secara jasmani, intelektual, dan spiritual. Untuk mencapai kesempurnaan ini, keseimbangan antara pendidikan jasmani, intelektual, dan spiritual menjadi kunci utama. Ini sesuai dengan ajaran Islam yang menganjurkan kita untuk menjaga kesehatan tubuh dan kekuatan jiwa. (Hidayat et al., 2023).

Dalam perspektif Al-Qur'an, manusia diciptakan untuk dua tujuan utama: pertama, sebagai hamba Allah SWT yang bertugas menyembah-Nya, sebagaimana termaktub dalam Q.S. Adz-Dzariyat ayat 56; dan kedua, sebagai khalifah Allah yang diberi tanggung jawab untuk mengelola bumi, Mengacu pada QS Al-Baqarah ayat 30 dan QS Shad ayat 26, pendidikan Islam membekali peserta didik agar mampu menjalankan dua tugas utama manusia, yaitu sebagai hamba yang beribadah kepada Allah dan sebagai pemimpin di bumi yang mengelola alam semesta dengan baik.

Pendidikan Islam yang menggabungkan pendidikan agama, jasmani, dan intelektual akan menghasilkan generasi Muslim yang cerdas, berakhlak mulia, sehat, dan kuat. Ini sesuai dengan tujuan pendidikan di negara kita, yaitu mencetak orang-orang yang beragama dan menjadi warga negara yang baik. (Aulia, 2024). Pendidikan ini tidak hanya untuk mempersiapkan manusia dalam menghadapi kehidupan, baik dalam pertempuran maupun dalam berinteraksi dengan masyarakat yang penuh dengan segala dinamika kebaikan dan keburukan (Muhajir, 2016).

Sebagai pengingat atas kedua peran utama manusia, untuk dapat menjalankannya secara optimal, dibutuhkan tubuh yang sehat. Kesehatan jasmani menjadi bagian integral dari keseimbangan rohani, karena tubuh merupakan tempat tinggal roh. Kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi kondisi batin seseorang. Kesehatan fisik dan mental saling berkaitan erat dalam kehidupan manusia. Keduanya harus seimbang agar seseorang dapat berfungsi secara optimal. (Latif, 2022).

Kesehatan jiwa dan tubuh saling bergantung satu sama lain. Sebagaimana ditegaskan dalam hadits riwayat Ibnu No. 4252, Ahmad No. 8414, Ahmad No. 23938, yang menyatakan bahwa "jiwa yang baik berada dalam tubuh yang sehat, sedangkan jiwa yang buruk berada dalam tubuh yang sakit." Dengan demikian, Untuk menjadi manusia yang sempurna, kita perlu menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan spiritual. Keduanya merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia.

Pepatah "dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat" atau "akal yang sehat dalam tubuh yang sehat" mengingatkan kita bahwa kesehatan fisik dan mental saling berkaitan erat atau pepatah Arab *al-aqlu al-salim fi al-jismi al-salim* menggambarkan hubungan erat antara kesehatan fisik dan mental. Penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang mendukung kesehatan jasmani berpengaruh meningkatkan kesehatan otak dan kecerdasan. (Liu-Ambrose, 2017). Oleh karena itu, menjaga kesehatan jasmani menjadi sangat penting, tidak hanya untuk tubuh itu sendiri, tetapi juga untuk mendukung

kesehatan rohani dan akal, yang keduanya esensial. Seorang muslim harus menjalankan dua peran utama yaitu sebagai hamba yang beribadah kepada Allah dan sebagai pemimpin yang menjaga bumi.

Hal ini sejalan dengan pesan-pesan yang terdapat dalam hadis-hadis shahih seperti yang diriwayatkan oleh H.R. Muslim No. 4816, Ibnu Majah No. 76, Ibnu Majah No. 4158 dan Ahmad No. 8436, Ahmad No. 8473. Hadis-hadis tersebut secara eksplisit menyatakan bahwa seorang muslim yang memiliki kekuatan fisik yang prima dan keimanan yang kokoh adalah pribadi yang lebih dicintai oleh Allah SWT. Dengan demikian, pengembangan kedua aspek ini menjadi sebuah kewajiban bagi setiap muslim. Imam An-Nawawi (Imam An-Nawawi, 1930) Kekuatan yang dimaksud dalam hadis ini bukan kekuatan fisik semata, melainkan kekuatan hati untuk selalu bersemangat dalam beribadah. Seorang yang memiliki kekuatan semacam ini akan mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan, baik itu dalam medan perang, berjuang di jalan Allah, menjalankan ibadah dengan penuh semangat, dan berkomitmen untuk mengajak pada kebaikan serta mencegah kemungkaran.

Menurut Al-Qurthuby dalam *Dalilal-Falihin*, seorang mukmin yang kuat adalah mereka yang tidak hanya kuat fisik dan jiwanya, tetapi juga memiliki tekad yang kuat untuk melaksanakan ibadah seperti haji, puasa, dan amar makruf nahi munkar. Al-Sundiy, dalam tafsirnya terhadap Sunan Ibnu Majah, menambahkan bahwa seorang mukmin yang kuat adalah mereka yang kokoh dalam beramal, taat kepada Allah, sabar dalam menghadapi ujian, dan berusaha mengatur maslahat umat dengan bijaksana.

Agar bisa menjadi seorang mukmin yang kuat seperti yang disebutkan dalam hadis, kesehatan fisik itu penting, jiwa yang teguh, serta akal yang cerdas. Konsep ini selaras dengan tujuan pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Bucher, yang meliputi pengembangan fisik, mental, sosial, dan keterampilan gerak (Permana, 2020). Selain itu, penelitian oleh Bailey (2006) juga menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga memiliki potensi besar dalam mendukung perkembangan fisik, gaya hidup, afektif, sosial, serta keterampilan kognitif siswa. Bukti dari Rasberry et al. (2011) menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan prestasi akademik, konsentrasi, perhatian, serta perilaku di kelas, yang semuanya mendukung kinerja akademik yang lebih baik.

Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus mendapatkan perhatian yang seimbang dengan pendidikan akidah, akhlak, dan intelektual, guna membentuk identitas peserta didik sebagai mukmin yang kuat. Hal ini memungkinkan mereka menjalankan peran sebagai hamba Allah SWT dan khalifah di bumi dengan sebaik-baiknya.

Pendidikan Jasmani sebagai Pendukung Pelaksanaan Ibadah

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mendukung pelaksanaan ibadah bagi individu (Nurafiaty et al., 2021). Kesehatan fisik yang baik, yang diperoleh melalui pendidikan jasmani, memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan ibadah dengan benar dan tanpa rasa sakit. Aktivitas fisik secara teratur membantu meningkatkan stamina, fleksibilitas, dan kekuatan otot, yang semuanya penting untuk melaksanakan berbagai ibadah dengan baik.

Selain manfaat fisik, pendidikan jasmani juga membantu menjaga keseimbangan mental dan emosional (Kliziene et al., 2021). Olahraga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, sehingga individu dapat beribadah dengan lebih khushyuk dan fokus. Dalam suasana mental yang tenang, seseorang dapat lebih mendalami makna dan tujuan dari ibadah yang dilakukan. Olahraga juga mengajarkan disiplin, tanggung jawab, dan pengendalian diri, nilai-nilai yang sejalan dengan prinsip-prinsip berbagai agama. Disiplin dalam olahraga tercermin dalam ketaatan terhadap jadwal latihan dan aturan permainan, yang dapat

diterapkan dalam konsistensi menjalankan ibadah. Tanggung jawab dan pengendalian diri yang dipelajari melalui pendidikan jasmani membantu individu menjalankan ibadah dengan lebih baik dan penuh kesadaran.

Kesehatan yang baik dan sistem imun yang kuat, hasil dari rutinitas olahraga yang teratur, memungkinkan seseorang untuk menjalankan ibadah secara konsisten tanpa terganggu oleh penyakit atau kondisi fisik yang lemah. Pendidikan jasmani juga memberikan pengetahuan tentang pentingnya pola hidup sehat, termasuk gizi seimbang, istirahat yang cukup, dan kebiasaan hidup bersih, yang semuanya mendukung pelaksanaan ibadah yang optimal (Dyki Maharani HG P, 2022).

Pendidikan jasmani sering melibatkan aktivitas kelompok yang memupuk rasa kebersamaan dan sosialisasi. Ini penting dalam konteks ibadah yang dilakukan secara berjamaah, seperti shalat berjamaah dalam Islam atau kebaktian di gereja. Melalui olahraga, individu belajar tentang kerja sama, toleransi, dan menghargai perbedaan, yang semuanya merupakan nilai-nilai penting dalam kehidupan beragama (Buan, 2021).

Melalui berbagai aktivitas dalam pendidikan jasmani, individu dapat mengembangkan karakter yang kuat dan positif. Ketekunan, keuletan, keberanian, dan semangat pantang menyerah adalah beberapa sifat yang dapat terbentuk melalui olahraga. Sifat-sifat ini sangat berguna dalam menjalani kehidupan beragama, di mana seringkali diperlukan keteguhan hati dan komitmen yang kuat.

Dengan demikian, integrasi pendidikan jasmani dalam kehidupan sehari-hari sangat dianjurkan untuk mencapai kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual yang optimal. Pendidikan jasmani tidak hanya memperbaiki kesehatan tubuh tetapi juga membentuk individu yang lebih baik dan siap menjalankan ibadah dengan penuh khidmat.

Implementasi Pendidikan Jasmani Berbasis Nilai-Nilai Hadis di Sekolah

Hadits-hadits menunjukkan bahwa Rasulullah SAW sangat memperhatikan kesehatan fisik dan menganjurkan beberapa olahraga, Rasulullah SAW sangat menekankan pentingnya memanah dan berkuda, bahkan secara khusus menganjurkan kedua olahraga ini. Beliau juga aktif dalam berbagai aktivitas fisik lainnya. Pada masa Rasulullah, olahraga-olahraga ini sangat penting karena berkaitan dengan persiapan perang dan pengembangan keterampilan bela diri. Namun, dalam konteks pendidikan modern, memanah dan berkuda seringkali tidak diajarkan karena dianggap kurang sesuai dengan kebutuhan siswa saat ini. Perbedaan kondisi sosial dan budaya antara masa Rasulullah dan masa kini menjadi salah satu faktor penyebabnya.

Hadis-hadis yang menjelaskan tentang anjuran olahraga seperti memanah dan berkuda menunjukkan bahwa olahraga tersebut memiliki tujuan praktis, yaitu untuk keperluan perang. Mengingat konteks zaman yang berbeda, Pemilihan jenis olahraga dalam kurikulum pendidikan hendaknya didasarkan pada kebutuhan aktual peserta didik. Prinsip-prinsip yang berlaku dalam lomba lari dapat dijadikan rujukan dalam mengevaluasi keefektifan jenis olahraga lainnya, dengan catatan bahwa olahraga tersebut memberikan manfaat dan tidak menimbulkan risiko.

Meskipun begitu, penting bagi pendidikan jasmani, terutama dalam konteks Islam, untuk tetap memperhatikan anjuran Nabi Muhammad SAW tentang memanah dan berkuda. Olahraga-olahraga ini mengajarkan nilai-nilai penting seperti fokus, kesabaran, dan ketekunan dalam mencapai tujuan. Misalnya, memanah mengajarkan kita untuk memiliki target hidup yang jelas dan berusaha mencapainya dengan konsisten. Keterampilan ini sangat relevan dalam membentuk karakter siswa yang memiliki cita-cita dan motivasi yang kuat. Praktik olahraga yang dicontohkan Nabi, khususnya memanah dan berkuda, secara efektif

menumbuhkan nilai kedisiplinan. Nilai ini memiliki relevansi tinggi dalam konteks pendidikan dan pengamalan ajaran agama.

Olahraga yang dianjurkan Nabi juga menekankan pentingnya kesehatan fisik. Islam sangat menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bagian dari keimanan. Misalnya, Q.S. Al-Anfal: 60 menekankan pentingnya mempersiapkan kekuatan. Kesehatan fisik yang baik memungkinkan individu untuk melaksanakan ibadah dengan optimal, seperti shalat dan puasa. Selain itu, Olahraga juga penting untuk kesehatan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan fokus saat belajar (Aulia, 2024).

Ajaran olahraga Nabi dapat membentuk karakter siswa menjadi lebih kuat. Nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, dan kejujuran yang terkandung dalam olahraga tim sangat relevan dengan tujuan pendidikan karakter saat ini. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu menjadi individu yang bertanggung jawab dan berakhlak mulia (Saputra et al., 2023). Integrasi nilai-nilai olahraga Nabi dalam pendidikan jasmani sangat relevan dalam konteks pendidikan modern. Pendidikan jasmani tidak hanya membentuk fisik, tetapi juga karakter. Sehingga menghasilkan aspek spiritual individu yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual. Nilai-nilai olahraga Nabi, seperti kedisiplinan dan kesehatan, berkontribusi signifikan dalam pembentukan karakter siswa.

Nilai-Nilai Hadis dalam Kegiatan Pendidikan Jasmani

Berikut adalah beberapa contoh praktis bagaimana nilai-nilai hadis dapat dioperasionalkan dalam kegiatan pendidikan jasmani:

a. Menghormati Sesama

Hadis: "Tidaklah beriman salah seorang di antara kalian hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri." (HR. Bukhari dan Muslim)

Implementasi:

- Dalam setiap permainan atau aktivitas olahraga, siswa diajarkan untuk menghargai dan mendukung teman-teman mereka, baik dalam kemenangan maupun kekalahan.
- Mengadakan kegiatan olahraga berpasangan atau dalam tim yang mempromosikan kerja sama dan saling mendukung, seperti permainan bola voli atau sepak bola.

b. Kejujuran

Hadis: "Barangsiapa yang menipu kami, maka ia bukan golongan kami." (HR. Muslim)

Implementasi:

- Menekankan pentingnya bermain secara adil dan jujur dalam semua jenis permainan atau kompetisi.
- Dalam pertandingan, siswa diajarkan untuk mengakui kesalahan mereka, seperti pelanggaran dalam permainan, tanpa perlu menunggu keputusan wasit.

c. Kedisiplinan

Hadis: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah. Namun, pada keduanya ada kebaikan." (HR. Muslim)

Implementasi:

- Menetapkan aturan waktu yang jelas untuk setiap sesi olahraga dan meminta siswa untuk mematuhi jadwal tersebut.
- Mengajarkan pentingnya pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan setelahnya sebagai bagian dari disiplin menjaga kesehatan tubuh.

d. Semangat Berkompetisi dengan Adil

Hadis: "Orang kuat bukanlah yang pandai berkelahi, tetapi orang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah." (HR. Bukhari dan Muslim)

Implementasi:

- Mengadakan kompetisi olahraga yang sehat di mana siswa didorong untuk bersaing dengan semangat sportifitas.
- Mengajarkan siswa untuk mengendalikan emosi mereka, terutama saat kalah atau menghadapi situasi sulit dalam permainan.

e. Kebersihan dan Kesehatan

Hadis: "Kebersihan adalah sebagian dari iman." (HR. Muslim)

Implementasi:

- Mendorong siswa untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan setelah melakukan aktivitas fisik, seperti mencuci tangan dan membersihkan peralatan olahraga.
- Menekankan pentingnya mandi setelah berolahraga dan menjaga kebersihan pakaian olahraga.

f. Saling Membantu

Hadis: "Allah akan selalu menolong hamba-Nya selama hamba tersebut menolong saudaranya." (HR. Muslim)

Implementasi:

- Dalam kegiatan seperti hiking atau permainan yang melibatkan tim, siswa diajarkan untuk selalu siap membantu teman yang mengalami kesulitan.
- Mengadakan kegiatan olahraga yang memerlukan kerja sama tim dan saling membantu, seperti permainan tarik tambang.

PENUTUP

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam mengisi kesenjangan literatur mengenai pendidikan jasmani berbasis hadis dalam konteks pendidikan Islam. Meskipun sebelumnya telah ada kajian tentang pendidikan jasmani, namun belum banyak yang mengkaji secara mendalam relevansi dan implementasi pendekatan berbasis hadis dalam konteks pendidikan Islam. Penelitian ini berhasil menggali nilai-nilai dalam hadis yang mendukung pentingnya olahraga dan kesehatan jasmani sebagai bagian dari pendidikan yang holistik. Sebagai rekomendasi praktis, guru pendidikan jasmani di lembaga pendidikan Islam diharapkan dapat mengintegrasikan ajaran-ajaran yang terkandung dalam hadis dalam proses pembelajaran. Hal ini bisa meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat sesuai dengan prinsip Islam. Untuk pembuat kebijakan, penting untuk mempertimbangkan pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang berbasis pada nilai-nilai Islam, dengan mempertimbangkan hadis-hadis yang relevan. Institusi pendidikan Islam juga dapat memfasilitasi pelatihan bagi guru-guru dalam mengimplementasikan pendekatan ini secara efektif.

Selain itu, potensi adaptasi pendekatan pendidikan jasmani berbasis hadis ini juga sangat relevan di komunitas Muslim internasional. Mengingat prinsip-prinsip pendidikan Islam yang universal, pendekatan ini dapat diterapkan di berbagai negara dengan komunitas Muslim, memperkuat hubungan antara aspek fisik dan spiritual dalam pendidikan, dan mempromosikan gaya hidup sehat yang sejalan dengan ajaran Islam di tingkat global.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-'Asqolany, I. H. (2001). *Fath Al-Bari: Syarh Shohib Al-Bukhari*. Maktabah Al-Mulk Fahad Al-Wathaniyah.
- Ali, Z., Ismail, N., & Ahmad, K. (2023). A Study of Imam Al-Ghazali's Approach in Strengthening Spirituality, Psychology and Mental Health of Muslims. *Journal for Research in Attachment Therapy and Developmental Diversities*, 6(10s2), 409–421.

- Anderson, D. L. (2020). Muslim international students in the United States: A phenomenological inquiry into the experience of identities. *Journal of International Students*, 10(2), 320–338.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Aulia, M. (2024). Konsep Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Al-Qur'an. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(7), 48–55.
- Buan, Y. A. L. (2021). *Guru dan Pendidikan Karakter: Sinergitas Peran Guru Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter di Era Milenial*. Penerbit Adab.
- 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>
- Dyki Maharani HG P, D. M. H. G. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN POLA HIDUP SEHAT USLA ANAK SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Fitrianto, A. T. (2023). Relevansi Pendidikan Jasmani dengan Tujuan Pendidikan Islam dalam Membentuk Individu yang Seimbang Secara Fisik, Mental, dan Spiritual. 3(2), 148–166.
- Hamidi, A. (2022). *Konsep kebahagiaan menurut pemikiran syaikh abdurrahman bin nashir as- sa'di (kajian kitab taisir al-karim ar-rabman fi tafsir kalam al-mannan)*. 103.
- Harahap, M. I., Pekanbaru, S. A., & Riau, U. I. N. S. (2021). *Machine Translated by Google TANGGUNG JAWAB GURU DALAM PENDIDIKAN ISLAM (RELEVANSI HAMKA DAN HASAN LANGGULUNG Machine Translated by Google*. 137–181.
- Hidayat, A., Salminawati, S., & Usiono, U. (2023). Pendidikan Jasmani Perspektif Filsafat Pendidikan Islam: Systematic Literature Review. *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 4(2), 319–331. <https://doi.org/10.53802/fitrah.v4i2.551>
- Imam An-Nawawi. (1930). *Syarh Shahih Muslim bi Syarh An-Nawawiy*.
- Indah, Y. A., Zuriyati, Z., & Rafli, Z. (2023). Nilai religius dalam buku teks bahasa Inggris untuk SMP/Tsanawiyah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 75. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v12i1.11269>
- ISNA ROHMATUL UMAH. (2024). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa prodi pendidikan dokter uin Maulana Malik Ibrahim Malang skripsi*.
- Kliziene, I., Cizauskas, G., Sipaviciene, S., Aleksandraviciene, R., & Zaicenkoviene, K. (2021). Effects of a physical education program on physical activity and emotional well-being among primary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7536.
- Latif, U. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>
- Lauriola, V., Mckinley, P. S., McIntyre, K. M., Warzoha, D., Choo, T. J., Lee, S., & Sloan, R. P. (2015). *Health Benefits Of Exercise : Is Performance What Really Matters ? May 28 , 9 : 00 AM - 10 : 30 AM Effects Of Passive And Active Recovery On Work Performed In Mini-trampoline Exercise Diana M. Carvalho , Leticia Ap . Calderão Sposito , Stefani Ap . Marco*. 2015.
- Liu-Ambrose, T. (2017). Physical Activity and Brain Health. *Innovation in Aging*, 1(suppl_1), 40–40. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx004.159>
- Maulidi, A. R. (2021). Moderate Behavior of Prophet Muhammad (PBUH) as a Role Model in Encountering Pluralism moderate that Gus Mus said , “ Islam is moderate . If it is

- not moderate , Islamic texts which always call for a middle attitude and prohibit an (PBUH), moderate va. *International Journal Ihya' Ulum Al-Din*, 23(2), 152–172.
- Muhajir. (2016). Pendidikan Jasmani & Kesehatan dalam Islam (Komponen Materi Tafsir dan Hadits Pendidikan). *Laksita Indonesia*.
- Muthmainnah, Nurmala, I., Siswantara, P., Rachmayanti, R. D., & Devi, Y. P. (2021). Implementation of adolescent health programs at public schools and religion-based schools in Indonesia. *Journal of Public Health Research*, 10(4), jphr-2021.
- Nurafiati, S., Rahayu, T., & Sugiharto, H. P. (2021). Strategy for Strengthening Character Education in Physical Education Learning at Makassar City Elementary Education Level. *Journal of Human University Natural Sciences*, 48(6).
- Permana, R. (2020). Teori dan Praktik: Pendidikan Jasmani di Perguruan Tinggi. *Edu Publisher*.
- Possumah, B. T. (2024). Searching for Islamic Perspectives on Livelihood Theory: Insights From Al-Ghazali and Al-Shaybani. *Afkar*, 26(1), 219–244. <https://doi.org/10.22452/afkar.vol26no1.7>
- Puspitasari, E., & Yuliana, A. T. R. D. (2022). Syed Muhammad Naquib al-Attas' Concept of Islamizing Science and its Relevance to Islamic Education. *Al-Misbah (Jurnal Islamic Studies)*, 10(2), 91–108. <https://doi.org/10.26555/almisbah.v10i2.6484>
- Saputra, D., AR, M., & Hidayat, R. (2023). Urgensi Kesehatan Jasmani Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 13(2), 160. <https://doi.org/10.22373/jm.v13i2.21543>
- Silfiah, R. I. (2022). *The Urgency of Halal Product The Urgency of Halal Product*.
- Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di. (2005). *Taysir Al-Karim Ar-Rahman fii Tafsir Kalam Al-Mannan*. Dar Ibnul Jauzi.
- Trudel-fitzgerald, C., Kubzansky, L. D., Qureshi, F., & Appleton, A. A. (2017). *Machine Translated by Google Sains Langsung Campuran emosi yang sehat : jalur biologis yang mendasari yang menghubungkan emosi dengan kesehatan fisik Machine Translated by Google*.
- Ulwan, N. (1997). *Tarbiyat al-Aulad fi Al-Islam*. Dar as-Salam.
- Umayah, U. (2019). Upaya Peningkatan Pengetahuan Bahwa Allah SWT Sebagai Pencipta Pangan, Air dan Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Pemberdayaan Kader Posyandu di Posyandu Sakinah Dusun Kandang Sari Sukoharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta Disusun. *Madrasah, D I Negeri, Tsanawiyah*, 09, 1–18.
- Zubair, M., Ndapamede, P. U. R., Pratiwi, P., Fadhila, R. N., Asfani, M. D., Dewi, N. S., Akbar, M. Y. Z., Mahraen, M., Flolya, A. A., Anggraini, N., & Faturahman, M. (2023). Meningkatkan Kesadaran Diri Masyarakat Desa Batuyang Tentang Pentingnya Menjaga Kebersihan Diri Dan Lingkungan. *Jurnal Pepadu*, 3(4), 609–615. <https://doi.org/10.29303/pepadu.v3i4.1996>